hallo SALZGITTER wochenende

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

16 ❖ 45. Jahrgang · 11. April 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

Was die Menschen zusammen hält

Salzgitter zeigt **Herz:** Deshalb verleihen die TAG Wohnen und hallo einen Preis

Salzgitter. In unsicheren und für viele Menschen auch schwierigen Zeiten ist es ein gutes Gefühl zu wissen, dass andere in der Nähe sind, die einem zur Seite stehen. Um das Miteinander und Füreinander zu stärken, rufen hallo Salzgitter und die TAG Wohnen einen Preis ins Leben. Gesucht werden Projekte, die stellvertretend zeigen, wie nachbarschaftlicher Zusammenhalt im Alltag gelebt wird.

„Salzgitter zeigt Herz“ nennt sich die Auszeichnung, die den Einsatz von Bürgerinnen und Bürgern hervorhebt, die sich in besonderer Weise für Mitmenschlichkeit, Solidarität und ein starkes Miteinander in ihrer Nachbarschaft stark machen. „Was eine Stadt wirklich zusammenhält, sind nicht Mauern oder Straßen, sondern Menschen, die füreinander da sind“, stellte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier jüngst fest. Sein Appell: Wenn in einer Gesellschaft vieles auseinander geht, dann heißt das im Umkehrschluss, zwingend danach zu suchen, was die Menschen in einer Stadt zusammenhält.



Sie haben ein Herz für Salzgitter: TAG-Teamleiterin Debora Aselmeyer und Claudius Oleszak, TAG-Koordinator für Soziale Arbeit, gehören der Jury an für den Nachbarschaftspreis. COLLAGE: TAG WOHNEN

Diese Idee greifen hallo Salzgitter und die TAG Wohnen als größter Vermieter der Stadt auf. Sie suchen Initiativen aller Art, die Nachbarn zusammenbringen oder der Einsamkeit entgegenwirken, die Brücken zwischen Generationen und Kulturen bauen oder bei denen es um Unterstützung im Alltag geht. Die Hilfe kann sich auf eine konkrete Situation beziehen, aber auch auf Dauer sein.

„Viele Salzgitteranerinnen und Salzgitteraner erleben Situationen, in denen sie Hilfe benötigen: ältere Menschen, Familien in schwierigen Lebenslagen oder Menschen, die sich einsam fühlen“, so Claudius Oleszak, bei TAG Wohnen als Koordinator für Soziale Arbeit zuständig. „Oft sind es die kleinen Gesten, die Großes bewirken – ein Einkauf, ein Gespräch, ein Besuch oder Unterstützung im Alltag.“

Teilnehmen können Einzelpersonen und Gruppen, aber auch Hilfsgemeinschaften in der Nachbarschaft. Der Preis ist dotiert mit 500 Euro, einer Urkunde und einer kleinen Trophäe. Wer mitmachen möchte oder einen Vorschlag hat, sendet eine E-Mail an redaktion@hallosalzgitter.de. Bewerbungsschluss ist am Sonntag, 17. Mai, um 24 Uhr. Die Übergabe erfolgt am Tag der Nachbarschaft am Freitag, 29. Mai.

trinkgut
GM Willeke GmbH
Gültig vom 13.04. – 18.04.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Maximilian Bayrisch Hell
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.40) zzgl. € 3.10 Pfand
13.99

Budweiser Budvar
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.60/2.02) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
15.99

Vilsa Mineralwasser
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.42)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.99

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

Graf Rudolf Quelle
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.36/0.33) zzgl. € 3.30 Pfand
2.99

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

deit Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.67)
zzgl. € 3.30 Pfand
7.99

Mönchshof
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 4.50 Pfand
14.99

Smirnoff Vodka Red N° 21
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

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

Bree o. Maybach Weine
versch. Sorten
3 l Bag-in-Box
(1 l = € 3.66)
10.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 16/26
5517301_002426

Chanson-Duo zu Gast in der Brücke

Salzgitter. Vor gut zehn Jahren begegneten Katinka Schröder und Maggy Salzmann sich auf dem Jazz- und Rockworkshop in Salzgitter und ihre gemeinsame Reise begann. In ihren Liedern besingen und bespielen sie die Liebe und ihre Brüche, das Elfenreich und das Leben darin als Hippie im Herzen. Daher der Name des Duos: die Elfenhippies. Ihre Chansons verbinden Texte zum Zuhören, Mitdenken und Nachfühlen mit eingängigen Melodien, zweistimmigem Gesang und Klavierbegleitung.

Zur hören sind die beiden in der Begegnungsstätte Brücke des Fredenberg Forums am Freitag, 24. April, um 19 Uhr. Der Eintritt kostet zwölf Euro, Mitglieder zahlen zehn. Reservierungen unter Tel. (05341) 50512 oder per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de.



Die Elfenhippies kommen in die Brücke. FOTO: PRIVAT

Neues aus der Bücherwelt

„Literarisches und Kulinarisches“ mit zwei Terminen am 21. und 23. April

Salzgitter. In der beliebten Reihe „Literarisches und Kulinarisches“ werden viele Neuerscheinungen am Dienstag, 21. April, in der Stadtbibliothek Lebenstedt und am Donnerstag, 23. April, in der Stadtbibliothek Salzgitter-Bad jeweils ab 18.30 Uhr vorgestellt.

Im Frühling sprießen nicht nur Blüten und Blätter, sondern auch auf dem Büchermarkt erscheinen viele neue Titel. Doch für welche Lektüre soll man sich entscheiden? In der Veranstaltungsreihe „Literarisches und Kulinarisches“ gibt es viele Antworten in Form von Buchtipps.

Meike Buthmann, Sylvia Fiedler, Maren Landwehr und Dr. Henrik Stehlik haben aus der literarischen Fülle außergewöhnliche Bücher ausgewählt und werden sie am Dienstag, 21. April, in der Stadtbibliothek in Lebenstedt (Joachim-Campe-Straße 4) und am Donnerstag, 23. April, in der Bibliothek in Salzgitter Bad (Marktplatz 11) vorstellen. Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr.



Das Team der Stadtbibliothek freut sich auf die Buchvorstellungen im Rahmen der Reihe „Literarisches und Kulinarisches“ in der Stadtbibliothek in Lebenstedt und Salzgitter-Bad. FOTO: STADT SALZGITTER

Mit seinen Rezensionen will das bücherbegeisterte Team die Neuheiten auf dem Markt näherbringen, auf vielversprechende Bücher hinweisen und so für ausreichend Lesestoff im Sommerhalbjahr sorgen. Das Spektrum reicht vom Familienroman und Liebesgeschichten über Sachbücher bis hin zu Spannung und Heiterem.

Darüber hinaus wird es eine Liste mit den besprochenen Titeln und weiteren besonderen Werken geben. Alle vorgestellten Bücher befinden sich im Bestand der Stadtbibliothek und können entliehen beziehungsweise vorbestellt werden. Die Veranstaltung wird kulinarisch unterstützt von der Bibliotheksgesellschaft Salzgitter, die traditionell für ein kleines Büfett und Getränke sorgt. Eine weitere Kooperationspartnerin der Reihe, die seit 30 Jahren existiert, ist die Volkshochschule Salzgitter. Für beide Abende ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. (05341) 839-2082 oder 839-3434 sowie per E-Mail an stadtbibliothek@stadt.salzgitter.de. Der Eintritt ist frei.

Erinnerungen an den Nazi-Terror

Gedenkstunde am 11. April auf dem ehemaligen Appellplatz des KZ Drütte

Salzgitter. Der Betriebsrat der Salzgitter Flachstahl GmbH (SZFG) und der Arbeitskreis Stadtgeschichte laden für Samstag, 11. April, um 11 Uhr ein zu einer Gedenkstunde auf dem ehemaligen Appellplatz des KZ Drütte ein. Die Veranstaltung erinnert an die Opfer des Nationalsozialismus.

Los geht es am Tor 1 der SZFG mit einem Schweigemarsch über die Hochstraße auf dem Werksgelände zum ehemaligen Appellplatz vor der heutigen Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte. Christine Seemann, Betriebsrätin der SZFG, wird die Veranstaltung eröffnen. Im Anschluss präsentieren Auszubildende der SZFG ihre Projektergebnisse zum Thema „Diskriminierung und Verfolgung – Haftkategorien im KZ“. Sie haben sich im Rahmen eines Wochenseminars in der Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt. Die Ergebnisse werden nach der Veranstaltung für Besucherinnen und Besucher ausgestellt.

Die Hauptrede hält Birgit Dietze, Konzernarbeitsdirektorin der Salzgitter AG. Mit der anschließenden Kranzniederlegung wird der Opfer und Überlebenden des nationalsozialistischen Terrors sowie der Befreiung der Stadt Salzgitter gedacht. Musikalisch begleitet wird die Gedenkstunde vom Trio Elisar. Im Anschluss an die Veranstaltung sind sowohl die Ausstellung der Auszubildenden als auch die Gedenkstätte für Besucherinnen und Besucher geöffnet.

Am 18. Oktober 1942 erreichten die ersten 50 Häftlinge das KZ Drütte, das unter einer Hochstraße auf dem Gelände der Reichswerke „Hermann Göring“ eingerichtet wurde. Es war eines der ersten und größten Außenlager des KZ Neuengamme. Die Häftlinge wurden zur Arbeit in der Rüstungsproduktion gezwungen. 1944 entstanden im Salzgittergebiet drei weitere KZ-Außenlager. Mehr als 1.000 Häftlinge starben an Unterernährung, Krankheiten, durch Arbeitsunfälle oder Exekutionen. Am 7. April 1945 räumte die SS die drei noch bestehenden Lager, die KZ Drütte, Watenstedt/Leinde und Salzgitter-Bad.

Salzgitter-Chöre geben Konzert

Salzgitter. Die Salzgitter-Chöre veranstalten ihr traditionelles Frühjahrskonzert am Sonntag, 12. April, um 15 Uhr in der Heiligen Dreifaltigkeitskirche in Salzgitter-Bad. Zu hören sind sechs Gemeinschaften aus dem Stadtgebiet, die einen bunten Liederstrauß dabei haben. Sie singen Volkslieder, Schlager, Musicalhits und Popsongs. Der Eintritt ist frei, es wird um Spenden gebeten.



6541701_002426

Die Werkstätten ziehen Bilanz

Salzgitters KfZ-Innung bestätigt Obermeister Thomas Schacht

Salzgitter. Die große Politik hat auch ihre Folgen für die Betriebe in Salzgitter, vor allem wenn es um die Autobranche geht. Die KfZ-Innung beobachtet jedenfalls genau das Geschehen in Berlin. Das wurde auch in der Rede deutlich, die Obermeister Thomas Schacht in der Innungsversammlung in Salzgitter-Bad hielt. Er befürchtet, dass die Endverbraucher durch die politischen Entscheidungen weiter verunsichert seien, was zur Folge habe, dass eine Kaufentscheidung für ein neues Fahrzeug weiterhin zurückgestellt werde.

Anstatt sich ein neues Auto zuzulegen, wird der alte Wagen nochmal repariert. Aus diesem Grund sind die Serviceleistungen der Betriebe leicht gestiegen, auch 2026 setzt sich dieser Trend fort. Thomas Schacht sieht die Förderung von „neuen" E-Autos für einkommensschwächere Personen kritisch, da die Förderung für junge E-Fahrzeuge nicht berücksichtigt wurde. Dadurch stünden davon viele auf Halde und werden dem Markt nicht zurückgeführt.

Aus dem Gesellenprüfungsausschuss berichtet Vorsitzender Jan-Philipp Kutschmierz-Koch, dass in der Winterprüfung insgesamt zehn Auszubildende teilgenommen haben, wovon sechs die Gesellenprüfung bestanden haben. Die Innung weist darauf hin, dass zukünftig das digitale Berichtsheft von den Ausbildungsbetrieben und den Auszubildenden genutzt werden soll.

Geschäftsführer Andreas Böhmken war einen Blick auf die Mitgliederentwicklung der Kreishandwerkerschaft, deren Zahlen leicht rückläufig sei. Die Präsenz auf den Social-Media-Kanälen soll verstärkt werden. Dazu wurde ein neuer digitaler Flyer inclusive Kurzvideo erstellt. Auch habe die Kreishandwerkerschaft eine Mitarbeiterin beschäftigt, die Kurzfilme und Kurzvideos von Innungsbetrieben erstellt, um diese über die Sozialen Medien abzuspielen.

Nach den Berichten referierte Thorsten Brändle vom KfZ-Landesverband Niedersachsen-Bremen über Künstliche Intelligenz und deren Nutzen für Betriebe. Er stellte stellt den neue Ausbildungsbus „bus2kfz" vor, der künftig von den KfZ-Innungen für die Berufsorientierung genutzt werden kann.

Nachdem der Haushalt für 2025 beschlossen und dem Vorstand Entlastung erteilt wurde, bestätigte die Kfz-Innung Obermeister Thomas Schacht einstimmig im Amt. Zum stellvertretenden Obermeister wurde Martin Hilgert gewählt, Lehrlingswart ist Markus Lüpper, Schriftführer Wolfgang Thulke, Beisitzer sind Rene Hoffmann und Gerhard Kunze.



Weiter im Amt: Salzgitters KfZ-Innung bestätigte Obermeister Thomas Schacht (rechts) und dessen Stellvertreter Martin Hilgert.

FOTO: SZ-PA/RK

SRB saniert den Bolzplatz

Salzgitter. Der Städtische Regiebetrieb (SRB) wird den Rasenbolzplatz am Thieder Lindenberg im Baugebiet Ost sanieren. Er sperrt das Gelände für die Erneuerung der Spielfläche voraussichtlich ab Montag, 13. April. Während der Bauphase ist aus Sicherheitsgründen der Skateplatzes nebenan betroffen, dieser lässt sich nach Abschluss der Sanierungsarbeiten umgehend wieder nutzen.

Die neue Rasenfläche benötigt eine längere Ruhephase, um anzuwachsen. Daher bleibt der Bolzplatz für die vollständige Ausbildung der Grasnarbe für voraussichtlich acht bis zehn Wochen gesperrt. Als Ausweichmöglichkeit steht der Bolzplatz am Brotweg in Steterburg zur Verfügung. Der SRB investiert für die Sanierungsarbeiten eine Brutto-Bausumme von knapp 18.000 Euro.

