hallo SALZGITTER wochenende

PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

14 ❖ 45. Jahrgang · 28. März 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

JETZT NEU!

Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

9075801_002426

Das Schaufenster der heimischen Wirtschaft!

hallo wochenende

# Rekord beim Frühjahrsputz

## 7.457 Kinder und Erwachsene machen Straßen und Grünflächen sauber

**Salzgitter.** Die Stadt meldet einen Rekord für den Frühjahrsputz in Salzgitter. 7.457 Kinder und Erwachsene waren unterwegs, um achtlos weggeworfene Abfälle aus Büschen, Grünanlagen und von Straßen- und Wegesrändern einzusammeln. Besonders aktiv waren wieder die Kindergärten und Schulen. 1.659 Mädchen und Jungen aus den Kitas sowie 4.453 Schülerinnen und Schüler reinigten das Umfeld.

1.345 Bürgerinnen und Bürger beteiligten sich, holten den Müll von öffentlichen Flächen und aus Grünstreifen. Dabei blieb es nicht nur bei den klassischen Wegeabfällen wie Zigarettenschachteln, Chipstüten und sonstigen Lebensmittelverpackungen. Es wurden auch wieder einige Sonderabfälle gefunden, Farben und Lacke, Motoröl, Autobatterien, Gasflaschen, Elektrogeräte, Sperrmüll und 36 Reifen.



Rekordbeteiligung: Beim Frühjahrsputz in Salzgitter sammelten so viele Kinder und Erwachsene mit wie noch nie. FOTO: SZ-PA/RK

Insbesondere die Sonderabfälle stellen immer wieder eine besondere Gefahr für die Umwelt und die Tierwelt dar. Die unerlaubte und zudem umweltgefährdende Entsorgung von Abfällen kann mit hohen Geldstrafen geahndet werden. Dabei ist eine kostenlose Entsorgung vieler Sonderabfälle sowie auch von Elektrogeräten an der Abfallentsorgungsanlage Diebesstieg möglich

Insgesamt sammelten die Helferinnen und Helfer in den 28 Stadtteilen 6,41 Tonnen Abfälle ein, die vom Städtischen Regiebetrieb (SRB) entsorgt wurden. Dieser bedankt sich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihren Einsatz im Rahmen des Frühjahrsputzes, ohne die diese Leistung in diesem Umfang nicht möglich gewesen wäre. Auf jeden einzelnen Freiwilligen kommen so im Durchschnitt 0,86 Kilogramm wilder Müll. Die Menge war allerdings kein Rekord. 2023 waren sogar 7,47 Tonnen zusammengekommen, damals durchschnittlich 1,36 Kilo pro Person.




5517001_002426

# Ein praxisnaher Einblick

## Finanzminister Gerald Heere in der Ausbildungswerkstatt der Salzgitter AG

**Salzgitter.** Einen praxisnahen Einblick in den Alltag der Auszubildenden der Salzgitter AG hat sich Niedersachsens Finanzminister Gerald Heere verschafft. Das Aufsichtsratsmitglied des Stahlkonzerns stattete anlässlich der „Woche der beruflichen Bildung“ der Ausbildungswerkstatt einen Besuch ab und tauschte dabei seinen Anzug gegen die obligatorische Arbeitskleidung der Salzgitter AG.

Denn Gerald Heere wollte sich nur von Erfahrungen und Erlebnissen beim Start ins Berufsleben berichten lassen, sondern packte auch selbst mit an. An mehreren Stationen durfte der Politiker sein Talent an der Werkbank testen. Unterstützt wurde er dabei vom Nachwuchs der Salzgitter AG.

„Heute bin ich vielen tatkräftigen, motivierten und mit der Salzgitter AG verbundenen Nachwuchskräften begegnet, die eindrucksvoll belegen, warum die duale Berufsausbildung ein Erfolgsfaktor für den Wirtschaftsstandort Deutschland ist.




Der Finanzminister mittendrin: Gerd Heere beim Gruppenbild in der Ausbildungswerkstatt der Salzgitter AG. FOTO: SZ-PA/RK

Die duale Ausbildung bietet Jugendlichen individuelle Möglichkeiten, ihre Talente zu entfalten und den eigenen Karriereweg zu gestalten. Dabei stehen den zukünftigen Fachkräften gleichwertige Perspektiven offen – auch ohne Studium“, sagte Gerald Heere.

Der Finanzminister wurde bei seinem Rundgang durch den Metall- und Elektrobereich von Birgit Dietze begleitet, Personalvorständin der Salzgitter AG. „Wir freuen uns, mit wie viel Engagement, Neugier und Energie sich unsere Auszubildenden einbringen und heute zeigen, welches Potenzial in unserem Nachwuchs steckt. Dieses Potenzial zu entdecken, zu fördern und wachsen zu lassen, ist für uns nicht nur Aufgabe, sondern Anspruch. Gleichzeitig ist uns bewusst: Die Anforderungen verändern sich – und wir sind entschlossen, unsere Ausbildung aktiv weiterzuentwickeln und zukunftsfähig aufzustellen“, sagte sie.

„Wir tragen Verantwortung – für unsere Auszubildenden, aber auch für die Region Niedersachsen. Es ist uns wichtig, jungen Menschen Perspektiven zu bieten, ihr Potenzial zu fördern und sie auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten. Ausbildung verstehen wir als Beitrag, um unsere Region und die Industrie stark und zukunftsfähig zu machen“, ergänzte Hasan Cakir, Vorsitzender des Konzernbetriebsrats der Salzgitter AG.

Nach dem Rundgang in der Ausbildungswerkstatt hatten die Auszubildenden der Salzgitter AG außerdem die Möglichkeit, in einer Diskussionsrunde mit dem Finanzminister über ihre Situation bei einem der größten Arbeitgeber Niedersachsens zu berichten. Dabei kamen neben den aktuellen Herausforderungen im Berufsalltag auch die Zukunftsaussichten der jungen Generation in einer sich rasant verändernden Arbeitswelt zur Sprache sowie die Erwartungen des Nachwuchses an Politik und Gesellschaft bei der Schaffung von guten Arbeitsbedingungen und Entwicklungsmöglichkeiten.

## Über den Frühling in der Literatur

**Salzgitter.** Ihre Reihe „Zeit zum Zuhören“ setzt die Literarische Gesellschaft Salzgitter am Mittwoch, 8. April, um 19 Uhr in der Heilig-Kreuz-Kirche in Gebhardshagen fort mit dem „Literarischen Frühling“. Christiane Busch, Gisela Eschemann, Björn Försterling und Holger H.Hübner lesen satirische und humoristische Texte „rund um den Frühling“ unter anderem von Heinrich Heine, Erich Kästner, Mascha Kaléko und Kurt Tucholsky. Vom Warten wird zu hören sein, von Sonnenschein, Himmelblau und sonstigem Frühlingszubehör und auch von älteren Männern und jungen Paaren. Musikalisch begleitet Otto Jansen (Saxophon) die Veranstaltung.

## SRB verschiebt die Müllabfuhr

**Salzgitter.** Der Städtische Regiebetrieb (SRB) teilt mit, dass durch die Osterfeiertage sich die Müllabfuhr in Salzgitter verschiebt. So werden die Tonnen in der Woche vor Karfreitag einen Werktag früher abgeholt. Die Abfuhr von Montag, 30. März, erfolgt bereits am Samstag, 28. März, die von Dienstag rückt vor auf Montag, die von Mittwoch auf Dienstag, die von Donnerstag auf Mittwoch und die von Freitag auf Donnerstag. Andersherum geht es in der Woche danach weiter. Durch den Feiertag verschiebt sich die Abfuhr um einen Tag nach hinten: von Montag, 6. April, auf Dienstag, 7. April, von Dienstag auf Mittwoch, von Mittwoch auf Donnerstag, von Donnerstag auf Freitag und von Freitag auf Samstag. Fragen beantwortet der SRB unter Tel. (05341) 839-3007.

## Nord-Süd-Straße wird über Ostern gesperrt

**Salzgitter.** Autofahrer und -fahrerinnen aufgepasst: Von Gründonnerstag, 2. April, ab 20 Uhr bis einschließlich Ostermontag, 6. April, wird die Nord-Süd-Straße in Watenstedt zwischen Diebessteig und Watenstedter Weg für den Durchgangsverkehr vollständig gesperrt. Der Netzbetreiber Avacon verlegt eine neue Gasleitung mit einer Gesamtlänge von 600 Metern, welche die Nord-Süd-Straße im Abschnitt zwischen Diebessteig und Watenstedter Weg queren wird. Die Arbeiten übernimmt die Firma SLG Schöttle Leitungsbau aus Salzgitter. Der Netzbetreiber bittet die Verkehrseinschränkungen zu entschuldigen.

# Licht aus in Salzgitter

## Die Stadt ruft zur Teilnahme an der weltweiten „Stunde der Erde“ auf

**Salzgitter.** Ein Jahr ist wieder vorbei. Am Samstag, 28. März, schlägt um 20.30 Uhr die Stunde der Erde, die Earth Hour. Auch in Salzgitter bleibt es eine Stunde lang dunkel, die Stadt knipst unter anderem in der Fußgängerzone in Lebenstedt die Laternen aus und die Beleuchtung des Monumentes. Auch viele Firmen und Einrichtungen beteiligen sich an der Aktion, Werbeflächen oder Beleuchtungen bleiben für eine Stunde dunkel, heißt es aus dem Rathaus. Der Grund dafür ist die weltweite „Stunde der Erde“. Die Stadt ruft alle Bürgerinnen und Bürger auf, bei sich zu Hause auf Licht zu verzichten und auf diese Weise ein Zeichen für den Klimaschutz zu setzen. Das Motto lautet in diesem Jahr: „Wir machen's aus!“

Tausende Städte wollen ihre bekanntesten Bauwerke in Dunkelheit hüllen. In diesem Jahr aktiv dabei sind in Salzgitter unter anderem die WEVG GmbH & Co. KG mit ihren Verwaltungsgebäuden in Lebenstedt und dem Kundencenter in Salzgitter-Bad, die Wirtschafts- und Innovationsförderung GmbH (WIS), die Salzgitter Flachstahl GmbH, das Städtische Museum in Salder oder der Eigenbetrieb Gebäudemanagement, Einkauf und Logistik, der auf alle nicht sicherheitsrelevanten Beleuchtungen verzichtet.



Einladung zum Mitmachen: Am 28. März um 20.30 Uhr ruft die Stadt auf zur Earth Hour. FOTO: SZ-PA/RK

„Die Stadt Salzgitter nimmt seit 2016 jährlich an der Earth Hour teil, während der Privatpersonen und Unternehmen aufgerufen sind, unnötige Außenbeleuchtungen abzuschalten. Mittlerweile hat sich aufgrund eines positiv veränderten Bewusstseins für das Klima und das Energiesparen weitgehend durchgesetzt, dass viele Firmen oder Institutionen das ganze Jahr über ihre Außenbeleuchtung bis auf sicherheitsrelevante Bereiche ausgeschaltet lassen“, sagt Salzgitters Baudezernent Michael Tacke. Die Stadt lädt alle zum Mitmachen ein. Mit der „Earth Hour“ könnten alle auf einfache Weise ein Zeichen setzen und so etwas für den Schutz des Planeten tun, so der Stadtbaurat. Dazu könnte es beispielsweise gehören, den Fernseher auszuschalten.

Alles begann 2007 in Sydney. Mehr als 2,2 Millionen australische Haushalte nahmen am 31. März 2007 an der ersten „Earth Hour“ teil und schalteten bei sich zu Hause für eine Stunde das Licht aus, um ein Zeichen für mehr Klimaschutz zu setzen. Ein Jahr später erreichte Earth Hour 370 Städte in 35 Ländern verteilt über 18 Zeitzonen. „Earth Hour“ wurde zur globalen Bewegung. In den vergangenen Jahren schrieb sie Geschichte und wurde zur größten weltweiten Umweltschutzaktion, die es je gab. In Deutschland wird die „Stunde der Erde“ seit 2009 begangen, mittlerweile sollen sich Städte und Gemeinden in mehr als 180 Ländern anschließen.

2026 steht die Earth Hour in Deutschland unter dem Motto „Wir machen's aus“. Das bedeutet ganz konkret: das Licht ausschalten. Denn jede und jeder Einzelne ist eingeladen, eine lebenswerte Zukunft für alle zu schaffen und mehr Klima- und Umweltschutz einzufordern. Die „Earth Hour“ soll das Bewusstsein des Einzelnen für den Schutz der Erde erhöhen. Gleichzeitig werden das Energiesparen und die Reduzierung von Treibhausgasen auf symbolische Weise unterstützt.

# Große Ehre für die Zitterpappel

## Baum des Jahres findet sich im Lehrpfad in Gebhardshagen

**Salzgitter.** Die Zitterpappel ist der Baum des Jahres 2026. Ein Exemplar steht auch im Baum- und Gesteinslehrpfad in Gebhardshagen. Dort wurde in dieser Woche ein Informationsschild aufgestellt. Ortsbürgermeisterin Annegrit Grabb zeigte sich erfreut über die Erweiterung: „Unser Lehrpfad steckt voller Informationen zu den Bäumen der vergangenen Jahre und dient zudem der Erholung in der Natur."



Das Schild für die Zitterpappel steht: Gärtnermeister Fabian Funk mit Ortsbürgermeisterin Annegrit Grabb im Baum- und Gesteinslehrpfad in Gebhardshagen. FOTO: PRIVAT

Das Informationsschild wurde durch den Städtischen Regiebetrieb (SRB) aufgestellt. 2008 entstand in Gebhardshagen im Parkgelände zwischen dem Platanenweg und der Gustedter Straße ein kleines Arboretum (Gehölzsammlung). Auf dem Gelände wurden alle heimischen Baumarten angepflanzt, die seit 1989 zum Baum des Jahres gewählt wurden. Tafeln informieren über die jeweiligen Eigenarten der Bäume. Jedes Jahr kommt ein neuer Baum gemäß der „Baum des Jahres"-Wahl hinzu.

Die Zitterpappel, auch bekannt als Aspe oder Espe, ist ein einheimischer Laubbaum aus der Familie der Weidengewächse. Die Art wird bis zu 25 Meter hoch und hat eine lockere Krone. Typisch sind die runden Blätter mit langem Stiel. Sie ist eine der wichtigsten Nahrungspflanzen für Insekten in Mitteleuropa. Die Zitterpappel hat geringe Bodenansprüche und ist pflegeleicht. Oft wird sie deswegen als Pionierbaumart im Klimawandel bezeichnet. Übrigens stammt der Ausdruck „Zittern wie Espenlaub" von der Espe ab, da die Blattstiele im Wind ein hörbares Geräusch beim Bewegen erzeugen.

