hallo SALZGITTER wochenende

17 ❖ 45. Jahrgang · 18. April 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Orgeltage nun ein Orgelfrühling

Die **Konzertreihe** an den Maisonntagen in Ringelheim bleibt bestehen

Salzgitter. Die Orgeltage in Ringelheim sind Geschichte, dafür gibt es einen Orgelfrühling, der sie ersetzt. Wie bisher stehen an den vier Sonntagen im Mai wieder Orgelkonzerte in der Klosterkirche St. Abdon und Sennen an, nur unter neuer Regie.

Der Förderverein Musiktage Salzgitter, der die Konzerte seit 1989 finanziert hatte, hat seine Tätigkeit eingestellt, so dass die Zukunft der traditionsreichen Konzertreihe zunächst unklar war. Martin Kohlmann, der 2020 die künstlerische Leitung der Reihe übernahm, konnte Förderer gewinnen, so dass es auch 2026 wieder Orgelkonzerte in Salzgitter geben kann: Die Stiftung Braunschweigischer Kulturbesitz und die Braunschweigische Stiftung fördern die Veranstaltungsreihe, die nun einen neuen Titel trägt.

Den Auftakt am 3. Mai macht



Organisiert den Orgelfrühling: Martin Kohlmann gibt unter anderem ein Konzert in der Friedenskirche. FOTO: SZ-PA/RK

einer der bekanntesten Organisten der Welt: Sietze de Vries aus Groningen ist ein Improvisator, der aus dem Stegreif im Stil von Bach und Buxtehude über Choralmelodien fantasieren kann. Er gibt Konzerte weltweit und lehrt in den Niederlanden als Orgelprofessor.

Am 10. Mai spielt Christian Barthen, Organist am Berner Münster und Hochschullehrer in Bern. Mit Aaron Triebler, Student der Orgelklasse der Musikhochschule Hannover, ist am 17. Mai auch an den musikalischen Nachwuchs gedacht. Das Abschlusskonzert am Pfingstsonntag, 24. Mai spielt Martin Kohlmann, Organist aus Salzgitter und Hochschuldozent in Berlin, Hannover und Hildesheim. Alle Konzerte beginnen um 18 Uhr.

Zusätzlich gibt es ein Sonderkonzert mit Martin Kohlmann am Samstag, 9. Mai, um 17 Uhr in der Friedenskirche am Fredenberg. Der Eintritt zu allen Konzerten ist frei, um keine Barrieren aufzubauen und möglichst viele Besucher anzusprechen. Martin Kohlmann rät allen Interessierten, „in frühlingshafter Atmosphäre“ nach Ringelheim und in die Friedenskirche zu kommen, das hochkarätige Angebot zu genießen und die neue Konzertreihe mit einer Spende zu unterstützen.

Neustart gefällig?

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

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

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 20.04. – 25.04.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Heineken International Premium Beer
Kasten = 28 x 0,25 l
(1 l = € 2.38)
zzgl. € 3.74 Pfand
1 Kasten kaufen, 2 Flaschen 0.33 l Heineken 0,0% GRATIS dazu! zzgl. Pfand
16.49

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

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.40/0.37)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.33 Glasflaschen

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

König Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
1 Kasten kaufen, 2 Dosen 0.5 l König Pilsener GRATIS dazu! zzgl. Pfand
11.99

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

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 1.00)
zzgl. € 3.30 Pfand
11.99
NUR IN DER APP
1 Kiste kaufen = 2 Flaschen Coca-Cola l l GRATIS (zzgl. Pfand)

Krombacher Pils o. Radler
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99

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

Wodka Gorbatschow o. Citron
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
100 Extra°Punkte PAYBACK
6.49

Aperol Aperitivo
11% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 13.49)
9.44

EDEKA Herzstücke Saft, Fruchtsaftgetränke o. Nektar
versch. Sorten
1 l Flasche
zzgl. € 0.25 Pfand
1.59

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 17/26
5517401_002426

Basketball-Projekt für Kinder

Das Team Jugend im Gemeinwesen lädt ein zum **freien Training**

Salzgitter. Bewegung, Begegnung, Basketball: Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren können ab Dienstag, 21. April, spielen, trainieren und Spaß haben. Unter dem Titel BasKIDball wird Salzgitter dann Standort für das neue sportliche Angebot des Teams Jugend im Gemeinwesen der Mobilen Jugendarbeit (JIG) der Stadt Salzgitter.