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
11165401_002426

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

Einbecher Pils und Landbier	11.99	Kulmbacher Pilsener	13.99
30× 0,33 l, 1 l = 1,21 €	+ 3.90 € Pfand	24× 0,33 l, 1 l = 1,77 €	+ 3,42 € Pfand
		20× 0,50 l, 1 l = 1,40 €	+ 3,10 € Pfand
Wolters Pilsener	11.99	Bad Harzburger Aktiv & Fit, ACE und Apfelschorle	8.99
30× 0,33 l, 1 l = 1.21 €	+ 3.90 € Pfand	12× 1,00 l, 1 l = 0.75 €	+ 4,50 € Pfand
König Pilsener Pilsener	13.99	Aktien Landbier Zwick'l Kellerbier	16.99
24× 0,33 l, 1 l = 1.77 €	+ 3,42 € Pfand	20× 0,50 l, 1 l = 1,70 €	+ 4,50 € Pfand
Vilsa Brunnen Classic, Medium, Feinperlig und Naturell	5.99	Bad Pyrmonter Classic, Medium und Naturell	6.99
12× 1 l, 1 l = 0,50 €	+ 3,30 € Pfand	12× 0,75 l, 1 l = 0,78 €	+ 3,30 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten	15.99	Regensteiner Mineralbrunnen Lemon	4.99
24× 0,33 l, 1 l = 2,02 €	+ 3,42 € Pfand	12× 0,7 l, 1 l = 0.59 €	+ 3.30 € Pfand
20× 0,50 l, 1 l = 1,60 €	+ 3,10 € 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 11.04.2026 bis 18.04.2026
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
11628801_002426

FRÜHLINGSANGEBOTE bei WOHNWAGEN BODENBURG
Hobby & Weinsberg
Reisemobile & Wohnwagen
Gebrauchte Wohnwagen mit Garantie
Meisterwerkstatt * eigene TÜV-Station
Finanzierung/Inzahlungnahme
Tel. 0 51 74 / 800 880
Mo. - Fr. 9 -18 Uhr | Sa. 9 - 13 Uhr
Sonntags - Schautag:
11 - 16 Uhr Groß Lafferde B1
RM Weinsberg Pepper 600 MF/ MEG
~~70.069~~,- € NEU 60.900,-€
RM Weinsberg Spicy 650 MEG
~~78.900~~,-€ NEU 70.500,-€
WW Hobby De Luxe 400 SFe
~~25.446~~,-€ NEU 21.600,-€
Und viele weitere Angebote!
Sie sind herzlich eingeladen zu unserem FRÜHLINGSFEST am 25. und 26. April, 10:00 - 17:00 Uhr
11581801_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
Kontaktieren Sie uns!
05331 900 981 13 Am Alten Schlachthof 4b
wannenhelden.de 38304 Wolfenbüttel
Fachbetrieb Komfort Barrierefrei
11164901_002426

Mit Hecken gegen die Gänse

Naturnahe Maßnahme soll die Population am Salzgittersee reduzieren

Salzgitter. Die Stadt will die Gänsepopulation am Salzgittersee auf naturnahe Weise reduzieren. Das ist jedenfalls das Ziel eines einstimmigen Ratsbeschlusses von Ende Januar, der ein umfassendes Konzept zur sogenannten Gänsevergrämung vorsieht.

Ein zentraler Bestandteil ist die Neugestaltung der Uferbereiche am Ostufer entlang der Strandseite. Seit März 2026 werden dort abschnittsweise niedrige Wildrosenhecken gepflanzt. Diese Maßnahme soll dazu beitragen, die bislang für Gänse besonders attraktiven Bedingungen gezielt einzuschränken.

Die neu angelegten Hecken bestehen aus der weißen Dünenrose sowie der Apfelrose in roten und weißen Varianten. Mit einer Wuchshöhe von etwa 80 Zentimetern dienen sie sowohl als Sicht- als auch als Zugangshindernis für die Tiere. Dadurch wird verhindert, dass Gänse freien Blick auf das Wasser haben und sich bevorzugt in diesen Bereichen aufhalten.

Die Bepflanzung erfolgt in Abschnitten von jeweils 40 bis 50 Metern Länge. Zwischen den einzelnen Heckenstreifen bleiben rund 2,5 Meter breite Durchgänge erhalten für Besucherinnen und Besucher. Mit dieser Maßnahme verfolgt die Stadt einen nachhaltigen Ansatz: Statt auf kurzfristige Vergrämung setzt sie auf eine langfristige Veränderung der Lebensraumbedingungen. Ziel ist es, die Gänsepopulation behutsam zu lenken und gleichzeitig die Aufenthaltsqualität für die Bevölkerung am Salzgittersee zu verbessern.

Die Umsetzung ist Teil eines umfassenderen Maßnahmenpakets, mit dem die Stadt auf die zunehmende Nutzungskonkurrenz zwischen Mensch und Tier reagiert und eine ausgewogene Lösung für alle Beteiligten anstrebt.



Hecken am Salzgittersee: Die Stadt startet ihr Konzept zur „Gänsevergrämung“.

FOTO: SZ-PA/RK

Kneipp-Freunde gehen wieder auf Wanderschaft

Salzgitter. Die Kneipp-Freunde Salzgitter-Bad sind wieder auf Tour. Mit einer Wanderung in Waggum haben sie im März die Saison eröffnet und schultern bis zum nächsten Winter etwa einmal im Monat den Rucksack. Jede Strecke ist zwischen neun und zehn Kilometer lang, Start ist immer um 9.30 Uhr am SMAG-Parkplatz in Salzgitter-Bad. Dort werden Fahrgemeinschaften gebildet. Anmeldungen sind möglich bei Wanderführer Klaus-Dieter Blumenberg unter Telefon (05341) 38184

Das nächste Ziel ist am Sonntag, 12. April, Börnecke bei Blankenburg. Am Freitag, 1. Mai, geht es nach Düna bei Osterode mit anschließendem Kaffeetrinken auf dem Hausberg in Bad-Lauterberg. Das Oelper Waldhaus in Braunschweig steht am 24. Mai auf dem Programm. Zur Festenburg und den Schalker Graben geht es am 21. Juni. Nauen mit den Ohehütten und der Quarzsandgrube Bodenstein folgt am Sonntag 19. Juli. Wittmar mit Asse und Bismarckturm steht auf dem Zettel am Sonntag 23. August. Am 13. September fährt die Gruppe nach Bad Grund, am 27. September ist Hohegeiß an der Reihe. Die vorletzte Station 2026 ist das Mandelholz am 11. Oktober, zum Abschluss am 25. Oktober führt die Wanderung rund um den Eixer See.

Der Krieg und die Klöster

Salzgitters Geschichtsverein befasst sich mit dem Bauernkrieg und den Folgen

Salzgitter. Der Geschichtsverein Salzgitter lädt seine Mitglieder sowie Interessierte zu einem Vortrag mit Dr. Gerrit Deutschländer aus Halle ein. Er spricht unter dem Titel „Himmelstür in Flammen“ über die Plünderungen der Klöster Kaltenborn und Himmelpforte am Harz im Bauernkrieg. Los geht es am Dienstag, 14. April, um 18:30 Uhr in der Alten Feuerwache in Lebenstedt, Wehrstraße 27. Der Vortrag ist öffentlich und kostenlos.

Im Zuge des Bauernkriegs wurden zwischen den Alpen und dem Harz zahlreiche Klöster von Aufständischen geplündert. Betroffen waren auch das Augustiner-Eremiten-Kloster Himmelpforte bei Wernigerode und das Augustiner-Chorherren-Stift Kaltenborn bei Sangerhausen. Beide wurden wenige Jahre später aufgegeben. Ihre Reste verschwanden im Laufe der Zeit fast völlig. An den wüsten Klosterstätten fanden von 2023 bis 2025 archäologische Untersuchungen statt. Im Vortrag wird versucht, die archäologischen Funde und Befunde mit der schriftlichen Überlieferung in Verbindung zu bringen und die Frage zu klären, ob die Angriffe auf diese Klöster aus wirtschaftlicher Not oder im Eifer eines Bildersturmes erfolgten.

Der Vortrag dient als Vorbereitung auf die Tagesfahrt in den Nordharz, die der Geschichtsverein Salzgitter am 29. August plant und die allen Interessierten offen steht. Thematisch wird es um das Frauenstift Gernrode gehen - quasi den älteren Bruder, Kloster Wendhusen. Während das im Bauernkrieg 1525 gestürmt, geplündert und zum Teil niedergebrannt wurde, hatte sich das Frauenstift Gernrode bereits 1521 der Lehre Luthers angeschlossen und entging einer Zerstörung. Es werden die Stiftskirche Gernrode, das Kloster Wendhusen und das Uhrenmuseum Gernrode besichtigt. Interessenten können eine E-Mail senden an info@geschichtsvereinsalzgitter.de.

Überwiegend freundlich!

Vorhersage

Die Sonne sollte in den nächsten Tagen immer wieder und zum Teil sogar länger scheinen können. Trotzdem mischen auch Wolken mit und ein geringes Regenschauerrisiko ist vorhanden. Die Temperaturen sind speziell im Sonnenschein zumeist angenehm.

Biowetter

Allzu stark sind die Biowetterreize in den kommenden Tagen nicht ausgeprägt und deshalb sind auch gröbere Beschwerden eher kaum zu erwarten. Vereinzelt könnte das Wetter bei sehr sensiblen Rheumatikern Schmerzen auslösen.

Bauernregel

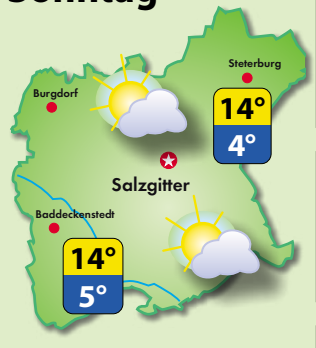
Heller Mondschein im April schadet den Blüten nicht.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

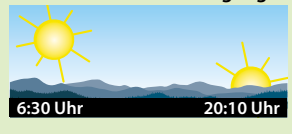


Energieverbrauch (kombiniert)*: 10,3-7,4 l/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert)*: 270-193 g/km; CO_2-Klasse: G
PISKE GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20
11720101_002426

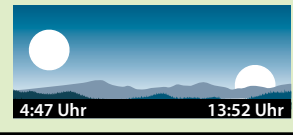
Sonntag

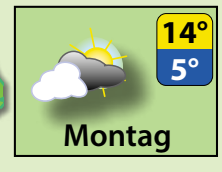


Sonne: Auf- und Untergang



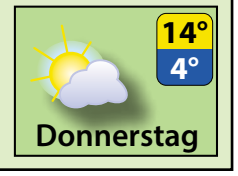
Neumond: 17.04.2026











Udo Lindenberg eröffnet Mini-Zug im Miniatur Wunderland

Panik-Rocker Udo Lindenberg (79) hat jetzt einen eigenen „Panik-Express“ in der wohl größten Modelleisenbahnanlage der Welt. „Der Sonderzug im Miniatur Wunderland ist für mich eine große Ehre“, sagte der Musiker, Maler und Hamburger Ehrenbürger bei der offiziellen Inbetriebnahme der Lok und der acht detailreich gestalteten Waggons.

Der Zug erzählt das Leben der bald 80-jährigen Rock-Legende – von der Kindheit in Gronau, über seine Zeit in Libyen, Erlebnisse in der DDR bis zu aktuellen Erfolgen, wie dem Hit „Komet“. Im ersten Waggon ist der junge Udo etwa in den 1950er Jahren in Gronau am Schlagzeug zu sehen.

Von da an sei es für ihn in die große weite Welt gegangen, sagte Lindenberg. Besonders beeindruckten ihn neben den vielen Details am Zug auch die Visualisierung der deutsch-deutschen Geschichte. So wird in einem Waggon der Fall der Mauer dargestellt.

Lindenberg schicke den Zug gemeinsam mit den Wunderland-Gründern Gerrit und Frederik Braun persönlich auf die Schiene. Der Miniatur-Zug sei über mehrere Monate in enger Zusammenarbeit mit Lindenberg entstanden, hieß es vom Miniatur Wunderland. (dpa)



Musiker Udo Lindenberg eröffnet den Miniatur-Zug «Panik-Express» bei einem Pressetermin im Miniatur Wunderland. Auf dem rechten Gleis ist der Panik-Express unterwegs.

FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS



Leg deine Geldgeschenke zur Kommunion oder Konfirmation bei uns an und freu dich über einen adidas-Rucksack* oder einen Bluetooth-Kopfhörer von JBL*.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren unter: 05121 871-0 oder **sparkasse-hgp.de/freuen**

* Anlagebetrag ab 500 Euro, vorhandenes oder neu eröffnetes Girokonto erforderlich, nur ein Geschenk pro Person, solange der Vorrat reicht. Angebot befristet bis 31.12.2026.

Weil’s um mehr als Geld geht.

10457001_002426

Anzeige

Warum viele Eigentümer jetzt nicht länger warten!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

April 2026

Aktueller Goldkurs: 4.051,76 USD/Ounce

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 wieder 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.

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.



Originalbewertung von dieser Woche
S. Müller: „Sehr freundlicher Empfang, alles wurde mir erklärt auch alle meine Fragen wurden kompetent beantwortet. Absolut fairer Preis für die zu verkaufenden Sachen, Echtzeitüberweisung. Fazit: Sehr zu empfehlen. Bei Bedarf werde ich wiederkommen. Danke!“

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.

11720601_002426

13.04. bis 18.04. 2026 (KW16)

GLOBUS

Echt gut gemacht.

Braunschweig



Hausgemacht bleibt günstig! Kleine Preise großes Wow!