# Ein Ziel steht noch nicht fest

## Sparkasse HGP übergibt einen Reisegutschein an Steffi Hildenhagen

**Salzgitter.** Zeit zum Kofferpacken heißt es für Steffi Hildenhagen aus Seesen, Kundin der Sparkasse Hildesheim Goslar Peine (HGP). Sie kann sich über einen Reisegutschein im Wert von 5.000 Euro freuen, den sie sich mit einem Los der Lotterie Sparen + Gewinnen geangelt hat. Jannek Rinke, Berater im Beratungscenter in Salzgitter-Bad, überreichte ihr den Preis und wünschte ihr eine unvergessliche Reise. Wohin es gehen wird, steht jedoch noch nicht fest. Das Ziel haben sich Steffi Hildenhagen und ihr Mann noch nicht ausgeguckt, sie wollen gemeinsam entscheiden. Die Teilnahme an der Lotterie Sparen + Gewinnen lohnt sich nicht nur wegen der monatlichen Gewinnchancen: Jeden Monat werden attraktive Geldgewinne im Gesamtwert von rund einer Million Euro verlost. Gleichzeitig unterstützt die Lotterie mit den Reinerträgen regelmäßig gemeinnützige Projekte in der unmittelbaren Nachbarschaft.



Gewinnübergabe: Berater Jannek Rinke gratuliert Kundin Steffi Hildenhagen. FOTO: SPARKASSE HGP

## Orgelmusik zur Sterbestunde Jesu in St. Mariae Jakobi

**Salzgitter.** Mit einer „Orgel- und Klaviermusik zur Sterbestunde Jesu" begleitet Propsteikantorin Pia Cécile Kühne den Karfreitag als Tag des Gedenkens und Innehaltens. Beginn ist am 3. April um 15 Uhr in der St.-Mariae-Jakobi-Kirche in SZ-Bad. Beteiligt sind außerdem Pfarrerin Dagmar Janke und Robert Schrader an der Posaune. Der Eintritt ist frei.

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
9919801_002426

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²
Feldschlößchen Pilsener 30× 0,33 l, 1 l = 1.11 € 10.99 + 3.90 € Pfand
WOLTERS Pilsener und Landbier 24× 0,33 l, 1 l = 1,51 € 20× 0,50 l, 1 l = 1,20 € 11.99 + 3,42 € Pfand + 3,10 € Pfand
Dithmarscher Urtyp 30× 0,33 l, 1 l = 1.31 € 12.99 + 3.90 € Pfand
deit verschiedene Sorten 12× 1,00 l, 1 l = 0.83 € 9.99 + 3.30 € Pfand
Mönchshof verschiedene Sorten 20× 0,50 l, 1 l = 1.60 € 15.99 + 4,50 € Pfand
Paulaner verschiedene Weizenbiere 20× 0,50 l, 1 l = 1,70 € 16.99 + 3,10 € Pfand
VILSA Brunnen Classic, Medium und Naturell 12× 0,70 l, 1 l = 0,65 € 5.49 + 3,30 € Pfand
Extaler Mineralquell Brunnen, Medium, Classic 12× 0,70 l, 1 l = 0,48 € 12× 0,75 l, 1 l = 0,44 € 3.99 + 3,30 € Pfand + 3,30 € Pfand
Nörten-Hardenberger Pils 30× 0,33 l, 1 l = 0,91 € 8.99 + 3,90 € Pfand
Regensteiner Mineralbrunnen Classic, Medium und Naturell 12× 0,7 l, 1 l = 0.59 € 4.99 + 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 28.03.2026 bis 04.04.2026
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
9426901_002426

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
Fachbetrieb Komfort Barrierefrei
Kontaktieren Sie uns!
05331 900 981 13 Am Alten Schlachthof 4b
wannenhelden.de 38304 Wolfenbüttel
9917801_002426

# Chancengleichheit für alle

## Verein „Wir helfen Kindern“ und Volksbank BRAWO Stiftung spenden Schulrucksäcke

**Salzgitter.** Die Freude bei den Schülerinnen und Schülern war nicht zu übersehen. Sie nahmen stellvertretend für insgesamt 200 Viertklässler in Salzgitter in der Schule Am Gutspark in Flachstöckheim jeweils einen neuen und voll ausgestatteten Schulrucksack entgegen. Der Verein „Wir helfen Kindern“ (WhK) aus Salzgitter hatte das Projekt ins Leben gerufen, um finanziell benachteiligten Mädchen und Jungen den Start in die weiterführende Schule zu erleichtern. Er gab 3.000 Euro dazu, insgesamt waren 17.000 Euro nötig. Den Löwenanteil übernahm die Volksbank BRAWO Stiftung gemeinsam mit der Stiftung „RTL – Wir helfen Kindern“.



Freudige Übergabe in Flachstöckheim: Insgesamt wurden 200 Schulrucksäcke verteilt, die Kindern aus bedürftigen Familien zu Gute kommen. FOTO: SZ-PA/RK

Die Schulrucksäcke sollen helfen, motiviert und gut vorbereitet in die fünfte Klasse zu starten. Nicole Mölling, Botschafterin des Kindernetzwerks United Kids Foundations, betont die Bedeutung des Projekts: „Bildung ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Zukunft. Durch die Unterstützung der Volksbank BRAWO Stiftung möchten wir sicherstellen, dass alle Kinder, unabhängig von ihrer sozialen Herkunft, die gleichen Chancen auf einen guten Schulstart haben.“ Die Unterstützung komme direkt bei den Kindern an.

Mit ihrem Einsatz wollen die Volksbank-Stiftung und die RTL-Stiftung ein starkes Zeichen für Chancengleichheit und gesellschaftlichen Einsatz in der Region Salzgitter. „Unser Verein ist für diese unfassbar großartige Unterstützung sehr dankbar. Dieser Dank geht an alle Partner. Gemeinsam können wir die Welt etwas schöner gestalten“, unterstreicht WhK-Vorsitzender Volker Machura.

# Moderne Medizin auf Arabisch

## Die Oberärzte Ahmad Al Masarani und Munif Alzatari referieren im April

**Salzgitter.** Unter dem Titel „Gesundheit im Dialog“ läuft eine Reihe des Helios Klinikums Salzgitter, die Einblicke gibt in modernste Therapien und bei der Experten der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie informieren. Diese Patientenforen bieten eine Plattform für alle, die mehr über ihren Körper erfahren möchten. Die Ärztinnen und Ärzte des Klinikums erklären medizinische Zusammenhänge, stellen konservative sowie operative Therapiemethoden vor und geben wertvolle Tipps für die Gesundheitsvorsorge. Besonders wichtig: Nach jedem Vortrag gibt es ausreichend Zeit für persönliche Fragen und Gespräche. Die Teilnahme ist kostenfrei.



Ahmad Al Masarani (links) und Munif Alzatari sind Oberärzte für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie. FOTOS: HELIOS KLINIKUM

„Orthopädie und Unfallchirurgie leicht erklärt (in arabischer Sprache)“ lautet das Motto am Mittwoch, 8. April, um 18 Uhr in der Volkshochschule Salzgitter-Bad im Kniestedter Herrenhaus sowie am Dienstag, 28. April, um 17 Uhr im Foyer des Helios Klinikums in Lebenstedt. Referenten sind Ahmad Al Masarani und Munif Alzatari, Oberärzte der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie.

Beide geben verständliche Einblicke in die moderne Medizin, befassen sich mit Gelenkbeschwerden, Knochenbrüche oder aktuellen Operations- und Behandlungsmethoden. Der Vortrag wird in arabischer Sprache gehalten und richtet sich an alle, die sich über Ursachen, Therapie und Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparats informieren möchten.

## Nicht allzu warm!

**Vorhersage**

Das Wetter bleibt auch in den nächsten Tagen abwechslungsreich und dichtere Wolken bringen daher auch einzelne Regenschauer mit. Sonnige Phasen gibt es nur zwischendurch. Die Temperaturen könnten außerdem zu dieser Jahreszeit bereits höher sein.

**Biowetter**

Die Witterung verursacht vor allem bei Menschen mit bereits zu hohem Blutdruck mehr Probleme als sonst üblich. Weiters könnte das Wetter auch für rheumatische Schmerzen in Gelenken oder an Narben mitverantwortlich sein.

**Bauernregel**

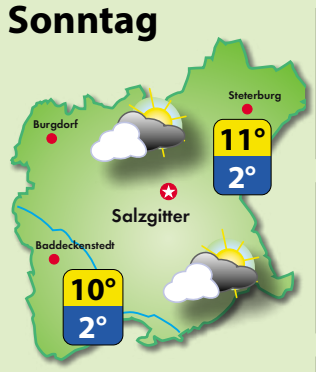
Wie St. Berthold gesonnen, so der Frühling wird kommen. (29.3.)

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

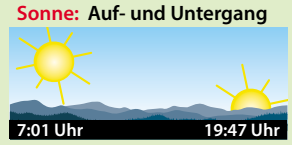


Energieverbrauch kombiniert: 7,0 l/100 km. $CO_2$-Emissionen kombiniert: 157 g/km. $CO_2$-Klasse: F.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
10902201_002426

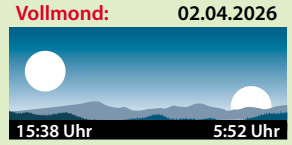
## Sonntag

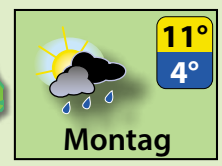



**Sonne:** Auf- und Untergang



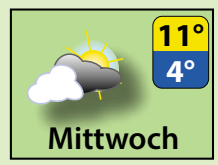

**Vollmond:** 02.04.2026

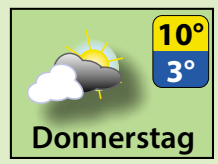








# Sport draußen trotz Heuschnupfen

Wer eine Pollenallergie hat, weiß: Selbst von der schönsten Lauf- oder Radstrecke hat man wenig, wenn die Augen jucken, die Nase läuft und man weniger Luft bekommt als gewohnt.

Immerhin: Ein paar Dinge können Heuschnupfen-Geplagte beachten, um sich das Outdoor-Training etwas angenehmer zu machen.

### Morgens oder abends Sport? Es kommt darauf an

So rät Prof. Christoph Raschka, Vizepräsident des Sportärzteverbandes Hessen, die Pollenflugvorhersagen zu checken. Für die Hasel, die Ihnen stets fiese Niesattacken beschert, zeigt die Pollenflugkarte rot? Dann ist es eine Überlegung wert, das Training zu verschieben oder nach drinnen zu verlegen - etwa auf das Laufband im Fitnessstudio.

Wie stark die Pollenbelastung ausfällt, hängt auch von der Tageszeit ab. Zwei Faustregeln, an der sich Sportlerinnen und Sportler bei ihrer Planung orientieren können, liefert das Portal „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG):

- In der Stadt ist die Pollenbelastung demnach morgens zwischen 6 und 8 Uhr am geringsten. Hier kann es also eine gute Idee sein, am frühen Morgen die Sportschuhe zu schnüren.
- Anders auf dem Land: Hier geht die Tendenz eher zum Feierabendsport, denn die geringste Pollenkonzentration besteht zwischen 18 Uhr und Mitternacht.

Das sind allerdings nur grobe Richtwerte. Pflanzenart, geografische Lage und Wetterbedingungen können dafür sorgen, dass sich die Pollen vor Ort auch ganz anders verhalten.

Wer seine Trainingseinheiten plant, kann auch das Wetter einbeziehen. „Wenn es zum Beispiel erst geregnet hat, ist die Luft meist weniger pollenbelastet“, sagt Christoph Raschka, der auch Sportmedizin-Professor an der Universität Würzburg ist.

Zuletzt kann die Wahl der Lauf- oder Radstrecke ein Hebel sein. Führt die Route durch einen Nadelwald? Sehr gut. Dort fliegen laut dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) weniger Pollen als an Wiesen- oder Ackerrändern. Alternativ bleibt die Flucht aufs oder ins Wasser: Beim Segeln, Surfen, Schwimmen oder Stand-up-Paddling ist man nur einer geringen Pollenbelastung ausgesetzt.



Früh joggen kann sich lohnen: In der Stadt ist die Pollenkonzentration morgens am niedrigsten. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA/DPA-MAG

### Von 0 auf 100 ins Training? Keine gute Idee

Die Sportklamotten liegen bereit, es kann losgehen? Dann gibt es noch diese Dinge zu beachten:

- Vor dem Training

Sportmediziner Raschka rät, die Nase vor dem Sport mit etwas Kochsalzlösung zu spülen oder ein Meerwasser-Nasenspray zu verwenden. So können Sportlerinnen und Sportler besser durch die Nase atmen.

Ein weiterer, hilfreicher Handgriff: „Wer unter einer allergiebedingten Reizung der Augen leidet, sollte unbedingt die Augen mit einer Sonnenbrille schützen“, so Christoph Raschka.

- Während des Trainings

Von null auf hundert? Keine gute Idee, denn eine plötzliche Belastung kann den Atemwegen zu viel werden. Daher sollten gerade Heuschnupfen-Geplagte das Aufwärmen nicht ausfallen lassen.

Wichtig ist auch, auf die Signale des Körpers zu achten. „Wenn man schlecht Luft bekommt, sollte man unbedingt die Trainingsintensität anpassen. Heißt: Nicht richtig Gas geben, sondern sich ruhigere Einheiten mit mehr Pausen vornehmen“, sagt Raschka.

Übrigens: Hat man den Eindruck, weniger leistungsfähig zu sein, kann das auch an Allergiemedikamenten liegen. Antihistaminika können Müdigkeit als Nebenwirkung haben.

- Nach dem Training

Nun möchte man als Sportler oder Sportlerin nur noch die Kleidung loswerden - und den verschwitzten Körper unter die Dusche schleppen. Eine sinnvolle Sache, auch um möglichst wenig Pollen in Haar oder Stoff durch den weiteren Tag zu tragen. (dpa)



# Fernreise mit kleinem Kind: Lieber nicht in Malaria-Gebiete

Beide sind in Elternzeit, das Fernweh ist groß und die Reisekasse gefüllt: Die perfekte Gelegenheit, um mit dem Nachwuchs etwas in der weiten Welt zu erleben. Wohin soll es gehen?