GLOBUS Saatenbrötchen
Weizenbrötchen, verfeinert mit Leinsaat und Haferflocken, Stück = 0.41

4 Stück **1.65**



Hähnchenschnitzel
mit Schinken und Käse überbacken, dazu Kroketten

10.70



GLOBUS Bockwurst
Mild gewürzt, mit Phosphat

1 kg **5.90** ~~6.90~~



Wassersprudler Duo Titan Vorteilspack
1 Wassersprudler, 2 Glasflaschen, je 1 l, 1 Kunststoffflasche, 1 l und 1 Kohlensäurezylinder, max. 60 l gesprudeltes Wasser

je Set **99.99** ~~189.99~~



Dr. Oetker Pizza Ristorante, Flammkuchen oder Piccola 2er-Pack
Verschiedene Sorten, tiefgefroren, 1 kg: 4.37–6.63

je 270-410 g **1.79**



Bananen
Ursprung Ecuador/ Kolumbien

je kg **0.99**



Paulaner Spezi oder Limonade
Verschiedene Sorten, je 20 x 0,5 l-MW-Flasche, 1 l = 1.00 + Pfand 3.10

je Kiste **9.99**



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

je Kiste **7.77**



Regensteiner Mineralbrunnen
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-MW-Flasche, 1 l = 0.37 + Pfand 3.30

je Kiste **3.33**



Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler keine Haftung

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

GLOBUS

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

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

globus.de

Jetzt die GLOBUS App entdecken

10852401_002426

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig: In den Herbstferien nach Kreta, Costa de la Luz oder Algarve

Viele attraktive Ziele zur Sommerverlängerung schon ab € 699,- direkt erreichbar

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist Urlaub mit VIP Faktor. Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Schnelle Abfertigung und Abheben fast ab Haustür machen jeden Flug zu einem entspannten Erlebnis. Statt anonym und Masse ganz persönlich und individuell. Ohne weite Wege oder lange Kontrollen. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick auf das blaue Meer unter südlicher Sonne in den schönsten Zielen vergeht nur kurze Zeit. „Fliegen ab Braunschweig“ hat sich zu einer echten Philosophie entwickelt und oft sind die Flüge innerhalb kürzester Zeit ausverkauft.



„Fliegen ab Braunschweig“ bedeutet, entspannt in die schönsten Reiseziele zu starten

Sonne tanken in Europas schönsten Regionen

Das Angebot für den Herbst ist vielfältig und spricht unterschiedlichste Urlaubswünsche an. Besonders gefragt sind klassische Sonnenziele rund ums Mittelmeer. Griechenland, Italien, Spanien, Portugal und Zypern stehen dabei hoch im Kurs – und das aus gutem Grund.

So versprechen die griechischen Inseln Kreta und Zakynthos nicht nur traumhafte Strände und kristallklares Wasser, sondern auch angenehm milde Temperaturen im Herbst. Ein besonderes Plus: Beide Reiseziele können auch als komfortable Neuntagereise gebucht werden – ideal für alle, die sich noch ein wenig mehr Zeit zum Abschalten gönnen möchten.

Auch Kalabrien und Rom in Italien begeistern mit ihrer Vielfalt. Ob kulturelle Entdeckungen in historischen Städten oder entspannte Tage an der Küste – hier kommen Genießer ebenso auf ihre Kosten wie Aktivurlauber. Die Costa de la Luz in Spanien und die Algarve und Madeira in Portugal wiederum locken mit einer gelungenen Mischung aus Sonne, Kulinarik und Lebensfreude. Besonders reizvoll sind kombinierte Reisen, etwa nach Lissabon und an die Algarve, bei denen sich pulsierendes Stadtleben und erholsamer Strandurlaub perfekt verbinden lassen.

Attraktive Angebote für unvergessliche Urlaubstage – auch in den Herbstferien zu Kinderfestpreisen

Kreta, die Costa de la Luz und die Algarve werden auch in den Herbstferien mit Kinderfestpreis angeboten. Einige Ziele sind auch für die Dauer von 9 Tagen buchbar. Die Urlaubsregionen sind allesamt so gewählt, dass man mit besten Temperaturen rechnen kann.

Neben der großen Auswahl überzeugt auch das Preis-Leistungs-Verhältnis. Bereits ab 699 Euro pro Person sind die Reisen inklusive Flug buchbar. Je nach persönlichen Vorlieben stehen verschiedene Hotelkategorien und Verpflegungsoptionen zur Auswahl – von gemütlichen Unterkünften mit Frühstück bis hin zu komfortablen All-Inclusive-Angeboten.

Darüber hinaus lassen sich viele Reisen individuell gestalten. Ob geführte Ausflüge, Transfers oder besondere Extras – Urlauber können ihr persönliches Wunschpaket flexibel zusammenstellen. So entsteht eine Reise, die genau zu den eigenen Bedürfnissen passt.

Urlaub beginnt direkt vor der Haustür

Ein weiterer Pluspunkt ist die hervorragende Erreichbarkeit des Flughafens. Nur wenige Kilometer vom Braunschweiger Stadtzentrum entfernt gelegen, ist er sowohl mit dem Auto als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem erreichbar. Gerade für Familien und alle, die stressfrei in den Urlaub starten möchten, ist das ein unschätzbarer Vorteil.



Vielfältige Hotelerlebnisse, wie hier das 4* Vantaris Luxury Beach Resort auf Kreta, stehen zur Auswahl.

Wer also in den Herbstferien dem Alltag entfliehen und neue Energie tanken möchte, findet in den Angeboten ab Braunschweig eine ideale Lösung. Ohne lange Wege, ohne großen Aufwand – dafür mit viel Komfort und Vorfreude. So wird der Herbst kurzerhand zur besten Reisezeit.

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN KATALOG HERBST 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Kreta begeistert mit Stränden, türkisblauem Meer und reicher Geschichte. Charmante Dörfer, lebendige Städte und Gastfreundschaft prägen die Insel. Ob Wandern, Strand oder Küche – Kreta verzaubert und bietet viele kulturelle Schätze.



4* Vantaris Luxury Beach Resort



4* Hotel Theartemis Palace



4* Porto Platanias Village Resort



Premium

5* La Mer Resort & Spa



Kreta
Traumstrände und Kultur rund um Chania

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

8/9 Tage pro Person ab € 799,-
07.10. – 14.10.2026 8 Tage
In den Herbstferien: 13.10. – 21.10.2026 9 Tage (+ € 20,-) 14.10. – 22.10.2026 9 Tage

Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Algarve
Portugals sonniger Süden

Portugals Süden begeistert mit rauen Buchten, tiefblauem Meer, charmanten Dörfern und aktiver Berglandschaft – ein Kontrast voller Natur und portugiesischem Flair am südwestlichsten Ende Europas.



4* Hotel Vila Gale Atlantico



4* Adriana Beach Club Resort



4,5* Marriott Residence Salgados Resort



Premium

5* Marriott Salgados Golf Resort

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



8 Tage pro Person ab € 899,-
08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Costa de la Luz
Strand, Kultur & spanische Leidenschaft



4* Hotel ILUNION Islantilla



4,5* Hotel Melia Isla Canela



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

Zypern
Die Insel der Götter



4* Hotel Kefalos Beach



Premium

5* Hotel Elysium



8 Tage pro Person ab € 1599,-
08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Lissabon & Algarve
Stadt und Strand



5 Tage pro Person ab € 699,-
28.10. – 01.11.2026

Rom
Die ewige Stadt



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

Kalabrien
Die Perle Süditaliens



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

Madeira
Insel des ewigen Frühlings



8/9 Tage pro Person ab € 699,-
30.09. – 08.10.2026 (9 Tage)
07.10. – 14.10.2026 (8 Tage)

Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Zakynthos
Karibikflair im Mittelmeer

Frühjahr/Sommer 2026 – Jetzt letzte Plätze sichern!

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

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

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

Sardinien
12.05. – 19.05.2026 Feiertag RESTPLÄTZE!
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-) Feiertag RESTPLÄTZE!
~~26.05. – 02.06.2026 (+ € 30,-)~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

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

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 427266780, shutterstock 1995994313, AdobeStock 306748676, AdobeStock 298610527, AdobeStock 427231479, iStock 539115110, AdobeStock 112858185, AdobeStock 380875795

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de

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

Wir freuen uns auf Sie!

11211701_002426

Fahrt in den Urlaub: Was hilft, wenn die Übelkeit kommt

Eine lange Autofahrt, die ganze Familie im Wagen, die Luft wird immer schlechter und dann geht's auch noch in die Kurven. Beste Voraussetzungen für Reiseübelkeit. Warum sie entsteht, wie man vorbeugen kann und Tipps, was im Ernstfall sofort hilft.



Hin und her: Besonders kurvige Passagen stellen Reisekranke vor Herausforderungen.

FOTO: CLARA MARGAIS

Woher kommt Reiseübelkeit?

Bei der Autofahrt registriert das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, wenn gebremst und beschleunigt wird oder man um die Kurve fährt. Die Augen nehmen das aber nicht immer wahr, etwa wenn sie auf etwas Statisches wie ein Buch oder Display schauen, heißt es vom Automobil-Club Verkehr (ACV). Man sieht dann etwas Ruhiges, während der Körper Bewegung spürt. Das kann das Gehirn nicht eindeutig einordnen und reagiert mit Übelkeit.

Achten Sie einmal darauf: Wenn Sie selbst fahren, wird Ihnen in der Regel nicht schlecht, denn dann schauen Sie automatisch auf die Straße und sehen die Bewegung auch. Übrigens: Weil bei Kindern das Gleichgewichtssystem und die Verarbeitung von Bewegungsreizen noch empfindlicher sind, wird ihnen schneller übel.

Wie kann man vorbeugen?

- Lieber vorn als hinten sitzen: Auf dem Beifahrersitz sieht man freier als auf der Rückbank. Bewegungen lassen sich so besser einschätzen, erklärt der ACV. Achtung: Ob ein Kind nach vorn kann, hängt von Alter, Größe und Kindersitz ab. Wer nach hinten muss, sollte möglichst nach vorn aus der Scheibe schauen können.
- Schlafenszeiten nutzen: Kindern kann es helfen, einen Teil einer längeren Strecke zu verschlafen. Wer die Fahrt in den frühen Morgen oder andere gewohnte Schlafenszeiten legt, hat einiges gewonnen. Achtung: Wer fährt, sollte ausgeruht sein.
- Für gute Luft sorgen: Gerüche können Übelkeit auslösen oder verstärken. Essensgeruch, Lufterfrischer oder Zigarettenrauch werden im geschlossenen Auto schnell unangenehm. Dazu noch Hitze - geht gar nicht. Daher immer mal kurz lüften oder die Klimaanlage gemäßigt einstellen. Achtung: Den Luftstrom nicht direkt ins Gesicht richten.
- Nach draußen schauen: Lesen, Filme und Smartphone verstärken oft die Übelkeit. Lieber geradeaus nach draußen schauen, am besten in die Ferne.
- Kleinen Snack essen: Ein sehr voller Magen kann Übelkeit verstärken, ein leerer Magen dagegen ein flaues Gefühl auslösen. Am besten vorher milde Snacks essen, etwa Brot, Toast, Cracker oder Zwieback. Auch Apfelstücke und Banane wird gut vertragen. Getränke sollten ohne Kohlensäure sein. Tipp: Ingwer mindert Übelkeit und Brechreiz. Ingwer-Präparate können helfen, Tee eher nicht, heißt es auf der Webseite der «Apotheken-Umschau».
- Vorher Medikamente einnehmen: Wen die Übelkeit zuverlässig und heftig plagt, der oder die kann auch etwas einnehmen. Antihistaminika wie Dimenhydrinat sind laut dem Apotheken-Magazin rezeptfrei zu kaufen, man schluckt oder kaut sie meist eine bis eine halbe Stunde vor Reisebeginn. Verschreibungspflichtig ist dagegen Scopolamin.

Achtung: Kinder sollten Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt einnehmen. Die Mittel machen meist müde, manche Kinder jedoch auch unruhig. Erwachsene sollten laut dem ACV bedenken, dass manche Medikamente die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können.

Mir ist übel - was hilft sofort?

Wem im Auto übel wird, der oder die sollte die oben genannten Ratschläge direkt umsetzen:

- den Blick nach vorn auf die Straße oder in die Ferne richten
- das Buch, Handy oder Tablet weglegen
- den Kopf möglichst ruhig halten
- etwas Kühles wie ein feuchtes Taschentuch in den Nacken oder ins Gesicht legen
- das Fenster öffnen und frische Luft ins Auto lassen
- wenn möglich, kurz anhalten und aussteigen

Für alle Fälle: Haben Sie im Auto immer auch Tüte oder Spuckbeutel dabei, rät der ACV. Hat jemand erbrochen, bis zur nächsten Ausfahrt oder einem Rastplatz weiterfahren, nicht auf dem Seitenstreifen anhalten. Ausnahme ist natürlich ein Notfall wie Atemnot oder drohendes Ersticken. (dpa)

Wechseljahre: Woran merke ich, dass es losgeht?

Irgendwann ist es so weit - für jede Frau. Aber schon heute? Hat meine kurze Zündschnur schon mit den Wechseljahren zu tun - oder bin ich einfach nur gestresst? Beim Thema Wechseljahre herrscht für viele Frauen Unsicherheit, denn oft ist die Situation nicht eindeutig.

Perimenopause, Menopause, Wechseljahre: Was ist was?

Etwa ab einem Alter von 40 Jahren müsse man damit rechnen, dass irgendwann die sogenannte Perimenopause losgeht, sagt Katrin Schaudig, Gynäkologin und Podcasterin aus Hamburg. So wird die Phase vom Beginn der Wechseljahre bis zur letzten Regelblutung genannt.

Von der Menopause spricht man in der Medizin, wenn es seit zwölf Monaten keine Blutung mehr gegeben hat. Daher lässt sich die Menopause in aller Regel erst im Rückblick bestimmen. Im Anschluss folgt die Postmenopause als letzte Phase.

Wechseljahre lautet hingegen der Überbegriff für diese gesamte hormonelle Übergangszeit. Als durchschnittliche Dauer der Wechseljahre gelten fünf bis acht Jahre, heißt es auf dem „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).



Ab etwa einem Alter von 40 Jahren ist mit den ersten Symptomen zu rechnen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Das sind Anzeichen für die Wechseljahre

„Es gibt ein paar Anzeichen, die klar dafür sprechen, dass man die Phase der Wechseljahre begonnen hat“, sagt Katrin Schaudig. Unter anderem können das sein:

- ein unregelmäßiger Zyklus. «Das ist ein sehr wichtiger Indikator», sagt sie. «Zumindest für Frauen, die bisher einen regelmäßigen Zyklus hatten.»
- Schlafstörungen, besonders, wenn man bislang gut durchschlafen konnte
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Niedergeschlagenheit
- Erschöpfung
- depressive Verstimmungen

Übrigens: Klassisch mit den Wechseljahren in Verbindung gebrachte Symptome wie Hitzewallungen, so sagt die Spezialistin, gehen eigentlich erst los, wenn man keine Regelblutung mehr habe. Doch: „Bei jeder Frau verlaufen die Wechseljahre anders. Das macht es etwas tricky.“

Für mehr Klarheit: Gespräch mit der Gynäkologin suchen

Also was tun, um die Situation einschätzen zu können? „Am besten fragen Sie Ihren Frauenarzt, Ihre Frauenärztin“, sagt Schaudig. Aber ihre Erfahrung ist, dass viele das am Anfang häufig nicht so richtig einordnen können. „Man muss leider sehr gut hinhören und bei den Symptomen schauen: Passt das alles gut zusammen?“

Übrigens: Jede Frau erlebt diese Lebensphase der Perimenopause, also die Zeit vom Einsetzen der Symptome bis zur Zeit der letzten Blutung anders. Etwa ein Drittel aller Frauen bemerke wenig bis gar nichts, sagt Katrin Schaudig. Ein weiteres Drittel habe Symptome, die aber beherrschbar seien. Das restliche Drittel habe teils auch starke Beschwerden. (dpa)

Weltweite Risikogebiete: Wo Frauen gefährlich reisen

Für viele ist es der Traum von Freiheit: Allein um die Welt reisen und Länder und Leute kennenlernen. Frauen sind allerdings oft besonderen Risiken ausgesetzt, etwa Belästigungen, sexuellen Übergriffen, Einschüchterungen oder geschlechtsspezifischer Diskriminierung.