Ist ein Baby oder Kleinkinder dabei, sollten Familien für ihre Fernreise lieber Ziele abseits von Malaria-Gebieten wählen. Dazu rät das Centrum für Reisemedizin (CRM). Zu den malariafreien Ländern und Regionen zählen unter anderem:

- Australien
- Neuseeland
- Nordamerika
- Südafrika
- die südlichen Länder Südamerikas wie Chile und Argentinien

Ein hohes Malaria-Risiko besteht hingegen in tropischen und subtropischen Regionen, etwa in Subsahara-Afrika mit Ländern wie Kenia und Tansania sowie in den äquatornahen Regionen von Asien und Südamerika.

Die Tropenkrankheit wird durch Parasiten ausgelöst, die durch Stiche der Anopheles-Mücke in den menschlichen Körper gelangen. Diese Mücken sind bevorzugt in der Dämmerung und auch nachts unterwegs.



Die Anopheles-Mücke überträgt Malaria. Familien mit Baby oder Kleinkindern sollten lieber Reiseziele abseits von Malaria-Gebieten wählen. FOTO: STEPHEN MORRISON

### Warum Malaria für Kinder so gefährlich ist

Weltweit sterben jährlich rund 600.000 Menschen weltweit an Malaria, drei Viertel davon seien Kinder unter fünf Jahren, so Markus Frühwein, Tropen- und Reisemediziner in München. Diese Altersgruppe hat also ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe.

Gut zu wissen: Malaria zeigt sich bei Kindern oft anders als bei Erwachsenen. Neben Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Fieber und Husten haben die Kleinen oft auch Bauchschmerzen und Durchfälle.

Bei Kindern bringt eine Malaria-Infektion zudem häufiger neurologische Symptome wie Krampfanfälle mit sich. Zudem droht den Kleinen Atemnot, wenn durch eine Übersäuerung des Blutes die Lungenfunktion gestört wird.

### Von Moskitonetz bis Medikamente: So geht guter Schutz

Die Reise soll doch in ein Malaria-Gebiet gehen? Für kleine Kinder gibt es in Sachen Prophylaxe allerdings weniger Möglichkeiten als etwa bei Schulkindern, so das CRM.

Die Experten raten Familien daher, sich schon vor der Buchung von einem Reisemediziner oder einer Reisemedizinerin beraten zu lassen und dabei auch Malaria-Risiko des Reiseziels in den Blick zu nehmen.

Guter Mücken- und Malariaschutz besteht aus mehreren Bausteinen:

- Mücken fernhalten: So sollten sich Moskitonetze über Betten und Spielflächen befinden, wie das Robert Koch-Institut online rät. Die Fenster der Unterkunft sollten am besten mit Fliegengittern ausgestattet sein.
- Mückenschutzmittel (Repellents). Eltern sollten dabei beachten, dass sich der Wirkstoff DEET erst für Kinder ab zwei Jahren eignet, Icaridin für Kinder ab sechs Monaten.
- Kleidung: Helle und langärmlige Stücke schützen am besten vor Mücken. Es gibt auch Kleidung, die mit Insektenschutz imprägniert ist. Hier sollten Eltern unbedingt prüfen, ab welchem Alter sie für das Kind infrage kommt.
- Medikamentöse Prophylaxe: Längst nicht jedes Medikament kommt für die Kleinsten infrage: Die Wirkstoff-Kombination Atovaquon/Proguanil beispielsweise ist erst ab einem Körpergewicht von 11 Kilogramm zugelassen.

Und ganz wichtig: „Bei Kindern sollte deshalb grundsätzlich jeder fieberhafte Infekt nach einem Aufenthalt in Malaria-Gebieten im Labor abgeklärt werden“, so Markus Frühwein. (dpa)

Anzeige

Warum viele Braunschweiger jetzt nicht länger warten.
Die Erfahrung der ältesten deutschen Scheideanstalt seit 1845

FOCUS MONEY MEDIEN PARTNER 2026

März 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

**Aktueller Goldkurs: 4.018,68 EUR/Ounce**

Wir sind jetzt auch am **Samstag von 10 bis 16 Uhr** für Sie da!








**Originalbewertung von dieser Woche**
**M. : „Top Beratung. Der Verkäufer hat sich Zeit genommen und war sehr fair. Kann ich nur empfehlen. Danke für die positive Erfahrungen.“**
**K. Krüger: „Ich war wirklich sowas von zufrieden! Ich wurde super nett in Empfang genommen. Die Beratung war einfach makellos! Habe ein tolles und nettes Gespräch mit dem Mitarbeiter geführt. Kann ich nur jedem empfehlen!“**

**Braunschweig**. In vielen Haushalten liegen Werte, die seit Jahren unbeachtet geblieben sind: alte Ringe, kaputte Ketten, einzelner Ohrschmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder geerbte Schmuckstücke. Was oft nur noch herumliegt, nicht getragen und nicht genutzt wird, kann heute einen überraschend hohen Gegenwert haben. Denn der Goldpreis befindet sich im Vergleich zum letzten Jahr immer noch auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Genau das macht diese Phase für Eigentümer so interessant.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht mehr, **ob** man alten Schmuck oder Altgold irgendwann einmal prüfen lassen sollte. Die entscheidende Frage lautet: **Warum sollte man ausgerechnet jetzt noch warten?** Wer Gold besitzt, hält möglicherweise bares Geld in der Schublade, ohne es zu nutzen. Und während viele diese Stücke weiter liegen lassen, entscheiden sich andere längst dafür, das aktuelle Preisniveau für sich zu nutzen.

Denn eines ist klar: Solche Marktphasen sind keine Selbstverständlichkeit. Wer heute über Altgold, Münzen oder alten Schmuck verfügt, hat die Chance, vorhandene Werte unter besonders starken Bedingungen bewerten und verkaufen zu lassen. Das ist keine theoretische Überlegung, sondern eine konkrete Möglichkeit, ungenutzte Gegenstände in einen realen finanziellen Gegenwert zu verwandeln.

Gerade jetzt zeigt sich, wie viel Geld in Dingen stecken kann, die über Jahre kaum beachtet wurden. Der alte Ring aus der Schublade. Die gerissene Kette, die nie repariert wurde. Zahngold, das seit Jahren aufgehoben wird. Münzen aus einem Nachlass. Schmuckstücke, die längst nicht mehr getragen werden. Was emotional oft längst abgeschlossen ist, bleibt wirtschaftlich trotzdem ein Wert – und genau dieser Wert ist im aktuellen Marktumfeld besonders interessant.

**Die Niedersächsische Goldbörse** Braunschweig bietet dafür den Rahmen: transparente Abläufe, nachvollziehbare Bewertung und eine klare Einordnung dessen, was tatsächlich vorliegt. Für viele Kunden ist genau das der entscheidende Punkt. Sie wollen nicht länger schätzen, vermuten oder auf später verschieben. Sie wollen wissen, was ihre Stücke heute wert sind – und auf dieser Grundlage entscheiden.

Wer jetzt handelt, tauscht Unsicherheit gegen Klarheit. Wer weiter wartet, tut oft nur eines: Er lässt Kapital ungenutzt liegen. Und genau das ist bei historisch starken Goldpreisen der eigentliche Fehler. Denn der Markt zahlt keine Prämie fürs Zögern. Er belohnt diejenigen, die gute Rahmenbedingungen erkennen und im richtigen Moment nutzen.

**Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig in enger Partnerschaft mit Heimerle und Meule**

Expertise durch die älteste Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands: Eine fachkundige Prüfung kann zeigen, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bewertet Nachlassschmuck, Altgold und weitere Edelmetalle transparent, diskret und nachvollziehbar. So wird aus Ungewissheit eine fundierte Entscheidung.

Für viele Braunschweiger ist jetzt genau dieser Moment gekommen. Nicht irgendwann. Nicht „wenn es besser passt“. Nicht „vielleicht später“. Sondern jetzt, solange die Bedingungen außergewöhnlich stark sind und aus altem Gold, Schmuck oder Münzen ein attraktiver Gegenwert werden kann.

**Fazit:** Wer Altgold, Schmuck, Münzen oder Zahngold besitzt, sollte nicht länger nur aufbewahren, sondern prüfen lassen. Das aktuelle Preisniveau macht aus vergessenen Gegenständen eine echte Chance. Wer jetzt verkauft, macht aus altem Besitz bares Geld. Wer weiter wartet, riskiert, genau diese Gelegenheit ungenutzt verstreichen zu lassen.

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.

10809201_002426

# Eigenleistungen am Bau - warum die sich nicht immer lohnen

Ein Hausbau kostet viel Geld. Wer sparen will, denkt vielleicht über Eigenleistungen nach. Kommen private Bauherren auf die Idee, beim Bau selbst Hand anzulegen, sollten sie einige Aspekte bedenken, damit sie am Ende nicht draufzahlen. Dazu rät der Verband Privater Bauherren (VPB).

Häufig kommen Arbeiten beim Innenausbau infrage, etwa das Verlegen von Böden oder das Streichen der Wände. Allerdings sollten Bauherren bedenken: „Die Abläufe am Bau und sich daraus ergebende Verbindlichkeiten mit anderen Gewerken sind ein wichtiger Faktor, der oft unterschätzt wird“, so Herbert Oberhagemann, der das VPB-Regionalbüro Ahrensburg leitet.

Bauherren sollten sich kritisch fragen, wie viel Zeit, wie viel Kraft und wie viel Fachwissen sie wirklich haben. Denn in einigen Bereichen braucht man eine spezielle Qualifikation, so Oberhagemann. Dann reicht es nicht, sich Know-how etwa über Online-Tutorials anzueignen. Bauherren sollten sich dazu vorab erkundigen.

Außerdem sind genaue Absprachen wichtig: Wer übernimmt wann welche Arbeiten? Welche Vorleistungen sind nötig? Eigenleistungen sollten Bauherren immer in enger Abstimmung mit dem Generalunternehmer durchführen.

Am besten legt man den Umfang der Eigenleistung und die Verantwortlichkeiten frühzeitig in der Baubeschreibung schriftlich fest, rät die Brandenburgische Ingenieurkammer. Dieses zentrale Dokument im Bauvertrag definiert, welche Leistungen der Bauträger erbringen muss. Gibt es dort Missverständnisse oder Ungenauigkeiten kann dies teure Auseinandersetzungen zur Folge haben. Sind die Verantwortlichkeiten nicht geklärt, kann das zu Mängeln führen, die später schwer zu beheben sind.

Wichtig ist laut Oberhagemann auch ausreichend Puffer für die Eigenleistungen einzuplanen. Nur so ist eine termingerechte Umsetzung gewährleistet - also dass man auch rechtzeitig fertig wird, falls unvorhergesehene Schwierigkeiten auftreten. Müssen andere Gewerke warten und können nicht anfangen, kann sich das gesamte Bauvorhaben verzögern, schnell teurer oder kompliziert werden.



Zeit, Kraft, Fachwissen: Wollen Bauherren selbst anpacken, sollten sie selbstkritisch sein, was sie wirklich leisten können.

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-MAG

Oberhagemann nennt ein konkretes Beispiel: Wer seinen Parkettboden selbst verlegen will, hat dafür zwischen dem Maler und dem Einbau der Innentür Zeit. Dieses Zeitfenster sollte man einhalten, damit die Türzargen ordnungsgemäß auf dem Bodenbelag stehen und dieser nicht unschön ausgeschnitten aussieht.

Treten später Mängel auf, stellt sich schnell die Haftungsfrage. Grundsätzlich ist der Bauträger verpflichtet, die von ihm erbrachten Leistungen mangelfrei auszuführen, so die Ingenieurkammer. Übernehmen Bauherren jedoch Arbeiten selbst, sollte ihnen klar sein, dass sie das Risiko tragen, dass diese fachgerecht und korrekt durchgeführt werden. Entstehen aus der Eigenleistung Mängel übernimmt der Bauträger dafür in der Regel keine Haftung.

Der Bauträger ist laut Ingenieurkammer zwar verpflichtet, die Tauglichkeit der Eigenleistungen zu prüfen und Bedenken anzumelden. Gleichzeitig darf er sich darauf verlassen, dass Bauherren die Arbeiten nach den anerkannten Regeln der Technik durchführen. Im Zweifel sollten Bauherren sich Unterstützung holen. Ein fachlich qualifizierter Bausachverständiger kann zu Eigenleistungen beraten, Baubeschreibungen prüfen und Arbeiten gegebenenfalls begleiten.

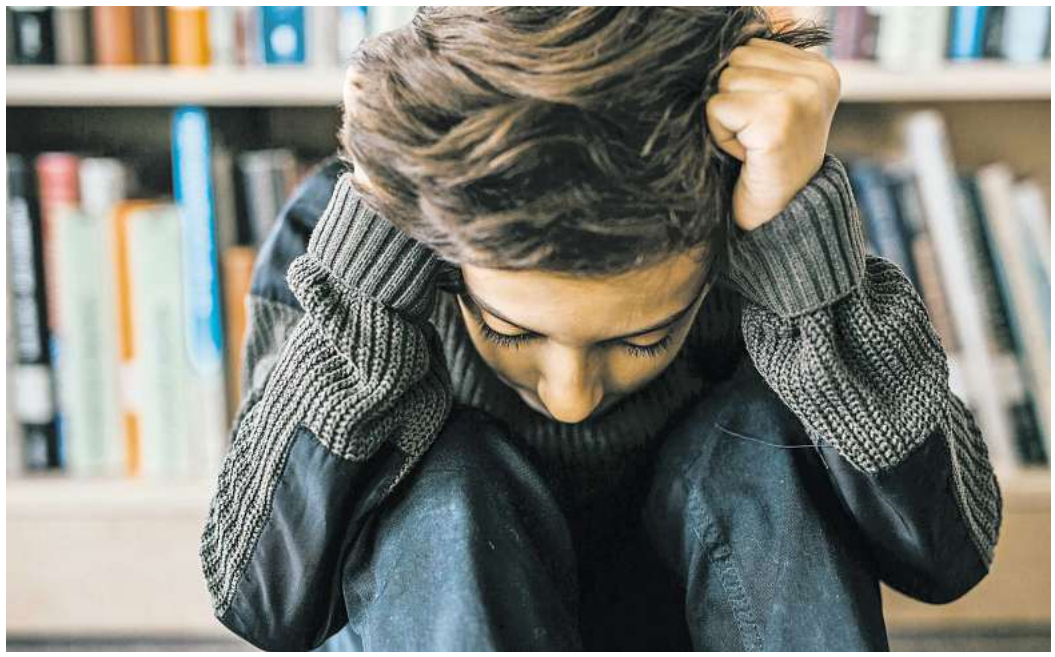
Übrigens: Wenn Freunde mithelfen, müssen Bauherren diese bei der BG BAU innerhalb einer Woche nach Beginn der Bauarbeiten anmelden. Das gilt unabhängig davon, ob die Bauhelfer gegen Bezahlung oder unentgeltlich arbeiten. Das ist wichtig, damit die Helfer gesetzlich unfallversichert sind. (dpa)




# Armut, Leistungsdruck, Mobbing

Erstmals seit der Corona-Pandemie nimmt die psychische Belastung bei jungen Menschen wieder zu. Forschende und die Bundesschülerkonferenz formulieren einen klaren Auftrag an die Politik.