Brasilien gehört zu den Ländern, in denen Touristinnen oft besonderen Risiken ausgesetzt sind. FOTO: FERNANDO SOUZA

29 Länder sind hochriskant

Folgende Länder sind laut der Female Travel Safety Map 2026 Hochrisikogebiete für weibliche Reisende:

- Amerika: Brasilien, Mexiko, Haiti, Honduras
- Asien-Pazifik-Region: Afghanistan, Myanmar, Papua-Neuguinea, Pakistan, Osttimor
- Subsahara-Afrika: Burundi, Zentralafrikanische Republik, Republik Kongo, Demokratische Republik Kongo, Guinea, Guinea-Bissau, Liberia, Nigeria, Sierra Leone
- Naher Osten und Nordafrika: Tschad, Irak, Mali, Niger, Syrien, Somalia, Südsudan, Sudan, Libyen, Jemen, Westjordanland und Gaza

Gut planen und informieren

Die Safety Map wird von den Unternehmen Safeture und Riskline erstellt, die im Bereich Reisesicherheit tätig sind. Um Risiken gering zu halten, raten die Reisesicherheitsexperten Frauen generell, nicht in der Nacht anzureisen, sondern besser früher am Tag zu fliegen. Unterkünfte sollten in sicheren, gut angebundenen Vierteln liegen.

Wichtig sei zudem, selbst erreichbar zu sein sowie Notfallkontakte zu haben. Wer sich vorab über die Gesetze und kulturellen Gepflogenheiten des Reiselandes informiert, kann gefährliche Situationen eher vermeiden. (dpa)

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN Fedelhören 12 28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN HANNOVER CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
9733401_002626

MIX Markt
FRISCHES FLEISCH
Gültig von Mo. 13.04.26 bis Sa. 18.04.26*
FISCH WAREN
SCHWEINE-SCHINKEN WIE GEWACHSEN 1 kg 4.99
SCHWEINENACKEN MIT KNOCHEN 1 kg 4.99
SCHÄLRIPPEN VOM SCHWEIN 1 kg 3.99
PUTENOBERKEULE OHNE HAUT UND OHNE KNOCHEN frisch 1 kg 8.59
SCHWEINE-LEBER, -HERZEN, -NIEREN 1 kg 1.99
HÄHNCHENFLÜGEL FRISCH, 1 kg 3.29
*Geflügel frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
FLUNDER "KAMBALA" 1 kg 4.99
Lachs-Stücke mit Haut und Gräten in eigenem Saft und Aufguss 230 g Dose, 1 kg = 10,40 TOP 2.39
Ganze Sprotten in Gewürzlake, unausgenommen. Gefangen im Nordostatlantik. 500 g Dose, Abtr. 1 kg = 5,25 1.89
ÄPFEL VERSCH. SORTEN, 1 kg 1.19
*Obst - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
"LEGENDAIRY" Gezuckerte Kondensmilch, wärmebehandelt, 8,5% Fett, 20% fettfreie Milchtrockenmasse. 350 g Pack, 1 kg = 3,69 TOP 1.29
Geschmortes Hühnerfleisch 400 g Dose, 1 kg = 6,48 TOP 2.59
Eis mit Vanillegeschmack im Waffelbecher "Semja" 1170 ml Schachtel, 1 L = 2,82 3.29
Teigtaschen "I Love Pelmeni Chicken"/ "I Love Pelmeni Beef", tiefgefroren 1 kg Btl 5.55
"MOJA SEMJA" Brotaufstrich mit Hänchenseparatorenfleisch versch. Sorten 130 g Dose, 1 kg = 6,08 0.79
"DA" Eingelegte Patissons 860 g Gl, Abtr. 1 kg = 4,57 2.19
Eingelegte Tomaten "Malosolnije"/ "Na Pososchok"/ "Zastolnije" 1062 ml Gl, Abtr. 1 kg = 5,19 2.49
Geräucherte grobe Brühwurst mit Walnüssen und Walnuss- Aroma, nach Art einer Kochsalami 270 g Pack, 1 kg = 12,93 3.49
Schweinespeck "Salo Ukrainskoe" gesalzen 100 g, 1 kg = 7,50 0.75
Würzmittel-Peperonizubereitung "Adgika" 360 g Gl, 1 kg = 4,42 1.59
Mit Milchsäure vergorene Gurken "Botschkovije" 830 g Gl, Abtr. 1 kg = 4,22 2.19
Armenischer Brandy "CONGRATULATORY" 5 Jahre 40% vol. 0,5 L Fl, 1 L = 21,10 10.55
*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:
Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter
Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325
11561801_002426

5 Orte in Bangkok, die Sie nicht verpassen sollten

Nicht nur kulinarisch hat Thailands Hauptstadt einiges zu bieten. Laut dem „Top 100 City Destinations Index“ war Bangkok nach 2024 auch 2025 die meistbesuchte Stadt der Welt. Im vergangenen Jahr kamen mehr als 30 Millionen internationale Gäste, um die Tempel, Paläste und Wasserwege der Glitzermetropole zu erleben. Welche fünf Hotspots sollten Besucher auf keinen Fall verpassen?



Vom Wasser aus und illuminiert am schönsten: die an sich schon imposante Anlage des Wat Arun. FOTO: CAROLA FRENTZEN

Der Große Palast und der Smaragd-Buddha

Die prächtige Anlage des Grand Palace gehört zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten des Landes. Im Tempel Wat Phra Kaeo befindet sich der berühmte Smaragd-Buddha – das wohl wichtigste Nationalheiligtum Thailands. Eigentlich ist die Figur übrigens aus grüner Jade gefertigt. Nur wenige Schritte entfernt liegt der traditionsreiche Wat Pho. Weltberühmt ist der 46 Meter lange goldene liegende Buddha, der hier untergebracht ist.

Tempel der Morgenröte

Direkt am mächtigen Fluss Chao Phraya erhebt sich die imposante Anlage des Wat Arun. Besonders bei Sonnenuntergang glitzern seine mit Porzellan verzierten Türme spektakulär über dem Wasser. Am schönsten ist die Anreise mit einer kleinen Fähre oder einem Touristenboot. Magisch ist der Sonnenuntergang vom Wasser oder vom anderen Ufer aus, wenn der Tempel zunehmend in goldenem Licht erstrahlt.

Blick über die Skyline vom Mahanakhon

Wer Bangkok von ganz oben erleben möchte, fährt auf die Aussichtsplattform des Wolkenkratzers King Power Mahanakhon. Das markante „pixelige“ Design des Gebäudes stammt übrigens vom deutschen Architekten Ole Scheeren.

In mehr als 300 Metern Höhe bietet sich ein spektakulärer Rundumblick über die Metropole, die nach Sonnenuntergang in einem Meer aus Licht glitzert. Der gläserne Skywalk, von dem der Blick direkt in die Tiefe geht, ist allerdings nichts für Menschen mit Höhenangst.

Streetfood in Chinatown

Im Viertel Yaowarat pulsiert das Leben: Straßenstände, Neonlichter und Garküchen machen die Gegend zu einem der besten Orte, um Bangkoks legendäres Streetfood zu probieren. Daneben gibt es hippe Bars und Cafés, die meisten in charmanten chinesischen Shophouses. Eine besondere Empfehlung sind das Restaurant „Ba hao“ und die Rooftop-Bar im „Wallflowers Cafe“.

Bootsfahrt durch die Khlongs

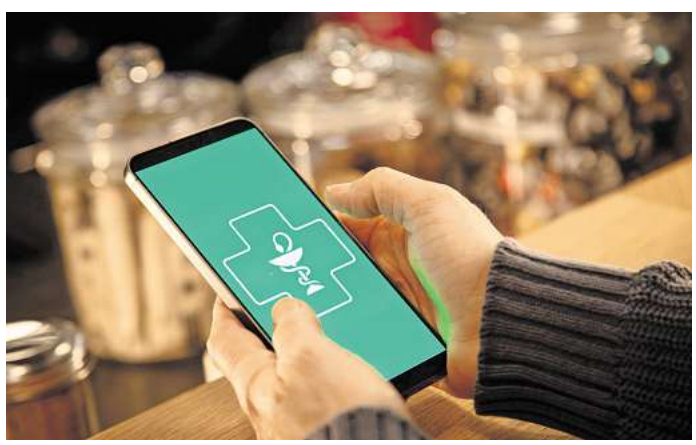
Wer Bangkok aus einer anderen Perspektive erleben will, fährt mit einem bunten Longtail-Boot durch die Kanäle, Khlongs genannt. Zwischen Stelzenhäusern und kleinen Tempeln zeigt sich hier das wahre „Venedig des Ostens“.

Mit etwas Glück trifft man immer noch auf Händler, die in kleinen Booten Obst oder Nudelsuppe verkaufen. Bei der Umwandlung Bangkoks in eine moderne Metropole wurden zwar viele der alten Khlongs zugeschüttet oder umgeleitet - es soll aber immer noch mehr als 1.600 geben. (dpa)

Bonusprogramm: Können Sie noch Maßnahmen einreichen?

Ob als Mitglied in einem Sportverein oder Fitnessstudio, mit Vorsorgeuntersuchungen oder anderen Präventionsmaßnahmen - viele Krankenkassen belohnen gesundheitsbewusstes Verhalten ihrer Mitglieder mit einer Prämie. Nur: Von diesen Bonusprogrammen wissen gar nicht alle Versicherten - oder beachten die vorgegebenen Fristen nicht.

„Unsere Erfahrung zeigt, dass jedes Jahr erhebliche Beträge verfallen, weil Versicherte die Boni nicht beantragen oder die Fristen nicht kennen“, sagt Siegfried Karle, Präsident der Verbraucherorganisation Geld und Verbraucher (GVI).



Digital einreichen: Viele Krankenkassen ermöglichen es, Nachweise bequem per App oder Onlineportal hochzuladen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Jetzt nachprüfen, ob man von Programmen profitieren kann

Mit Blick auf den Kalender sollten Verbraucherinnen und Verbraucher daher besser noch einmal nachprüfen, ob sie nicht profitieren können. Denn bei vielen Krankenkassen müssten die Nachweise für die im Jahr 2025 absolvierten Gesundheitsmaßnahmen eingereicht werden, so die GVI. Wird die Frist versäumt, ist der Bonus dahin.

Bei vielen Kassen können die Nachweise digital erbracht werden - zum Beispiel per Foto in die App oder das Onlineportal hochgeladen werden.

Vorteil kann erheblich sein - besonders Familien profitieren

Laut GVI profitieren Familien besonders von den Bonusprogrammen, weil dort meist jedes Mitglied einen eigenen Bonusanspruch erwirbt, was die Summe der Prämien deutlich erhöht.

Der finanzielle Vorteil durch die Teilnahme an einem Bonusprogramm kann übrigens erheblich sein. Je nach Anbieter können mehrere hundert Euro Geldprämie pro Jahr zusammenkommen. Ein Blick in die Unterlagen oder ein kurzer Anruf bei der jeweiligen Krankenkasse genügen oft, um zu erfahren, ob und wie die Maßnahmen nachgewiesen werden können. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Italien — 7 Tage Busreise

Frühlingstraum in der Toskana

Zwischen Olivenhainen und Blütenpracht

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee
- 4 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***s Hotel Suisse in Marina di Pietrasanta
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendessen inkl. Salat- und Gemüsebuffet an der Versiliaküste
- Stadtführungen Pisa und Lucca
- Ausflüge Cinque Terre mit Schifffahrt und Zugfahrt, San Gimignano und Volterra
- 1 x Weinprobe mit kleinem Imbiss
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Florenz zubuchbar

Termin
17.05. - 23.05.26

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

Reisecode: I-TOFR



Italien — 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen

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

Termine
05.05. - 11.05.26
29.09. - 05.10.26

Preise pro Person
im DZ: **1029,- €***
KEIN EZ-Zuschlag!

Reisecode: I-BELL



Deutschland — 2 Tage Busreise

ZDF Fernsehgarten

Ein bunter Mix aus Musik, Stars und Wissenswertem

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Super 8 Mainz Zollhafen in Mainz
- 1 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Mainz
- Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz)

Termine
20.06. - 21.06.26
18.07. - 19.07.26
15.08. - 16.08.26
19.09. - 20.09.26

Preise pro Person
im DZ: **219,- €***
EZ-Zuschlag: 40,- €

Reisecode: D-QZDF



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Mercure Porte de Pantin
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
- 1 x Abendessen im Bistro in Montmartre
- Stadtrundfahrt Paris
- Ausflug „Montmartrebummel“
- abendliche Rundfahrt Paris
- Ausflüge Versailles mit Schlossbesichtigung inkl. Führung & Eintritt, La Defense, Marais und Notre Dame
- Bootsfahrt auf der Seine
- alle Ausflüge mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
22.05. - 26.05.26
06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 999,- €***
EZ-Zuschlag: ab 210,- €

Reisecode: F-QPAR5



Österreich — 4 Tage Busreise

Wunderbares Wien

Die Donaumetropole erwartet Sie

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im Hotel Klaus in Wolkersdorf
- 3 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü im Hotel
- 1 x Abendessen beim Heurigen
- Stadtführung Wien
- Halbtagesausflug Wienerwald
- Freizeit in Wien
- Ortstaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
08.05. - 11.05.26
19.07. - 22.07.26
12.09. - 15.09.26

Preise pro Person
im DZ: **525,- €***
EZ-Zuschlag: 89,- €

Reisecode: A-QWIEN



Österreich — 7 Tage Busreise

Kärnten all inclusive

„Grüß Gott“ im sonnigen Süden

Leistungen

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

Termine
12.07. - 18.07.26
25.09. - 01.10.26

Preise pro Person
im DZ: **1079,- €***
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: A-KAAI



Österreich — 8 Tage Busreise

Vom Wörthersee zu Kärntens Juwelen

Kärntens Vielfalt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Kärnten in Krumpendorf
- 6 x Frühstücksbuffet
- 1 x Sektfrühstück
- 6 x 3-Gang-Menü am Abend
- 1 x Grillabend
- Schifffahrt auf dem Wörthersee
- Ortsführung in Velden
- Nockalmfahrt mit Reiseleitung
- Ortsführung in Villach
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Seen-Fahrt, Weissensee und Spittal an der Drau, Klagenfurt mit Pyramidenkogel zubuchbar

Termin
21.09. - 28.09.26

Preise pro Person
im DZ: **1059,- €***
EZ-Zuschlag: 205,- €

Reisecode: A-TVAW



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffs-/Radreise

Mit Rad und Schiff entlang von Oder und Havel

Stralsund-Rügen-Usedom-Stettin-Schwedt-Eberswalde-Oranienburg-Berlin

Leistungen

- Transfer im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Programm gemäß Reiseverlauf von Stralsund nach Berlin
- Vollpension: 7 x Frühstück, 6 x Lunchpaket für Fahrrad-touren oder Mittagssnack, 6 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag, 7 x 3-Gang-Abendessen
- 7-Gang-Unisex-Tourenräder (E-Bikes zubuchbar)
- Tägliche Radtourenbesprechung
- Ausführliche, digitale Reiseunterlagen, Navigations-App und GPS-Daten für die Radtouren
- SE-Tours Bordreiseleitung
- Alle Passagier- und Hafengebühren

Termin
18.07. - 25.07.26

Preise pro Person
2-Bett-Kabine achtern: **1.549,- €***
2-Bett-Kabine: 1.749,- €
Einzelkabine: 2.229,- €

Reisecode: D-MSPRS

*** zzgl. Treibstoffkostenzuschlag (nähere Infos online oder telefonisch)**

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

10614701_002426



Gut gerüstet: Mit mehreren Karten und etwas Bargeld sind Urlauber flexibel und sicher unterwegs.

FOTO: CLARA MARGAIS

5 Tipps für eine sichere Reisekasse

In den Osterferien begeben sich viele Menschen auf die erste große Reise des Jahres. Auch wenn vielleicht schon Unterkunft und Mietwagen gebucht und bezahlt sind: Um vor Ort „flüssig“ und finanziell abgesichert zu sein, sollte man fünf einfache Tipps beherzigen, rät der Dienstleister Euro Kartensysteme.

1. Karten kombinieren

Nehmen Sie die Girocard und eine weltweit gültige Debit- oder Kreditkarte mit, um flexibel bezahlen zu können. Bewahren Sie die Karten aber getrennt auf. Lernen Sie die PINs auswendig, statt sie zu notieren.

2. Rahmen prüfen

Sind die Karten fürs Bezahlen und Abheben am Reiseziel freigeschaltet und reicht der Verfügungsrahmen? Das lässt sich im Onlinebanking oder über den Kundenservice des Kreditinstituts klären.

3. Bargeld mitnehmen

Sinnvoll ist es zum Beispiel, 100 bis 200 Euro der Landeswährung in kleinen Scheinen mitzunehmen. Mehr gibt es meist günstiger am Automaten vor Ort. Wichtig: Wer beim Abheben die Abrechnung in der jeweiligen Landeswährung wählt, vermeidet teure Aufschläge.

4. Kopien machen

Fotografieren Sie Ausweisdokumente und Zahlungskarten vor dem Urlaub ab, um für einen Verlust gewappnet zu sein. Passwortgeschützt auf dem Smartphone oder verschlüsselt in einer Cloud sind die Fotos sicher aufbewahrt. Ein Sicherheitsplus: getrennt von den Originalen aufbewahrte Papierkopien.

5. Sperr-Notruf speichern

Für den Fall, dass Karten verloren gehen: Speichern Sie den Sperr-Notruf +49 116 116 im Handy und notieren Sie ihn zusätzlich. In der zugehörigen «SperrApp» kann man Kartendaten hinterlegen, um schnell reagieren zu können. (dpa)

Handynutzung am Arbeitsplatz: Wie viel ist erlaubt?

Kurz mal eine private Nachricht beantworten oder durch Social Media scrollen – was für viele im Alltag selbstverständlich ist, ist am Arbeitsplatz meistens unangebracht. Doch ein komplettes Handyverbot gibt es selten. Wann ist die Grenze bei der Nutzung des Smartphones also überschritten?

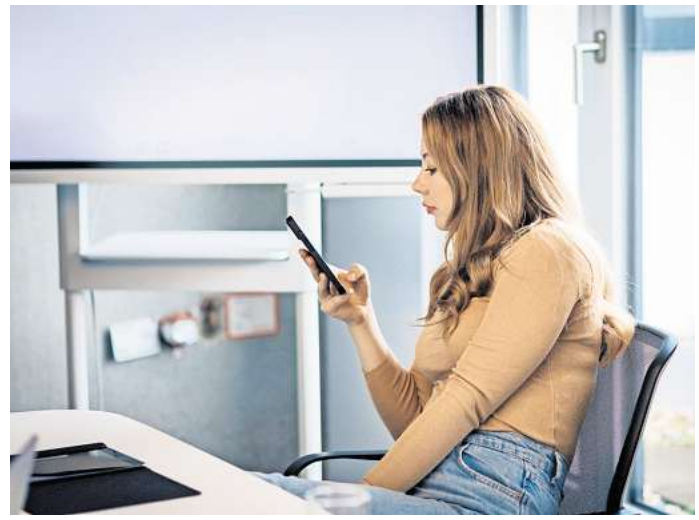
„Meistens ist die Handynutzung am Arbeitsplatz gar nicht geregelt“, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Wer also kurz eine Nachricht oder einen dringenden Anruf beantworten möchte, kann dies in der Regel auch ohne Probleme machen. Dabei sollte trotzdem darauf geachtet werden, dass die Nutzung verhältnismäßig und nur kurzzeitig stattfindet.

Für Wichtiges, nicht aber für Unterhaltung

Wird das Handy aber nicht für wichtige Anliegen verwendet, sondern für längere Konversationen, zum Browsen von Social Media oder als sonstiger Zeitvertreib, kann das Konsequenzen haben. Im Grunde stellt das nämlich einen Arbeitspflichtenverstoß dar, so Meyer. Der Arbeitgeber kann dann eine Ermahnung oder sogar eine Abmahnung aussprechen. Ein sofortiger Kündigungsgrund ist das allerdings nicht.

In einzelnen Fällen kann die Nutzung des Handys auch im kompletten Betrieb verboten sein. Das kann etwa vorkommen, wenn es sich um einen Job im Sicherheitsbereich handelt. Hier kann es dann klare Vorgaben geben, ob das Handy generell überhaupt benutzt werden darf, oder ob bestimmte Apps und Programme einfach nicht geöffnet und verwendet werden dürfen.

Zur Person: Peter Meyer ist Fachanwalt für Arbeitsrecht und Mitglied des geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV). (dpa)



Das Handy ist am Arbeitsplatz ein leidiges Thema - ganz verbieten darf der Arbeitgeber es aber nur mit gutem Grund.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Ist Lesen bei Schummerlicht wirklich schlecht für die Augen?

Mit einem Roman auf dem Sofa versackt, nun dämmert es langsam. Doch der Lampenschalter gerade nicht in Griffweite und das Kapitel gerade so spannend?

Dann kommt hier eine (halbe) gute Nachricht: Wer bei schlechtem Licht liest, riskiert keine langfristigen Augenschäden. „Dadurch entstehen weder Augenerkrankungen noch verschlechtern sich die Sehwerte“, sagt Seleman Bedar, ärztlicher Leiter des OSG Augenzentrums Siegburg.



Keine langfristigen Schäden: Lesen bei schlechtem Licht verschlechtert weder die Sehkraft noch verursacht es Augenerkrankungen.

FOTO: MASCHA BRICHTA

Dennoch gibt es einen unerwünschten Effekt, den man sich durch das Lesen im Schummerlicht möglicherweise einkauft: Kopfschmerzen. Die Erklärung: „Bei schlechten Lichtverhältnissen beanspruchen wir das Auge mehr“, so der Augenarzt. Die kleinen Muskeln in unseren Augen müssen mehr arbeiten und können dadurch schneller ermüden - das kann zu Kopfweh führen. Wer sich das ersparen will, knipst also besser das Licht an.

Besonders eine Gruppe Menschen sollte darauf achten, in einer gut ausgeleuchteten Umgebung zu lesen: Patientinnen und Patienten mit einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD).

Bei dieser häufigen Augenerkrankung lässt nach und nach die Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens ab. „Dieses Krankheitsbild führt dazu, dass Patienten mehr und mehr Probleme haben beim Lesen. Eine gute, helle Beleuchtung verbessert häufig die Lesefähigkeit deutlich“, sagt Seleman Bedar. (dpa)

Glasfaser-Umstieg: Günstige Tarife sind Hauptanreiz

Stärkster Anreiz für einen Technologiewechsel beim Internetanschluss sind vor allem die Kosten: Knapp zwei Drittel der DSL- und Kabelinternet-Kunden (65 Prozent) würden hierzulande vor allem dann auf Glasfaser umsteigen, wenn der Tarif günstig ist beziehungsweise ein gutes Angebot vorliegt. Das geht aus einer Innofact-Umfrage im Auftrag von Verivox hervor.

Gewichtige weitere Faktoren, die bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern einen Wechselimpuls zu Glasfaser-Internet geben könnten, sind höhere Geschwindigkeiten sowie eine stabilere Verbindung (jeweils 52 Prozent).

Anbietervertrauen und Wertsteigerung nicht so wichtig

Nur für gut ein Viertel (26 Prozent) der Befragten wäre das Vertrauen in einen bekannten Anbieter entscheidend. Und auch die mögliche Wertsteigerung einer Immobilie durch einen Glasfaser-Anschluss wird als Wechselgrund nachrangig bewertet (16 Prozent).

Bei Menschen, die bereits Glasfaser nutzen, zeigt sich ein ähnliches Bild: In gut der Hälfte der Fälle (52 Prozent) war der Wechsel durch ein gutes Angebot oder eine gute Gelegenheit motiviert. Nur knapp ein Drittel (31 Prozent) wechselte nach eigenen Angaben primär wegen der generellen technischen Vorteile wie Verbindungsstabilität oder Geschwindigkeit zur Glasfaser.

Diese Tipps helfen beim Wechsel

Die Stiftung Warentest rät allen potenziellen Wechslerinnen und Wechslern Folgendes:

- Sich nicht an der Haustür von Vertretern unter Druck setzen lassen, die behaupten, dass man in Kürze ohne Internet dasteht, wenn man nicht sofort einen Glasfaser-Vertrag abschließt: Vor 2035 sei kein endgültiges Aus des DSL-Kupfernetzes zu erwarten. Ohnehin werden bestehende Netze erst dann abgeschaltet, wenn Glasfaser nahezu flächendeckend verfügbar und ein Wettbewerb in den neuen Netzen gewährleistet ist.

- Gratis-Anschluss zum Vertrag kann sinnvoll sein - auch jetzt schon: Eigentümer können davon profitieren, sich in einem Ausbaugebiet Glasfaser ins Haus oder in die Wohnung legen zu lassen. Denn wer beim ausbauenden Anbieter einen Zweijahres-Vertrag dazu bucht, bekomme den Anschluss in der Regel kostenlos. Ansonsten könnten dafür 500 bis 1.000 Euro fällig werden.

- Vor allem und immer gilt: Bevor man irgendetwas unterschreibt, erst einmal in aller Ruhe verfügbare Tarife genau miteinander vergleichen - etwa im Internet bei Anbietern und über Vergleichsportale (Vertreter leben von der Provision, haben also wenig Interesse, den günstigsten Vertrag anzubieten.)

- So schnell darf's sein: Wer mit den Übertragungsraten seines bisherigen DSL-Anschlusses zufrieden ist, dürfte es auch mit einem Glasfaseranschluss mit maximal 300 Mbit/s sein. Das reicht fürs Streaming oder Homeoffice vollkommen aus. Aufstocken geht im Zweifel immer noch.

- So teuer könnte es werden: 300 MBit/s sind bei den meisten Anbietern für rund 40 Euro im Monat zu haben, 150 MBit/s kosten etwa 30 Euro. 1.000 Mbit/s (1 GBit/s) schlagen meist mit mehr als 70 Euro im Monat zu Buche.

- Wenn alle Stricke reißen: Im Zweifel das zweiwöchige Widerrufsrecht nutzen, das für alle Verträge gilt, die an der Haustür, im Internet und am Telefon geschlossen wurden.



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

BGH: Vertragslaufzeit beginnt mit dem Vertragsschluss

Dass die Vertragslaufzeit für einen Glasfaseranschluss schon mit dem Vertragsschluss beginnt und nicht erst ab der Bereitstlung des Anschlusses, hatte am 8. Januar der Bundesgerichtshof (BGH) entschieden (Az.: Az. III ZR 8/25). Der Vertragsschluss ist in der Regel der Zeitpunkt, zu dem man nach der Bestellung die Auftragsbestätigung erhält.

Wer bereits einen Vertrag abgeschlossen hat, sollte deshalb im Kundenportal des Anbieters oder auf seiner monatlichen Rechnung prüfen, welche Vertragslaufzeit-Daten dort angegeben sind. Die Mindestvertragslaufzeit für Telekommunikationsverträge darf 24 Monate grundsätzlich nicht überschreiten.

Falsche Laufzeit im Vertrag? - Dieser Musterbrief hilft

Sollte dort ein falsches Enddatum für die Laufzeit hinterlegt sein, sollten Kunden den Anbieter schriftlich zur Korrektur auffordern. Die Verbraucherzentralen haben dazu auf ihrer Webseite einen Musterbrief bereitgestellt.

Der BGH-Fall betraf zwar einen Glasfaservertrag, die rechtliche Aussage des Urteils ist aber nicht auf Glasfaser als Technik beschränkt, führt das Ratgeberportal Finanztip aus.