VON KIRA VON DER BRELIE



. SYMBOLFOTO: ANTONI SHKRABA STUDIO / PEXELS

Jeder vierte junge Mensch zwischen acht und 17 Jahren hat mit psychischer Belastung zu kämpfen und zeigt Symptome, etwa von Ängsten oder Depressionen. Das ist eines der zentralen Ergebnisse der repräsentativen Umfrage „Deutsches Schulbarometer“ im Auftrag der Robert-Bosch-Stiftung. Das Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte dafür 1507 Menschen der genannten Altersgruppe sowie je einen Elternteil im Zeitraum vom 9. Mai bis zum 3. Juni 2025. Im Schnitt waren die Kinder rund 13 Jahre alt, die Eltern rund 46 Jahre.

Im „Deutschen Schulbarometer“ von 2024 hatte die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen noch etwas niedriger bei 21 Prozent gelegen. Die aktuellen Ergebnisse zeigen erstmals seit dem Ende der Corona-Pandemie, dass der Druck wieder zunimmt.

Das sei ein „breiter Trend“, erklärt Julian Schmitz, Professor für klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Leipzig und zugleich wissenschaftlicher Leiter des „Schulbarometers“. Auch andere Erhebungen wie die aktuelle COPSY-Studie (Dezember 2025) oder das DAK-Präventionsradar (September 2025) offenbaren ähnliche Entwicklungen. „Das ist wirklich besorgniserregend“, sagt Schmitz.

Besonders stark betroffen sind Kinder aus Familien mit sehr niedrigem Einkommen (31 Prozent) und mit sonderpädagogischem Förderbedarf (36 Prozent).

Beide Gruppen zeigen überdurchschnittlich häufig psychische Auffälligkeiten und berichten zudem häufiger von einer geringeren Lebensqualität (niedriges Einkommen: 36 Prozent, sonderpädagogischer Förderbedarf: 41 Prozent). Auffällig ist demnach auch, dass insbesondere jüngere Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren von einer geringen Lebensqualität sprechen (34 Prozent).

„Armut wirkt sich nicht nur auf Bildungschancen aus, sondern auch auf die psychische Gesundheit junger Menschen“, betont Schmitz. Diese Entwicklung bringe neben individuell oder familiär hohem Leiden gesamtgesellschaftlich enorme Kosten mit sich. „Wenn wir die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken wollen, müssen wir die Lebensbedingungen stärker in den Blick nehmen“, rät Schmitz.

Die Schule sei ein „entscheidender Entwicklungsraum“ für junge Menschen. Sie könne und müsse Stabilität und Zugehörigkeit bieten – besonders für junge Menschen, denen sonst die Ressourcen dafür fehlen. Guter Unterricht sei ein „starker Einflussfaktor“ für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Auch soziale Medien hätten einen Einfluss auf die psychische Gesundheit junger Menschen – dieser sei aber im Vergleich zu Faktoren wie Armut viel geringer.

Erstmals hat das „Deutsche Schulbarometer“ zudem Zahlen zum Thema Mobbing erhoben. 30 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen gaben demnach an, mindestens einmal im Monat mit sozialer Ausgrenzung, Gewalt und Aggression analog wie auch online konfrontiert zu sein.

Auch spielen Leistungsdruck und das Gefühl, am Wochenende lernen zu müssen, für die Hälfte der befragten Schülerinnen und Schüler eine große Rolle. Am meisten sorgen sich junge Menschen um Kriege in der Welt – dicht gefolgt von der Angst, in der Schule nicht genug Leistung zu bringen.

Ein wichtiger Faktor für psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ist Selbstwirksamkeit. Wer das Gefühl hat, Einfluss auf das eigene Leben und dessen Umstände zu haben, ist insgesamt widerstandsfähiger und engagiert sich eher. Die Ergebnisse des „Schulbarometers“ zeigen nun jedoch, dass Schülerinnen und Schüler sich oft kaum gehört fühlen.

Zwar können sie Klassenregeln (34 Prozent) oder Projektwochen (19 Prozent) mitbestimmen, aber bei der Unterrichtsgestaltung und Leistungsbewertung hört die Mitbestimmung bei fast allen auf (84 Prozent). Die Lehrkräfte, die im vergangenen Jahr befragt wurden, stimmen mit der Einschätzung der Schülerinnen und Schüler überein. Sie bewerten diese Situation jedoch anders: 55 Prozent der Lehrkräfte halten die Beteiligung für ausreichend, während sich 74 Prozent der Schülerinnen und Schüler mehr Mitbestimmung wünschen. Auch diejenigen, die psychisch belastet sind, seien nicht etwa resigniert, sondern wollten mehr Einfluss, erklärt Schmitz.

Die Generalsekretärin der Bundesschülerkonferenz (BSK), Amy Kirchhoff, kritisiert die schulischen Strukturen für Partizipation: „Wir sagen immer: Wer sich beteiligen will, soll zu uns kommen. Aber am Ende des Tages sind wir auch nur privilegierte Kinder, die sich das finanziell und notentechnisch leisten können.“

Die Ergebnisse des „Deutschen Schulbarometers“ legen einen hohen Unterstützungsbedarf nahe, dem jedoch eine „unzureichende Versorgungsstruktur“ gegenübersteht, wie die Forschenden um Schmitz analysieren. „Wartezeiten für psychotherapeutische Hilfe sind teils sehr lang, und die vorhandenen Unterstützungsangebote in Schulen reichen nicht aus“, lautet das Urteil.

BSK-Generalsekretärin Kirchhoff kritisiert zudem den fehlenden politischen Willen bei der Finanzierung. „Wenn Lehrkräfte dauerhaft überfordert sind, weil Zeit und Personal fehlt, ist das keine Frage von Überstunden“, sagt sie. Es sei dringend nötig, Stellen und Fortbildungen zu finanzieren.




ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

# Reifen geplatzt? Wann die Vollkasko nicht zahlt

Einen Reifenplatzer auf der Autobahn - das will wirklich niemand erleben. Gut, wenn das glimpflich ausgeht. Und über die Kosten sorgen sich all jene mit einer Vollkaskoversicherung in der Regel auch nicht. Problem: Die zahlt solche Schäden in manchen Fällen gar nicht. Das zeigt eine Entscheidung des Oberlandesgerichts (OLG) Dresden, auf welche die Arbeitsgemeinschaft (AG) Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist. Dann bleiben Betroffene auf den Kosten sitzen.

In dem konkreten Fall ging es um einen Autofahrer, der auf der Autobahn fuhr, als plötzlich der rechte Hinterreifen platzte. Dabei ging nicht nur der Reifen kaputt, auch andere Fahrzeugteile wurden in Mitleidenschaft gezogen. Im Nachgang meldete der Mann den Schaden seiner Vollkaskoversicherung.



Streit nach Reifenplatzer: Ein Betroffener will den Schaden von der Versicherung ersetzt bekommen - doch die zahlt nicht. Es geht vor Gericht. FOTO: PHILIPP SCHULZE/DPA/DPA-MAG

Die verweigerte die Regulierung. Die Begründung: Im Sinne der Allgemeinen Bedingungen für die Kraftfahrtversicherung (AKB) stellte der Zwischenfall kein Unfallereignis dar - sondern einen sogenannten Betriebsschaden. Damit war der Betroffene nicht einverstanden und zog vor Gericht.

Doch vor dem Landgericht hatte sein Ansinnen keinen Erfolg, auch nicht in zweiter Instanz vor dem Oberlandesgericht Dresden. Ein Sachverständiger stellte nämlich im Verlauf des Verfahrens fest, dass der geplatzte Reifen schon zuvor beschädigt worden war - und zwar erheblich.

Für den plötzlichen Ausfall wäre demnach vor allem eine frühere, fehlerhafte Reparatur im Bereich der Lauffläche ursächlich gewesen. Weder ein Fremdkörper im Pneu selbst oder ein etwaiges Hindernis auf der Straße konnten nachgewiesen werden. Auch Zeugenaussagen ergaben keinen Hinweis auf Fremdeinwirkung.

Ein Unfall - gemäß den AKB - jedoch ist dem Gericht zufolge ein unmittelbar von außen, plötzlich und mit mechanischer Gewalt auf das Fahrzeug einwirkendes Ereignis. Lassen sich Schäden dagegen nur auf Materialermüdung, Abnutzung oder gewöhnliche Betriebsrisiken zurückführen, sind das - nicht versicherte - Betriebsschäden.

Da der Kläger aber Unfälle beweisen muss und es hier keine äußere Einwirkung gab, bestand kein Anspruch auf die Leistungen der Vollkasko. Das Fazit lautet demnach: „Reifenplatzer ohne nachweisbare äußere Ursache sind in der Vollkaskoversicherung nicht gedeckt. Versicherungsnehmer tragen in solchen Fällen das Risiko“, so die AG Verkehrsrecht des DAV. (dpa)




# Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

**Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstützen? Das körpereigene Strukturprotein Kollagen gibt der Haut Halt und Spannkraft. Eine klinische Studie zeigt: Kollagen gilt zurecht als Schönheitsprotein.**

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Dabei sprechen nicht nur subjektive Eindrücke für die Vorteile: In einer klinischen Untersuchung zeigte sich, dass die tägliche Einnahme von 10 g Kollagenpeptiden über acht Wochen die Hautelastizität um 17 %, die Hautfestigkeit um 11 % und die Hautfeuchtigkeit um 14 % verbessert.[1]



**Wenn der Kollagen-Haushalt sinkt**

Fakt ist: Ab dem 25. Lebensjahr produziert der Körper immer weniger Kollagen – die Haut verliert an Spannkraft. Fältchen entstehen, Haare und Nägel werden schwächer. Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an.

**Die Nr. 1* aus der Apotheke**

pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat aus natürlichen Quellen. Durch enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnimmt. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.[2] Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.[3]

**Einfach integrierbar in den Alltag**

pureSGP Kollagen Peptide ist geschmacksneutral und löst sich mühelos in Kaffee, Tee, Smoothie oder Müsli auf. Ein Löffel täglich genügt. So lässt es sich problemlos in den persönlichen Beauty-Plan integrieren. pureSGP Kollagen Peptide gibt’s in Apotheken oder online – für alle, die ihre natürliche Ausstrahlung mit reinstem Kollagen unterstützen wollen.

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP Kollagen Peptide**
(PZN 19120155)




*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • [1]PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • [2]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866; Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • [3]Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

9627201_002426

# FOMO im Frühling? Warum wir Glück nicht erzwingen müssen

Sonne, längere Tage, das erste Eis im Freien: Für viele gilt der Frühling als Zeit des Aufbruchs. Doch mit den steigenden Temperaturen wächst bei manchen auch ein subtiler Druck: Jetzt müsste man doch eigentlich besonders gut gelaunt und unternehmungslustig sein.

Solche Erwartungen sollte man aber besser nicht zu hoch hängen. „Dieses Gefühl kennen viele: Jetzt muss ich doch endlich glücklich sein“, sagt Christian Thiele, Autor, Speaker und Mitglied im Trainerteam der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Gerade wenn draußen alle unterwegs sind und die Stimmung allgemein als ausgelassen wahrgenommen wird, könne das den Eindruck verstärken, selbst etwas zu verpassen.

Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang teilweise von „toxischer Positivität“. Auch von FOMO (Fear of missing out) ist oft die Rede - der Angst, etwas zu verpassen. Während es im Winter gesellschaftlich eher akzeptiert ist, sich zurückzuziehen, entsteht im Frühling leicht das Gefühl, man müsse jede Gelegenheit zum Genießen nutzen.



Glück als Nebenprodukt: Wohlbefinden entsteht oft durch kleine Momente wie Spaziergänge, Gespräche oder neue Erfahrungen, ohne Zwang oder Erwartungen. FOTO: ELISA SCHU

### Glück nicht als Dauerziel betrachten

Aus psychologischer Sicht kann es helfen, Glück nicht als ständiges Ziel zu betrachten. „Wenn wir Wohlbefinden eher als Nebenprodukt sinnvoller Aktivitäten sehen - und nicht als etwas, das wir permanent erreichen müssen -, nimmt das viel Druck raus“, sagt Thiele.

Positive Gefühle wie Gelassenheit, Freude oder Zuversicht seien zwar wichtig. Sie können laut Forschung langfristig psychische und soziale Ressourcen stärken. Dennoch entstehen sie häufig indirekt - etwa durch soziale Kontakte, Bewegung oder neue Erfahrungen.

### Frühling darf auch unspektakulär sein

Wer sich im Frühling nicht automatisch euphorisch fühlt, müsse sich deshalb keine Sorgen machen. Emotionen verlaufen individuell und nicht immer synchron mit der Jahreszeit. Auch ruhige, unspektakuläre Tage können Teil eines gesunden emotionalen Gleichgewichts sein.

„Glück ist nicht immer spektakulär“, sagt Thiele. Manchmal zeige es sich eher in kleinen Momenten - etwa bei einem Spaziergang, einem Gespräch oder einer kurzen Pause im Alltag. Statt sich von Erwartungen leiten zu lassen, könne es deshalb hilfreicher sein, neugierig zu bleiben und bewusst kleine positive Erfahrungen wahrzunehmen. So entstehe Wohlbefinden oft ganz nebenbei - ganz ohne Druck. (dpa)

# Englischkurs im Job: So überzeugen Sie den Chef

Viele Berufstätige haben den Wunsch ihre Englischkenntnisse zu verbessern. Aber wann macht es Sinn, den Arbeitgeber einzubeziehen und ihn etwa um Kostenübernahme für Apps, Kurse oder Workshops zu bitten? „Wer Englischkenntnisse im Job benötigt und bemerkt, dass sprachliche Defizite da sind, sollte sich nicht scheuen, auf den Arbeitgeber zuzugehen“, sagt der Münchner Karrierecoach Walter Feichtner.