BGH-Urteil kann auch für DSL- und Kabel-Verträge relevant sein

Das Urteil kann also nicht nur für Glasfaserverträge, sondern grundsätzlich für bestehende Telekommunikationsverträge mit Geschäftsbedingungen (AGB), in denen Anbieter versuchen, die Laufzeit an den späteren Bereitstellungszeitpunkt zu knüpfen, relevant sein.

Viele Verbraucher können Finanztip zufolge deshalb auch DSL-, Kabel- oder sonstige Internetverträge früher kündigen als gedacht – und so unter Umständen „teure Endmonate“ vermeiden, in denen Vertragsboni wie etwa Gutschriften oft nicht mehr gelten.

Anbieter könnten AGB nach BGH-Urteil geändert haben

Für nach dem BGH-Urteil neu abgeschlossene Internetverträge könnte das dann aber schon wieder nicht mehr gelten, erklärt Finanzitp - und zwar dann nicht, wenn der jeweilige Anbieter seine AGB geändert und dort sinngemäß Folgendes festgelegt hat: Die Mindestvertragslaufzeit beginnt mit Schaltung des Anschlusses. Dafür ist es möglich, vor dem Schaltungstermin jederzeit ohne Frist zu kündigen.

Weil man in so einem Fall dann aber ganz ohne Anschluss dasteht, gebe es bereits Abmahnungen von Verbraucherzentralen gegenüber Anbietern. Neue Gerichtsverfahren dürften folgen. (dpa)

Nasse Keller? Feuchte Wände?
Undichter Balkon?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
TÜVRheinland ÜBERWACHT
Fachbetrieb für Bautenschutz
www.tuv.com ID 0000001510
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
9720701_002626

WO SOLL DIE NÄCHSTE REISE HINGEHEN?
Der reisereporter verrät die schönsten Ziele in Deutschland und Europa – vom Meer bis an die Berge, von angesagten Orten bis zu echten Geheimtipps.
» **www.reisereporter.de/reiseziele**



FOTO: IMAGO IMAGES

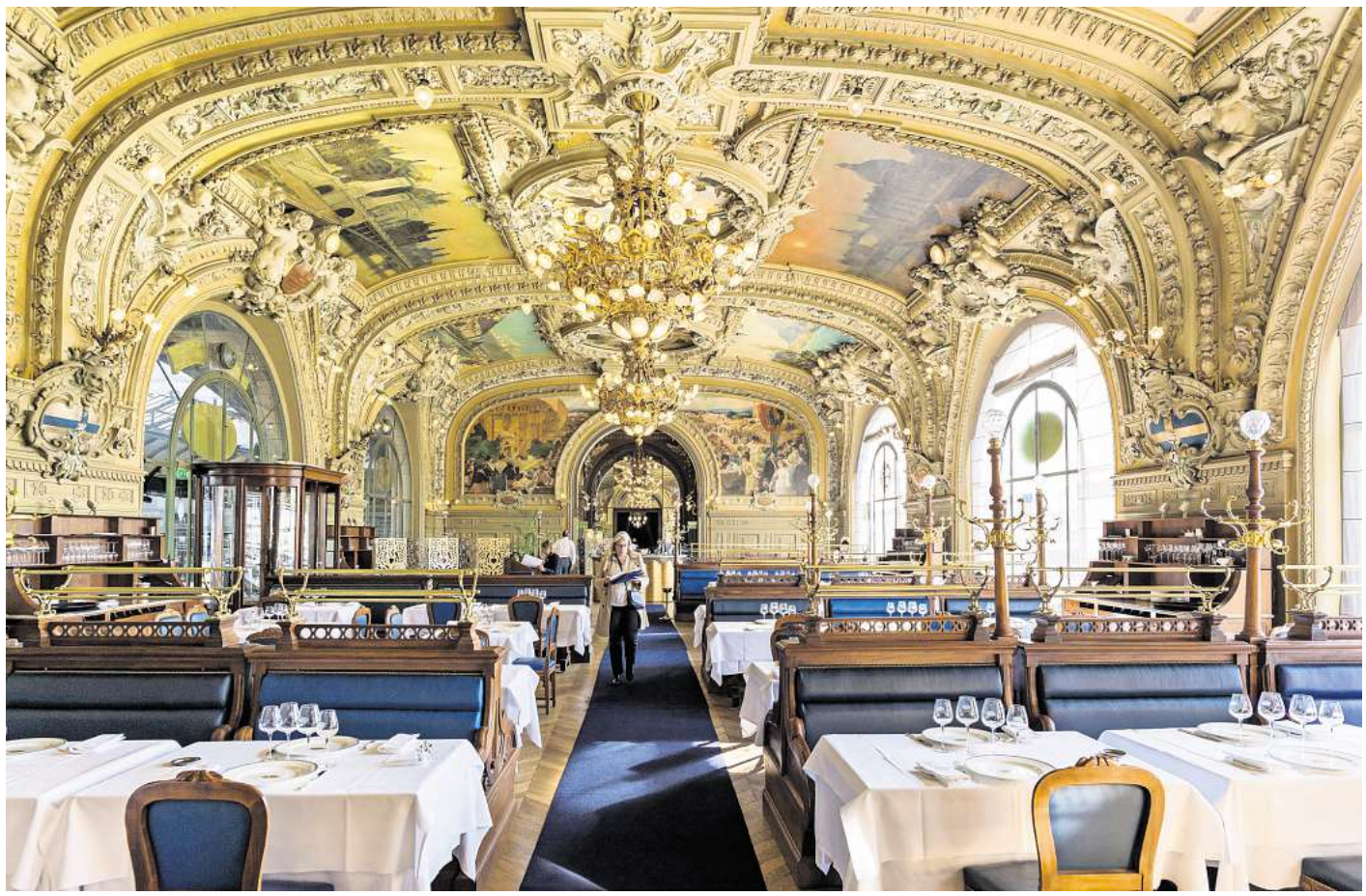
Glamour pur: In Paris findest du das wohl schönste Bahnhofsrestaurant der Welt

Auf der Karte stehen klassische **französische Gerichte**

Im Gare de Lyon verbirgt sich ein Restaurant wie aus einer anderen Epoche. Im „Le Train Bleu“ trifft Jugendstilpracht auf französische Sterneküche – so wird das Warten auf den Zug zum außergewöhnlichen Erlebnis.

Züge fahren mit quietschenden Bremsen ein, unverständliche Durchsagen schallen aus den Lautsprechern, Reisende eilen mit ihren Rollkoffern zum Gleis: Am Pariser Gare de Lyon geht es so hektisch zu wie an jedem modernen Großstadtbahnhof.

Ein paar Treppenstufen weiter oben jedoch, hinter einer schweren Holztür, betritt man eine ganz andere Welt. Im „Le Train Bleu“, das mit Bahnhofsgastronomie so viel zu tun hat wie ein Grandhotel mit einer Frittenbude, verstummt der Lärm der Züge. Wer hier isst, reist zurück in eine glanzvolle Zeit.



Ein Jugendstil-Traum: Das Bahnhofsrestaurant Le Train Bleu existiert seit 1901. FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER

Ein Stück Belle Époque am Gare de Lyon

Als das Restaurant 1901 eröffnete, war Zugfahren noch wesentlich glamouröser als in der heutigen Zeit. Über Paris und Lyon rollte ein eleganter, blau lackierter Zug bis zur Côte d’Azur. Der „Train Bleu“, betrieben von der Gesellschaft PLM (Paris-Lyon-Méditerranée), galt als Inbegriff mondäner Fernreisen. Er war so etwas wie der französische Orient-Express, ein Symbol für Sehnsucht, Aufbruch und die elegante Art zu reisen.

Damit die Passagiere sich angemessen einstimmen konnten, erhielt der Architekt Marius Toudoire den Auftrag, ein Bahnhofslokal zu entwerfen, das dieses Gefühl von Fernweh einfängt. Das Restaurant hieß damals schlicht „Buffet de la Gare“, doch bescheiden war es sicher nicht.



Der Eingang zum Restaurant "Le Train Bleu" am Gare de Lyon. FOTO: IMAGO/ZOONAR

Künstler verewigten an den Wänden und Decken jene Landschaften, die der Zug durchquerte: sonnige Küsten, Städte der Provence, mediterrane Szenerien. Große Kronleuchter funkelten im „Salon doré“, dem Saal der ersten Klasse, während die „Salle Réjane“ den Reisenden der zweiten Klasse vorbehalten war. Die schlichteren Räume trugen Namen wie „Salle marocaine“, „Salle tunisienne“ oder „Salle algérienne“.

Im Laufe der Jahrzehnte wurde der Ort zur festen Größe im Pariser Gesellschaftsleben. Die Modeschöpferin Coco Chanel, der Maler Salvador Dalí, die Schauspielerin Brigitte Bardot und der ehemalige Präsident François Mitterrand zählten zu den Gästen. Erst 1963 erhielt das einstige „Buffet de la Gare“ seinen heutigen Namen, als Hommage an den legendären blauen Zug, der Reisende stilvoll an die Côte d’Azur brachte.

Heute stehen die prunkvollen Säle unter Denkmalschutz – zu Recht. Kronleuchter, vergoldete Ornamente, bemalte Decken, geschnitzte Holzvertäfelungen und originales Parkett erzählen von einer Epoche, in der Eleganz selbstverständlich war. Das „Le Train Bleu“ ist damit Restaurant und Zeitkapsel zugleich.

Kulinarik auf Sterneniveau statt Bahnhofsimbiss

Was das „Le Train Bleu“ wirklich außergewöhnlich macht, ist jedoch nicht allein das Interieur, sondern auch das kulinarische Erlebnis. Der Service funktioniert wie ein eingespieltes Ensemble, jede Bewegung folgt einer stillen Choreografie. Fleischstücke werden vor den Gästen tranchiert, Saucen am Tisch über die Gerichte gegeben und Crêpes Suzette in Grand Marnier flambiert, sodass sich das Orangenaroma im ganzen Saal verbreitet. Geprägt wurde die Küche lange von Sternekoch Michel Rostang, dessen Handschrift bis heute spürbar ist. Auf der Karte stehen klassische französische Gerichte mit modernem Twist. Gearbeitet wird mit lokalen und regionalen Zutaten in hoher Qualität.

Dazu gehören etwa die berühmte Lammkeule, ebenso wie das Bresse-Huhn mit Estragoncreme oder ein am Tisch angerichtetes Tatar. Das Gratin Dauphinois (Kartoffelgratin) ist längst zur kulinarischen Visitenkarte des Hauses geworden. Und wer zum Dessert Baba bouchon bestellt, erlebt, wie delikat ein rumgetränkter Napfkuchen sein kann.

Preislich bewegt man sich im gehobenen Segment, aber das Ambiente und die Qualität der Gerichte entschädigen dafür doppelt. Vorspeisen wie Foie gras oder Jakobsmuscheln liegen bei etwa 30 Euro, Hauptgerichte wie Gnocchi mit schwarzem Trüffel oder Cordon bleu kosten zwischen 35 und 50 Euro. Die Nachspeisen, egal ob Kumquat-Soufflé, Crêpe Suzette oder Crème brûlée mit Eis aus Buttermilch, sind für 19 Euro zu haben. Und wer speisen will wie Gott in Frankreich, kann auch ein mehrgängiges Menü ordern.

„Le Train Bleu“: Alle Infos für deinen Besuch

Das „Le Train Bleu“ befindet sich direkt im Gare de Lyon in Paris, über den Gleisen in Halle 1. Es ist täglich geöffnet. Die Lounge-Bar empfängt Gäste von 7.30 bis 22.30 Uhr, wer aber im originalgetreuen Teil des Restaurants unter den eleganten Kronleuchtern und Fresken speisen will, sollte seinen Besuch zwischen 11.15 und 14.30 Uhr oder abends zwischen 19 und 22.30 Uhr planen.

Eine Reservierung ist besonders am Abend und am Wochenende dringend zu empfehlen – nicht nur wegen der Nachfrage, sondern auch, um sich einen der schönsten Plätze zu sichern. Einen Tisch können Reisende online reservieren, ein bis zwei Wochen Wartezeit sind hierbei die Regel.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/train-bleu**

Satt? Ist dem Gehirn egal, solange es Snacks gibt

Warum greifen wir auch nach dem Essen zu Schokolade oder Chips? Forscher zeigen, wie unser Gehirn auf **verlockende Bilder** anspringt.

VON LARISSA SCHWEDE

Eigentlich pappsatt, aber der Schokoriegel geht noch rein? Ein Team der britischen University of East Anglia hat dieses Phänomen untersucht. Unserem Gehirn scheint es demnach bei der Verarbeitung von verlockenden Essensreizen gleichgültig zu sein, ob wir bereits genügend Nahrung zu uns genommen haben oder nicht, wie die Forscher im Fachblatt „Appetite“ schreiben. Sie führten mit 90 Erwachsenen ein Experiment durch und maßen währenddessen ihre Gehirnaktivität mit einem Gehirnscan, bei dem Elektroden auf der Kopfhaut platziert werden. Letztlich flossen die Daten von 76 Probanden in die Auswertung ein.

Die zu Beginn des Experiments hungrigen Teilnehmenden gaben zuvor an, wie gern sie bestimmte Snacks mögen. Jedem wurde daraufhin je ein süßer und ein herzhafter Snack zugeteilt. Dann folgte ein Belohnungsspiel, bei dem die Probanden fiktive Lose für diese Snacks gewinnen konnten. Bei den Messungen erkannten die Forscher als Reaktion auf die Snack-Bilder Signale, mit denen das Gehirn einen Reiz als potenziell gewinnbringend oder wertvoll einstuft. Nach der Hälfte des Experiments bekamen die Probanden eines der zuvor gesehenen Lebensmittel zu essen – und zwar so viel davon, bis sie nach eigenen Angaben „keinen weiteren Bissen mehr wollten“. Danach ging das Belohnungsspiel weiter.

Im Gehirn spielte die Sättigung den Autoren zufolge kaum eine Rolle: Obwohl der Körper eigentlich genug von dem Lebensmittel hatte, blieb die Reaktion ähnlich. Die Auswertung der neuronalen Aktivität zeigte, dass die Belohnungszentren im Gehirn weiterhin genauso stark auf Bilder des nun vom Körper eigentlich ungewollten Essens reagierten wie vor der Sättigung. „Tatsächlich konnte keine noch so große Sättigung die Reaktion des Gehirns auf köstlich aussehende Lebensmittel ausschalten“, erklärt der leitende Studienautor Thomas Sambrook.