Denn bessere Englischkenntnisse von Beschäftigten sind oft auch für den Arbeitgeber von Vorteil. Auch er profitiere davon, wenn E-Mails fehlerfrei auf Englisch abgefasst sind und Beschäftigte in Meetings mit einem guten Englisch punkten. Zudem tragen laut Feichtner gute Sprachkenntnisse dazu bei, dass es bei internationalen Projekten nicht zu Missverständnissen kommt, aus denen mehr oder weniger schwerwiegende Fehler resultieren könnten.




Englisch eingerostet? Wer gute Argumente parat hat und die Fremdsprache auch im beruflichen Kontext nutzt, kann seinen Chef vielleicht von einer Kostenübernahme für den Sprachkurs überzeugen. FOTO: ARNO BURGI/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

### Vor dem Gespräche Kurs und Kosten recherchieren

Zudem qualifizieren sich Beschäftigte mit dem Englischlernen mithilfe des Arbeitgebers für höhere Positionen, die verhandlungssichere Sprachkenntnisse erfordern. „Man sollte also bei Bedarf den Mut haben, aktiv die Führungskraft oder die Personalabteilung auf sein Vorhaben anzusprechen“, so Feichtner.

Dabei sollte man klar benennen, welche Art von Sprachkurs man benötigt und wie die Lernergebnisse das tägliche Geschäft positiv beeinflussen. Auch sollte man recherchiert haben, welche Kosten durch das gewünschte Lernen entstehen und wie viel Zeit dafür benötigt wird. (dpa)

# Whatsapp bald auch für Kinder ab 10 – unter Elternkontrolle

Normalerweise ist Whatsapp erst Jugendlichen ab 13 Jahren zugänglich. Nun hat Meta für den Messenger aber durch Eltern verwaltete Konten angekündigt, über die Erziehungsberechtigte Whatsapp auch schon für 10- bis 12-Jährige einrichten können.

Dabei ist die Nutzung auf Nachrichten und Anrufe beschränkt, Eltern haben diverse Kontrollmöglichkeiten, wie das Unternehmen mitteilt. Dazu zählt etwa die Entscheidung, wer mit dem Kind in Kontakt treten und welchen Gruppen das Kind beitreten darf.

### Kontroll- und Datenschutz-Zugriff ist per PIN abgesichert

Darüber hinaus können Eltern Nachrichtenanfragen von unbekannten Kontakten prüfen und die Datenschutz-Einstellungen des Kontos verwalten. Der Zugriff auf die neuen Kontrolloptionen und auf die Datenschutz-Einstellungen ist durch eine PIN gesichert, den die Eltern bei der Einrichtung des Kinder-Kontos erhalten.

Die neue Funktion soll in den kommenden Monaten schrittweise über App-Updates eingeführt werden - sowohl für Android als auch für iOS. Das genaue Prozedere der Einrichtung ist bereits jetzt auf den Whatsapp-Hilfeseiten nachzulesen. (dpa)



Whatsapp öffnet sich für jüngere Nutzer: Eltern können künftig verwaltete Konten für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren einrichten. FOTO: FABIAN SOMMER/DPA/DPA-MAG

# Vergiftungsgefahr: Worauf es beim Bärlauchsammeln ankommt

Der Bärlauch sprießt in Wäldern, Auen, Parks und Gärten. Seine zarten Blätter werden gern als Zutat für Kräuterquark, Suppen, Saucen oder Salate verwendet. Wer auf Sammeltour für den Waldknoblauch gehen will, sollte wie bei der Pilzsuche vorgehen und die Unterschiede zu seinen giftigen Doppelgängern genau kennen.dpa-infografik GmbH

Denn Verwechslungen beim Bärlauchsammeln führen immer wieder zu Vergiftungen, die teilweise tödlich enden, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Die jungen sattgrüne, lanzettförmige Blätter ähneln denen des giftigen Maiglöckchens und der sehr giftigen Herbstzeitlosen. Langjährige Dokumentationen würden zeigen, dass sich insbesondere im April und Mai häufen sich die Vergiftungsfälle in ganz Europa, vor allem in Österreich, der Schweiz und Kroatien, aber auch in Deutschland.



Sicher ist sicher: Wer unsicher ist, sollte auf Bärlauch aus kontrolliertem Anbau zurückgreifen, um das Risiko einer Verwechslung und damit einer Vergiftung zu vermeiden.

FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA-MAG

### Auf den Geruch beim Reiben der Blätter kommt es an

Um Bärlauch zu erkennen, genügt es in der Regel, ein Blattstück zwischen den Fingern zu zerreiben, so das BfR. Zeigt sich dabei nicht der für Bärlauch typische Knoblauchgeruch, sollte man das Kraut lieber liegen lassen und sich sofort gründlich die Hände waschen. Doch auch dieser Test ist nicht ohne Risiko: Wenn noch der Lauchgeruch einer vorangegangenen Probe an den Händen haftet, kann dies zu einem falschen Ergebnis führen.

### Einzelner Stängel statt mehrere umrollte Blätter

Pflanzenexperten und Bestimmungsbücher nennen weitere Unterscheidungsmerkmale: Während sich bei Herbstzeitlosen und Maiglöckchen mehrere Blätter umeinander rollen, sieht man bei Bärlauch-Blättern deutlich einen einzelnen Stiel.

### Nur eine Seite der Blätter ist glänzend

Zudem glänzt bei Bärlauch-Blättern nur die Oberseite des Blattes, die Unterseite ist matt. Bei Maiglöckchen ist es genau umgekehrt. Die Blätter der Herbstzeitlosen werden zudem auch noch viel länger, erreichen bis zu 40 Zentimeter. Sie gedeihen allerdings gerne an ähnlichen Plätzen wie Bärlauch.

### Alternative: Bärlauch aus kontrolliertem Anbau kaufen

Das BfR rät Sammlern im Zweifelsfall auf den Verzehr zu verzichten - und stattdessen auf Bärlauch aus kontrolliertem Anbau zu setzen. Der wird von immer mehr Lebensmittelmärkten angeboten. Auch der Kauf von Pflanzen im Fachhandel oder der Selbstanbau auf der Fensterbank oder im Garten sei möglich.(dpa)




Sexuelle Schwäche

## Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

**Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.**




Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

**Natürliche Hilfe, voller Genuss**

Deseo enthält den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird und laut Arzneimittelbild im Urogenitalsystem ansetzt. Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und ermöglicht so mehr Spontaneität. Dabei sind weder Neben- noch Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
**Deseo**
(PZN 04884881)

www.deseo.net




Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

9626801_002426

Thema Nervenschmerzen

## Diese Schmerztablette bremst **Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!**

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Sogar Kopfschmerzen? Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist ohne Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die Nervenschmerzen wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch bei migräneartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



- *Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf*
- *Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet*
- *Rezeptfrei in Ihrer Apotheke*

Für Ihre Apotheke:
**Dorisol**
(PZN 16792925)

www.dorisol.de




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

# Bekannt bis berühmt: Diese Personenkarte ist bemerkenswert

Viele Städte auf dem Globus sind einem wohlbekannt, vor allem die größeren und großen. Doch welche bekannten oder gar berühmten Menschen aus welchen Orten stammen, weiß dann schon oft keiner mehr.

Das will der finnische Entwickler Topi Tjukanov mit seiner interaktiven «Notable-People»-Karte ändern. Statt Ortsnamen tauchen auf der Karte nämlich die Namen bekannter Menschen auf. Schon gleich, nachdem man die Seite geöffnet hat, fallen einem auf dem in der Starteinstellung nach Europa, Afrika und Asien ausgerichteten Globus etwa gleich Pablo Picasso oder auch Mahatma Gandhi ins Auge. Der Erdball lässt sich dann aber beliebig rotieren und zoomen.

Wie groß und dick die Namen dabei auf der Karte angezeigt werden, hängt aber nicht von der Größe des Ortes ab, in dem die jeweilige Persönlichkeit geboren wurde, sondern von ihrem Bekanntheitgrad.

Aber wie kommt Tjukanov überhaupt auf sein Berühmtheit-Ranking und die Auswahl der Persönlichkeiten? Die Antwort: Er nutzt eine Datenbank, die eine Gruppe von Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlern um die Sorbonne-Forscherin Morgane Laouenan mit Hilfe verschiedener Algorithmen aus den freien Quellen Wikipedia und Wikidata erstellt hat.



Auf den Spuren von Pablo Picasso, Mahatma Gandhi und Co. FOTO: NOTABLE-PEOPLE

Das Datenset, aus dem sich die Karte speist, umfasst im Ergebnis die weltweit gut 2,2 Millionen bekanntesten Personen - das ist den Forschenden zufolge eine Auswahl von 1/43.000 aller Menschen, die jemals gelebt haben.

Für jeden einzelnen geografischen Ort auf der Karte wird aber nur die von dort stammende Persönlichkeit mit dem höchsten Bekanntheitsgrad angezeigt - für ganz Berlin etwa der letzte Deutsche Kaiser - Wilhelm II. - während in den Stadtteilen mitunter die Schauspielzunft den Hut aufhat, etwa Marlene Dietrich in Schöneberg, Hardy Krüger im Wedding oder Inge Meysel in Neukölln.

Und sonst? James Last taucht etwa bei Bremen auf, Erich Kästner bei Dresden oder Richard Wagner bei Leipzig. Es fällt so vieles ins Auge. Wussten Sie, dass Jean-Jacques Rousseau in Genf geboren wurde? Und wer genießt die größte Bekanntheit in Island? Richtig: Sängerin Björk.

Voreingestellt bei der Karte ist die Anzeige der Personennamen. Wer den Ort zu einem Namen nicht gleich oder gar nicht erkennt, kann die Ansicht links im Menü umschalten und dort ganz unten auf „Show real place names“ klicken.

Zurück in der Ansicht geht es, indem man weiter oben entweder wieder auf „All“ klickt oder auf eine der vier Filtereinstellungen, woraufhin dann nur Persönlichkeiten aus bestimmten Bereichen angezeigt werden.

Einen Besuch ist auch eine eigene US-Personenkarte des Datenjournalismus-Magazins «The Pudding» wert, die Topi Tjukanov nach eigenen Angaben zu seiner Welt-Personenkarte «Notable People» inspiriert hat. (dpa)



9731701_002626

# Wenig Halt: Sandalen können auf den Rücken gehen

Stiefel aus, Sandalen, Flip-Flops, leichte Sneakers an: Mit den Jahreszeiten ändern sich auch die Schuhe - und mit ihnen unser Gangbild. Und das kann auf den Rücken gehen.

Bei sehr flachen Flip-Flops oder filigranen Sandalen ohne Fußbett fehlt dem Fuß etwa die Führung. Die Zehen spannen sich an, der Schritt verkürzt sich, das Becken kippt leicht - die Wirbelsäule beginnt auszugleichen. „Diese feinen Verschiebungen bleiben zunächst unbemerkt und zeigen sich oft erst abends als Spannung im unteren Rücken oder im Nacken“, erklärt der Neurochirurg Munther Sabarini von der Avicenna Klinik Berlin.

Weiche Slip-ons ohne Fersenkappe oder hohe Plateaus verstärken laut Sabarini diesen Effekt: Sie nehmen Stabilität und verschieben die natürliche Körperachse. Dadurch ermüdet die Muskulatur schneller und der Druck im Lendenbereich steigt.

Was also tun, um auch in der warmen Jahreszeit so rückenschonend wie möglich unterwegs zu sein?

„Grundsätzlich gilt, auf eine stabile Fersenkappe oder gut sitzende Riemen zu achten, dem Vorfuß ausreichend Raum zu geben und bei längeren Strecken eine gedämpfte Sohle zu wählen“, so Sabarini. Eine Option: Zu Sandalen mit anatomisch geformtem Fußbett und verstellbaren Riemen greifen, die dem Fuß Halt geben und das Längsgewölbe unterstützen. Oder leichte Sneakers mit stoßdämpfender, flexibel abrollender Sohle anziehen, die harte Untergründe wie Asphalt abfedern können.

Und was ist mit sommerlichem Barfußlaufen? Auch das kann die Haltung positiv beeinflussen - wenn man es auf dem richtigen Untergrund tut, also auf der Wiese oder am Strand etwa. Auf Asphalt oder Steinen barfuß zu gehen, ist hingegen nicht unbedingt gut für den Körper.