Die Studie legt nahe, dass Reaktionen auf die Reize von Schokolade, Chips und Co. unabhängig von bewussten Entscheidungen wie Gewohnheiten funktionieren. Vor diesem Hintergrund sei es „kein Wunder, dass es sich unmöglich anfühlen kann, einem Donut zu widerstehen“, so Sambrook.



SYMBOLFOTO: YAN KRUKAU / PEXELS

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

„Mein Leid wurde endlich gelindert!“

„Ich hatte Schmerzen in beiden Knien. Ohne Schmerzen ging nichts mehr“, klagt Eva M. über ihren langen Leidensweg. „Vom Stuhl oder Sessel aufstehen oder eine Treppe benutzen war ohne Schmerzen nicht möglich.“ Dann entdeckte sie die Arzneitropfen Rubaxx aus der Apotheke – und war schnell begeistert! „Was soll ich sagen? Es hilft!“



Das Erfolgsgeheimnis der Rubaxx Tropfen: der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron, der schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen wirkt! „Heute sind die Schmerzen weg. Bisher habe ich auch keine Nebenwirkungen“, berichtet Eva M. weiter. Kein Wunder, denn Rubaxx ist nicht nur wirksam, sondern auch gut verträglich. Anders als bei vielen chemischen Schmerzmitteln sind bei Rubaxx keine schweren Neben- oder Wechselwirkungen bekannt. So sind die Tropfen auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von den Nr. 1* Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen: Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



RubaXX®

*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

10886001_002426



Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das Schlafhormon, verkürzt die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei.

Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität fördern und die Erholung nach Belastung verbessern kann.[1,2] Es unterstützt den Schlaf auf natürliche Weise.

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in eine wohlschmeckende Tasse voller Abendruhe. Einfach das Pulver vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren,und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)



www.baldriparan.de

Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. • [1]Ramos-Jiménez et al. 2024. An Update of the Promise of Glycine Supplementation for Enhancing Physical Performance and Recovery • [2]Yamadera et al. 2007. Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Kind hat Reiniger getrunken? Was Eltern (nicht) tun sollten

Kleinkind-Eltern können ihre Augen nicht überall haben. Allerdings kennt kindliche Neugier kaum Grenzen: Bekommt der Nachwuchs Bodenreiniger, Waschmittel oder Spüli in die Hand, wird schon mal genuckelt oder probiert.

Haushaltsreiniger zählen dem Universitätsklinikum Bonn zufolge zu den häufigsten Ursachen für Vergiftungen bei Kindern. Auch Medikamente, Pflanzen, Kosmetika und Chemikalien wie Desinfektionsmittel oder Insektensprays landen häufig in den Körpern von Kindern.

Vergiftungen sind nur selten ein Notfall

Erwischen Eltern das Kind mit einer offenen Putzmittelflasche, kommt schnell Panik auf. Ist das ein Notfall? Müssen wir jetzt so schnell wie möglich ins Krankenhaus?

Ruhe bewahren und einmal tief durchatmen ist ein guter Anfang - auch damit sich Angst und Unruhe nicht aufs Kind übergehen. „In der Regel ist es nicht notwendig, ins Krankenhaus zu gehen nach einer Vergiftung“, sagt David Steindl, Leiter des Giftnotrufs der Berliner Charité, im „Risiko“-Podcast des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR).

Um die individuelle Situation von Profis einschätzen zu lassen und zu klären, wie es weitergeht, ist allerdings ein Anruf beim Giftnotruf sinnvoll. Eine Übersicht über hierzulande verfügbare Giftnotrufe ist online zu finden.

Zeigt das Kind lebensbedrohliche Symptome wie Atemnot, Bewusstlosigkeit, starke Krämpfe oder Lähmungserscheinungen sollten Eltern allerdings sofort den Notruf 112 wählen, so das Uniklinikum Bonn.

Bei schäumenden Mitteln hilft meist schon ein Butterbrot

Gut zu wissen: Putzmittel, die lediglich schäumend wirken, verursachen in der Regel keine schweren gesundheitlichen Folgen, so David Steindl im BfR-Podcast. Die Mittel können allerdings im Magen aufschäumen, sodass das Kind würgen muss - das kann in seltenen Fällen gefährlich werden.

Gut also, wenn der Nachwuchs in so einer Situation etwas isst, das den Schaum im Magen zusammenfallen lässt. Steindl zufolge eignen sich dafür ein dick beschmiertes Butterbrot oder ein Löffel Butter oder auch Nuss-Nougat-Creme. Das darin enthaltene Fett greift nämlich die Struktur des Schaums an, sodass er sich nicht länger halten kann.



Hat das Kind Putzmittel zu sich genommen, ist ein Anruf beim Giftnotruf sinnvoll, um Profis die Situation einschätzen zu lassen. FOTO: BODO MARKS

Wichtige Info bei Vergiftungen: der UFI-Code

Bei aggressiveren Reinigern kann es hingegen kritischer fürs Kind werden. Chemische Produkte, die als gesundheitlich gefährlich eingestuft sind, haben daher auf ihrer Verpackung einen sogenannten UFI-Code. Er besteht aus insgesamt 16 Buchstaben und Zahlen, aufgeteilt in vier gleich große Blöcke.

Hat das Putzmittel einen solchen Code, sollten Eltern ihn für das Telefonat mit dem Giftnotruf bereithalten. Dank ihm kann die Person am anderen Ende der Leitung rasch klären, welche Substanzen das Produkt enthält, wie gefährlich sie dem Kind werden können - und was nun am besten zu tun ist. (dpa)

Mundsoor bei Erwachsenen: Woher er kommt und was hilft

Mundsoor betrifft nur Babys oder Kleinkinder? Nein. Auch Erwachsene können betroffen sein. Den Auslöser der Pilzinfektion habe jeder zweite Mensch in seinem Körper, sagt Julia Thome, Zahnärztin vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental.

Die gute Nachricht: Den meisten macht er nicht zu schaffen. Mit der Zahnbürste wird der weiße Belag einfach weg gebürstet.

Wenn die weißen Flecken aber häufiger auf Zunge oder Mundschleimhaut auftauchen, es vielleicht sogar brennt oder schmerzt, sollte der Haus- oder Zahnarzt einen Abstrich machen. Steht der Erreger fest, müssen für einige Tage Tabletten mit einem Anti-Pilzmittel gelutscht werden.

Unterstützend zur Therapie sollte man möglichst wenig Zucker- und Hefehaltiges essen und trinken. Hilfreich ist auch, mit verdünntem Apfelessig oder warmem Salzwasser zu spülen oder probiotischen Joghurt dünn auf die betroffenen Stellen aufzutragen.



Wer sich regelmäßig gründlich die Zähne putzt und die Zunge mit einem speziellen Schaber reinigt, lässt schädlichen Ablagerungen kaum eine Chance. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Bei längerem Mundsoor-Befall kann es außerdem wichtig sein, den Darm mit Medikamenten und passender Ernährung zu regenerieren.

Welche Faktoren erhöhen das Risiko?

Dass manche Menschen mehr und andere weniger von der Infektion betroffen sind, kann laut der Expertin zum Beispiel an einem schwachen Immunsystem liegen. Mundsoor kann auch eine Nebenwirkung von Stoffwechselerkrankungen oder Antibiotika-Einnahme sein. Stress erhöht ebenfalls das Risiko, dass die Mundflora gestört wird.

Nicht zuletzt kann es an mangelnder Mundhygiene liegen, dass sich der Pilz ausbreitet. „Putze ich mir regelmäßig gründlich die Zähne und reinige zudem die Zunge mit einem speziellen Schaber, haben schädliche Ablagerungen kaum eine Chance“, sagt die Zahnärztin. Auch schlecht sitzende oder schlecht gesäuberte Zahnprothesen bieten Pilzen einen guten Nährboden. Die Prothesen daher am besten nach jedem Essen gründlich reinigen. (dpa)

Renten-Unterlagen: So erkennen Sie Abzock-Seiten

Rentenauskunft, Versicherungsnummernachweis, Bescheinigung über die Höhe der gezahlten Rente: Bei der Deutschen Rentenversicherung können Versicherte, Rentner und Hinterbliebene zahlreiche Dokumente kostenlos online anfordern.

Wer nicht genau hinschaut, kann im Internet auf Seiten gewerblicher Dienstleister landen, die für die Leistungen abkassieren. Darauf weisen die Verbraucherzentrale Hamburg und die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) hin.

Und genau hier sollten Verbraucherinnen und Verbraucher vorsichtig sein. Denn für die Beantragung von Rentenunterlagen müssen sensible persönliche Daten übermittelt werden, die besser nicht in die Hände von Dritten gelangen sollten.

Zudem sind die Services bei den Dienstleistern oft teuer, obwohl diese die Daten nur an die Deutsche Rentenversicherung weiterleiten, wo Antragsteller diese auch selbst bekommen können – ganz ohne Gebühren.

Gerade wer über Suchmaschinen auf die Seite der Deutschen Rentenversicherung gelangen möchte, sollte darum genau hinschauen. Denn Angebote gewerblicher Dienstleister werden der DRV zufolge oft prominent angezeigt.

Ein Blick ins Impressum gibt Aufschluss – solche privaten Unternehmen sitzen oft im Ausland. Und sie müssen darauf hinweisen, dass sie nicht im Auftrag der DRV handeln.

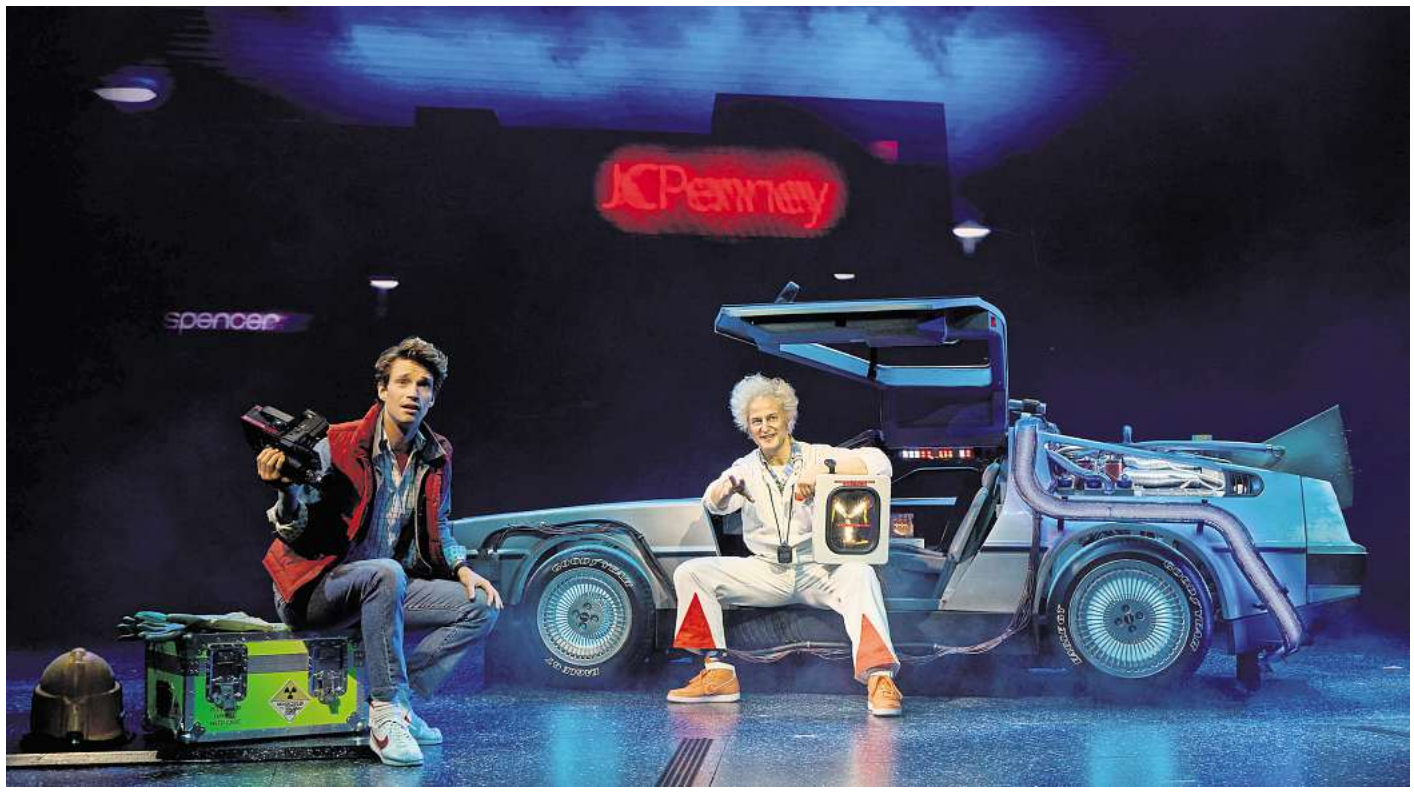
Die offizielle Internetseite der Deutschen Rentenversicherung lässt sich direkt unter www.deutsche-rentenversicherung.de erreichen.

Wer unsicher ist, kann sich auch telefonisch unter der kostenfreien Nummer 0800 10 00 48 00 an die Rentenversicherung wenden oder mit einer der bundesweiten Auskunfts- und Beratungsstellen der Rentenversicherung Kontakt aufnehmen. (dpa)

Auto als Star – in Hamburg geht es „Zurück in die Zukunft“

Ein Filmklassiker als Musical: Die kultige Zeitreise von Marty McFly im DeLorean hat in Hamburg umjubelte Deutschland-Premiere gefeiert. Im Stage Operettenhaus an der Reeperbahn ging es am Abend „Zurück in die Zukunft“. Die begeisterten Zuschauer feierten überzeugende Darsteller, spektakuläre Effekte, witzige Dialoge und viele unvergessene Details aus der 80er-Jahre-Science-Fiction-Komödie.

Das Musical wurde unter anderem bereits am New Yorker Broadway und am Londoner Westend mit Erfolg aufgeführt. Zahlreiche Prominente waren unter den Premierengästen, etwa Schauspielerin Florence Kasumba, Moderator Peter Urban oder die Musiker Smudo und Thomas D.



Die Darsteller Raphael Groß (l) als Marty McFly und Jan Kersjes als Doc Brown stehen während einer Fotoprobe zum Musical "Zurück in die Zukunft" auf der Bühne. Das Musical feiert am 22.03.2026 seine Deutschland-Premiere im Operettenhaus auf der Reeperbahn.