Denn hier fehlt die natürliche Dämpfung. Wer auf solchen Böden untrainiert lange barfuß unterwegs ist, riskiert Überlastungen, die sich von der Achillessehne über Knie und Hüfte bis in den Rücken fortsetzen, warnt Sabarini. (dpa)


Auf den Halt kommt es an. FOTO: CHRISTIN KLOSE

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

**2 % Frühbucherrabatt ***

**Haustürservice zubuchbar!**



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



Italien — 6 Tage Busreise

## Limone am Gardasee

**Ein Juwel unter den Alpenseen**

**Leistungen**

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panroama-schifffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

**Termine**

**10.05. - 15.05.26**
**24.05. - 29.05.26**
**07.06. - 12.06.26**
**21.06. - 26.06.26**
**30.08. - 04.09.26**
**06.09. - 11.09.26**
**20.09. - 25.09.26**
**27.09. - 02.10.26**
**04.10. - 09.10.26**
**11.10. - 16.10.26**
**18.10. - 23.10.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **ab 639,- €**
EZ-Zuschlag: 180,- €

**Reisecode: I-GAV**



Italien — 8 Tage Busreise

## Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

**Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken**

**Leistungen**

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Ü/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Ü/HP an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**

**07.06. - 14.06.26**
**18.10. - 25.10.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **ab 919,- €**
EZ-Zuschlag: 170,- €

**Reisecode: I-RIVE**



Italien — 6 Tage Busreise

## Alles Inklusive am Comer See

**In traumhafter Umgebung verwöhnt werden**

**Leistungen**

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Milano in Lanzo D´Intelvi
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten
- Getränke von 17:00 - 21:00 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke)
- Stadtführungen Como und Mailand
- Ausflüge Lago Maggiore, Villa Carlotta und Bellagio
- Schifffahrten Isola Bella und Pescatori und Argegno-Bellagio
- Eintritte Palazzo Borromeo und Villa Carlotta
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**

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

**Preise pro Person**

im DZ: **ab 859,- €**
EZ-Zuschlag: 90,- €

**Reisecode: I-COMO**



Italien — 5 Tage Busreise

## Alles inklusive am Lago Maggiore

**Erholung in traumhafter Umgebung**

**Leistungen**

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

**Termine**

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

**Preise pro Person**

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

**Reisecode: I-QLMC**



Italien — 8 Tage Busreise

## Toskana, Florenz & Pisa

**Am Meer wohnen - Toskana erleben!**

**Leistungen**

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento
- 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***Hotel dei Tigli in Lidi di Camaiore
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen an der Versiliaküste
- Besichtigung einer „Fattoria" inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee
- Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung
- Stadtführungen Siena, Florenz, Pisa und Lucca
- durchgehende Reisebegleitung
- Insel Elba zubuchbar

**Termine**

**03.05. - 10.05.26**
**07.06. - 14.06.26**
**06.09. - 13.09.26**
**04.10. - 11.10.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **ab 1049,- €**
EZ-Zuschlag: 155,- €

**Reisecode: I-TFP**



Schweiz — 6 Tage Busreise

## Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

**Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur**

**Leistungen**

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwaldstättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar

**Termine**

**22.05. - 27.05.26**
**26.06. - 01.07.26**
**14.08. - 19.08.26**
**25.09. - 30.09.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **899,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

**Reisecode: CH-GUB**



Schweden — 3 Tage Bus-/Schiffreise

## Minikreuzfahrt nach Schweden

**Erlebnistour auf See**

**Leistungen**

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

**Termine**

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

**Preise pro Person**

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

**Reisecode: S-MAKO**



Frankreich — 7 Tage Busreise

## Normandie & Bretagne

**Frankreichs malerischer Nordwesten**

**Leistungen**

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur, St. Malo und Cancale und Mont Saint Michel, Vannes und Carnac, Rennes und Dinan, Festung von Fougères und Chartres
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**

**16.07. - 22.07.26**
**13.08. - 19.08.26**

**Preise pro Person**

im DZ: **1249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

**Reisecode: F-NOBRE**

**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**

8703001_002426



FOTO: IMAGO IMAGES



# Wie Granadilla durch einen Rechenfehler zu einem Lost Place wurde

Diese **mittelalterliche Stadt** liegt idyllisch auf einer Halbinsel inmitten eines Sees in Spanien

**Das spanische Granadilla ist heute eine Geisterstadt. Das hätte es aber niemals werden müssen – nur wegen eines Planungsfehlers wurde das Dorf zu einem Lost Place.**

Stell dir vor, du musst dein Haus verlassen – für immer. Denn die Regierung plant dort, wo du wohnst, einen Stausee. Du ziehst weg, lässt dein Zuhause hinter dir, musst dich an einem fremden Ort neu eingewöhnen.

Doch dann passiert mit deiner Heimat – nichts. Keine Flutung mit Wasser. Dein Dorf bleibt einfach stehen und verfällt. Zurück? Darfst du trotzdem nicht. Das ist die tragische Geschichte der Bewohnerinnen und Bewohner von Granadilla, einem Geisterdorf in Spanien.



Granadilla ist das schönste Geisterdorf Spaniens. Dahinter steckt eine traurige Geschichte. FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

### Einst ein herrliches Mittelalter-Dorf

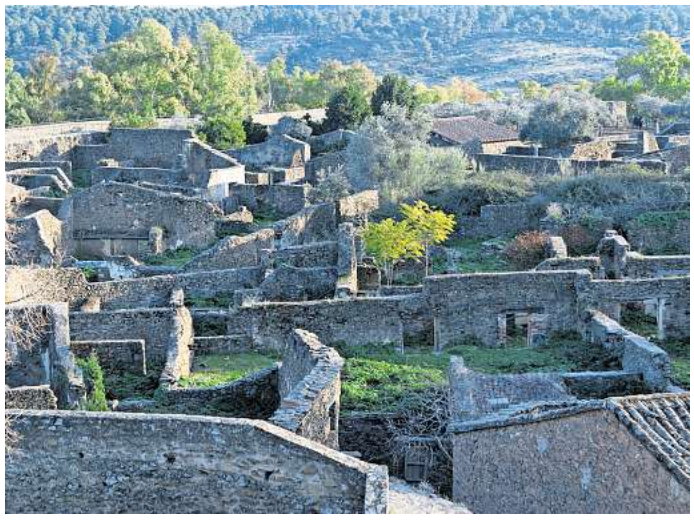
Granadilla liegt in der Extremadura, einer eher spärlich besiedelten autonomen Region im Westen des Landes. Einst war es ein lebendiges Dorf, das stolz war auf seine alten Stadtmauern und den mittelalterlichen Charme.

Die Stadt war bekannt für ihre imposante Festung aus dem 13. Jahrhundert, von der man einen herrlichen Ausblick über die Stadt und die Hügel der Extremadura hatte.

### Diktator machte Stausee-Pläne

Doch in den 1950er-Jahren regierte der Diktator Francisco Franco das Land. Um die Wirtschaft anzukurbeln, ließ er im großen Stil Staudämme bauen. Das sollte Vorteile für die Landwirtschaft, für den Energiesektor und die Industrie bringen.

Der Fluss Alagón in der Nähe der Extremadura sollte aufgestaut werden – und die Ingenieure berechneten, dass Granadilla dabei im Überschwemmungsgebiet des Gabriel-y-Galán-Stausees liegen würde.



Ruinen der verlassenen Stadt Granadilla in Extremadura vor dem Hintergrund eines Kiefernwaldes und Equalyptusbäumen.
FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

### Ein Dorf muss umziehen

Ab 1959 mussten alle knapp 1100 Bewohnerinnen und Bewohner von Granadilla deshalb ihre Heimat verlassen. Sie wurden enteignet, hatten keine Wahl. Anwohnerinnen und Anwohner mussten in Baracken in umliegende Dörfer ziehen, bis sie ein neues Zuhause fanden. Das war aber auch deshalb schwierig, weil das Geld, das sie von der Regierung für die Aufgabe ihrer Häuser bekommen sollten, erst Jahre später bei ihnen ankam.

Ab 1963 stieg das Wasser. Aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Und Granadilla – wurde nie überflutet.

Klar: Das Dorf liegt auf einem Hügel. Eine einzige Zufahrtsstraße liegt ebenfalls oberhalb der Wasserkante, was Granadilla somit zu einer Halbinsel macht. Für die Bewohnerinnen und Bewohner ein Schlag ins Gesicht. Wofür hatten sie ihr Zuhause aufgegeben?

Zurückkehren durften die Menschen trotzdem nicht. Das von Franco unterzeichnete Überflutungsdekret gilt noch heute, und Granadilla blieb leer.

### Granadilla heute: Kampf ums Andenken und Geisterstadt

Auch heute noch ist der Widerstand geblieben. Viele Vertriebene empfanden die Umsiedlung als traumatisch. Einige von ihnen haben sich zusammengeschlossen und kämpfen darum, dass sie zumindest auf dem Friedhof ihres Heimatdorfes beerdigt werden dürfen. Sie wollen außerdem, dass ein Haus mit Gedenkstätte im Ortskern eingerichtet wird.

Granadilla wurde in der Zwischenzeit saniert; eine Hälfte des Dorfs ist gut erhalten und ein beliebtes Ziel für Touristinnen und Touristen und für Fans von Lost Places.

Wie fühlt es sich an, durch die Straßen einer Stadt zu laufen, in der alle Häuser leer stehen? Bei deinem Besuch spazierst du auf kopfsteingepflasterten Wegen an bunten, flachen Häusern vorbei. Du kannst auf die Burg klettern und auf der Festungsmauer balancieren. Der Eintritt ist frei.



Ende der 1950er-Jahre wurden die Bewohner des spanischen Granadillas zwangsevakuiert.
FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

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

# Warum Vorstellungsrunden nervös machen – und was hilft



Vorbereitung hilft: Ein kurzer, klarer Pitch, den man regelmäßig übt, kann die Nervosität vor Selbstvorstellungen deutlich reduzieren.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Das Meeting beginnt mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Plötzlich richten sich alle Blicke auf die eigene Person. Eine Situation, die häufig Stress und Unsicherheit auslöst. „Viele berichten, dass es ihnen leichter fällt, ein Produkt vorzustellen, als über sich selbst zu sprechen“, sagt Ulrike Strohscheer, die als Coachin unter anderem auf das Thema Redeangst spezialisiert ist.

Der Grund: Wenn es um die eigene Person geht, fühlen sich viele angreifbar. Auch wenn in solchen Runden selten Kritik geäußert wird, haben manche das Gefühl, bewertet zu werden. Besonders jüngere Beschäftigte zweifeln laut Strohscheer in derartigen Situationen an sich selbst - etwa, wenn erfahrene Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte mit im Raum sind. „Oft steckt dahinter die Befürchtung, nicht kompetent genug zu sein, nicht mithalten zu können oder eigentlich gar nicht in diese Runde zu gehören.“

### Knapp, aber klar: So wird Ihr Pitch überzeugend

Solche Ängste sind normal. Eine gute Vorbereitung kann helfen, die Nervosität in solchen Situationen zu reduzieren. Strohscheer empfiehlt, sich einen kurzen Selbstvorstellungs-Pitch zurechtzulegen, den man regelmäßig übt und bei Bedarf einsetzen kann. „Wenn man ihn im Schlaf aufsagen kann, kann selbst große Nervosität nicht mehr viel daran kaputtmachen.“

Strohscheer rät, sich vor allem zu überlegen, welche Wirkung man erzielen möchte. Hilfreich ist es, sich an passenden Adjektiven zu orientieren - etwa: lösungsorientiert, vorausschauend, kompetent oder professionell. Wichtig sei, dass man sich mit dem Vorstellungstext identifizieren kann und dabei nicht das Gefühl hat, eine Rolle zu spielen.

Dabei gilt laut Strohscheer: Klarheit ist wichtiger als Originalität. Drei bis vier einfache Sätze reichen meist aus. Statt abstrakter Formulierungen sollten möglichst konkrete Beispiele genannt werden, damit andere sofort verstehen, womit man sich beruflich beschäftigt.

Ein kleines persönliches Detail kann zusätzlich helfen, im Gedächtnis zu bleiben - etwa ein aktuelles Interesse im Job oder ein Thema, mit dem man sich gerade besonders beschäftigt.

### Kreativer Input mit KI

Wer möchte, kann auch Künstliche Intelligenz zur Vorbereitung nutzen. Strohscheer empfiehlt, sich mit Hilfe eines Chatbots mehrere Varianten für eine kurze Selbstvorstellung vorschlagen zu lassen. Die können dann je nach Setting eingesetzt werden.

Wer der KI kurz beschreibt, in welchem beruflichen Umfeld die Vorstellungsrunde stattfindet und welche Wirkung erzielt werden soll, kann unterschiedliche Tonalitäten ausprobieren und passende Formulierungen entwickeln. Allerdings sollte man sich nicht blind auf das verlassen, was die KI vorschlägt - „es muss passen und sich stimmig anfühlen“, sagt die Coachin. Manchmal muss deshalb mehrfach nachjustiert werden.

Anschließend lässt sich der Pitch Schritt für Schritt verfeinern - etwa mit konkreten Beispielen statt abstrakter Begriffe. „Da kommen manchmal Sachen raus, auf die man selbst vielleicht gar nicht gekommen wäre“, so Strohscheer.

### Gelassener Auftritt zählt mehr als Inhalt

Grundsätzlich gilt: Gerade bei kurzen Beiträgen bleibt nach Einschätzung der Coachin weniger der genaue Wortlaut im Gedächtnis als die Art des Auftretens. Entscheidend sei eine klare und ruhige Präsentation. Am besten achtet man darauf, aufrecht zu sitzen, die Hände ruhig zu halten, deutlich zu sprechen und sich auf wenige Kernaussagen zu konzentrieren.

Außerdem beruhigend: „Die meisten Menschen sind in solchen Situationen viel stärker mit sich selbst beschäftigt, als es einem vielleicht vorkommt. Sie werden nicht jede einzelne Vorstellung genau bewerten“, sagt Strohscheer. (dpa)



# Frühlingsurlaub: Wieder Gefühl für den Caravan bekommen

Es gibt alte Hasen und solche, die nur im Osterurlaub oder in den Sommerferien den Caravan ans Auto hängen. Egal, ob sehr erfahren oder Einsteiger: Das Ziehen von Lasten mit dem Pkw ist immer eine Herausforderung, so der Tüv Süd. Vor allem, wer eher weniger als häufiger mit dem Gespann unterwegs ist, dreht mit dem fertig beladenen Anhänger am besten schon vor der Ferienfahrt ein paar Runden. Diese sollten aber nicht zu kurz ausfallen, sondern auch Passagen auf der Autobahn beinhalten, damit sich wieder ein Gefühl für das Gespann aus Auto und Wohnanhänger einstellt.

Stets gilt: sehr diszipliniert fahren und die Tempolimits penibel einhalten – das Tempo vor allem bei Seitenwind an die Umstände anpassen. Denn Seitenwind ist für Fahrzeuge mit hohen Aufbauten – eben Wohnanhänger - sehr tückisch. In einem solchen Fall gilt: vom Gas gehen.



Zum Start in die Caravan-Saison dreht man besser mit dem beladenen Anhänger ein paar Runden - auch auf der Autobahn. FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA/DPA-MAG

Fängt der Anhänger unterwegs an zu schlingern, obwohl man nicht lenkt, sollte man alarmiert sein und handeln: Tempo rausnehmen. Meist beruhige sich das Gespann wieder. Doch falls sich die Schlingerimpulse vom Anhänger auf das Auto übertragen, sollte man das Lenkrad gerade halten und „kurz, aber kräftig“ auf die Bremse treten. Apropos Bremsen: Das Gespann hat einen deutlich längeren Bremsweg und schlechtere Beschleunigungswerte als der Pkw allein. (dpa)

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

DER WEG AUS DEM BURNOUT

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 Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.

10463901_002426

# KI erzählt Quatsch? Betreiber haften für Falschbehauptungen

Der Betreiber eines Chatbots muss für unwahre oder ehrverletzende Tatsachenbehauptungen der KI haften, wenn die Falschinformationen auf dem Account eines sozialen Netzwerks dauerhaft und öffentlich abrufbar sind. Das hat das Landgericht Hamburg in einem Urteil (Az.: 324 O 461/25) entschieden, auf das die Arbeitsgemeinschaft IT-Recht im Deutschen Anwaltverein (DAV) hinweist.

In dem Fall ging es um den KI-Chatbot Grok auf der Kurznachrichten-Plattform X (ehemals Twitter). Ein Nutzer hatte Grok nach Institutionen gefragt, die stark von staatlicher Förderung abhängen. Die KI generierte daraufhin eine Liste, in der explizit auch ein deutscher Verein genannt wurde. Der Chatbot behauptete etwa, dass der Verein hohe Bundesmittel erhalte und verwies dabei auch auf angebliche Quellen.

## KI-Halluzinationen lässt Gericht nicht als Ausrede gelten

Tatsächlich erhielt der Verein jedoch keinerlei staatliche Gelder. Da die Antworten des Chatbots unmittelbar für alle Nutzer öffentlich sichtbar waren, sah der Verein sein Persönlichkeitsrecht verletzt und forderte die Unterlassung dieser Behauptung. Der Betreiber wehrte sich mit dem Argument, es handele sich um eine technisch bedingte Fehlleistung der KI, eine sogenannte Halluzination.

Das Landgericht Hamburg gab dem Verein recht. In den Urteilsgründen hieß es, dass der Durchschnittsnutzer KI-generierte Antworten als Tatsachenbehauptungen wahrnehme, insbesondere, wenn der Betreiber damit werbe, dass das System „faktenbasierte“ Aussagen erstelle. Die Tatsache, dass der Inhalt von einer Maschine generiert wurde, ändere nichts an der rechtlichen Unzulässigkeit der Darstellung.

## Ungeprüft veröffentlichen lassen heißt sich haftbar machen

Der Betreiber müsse sich den Output „zu eigen machen“, da er das System so konfiguriert hat, dass die Ergebnisse ungeprüft direkt veröffentlicht würden. Damit hafte der Betreiber nach den Grundsätzen der Störerhaftung für die Verletzung des Vereinspersönlichkeitsrechts. Die Richter untersagten X, die Behauptung weiterzuverbreiten.

Betroffene können also in einem solchen Fall Unterlassung verlangen, selbst wenn der beanstandete Inhalt nicht von einem Menschen, sondern von einer KI stammt, erklärt der DAV.

Betreiber von KI-Chatbots müssen für unwahre Tatsachenbehauptungen einstehen, die ihre Systeme generieren und öffentlich zugänglich machen. Dabei spiele es rechtlich keine Rolle, ob eine Falschaussage von einem Menschen verfasst oder von einer künstlichen Intelligenz „erfunden“ (halluziniert) wurde. (dpa)

# Skyr selbst herstellen – wie geht das?



Derzeit im Supermarkt oft vergriffen: Wer Skyr mag und Mühe nicht scheut, kann das Milchprodukt auch selbst herstellen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Skyr ist das Milchprodukt, an dem man im Internet derzeit kaum vorbeikommt. In so manchem Supermarkt-Kühlregal herrscht im Skyr-Fach sogar Leere - aufgrund der hohen Nachfrage.

Gefragt ist das Milchprodukt, das seinen Ursprung in Island hat, derzeit vor allem durch Food-Trends in den sozialen Medien. Aktuell vermischt man dort Skyr und Energydrink zu einem Getränk. Anfang des Jahres war überall der „Japanese Cheesecake" zu sehen. Das Prinzip: Karamellkekse in Skyr oder griechischen Joghurt stecken und alles im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kekse weich sind.

Wer Skyr-Fan ist und Freude an größeren Projekten in der Küche hat, kann das Milchprodukt auch selbst herstellen. Gabriele Kaufmann vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat einen Blick auf verschiedene Skyr-Rezepte aus dem Netz geworfen und gibt Tipps, was man bei der Umsetzung beachten kann.

### Für Skyr braucht es drei Zutaten

Für selbstgemachten Skyr braucht es grundsätzlich diese Zutaten:

Wichtig: „H-Milchprodukte sind nicht zu empfehlen", sagt Gabriele Kaufmann. Denn Skyr ist ein fermentiertes Produkt, es gelingt also nur, wenn die entsprechenden Mikroorganismen mitarbeiten können. Die sind in H-Produkten allerdings inaktiv, weil diese für längere Haltbarkeit höher erhitzt wurden.

### Warum die Temperatur so wichtig ist

Im ersten Schritt wird die Milch aufgekocht und darf dann abkühlen. Die Rezepte sehen dafür eine Temperatur zwischen 38 und 40 Grad vor. Hier sollte man lieber auf ein Thermometer als auf die Strategie „Wird schon passen" setzen. Kaufmann erklärt: „Zu hohe Temperaturen stören die Fermentation, zu niedrige die sensible Hygiene bei Milchprodukten."

Ist die Milch abgekühlt, wird das gesäuerte Milchprodukt eingerührt, anschließend kommt das Lab dazu. Das Gemisch ist dann bereit für die Fermentation, die Milch soll nun also eindicken. Dafür lässt man die Mischung abgedeckt für rund 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Der letzte Schritt ist das Abtropfen: Dafür platziert man in einer Schüssel ein feines Sieb und legt es mit einem sauberen Tuch aus. Dort hinein kommt nun die Masse.

Wer hat, benutzt als Tuch ein sogenanntes Käseleinen. Kaufmann zufolge kann man auch auf eine unbenutzte Stoffwindel oder ein anderes sauberes Leinentuch ausweichen. „Hauptsache, es ist hygienisch einwandfrei und hat eine gewisse Durchlässigkeit. Danach gehört es in die Kochwäsche."

Nach rund drei Stunden Abtropfen bleibt im Tuch der selbstgemachte Skyr zurück - und kann probiert werden. Stimmt die Konsistenz noch nicht, kann man die Mischung noch länger dort belassen oder sie vorsichtig etwas ausdrücken.

### Wichtig für gute Haltbarkeit: Hygiene

Was nicht direkt gegessen wird, wandert in den Kühlschrank. „Alle genutzten Küchengeräte müssen sauber und keimfrei sein. Das Gefäß für den selbstgemachten Skyr sollte also auch ausgekocht sein - wie beim Einkochen von Marmelade", sagt Gabriele Kaufmann. „Und man sollte es verschließen können - offene Produkte im Kühlschrank können schnell Fremdgerüche annehmen."

Die Haltbarkeit könnte bei selbstgemachtem Skyr laut Einschätzung der Expertin etwas kürzer ausfallen als bei industriell hergestelltem. Immer gut: auf die eigenen Sinne vertrauen. Riecht oder schmeckt der DIY-Skyr seltsam, sollte man ihn nicht mehr essen. (dpa)

# Selbstwertgefühl: Positives Umfeld ist wichtig

Ein Treffen mit Freunden, Kolleginnen oder Verwandten kann guttun - oder einen mit einem mulmigen Gefühl zurücklassen. Vielleicht fällt eine abwertende Bemerkung, vielleicht wird ständig kritisiert. Wer sich danach klein oder verunsichert fühlt, sollte sein Umfeld genauer betrachten. Denn es kann großen Einfluss auf das eigene Selbstwertgefühl haben.

„Es wird immer Leute geben, die einen missachten und kritisieren. Man muss sein Selbstwertgefühl schützen", rät der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger.

### Wer tut gut, wer kostet Energie?

Wie geht man dafür vor? Im ersten Schritt sollte man sich fragen, welche Menschen einem guttun - und welche Energie kosten. Wer gibt mir positive und wer negative Energie? Fühle ich mich nach einem Treffen mit ihm oder ihr größer oder kleiner?

Wer merkt, dass bestimmte Kontakte immer wieder Kraft rauben, sollte Abstand halten. Alternativ kann man laut Krüger auch „herzhaft kämpfen", und zwar mit entsprechenden Entgegnungen auf Missachtung oder Kritik. (dpa)



Wer gibt mir Energie? Auch das Umfeld spielt eine entscheidende Rolle beim Thema Selbstwert.

FOTO: MOHSSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG

Mein Personal Trainer ist hier.

# Mein Job gleich nebenan.

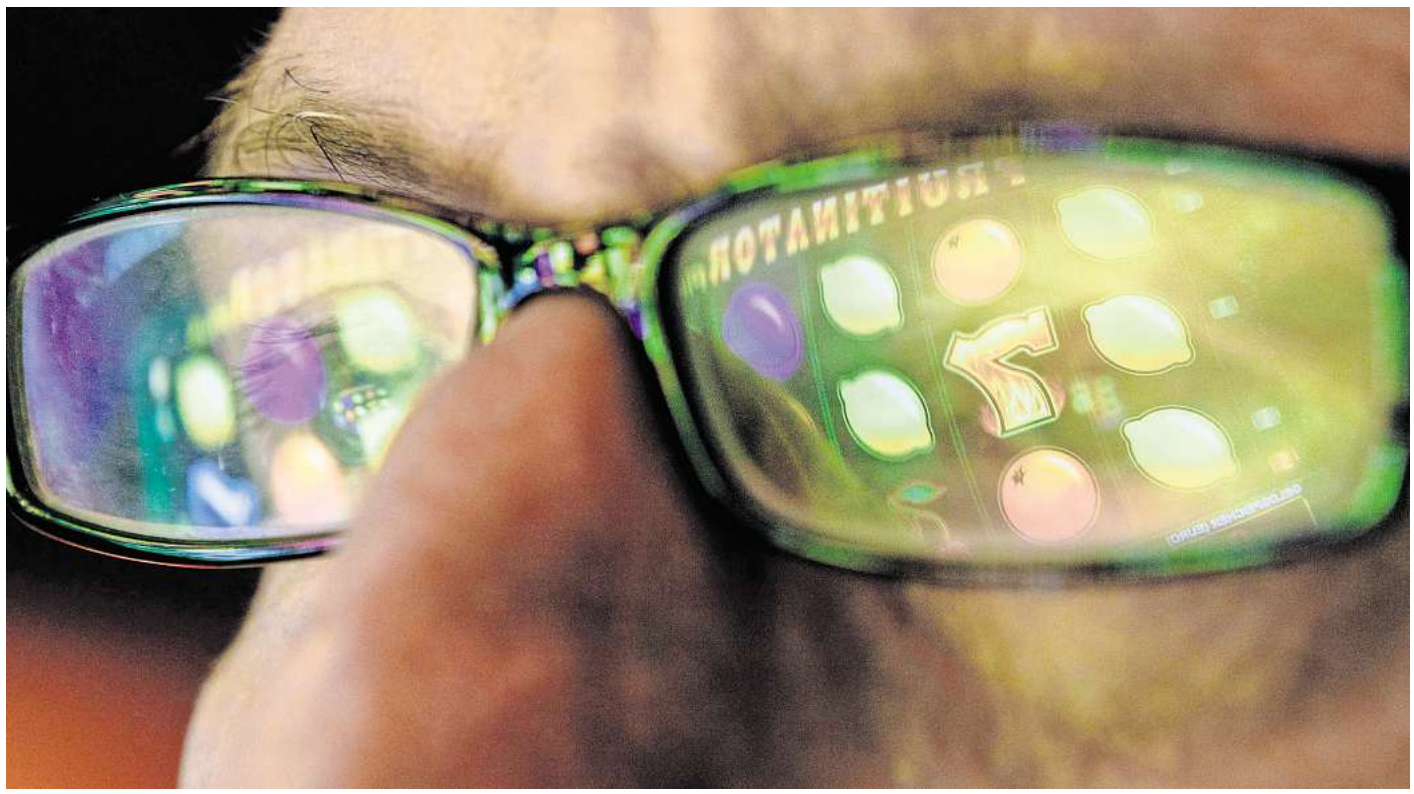
Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
**www.jobsfuerniedersachsen.de**

# Glücksspielsucht erkennen und Hilfe finden

Spielautomaten, Onlinepoker, Sportwetten-Apps: Glücksspiele sind online wie offline leicht zugänglich und beliebt. Das Problem: Glücksspiele können abhängig machen. Glücksspielsucht ist eine Krankheit, die auch in Deutschland viele Menschen betrifft. Welche Warnsignale auf die ernstzunehmende Verhaltenssucht hindeuten und wo es Hilfe gibt.



Ein schleichender Prozess: Aus gelegentlichem Spielen kann mit der Zeit ein unkontrollierbarer Spieldrang werden.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

### Warnsignale erkennen und ernst nehmen

Glücksspielsucht entwickelt sich häufig schleichend. Was mit gelegentlichem Spielen startet, führt irgendwann zum Kontrollverlust. Fachportalen zufolge lassen sich Warnhinweise für die Sucht aber schon frühzeitig beobachten. Gefährdet sind zum Beispiel Menschen, die:

- eigene Vorsätze und Vorgaben, nicht mehr oder weniger zu spielen, nicht einhalten können
- Verlusten hinterherjagen und versuchen, verlorenes Geld mit neuen Spielen zurückzugewinnen (auch bekannt als «loss chasing»)
- ihr Spielverhalten verheimlichen
- mehr Geld verspielen als ihnen zur Verfügung steht
- sich Geld beschaffen, um weiterspielen zu können
- spielen, um unangenehmen Situationen entkommen zu können

Je stärker das Spielen in den Lebensmittelpunkt rückt, desto mehr zeigen sich auch die Folgen im Alltag. Etwa, weil soziale Kontakte vernachlässigt werden und Freundschaften oder Beziehungen zerbrechen. Die Gedanken kreisen ständig ums Spiel, Scham und Schuldgefühle nehmen zu. Auch Verschuldung ist ein häufiges Problem.

Bei der Einschätzung, ob ein problematisches Verhalten vorliegt, können Selbsttests helfen. Zum Beispiel hier «www.check-dein-spiel.de» oder hier «www.bundesweit-gegen-gluecksspielsucht.de».

### Hilfe bei problematischem Spielverhalten finden

Viele Betroffene versuchen zunächst, ihre Probleme selbst in den Griff zu bekommen. Häufig gelingt das nicht. Es gibt aber professionelle und kostenlose Unterstützungsangebote für Menschen mit Glücksspielsucht.

Denn: Spielsucht ist behandelbar. Viele der Menschen, die sich in Behandlung begeben, schaffen es, die Sucht hinter sich zu lassen und spielfrei zu leben, so die Landesfachstelle Glücksspielsucht NRW. Der wichtigste erste Schritt dorthin ist in der Regel die Einsicht, dass das Spielverhalten problematisch geworden ist.

Betroffene können die Beratungsstellen oft niedrigschwellig und anonym kontaktieren, etwa per Telefon, Chat oder Mail. Daneben sind persönliche Gespräche in Suchtberatungsstellen vor Ort möglich.