FOTO: GEORG WENDT

Ein Auto als Musicalstar

In einer ersten Szene erzählt der exzentrische Wissenschaftler Doc Brown (im Film gespielt von Christopher Lloyd) Marty (im Film gespielt von Michael J. Fox) von seiner neuesten Erfindung, einer Zeitmaschine in einem DeLorean.

Das coole Auto ist der Star im Musical, ein fast originaler Nachbau des DeLorean aus „Zurück in die Zukunft“. Die Kosten liegen laut Stage Entertainment bei 450.000 Euro. Der Wagen blinkt, raucht, kann sich um 360 Grad drehen und scheint über die Bühne zu rasen. Oft gab es Szenenapplaus für die Zeitmaschine, die den Fans der Film-Trilogie Legendäres wie den „Fluxkompensator“ bietet.

DeLorean fliegt ins Jahr 1985

Das Musical orientiert sich stark an dem Film, bietet aber auch neue, witzige Ideen. Erzählt wird die Geschichte des Teenagers Marty McFly (Raphael Groß). Sein bester Freund Doc Brown (Jan Kersjes) schickt ihn versehentlich auf Zeitreise, Marty findet sich auf einmal im Jahr 1955 wieder. Um die Gegenwart in Ordnung zu bringen, muss er dafür sorgen, dass sich seine jugendlichen Eltern ineinander verlieben, um seine eigene Existenz zu sichern. Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt.

Darsteller Raphael Groß konnte sein Glück zunächst nicht fassen, als er von dem Rollenangebot hörte, wie er kürzlich berichtete. Sein Rezept: „Ich versuche nicht, Michael J. Fox zu imitieren, aber zu zitieren.“

Bekannte Hits wie „The Power of Love»

Das Musical stammt aus der Feder von Bob Gale, dem Co-Autor der legendären Film-Trilogie. Regisseur ist John Rando. Für die Bühnenfassung haben Alan Silvestri und Glen Ballard neue Songs komponiert, die die bekannten Hits des Films wie „The Power of Love“ (Huey Lewis & The News), „Earth Angel“ (Marvin Berry & The Starlighters) und „Johnny B. Goode“ (Chuck Berry) ergänzen.

Beim großen Finale machen sich die beiden Hauptdarsteller im Auto auf in ein neues Abenteuer in der Zukunft. Es fällt der berühmte Satz von Doc Brown: „Straßen? Wo wir hinfahren, brauchen wir keine Straßen.“ Moderne Technik macht es möglich: Der DeLorean saust los und scheint über den Köpfen der Zuschauer zu fliegen. (dpa)

Wer blinkt, biegt ab? Darauf darf man sich nicht verlassen

Wer Vorfahrt hat, behält diese grundsätzlich auch, wenn irrtümlich der Blinker eingeschaltet ist. Für alle, die aus einer Nebenstraße kommen, bedeutet das: Allein nur weil der andere blinkt, dürfen sie nicht davon ausgehen, dass derjenige auch abbiegt. Bei einem Unfall droht sonst die mehrheitliche Haftung. Das zeigt ein Urteil des Oberlandesgerichts Brandenburg, auf das der ADAC hinweist. (Az.: 12 U 20/25)

Der Blinker blieb irrtümlich eingeschaltet

Im konkreten Fall ging es um einen Motorradfahrer. Beim Ausfahren aus einem Kreisverkehr blinkte er - und vergaß, den Blinker auszuschalten, als er dann auf einer vorfahrtsberechtigten Straße weiterfuhr. An einer Kreuzung kam es zum Unfall: Ein Autofahrer, der die Vorfahrt beachten musste, sah den Blinker und dachte, der Motorradfahrer biegt ab. Also fuhr er los und es knallte.



«Der blinkt, der biegt ab»: Das kann, muss aber nicht immer so sein - und kann dann für Irritationen und Unfälle sorgen.

FOTO: NICO TAPIA

Im Nachgang forderte der Autofahrer Schadenersatz von dem Biker. Seiner Meinung nach hätte er wegen des eingeschalteten Blinkers darauf vertrauen können, dass der Motorradfahrer abbiegt. Doch dessen Versicherung sah das ganz anders - die Sache ging vor Gericht.

Wer trägt wie viel Schuld?

Das Oberlandesgericht in Brandenburg entschied schließlich, dass die Haftung auf beide Beteiligten verteilt werden müsse.

Vereinfacht ausgedrückt, war das Gericht der Ansicht, dass ein gesetzter Blinker im Grundsatz in der Tat den Rückschluss erlaubt: Der andere möchte abbiegen. Aber es hielt auch fest: Nur der gesetzte Blinker allein ändert nichts am generellen Vorfahrtsrecht.

So hätte der wartepflichtige Autofahrer schauen müssen: Drosselt der andere zum Abbiegen das Tempo oder gibt es Anzeichen, dass er weiter geradeaus fährt? Weil das aus Sicht des Gerichts nicht geschehen ist, musste der Autofahrer zu zwei Dritteln haften.

Der Motorradfahrer trägt dem Urteil zufolge aber eine Mitschuld. Er hätte darauf achten müssen, dass der Blinker ausgestellt wird. Deshalb musste er zu einem Drittel für den Unfall haften. (dpa)

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Westfalen Medical

Wir suchen:

Therapiespezialist im Außendienst (m/w/d)

im Bereich Schlaf- und Beatmungsmedizin Braunschweig | Vollzeit

- Beratung von Patienten, Angehörigen und Pflegediensten, insbesondere im Rahmen von Schulungen
- Auslieferung und Einweisung von Medizintechnikgeräten sowie Maskenanpassungen im Bereich Schlaf- und Beatmungsmedizin

Ihr Profil:
Abgeschlossene Ausbildung als examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, als medizinische Fachangestellte oder eine vergleichbare medizinische Ausbildung

Interesse geweckt?
Hier geht's zum Job – einfach QR-Code scannen!
bewerbung@westfalenmedical.de

11542301_002426

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

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

hallo wochenende

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
- Immendorf
- Broistedt

hallo SALZGITTER wochenende

11197701_002426

hallo SALZGITTER wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Redaktion: Roland Weiterer, Melanie Stallmann (verantwortlich)
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstaße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover
Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de

37212101_002425



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

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

ZAUBERHAFTER HARZ

Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal

8-Tage-Seniorenreisen

Komfortable Zimmer, gastronomische Einrichtungen im Harzer Stil, ein **renovierter Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunen** sowie das Spa **„WaldOase"für individuelle Wellnessangebote.**

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Geführter Spaziergang durch Alexisbad
- Unterhaltungsabende
- **1 Hexentrunk** (nur *-Termin)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

Wellnessangebot (+ € 100,– pro Person):

- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches mit einer Auswahl von drei Saunen und einem Panoramaruheraum**
- **2 Anwendungen im Spa MORADA „Waldoase" (Fuß-Spa-Behandlung und klassische Rückenmassage)** u.v.m.

ab Euro **655,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Kein Einzelzimmerzuschlag! (begr. Anzahl)
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: € 100,–
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person! (außer Sonderreisen)
Keine Parkgebühren!

bett+bike adfc

TERMINE 2026

10.05.–17.05.	07.06.–14.06.
05.07.–12.07.*	02.08.–09.08.
23.08.–30.08.	30.08.–06.09.

SONDERREISEN (5/6 Tage)

Glaswelt und Wilder Westen

Besondere Leistungen: Themenbuffets, Ausflug Westernstadt Pullman City, Ausflug Glasmanufaktur HARZKRISTALL u.v.m.

10.05.–14.05.26	ab € 398,–
31.05.–04.06.26	ab € 398,–

Indian Summer

Besondere Leistungen: Indian Summer-Buffet und Harzer Heimatabend mit „All-inclusive-Getränken", zwei Ausflüge in die Natur u.v.m.

01.11.–06.11.26	ab € 398,–
15.11.–20.11.26	ab € 388,–

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

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel

10847001_002426

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

11165201_002426

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Salzgitter Lebenstedt, modernisierte und möblierte 1 Zi., 30m², Parterre, EBK, Dusche, Laminat Fliesen, Keller, Fernhz., Bj. 1961, Stromanschl. erneuert, 45.000€ ☎ 0151 420 633 28

IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren Testament-Ratgeber:
www.aktiongegendenhunger.de/testament

AKTION GEGEN DEN HUNGER

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

2-ZIMMER-WOHNUNGEN

Wohnung zu vermieten. Salzgitter-Ba, Kniestedter Straße 55, 2-Zimmerwohnung, 43,00 m², in ruhiger Lage. Kaltmiete 236,00 € zzgl. NK. + PKW-Einstellplatz, Küche, Diele, Bad, Balkon, Keller, Kabelanschluss. Kein Winterdienst. Hausmeister vor Ort. Auskunft: (05341)34384



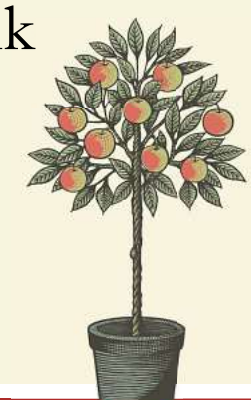
Deutsches Rotes Kreuz

Hilfe, die ankommt.

Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.

Jetzt spenden! drk.de/spenden

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.

Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.

HANDWERKER

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

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

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

9795401_002426

Wir bohren Brunnen in Ihrem Garten ☎ 0170/7794402

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

Arbeiten rund ums Haus innen und außen zu fairen Preisen. 0163 2061828

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

11165301_002426

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE

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

11720001_002426

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

FLIESENLEGER

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

GÄRTNER

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN

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

4463701_002426

DACHDECKER

Dachdecker bietet an: Flachdachsanierung, Dachreparaturen, Asbest Abbau + Entsorgung Schweißbahn, Garagendach, Carport, Dachrinne reparieren u. erneuern, Dämmung, Fassade, Terrasse bauen. Matthias ☎ 0176/42559229

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF



HERZLICHE EINLADUNG ZUR HAUSMESSE

CARAVAN TIRGE GMBH

Fr. 24.04. bis So. 26.04.26
10 bis 17 Uhr

Camping, Spaß & Familienzeit – mit tollen Angeboten, vielen Ausstellern, Hüpfburg & leckerem Essen!

EUBO CARAVAN TIRGE GMBH
Am Walde 2 · 30916 Isernhagen/Altwarmbüchen
www.tirge.de · Tel. 0511 - 69 60 35 0

Folgen Sie uns auf @caravantirge

10854501_002626

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ 05, TUV/28, 133000 KM, Klima, 1490€ Tel: 0163 7379739

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende

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

4851301_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

WWF

WERDEN SIE URWALD RETTER MIT IHREM NACHLASS.

Wir informieren Sie gerne.
Telefon: **030 311777-730**
wwf.de/testamente

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

Apple kündigt zweite Generation der Kopfhörer AirPods Max an

Nach mehr als fünf Jahren aktualisiert Apple seine Kopfhörer AirPods Max mit besserer Geräuschunterdrückung und KI-Funktionen. Das markante Design mit den Aluminium-Klangschalen und einem mit Plastik verkleideten Metallbügel lässt Apple in der zweiten Generation der Kopfhörer unverändert.

Der Schlüssel für den erweiterten Funktionsumfang ist das Update auf einen H2-Chip, der bereits in den aktuellen Modellen der AirPods-Ohrhörer steckt. Dadurch unterstützen die AirPods Max 2 unter anderem Live-Übersetzungen und adaptives Audio, das die Pegel der Geräuschunterdrückung und des Transparenz-Modus automatisch an das Umfeld anpasst.

KI erkennt, wenn man mit Person in der Nähe redet

Die aktive Geräuschunterdrückung ist Apple zufolge bis zu 1,5 Mal effektiver als bei den Ende 2020 herausgebrachten ersten Over-Ear-Kopfhörern des iPhone-Konzerns. Eine weitere KI-Funktion ist die Konversationserkennung, die die Lautstärke der Wiedergabe senkt und Hintergrundgeräusche reduziert, wenn man mit einer Person in der Nähe spricht. Mit dem H2-Chip schließen die großen Apple-Kopfhörer letztlich zum Funktionsumfang der AirPods Pro auf.



Neues Innenleben, bewährtes Design: Die AirPods Max 2 behalten ihr markantes Aluminium-Design, bieten aber dank H2-Chip zahlreiche neue Funktionen. FOTO: APPLE INC.

Besseren Sound als beim ursprünglichen Modell verspricht Apple mit einem neuen Verstärker-Modul mit mehr Klangdynamik. Auch 3D-Audio soll besser klingen durch die präzisere Platzierung einzelner Instrumente. Mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel unterstützen die AirPods Max 2 auch verlustfreies Audio mit 24 Bit und 48 kHz.

Die zweite AirPods-Max-Generation kann vom 25. März an zum Preis von 579 Euro vorbestellt werden. Die Farb-Versionen sind das dunkle „Mitternacht“, das helle „Polarstern“ sowie Orange, Violett und Blau. (dpa)

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Darmgesundheit – Mehr als nur Verdauung

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI

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.

11754401_002426

Mette-Marit den Tränen nahe: Epstein hat mich manipuliert

Den Tränen nahe und mit zitternder Stimme hat Norwegens Kronprinzessin Mette-Marit (52) in einem Fernsehinterview ihr Schweigen über ihre Freundschaft mit dem Sexualstraftäter Jeffrey Epstein gebrochen. „Ich wünschte, ich hätte ihn niemals getroffen“, sagte sie dem Sender NRK. Mette-Marit und Epstein sollen über Jahre Kontakt gehabt und sich über viele private Dinge ausgetauscht haben - auch nachdem der US-Amerikaner bereits zum ersten Mal verurteilt worden war. „Ich wusste nicht, dass er ein Sexualverbrecher war“, sagte sie NRK. Sie habe sich von Epstein „manipulieren und täuschen“ lassen.

Bislang hatte sich Mette-Marit nur schriftlich zu ihrem engen Kontakt mit Epstein geäußert, der durch die Veröffentlichungen in dem Fall ans Licht gekommen war. Der Name der Frau von Norwegens Kronprinz Haakon (52) taucht Hunderte Male in den Akten zu dem Fall auf. Das hatte in Norwegen große Kritik ausgelöst. Ihre Landsleute hatten Mette-Marit auch übelgenommen, dass sie sich nicht früher ausführlich dazu geäußert hatte. (dpa)



Der norwegische Kronprinz Haakon und Kronprinzessin Mette-Marit kommen zu einer Feier zum 25. Jubiläum der nordischen Botschaft. FOTO: JENS KALAENE