### Wie eine Beratung abläuft

Die Fachkräfte der Beratungsstellen informieren zum Beispiel über die Sucht, besprechen die individuelle Situation und planen mögliche nächste Schritte. Zentral ist oft, herauszufinden, welche Funktion das Suchtverhalten für Betroffene hat - darauf aufbauend werden dann individuelle Maßnahmen eingeleitet.

Denkbar sind etwa akute Interventionen gegen das Spielen, wie eine Selbstsperre für Online-Casinos oder Spielhallen, Limits für Einsätze oder Einzahlungen und Gespräche mit Angehörigen.

Viele Beratungsstellen vermitteln darüber hinaus eine Schuldnerberatung, psychosoziale Unterstützung sowie Hilfe bei Behörden- oder Therapieanträgen. Wenn nötig, folgen intensivere Maßnahmen, zu denen etwa eine ambulante Therapie (Verhaltenstherapie), eine stationäre Behandlung in einer Fachklinik oder Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen gehören kann.

Service: Die Telefonberatung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zur Glücksspielsucht ist für Spielende, Angehörige und Interessierte unter der Nummer 0800 1 37 27 00 (kostenfrei) erreichbar. Beratungszeiten: Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr. (dpa)




ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

# Spargel im Frühling: Wie nachhaltig sind die Stangen?

Spargelliebhaber müssen nicht länger warten: Die ersten Stangen liegen bereits in den Auslagen der Gemüseabteilungen. Ein genauerer Blick verrät: Oft sind sie weit gereist, kommen etwa aus Griechenland, Spanien oder Italien.

Doch auch der erste deutsche Spargel steht in den Startlöchern. So rechnet der Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeeranbauer (VSSE) in den nächsten Tagen mit ersten nennenswerten Erntemengen. Er steht dann im Gemüseregal in Konkurrenz zu den günstigeren Import-Stangen. Ob importiert oder heimisch - es stellt sich die Nachhaltigkeits-Frage.

Denkt man an die langen Transportwege für Import-Spargel, wirkt sich das ungünstig auf Klima und Umwelt aus. Daher ist heimischer vorzuziehen, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Nachhaltiger wird's mit regional vermarkteten Stangen: In Baden-Württemberg ist zum Beispiel Schwetzinger Spargel populär, in Thüringen das „weiße Gold“ aus Kutzleben, in Berlin und Brandenburg ist es der Beelitzer oder Kremmener, in Bayern Schrobenhausener oder in Nordrhein-Westfalen Münsterländer Spargel.

Patrick Müller, Referent für Agrarpolitik beim BUND, rät allerdings dazu, bis Mitte April mit dem Kauf zu warten: „Denn da hat der Spargel erst Saison.“ Oft werde er davor von beheizten Spargeldämmen geerntet. Das mache ihn dann auch nicht so nachhaltig.



Weil durch die Folie kein Licht auf den Spargeldamm kommt, bleiben die Köpfchen der Stangen weiß. FOTO: ARNE DEDERT/DPA/DPA-MAG

### Die Krux mit der Folie auf den Erdwällen

Zur Wahrheit gehört allerdings auch, dass der heimische Spargel fast immer Folienspargel ist, das heißt, dass lange schwarze und durchsichtige Folien auf den Erdwällen die Felder monatelang in gefühlt endlose Plastikwüsten verwandelt.

Mit dieser Methode wird nicht nur die Saison verfrüht oder verlängert, sondern auch die Temperatur des Bodens und damit das Wachstum des Spargels gesteuert: Liegt die schwarze Seite oben, erwärmt sich der Boden darunter schneller und regt den Austrieb an. Die weiße Seite hält die Bodentemperatur niedrig und verzögert das Wachstum.

Für die Spargelbauer bieten die Folien weitere Vorteile: Sie verhindern Unkrautwuchs, halten die Feuchtigkeit im Boden, reduzieren Bewässerungsaufwand und fungieren wie ein Miniaturgewächshaus. Die Dunkelheit unter der Folie verhindert zudem bei längeren Stechintervallen, dass Spargelköpfe grün werden, zählt die Bayerischer Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) weiter auf. Denn grüne Köpfchen bei weißen Stangen werden bei Spargelfans nicht gerngesehen.

### Umweltexperten kritisieren Plastikmüll

Doch Umweltschützer sind die immensen Mengen an Plastikmüll ein Dorn im Auge. Die Folienwüsten würden den Boden versiegeln. Er bietet so keinen Lebensraum mehr etwa für Vögel und Insekten.

Vom Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) heißt es, die verwendeten Folien seien zumindest keine Einmalprodukte, sondern hielten in der Regel etwa acht Jahre: „Nichtsdestotrotz ist nicht von der Hand zu weisen, dass dadurch enorme Mengen an Plastikmüll anfallen.“

Ökologisch gesehen wäre es besser, Spargelstangen nur dann zu kaufen, wenn sie auch Saison haben und aus regionalem Anbau ohne Folien stammen, gibt das BZL zu bedenken. Doch nach einem langen Winter fällt es Verbrauchern schwer, bis zur heimischen Spargel-Hauptsaison im Mai und Juni zu warten. Sie sind erpicht darauf, das Frühlingsgemüse auch möglichst früh zu erwerben - und das möglichst in perfektem Zustand.

Nicht zu vergessen ist der Preis. Folienspargel reduziert die Produktionskosten, laut VSSE um 40 Prozent. Das bedeutet: Die Erzeugerkosten für folienfreie Ware sind also deutlich höher, was sich auf den Preis auswirkt. Die Frage ist, ob Verbraucher höhere Preise zahlen würden?

Ein Tipp der Landwirtschaftsexperten: Im Hofladen könne man direkt nach folienfreier Ware fragen. Bei entsprechender Nachfrage und angemessenen Preisen, spräche auch aus Sicht der Erzeuger nichts gegen Spargel ohne Folien, so das BZL. Manche Spargelbauern werben bereits mit folienfreiem Anbau.

### Reste vom Kochen nachhaltig verwerten

Wer Freiland-Spargel erstanden hat, kann doppelt nachhaltig punkten - in dem er das Kochwasser vom gekochten Spargel nicht wegschüttet: In das lässt sich noch prima für Suppe, Soße oder Fond verwenden - portioniert eingefroren kann es auch später zum Einsatz kommen. Aus den Schalen und Enden lässt sich ebenso ein Spargelsud herstellen.

Harald Seitz, Ernährungsexperte vom BZfE empfiehlt, dafür die Reste von einem Kilogramm Spargel mit einem knappen Liter Wasser 30 Minuten zu kochen und dann abzuseihen. Dieser Sud kann in Rezepten zum Beispiel Gemüsebrühe ersetzen, wenn der Spargelgeschmack passt. Oder Sie nutzen ihn für ein Risotto.

### Rezepttipp: Spargelsuppe

Auch eine Suppe ist mit dem Spargelsud schnell gemacht. Nach Angaben von Harald Seitz stellen Sie eine Mehlschwitze aus gleicher Menge Butter und Mehl her und geben nach und nach den Sud unter starkem Rühren dazu.

Dann mit Pfeffer, Salz, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. „Man kann auch noch Spargelreste beigeben“, sagt der Ernährungswissenschaftler. „Persönlich mag ich dazu noch ein wenig frischen Schnittlauch.“ (dpa)

# Neue Weitwanderung verbindet Klöster im Alpenvorland

Sechs Klöster im Alpenvorland lassen sich auf einer neuen Weitwanderung erkunden. Die gut 80 Kilometer lange Tour namens Klosterwege führt von Bad Tölz bis nach Schlehdorf am Kochelsee – sie richtet sich an Pilger und Wanderurlauber, teilt die Tourismusorganisation des Tölzer Landes mit.

Das Profil der Strecke ist mit 730 Höhenmetern nicht allzu herausfordernd. Neben den sechs Klöstern warten auf dem Weg urige Biergärten und immer wieder Weitblicke auf die nicht weit entfernten Gipfel der Alpen.



Die Klosterwege führen auf fünf Etappen durch das Tölzer Land und verbinden bedeutende Klöster der Region. FOTO: CHRIS GEIGL/TÖLZER LAND TOURISMUS/DPA-MAG

Die reine Gehzeit für die angedachten fünf Tagesetappen beträgt insgesamt rund 20 Stunden. Es wird aber empfohlen, sich unterwegs noch genug freie Zeit neben dem Wandern einzuplanen: für die Kulinarik der Region, aber auch für spirituelle Angebote wie Meditationen und Gottesdienste sowie für die Besichtigungen der Klosteranlagen.

Informationen zu den Etappen, Tipps für Wanderer und Möglichkeiten zur Pilgerbegleitung sind auf der Website toelzer-land.de/klosterwege zu finden. Bad Tölz liegt rund 50 Kilometer südlich von München. (dpa)




**ZEITUNG, WO DU WILLST.**

**Unser E-Paper direkt im Web oder als App.**
**abo.PAZ-online.de/vorteile**

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

**Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland** RND

# STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

## Stellenausschreibung

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

**eine Gemeindearbeiterin/einen Gemeindearbeiter** (m/w/d)
für den gemeindlichen Bauhof in der Kolonne "Grünpflege"

Es handelt sich um eine **unbefristete Beschäftigung** mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von **39,0 Stunden**. Die Stelle ist nur sehr eingeschränkt teilzeitgeeignet.
Die Vergütung erfolgt tarifgerecht nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst **(Entgeltgruppe 3 TVöD)**.

Bewerbungen können Sie **bis zum 19. April 2026** bei der Gemeinde Lengede einreichen.

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

Lengede, den 20.03.2026

In Vertretung
Jerun Geerts, Erster Gemeinderat

10662501_002426

Für unser **stationäres Hospiz** in Salzgitter suchen wir ab sofort für 20 Std./Woche eine

## examinierte Pflegefachkraft (m/w/d)

Wir erwarten:
- abgeschlossene Berufsausbildung zum/zur Gesundheits- und KrankenpflegerIn oder AltenpflegerIn
- die Bereitschaft im multiprofessionellen Team zu arbeiten
- eine ausgeprägte soziale und fachliche Kompetenz
- hohe Belastbarkeit und Einsatzbereitschaft
- ggf. eine Palliative-Care-Fortbildung

Wir bieten :
- angemessene Vergütung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ein kompetentes und motiviertes Team
- Regelmäßige Supervision und Fallbesprechungen
- ein verantwortungsvolles und vielfältiges Arbeitsgebiet

Fragen vorab gern an Pflegedienstleitung Kathrin Nötzel: Tel. 05341/8661111.
Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen mit Lichtbild senden Sie bitte per E-Mail an k.noetzel@hospiz-salzgitter.de

**Hospiz Salzgitter gGmbH**
z.H. Kathrin Nötzel, Virchowstraße 6, 38259 Salzgitter
**www.hospiz-salzgitter.de**

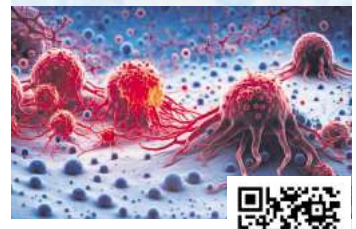
11031401_002426

**Hans Beger Stiftung**

**Kampf dem Bauchspeicheldrüsenkrebs**



✓ WISSEN
✓ SCHAF(F)T
✓ HOFFNUNG
✓ HEILUNG



Spendenkonto:
BW Bank Ulm
IBAN: DE73 6005 0101 7439 5026 91
www.pankreasstiftung.de

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

9408701_002426

**Suche Geschäftsführer (m/w/d)** für die Jugendhilfe in meiner Firma.
☎ 0157/31674540

## STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

**Fliesenleger sucht Arbeit.**
☎ 0160/ 977 39 654

**Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,**

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

**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
- Lesse
- Lobmachtersen

hallo SALZGITTER wochenende

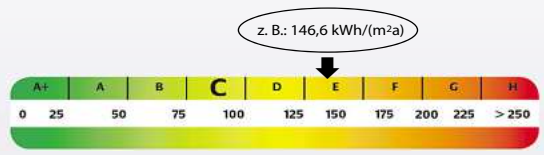
9988701_002426

**Anzeigen-Service**

## Abkürzungen zur Energieeinsparverordnung

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

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




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

Bei Immobilienanzeigen für Nichtwohngebäude müssen hingegen folgenden Angaben gemacht werden:

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

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

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

So lesen Sie den Energieausweis!
hallo wochenende

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

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

## VERKAUF PKW

## OPEL CORSA

**Opel-Corsa-C, BJ/05, 133000KM,** Klima, TÜV NEU, 1890€, 0163 7379739

## 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.

## KRAFTRÄDER

## ANKAUF KRAFTRÄDER

**Kaufe gebr. Motorräder**
auch defekt ☎ (0531) 8789370

## CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

## IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

**7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €**



**Festpreis Impuls 157**
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
9919401_002426

## IMMOBILIENMARKT GESUCHE

## EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

## HANDWERKER

**Feuchte Keller, nasse** Wände??? Außenabdichtungen, Balkon-/Terrassen sanierung, Innenabdichtung, Horizontalsperre. www.fa-arslan.de ☎ 05341/1885594

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

**Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung,** Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport (0157) 33370799
9795401_002426

## DACHDECKER

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

## ENTRÜMPELUNG

**BBB**
**Entrümpelungen**
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
**Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41**
**BBBBuesing@gmx.de**
**Inh. U. Büsing**
9919501_002426

## FLIESENLEGER

**Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung** ☎0160/977 396 54

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

## 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

## MÖBELTRANSPORTE

**PLATE UMZÜGE**
*Kein Umzug ohne unser Angebot!*
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
**Kostenlose Servicenummer**
**0800-0400666**
info@plate-umzuege.de
10581501_002426

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

## VERKAUF ALLGEMEIN

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

## TV,VIDEO,HIFI VERKAUF

**Loewe LCD Gerät,** 7.55, 55 Zoll Bilddiagonale, 139cm Bilddiagonale, leichter Grünstich im Bild, 500€. ☎0172/5117945

## ALLGEMEIN ANKAUF

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

## BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

## ANTIQUITÄTEN VERKAUF

**Antik Galerie Braunschweig,** www.biedermeier.co

## ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

## KONTAKTANZEIGEN

**Blonder Traum Sandra a. Polen**
Spitzenservice +Massagen
Neu in Salzgitter mit viel Zeit
sexnord.net 0152 1153 2688

10871101_002426




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

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

# PFLEGEKRÄFTE (W/M/D) GESUCHT

Jeden Tag geben wir unser Bestes für unseren Anspruch: Die innovative, individuelle und menschliche Gesundheits-versorgung auf höchstem Niveau.

**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**
**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**