Die offene Turnhalle in der Montessori-Schule am Storchenkamp 12 in Lebenstedt ist dabei jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr das Herzstück des Projekts, in dem Gemeinschaft und die persönliche Entwicklung im Mittelpunkt stehen.

Das Angebot, das junge Menschen unabhängig von Herkunft, Sprache, Religion oder familiärem Hintergrund zusammenbringen soll, ist kostenfrei und ohne Verpflichtung, eine Teilnahme ohne Anmeldung möglich. Der Start am Dienstag, 21. April, ab 15 Uhr wird mit einer Eröffnungsparty gefeiert. Interessierte sind eingeladen. Eigene Turnschuhe für die Halle können mitgebracht werden. Alternativ können sie vor Ort geliehen werden. Weitere Informationen unter Tel. (05341) 902118 oder per E-Mail ab jig@stadt.salzgitter.de. Wer mehr über BasKIDball wissen möchte, klickt auf der Internetseite https://baskidball.de/.

Wanderung auf den Spuren der Stadtgeschichte

Salzgitter. Eine Wanderung auf den Spuren der Stadtgeschichte unternimmt der Arbeitskreis Stadtgeschichte am Samstag, 25. April. Ausgangspunkt dieser rund zehn Kilometer langen Tour ist um 9.30 Uhr der Sportplatz im Waldgebiet Westerholz am nördlichen Ortstrand Hallendorfs. Über den Stadtteil geht es entlang der Fernwärmeleitung in Richtung Lebenstedt zum „Ausländerfriedhof“ Jammertal, der heute als Gedenk- und Erinnerungsort eine wichtige Funktion erfüllt. Der Fokus liegt auf noch heute sichtbaren Spuren der Stadt- und Industriegeschichte Salzgitters im Nationalsozialismus, welche das Stadtbild maßgeblich prägten und zugleich als mahnende Orte der Erinnerung für die kritische Auseinandersetzung dienen. Anmeldungen über den Harzklub Salzgitter per E-Mail an Beate.Vitt@live.de. Die Leitung haben Raphael Böß und Maike Weth. Ende ist gegen 13 Uhr.



11236701_002426

Suchen, finden und gewinnen

Die Stadtbibliothek und Wohnbau laden ein zur **Rallye** am Welttag des Buches

Salzgitter. Zu einer Bibliotheks-Rallye am Welttag des Buches laden die Stadtbibliothek und die Wohnbau Salzgitter am Donnerstag, 23. April, alle Interessierten ein. Die Aufgabe: Während der Öffnungszeiten in den Regalen der Stadtbibliothek ein Zitat des US-Schriftstellers James Daniel zu finden. Die Filiale in Lebenstedt öffnet von 9 bis 18 Uhr, die in Salzgitter-Bad von 10 bis 18 Uhr und am Fredenberg von 9 bis 16 Uhr.

Ein Rundgang führt die Teilnehmenden zu Bildkarten, an denen jeweils eines der Wörter aus dem gesuchten Zitat aufgeschrieben steht. In die richtige Reihenfolge gebracht und auf dem Lösungszettel notiert, nehmen dann diejenigen an der Verlosung von drei Büchergutscheinen teil, die das Zitat korrekt aufgeschrieben haben.

Die Teilnahmezettel gibt es am Welttag des Buches am Informationstresen an den drei Standorten der Stadtbibliothek. Die ausgefüllten Blätter können jeweils an Ort und Stelle abgegeben werden. Unter allen Teilnehmenden werden die drei Gewinner eines Büchergutscheins ermittelt und benachrichtigt. Für alle, die sich am Welttag des Buches auf die Wörtersuche machen, wartet überdies direkt eine kleine Überraschung.

„Kleine und große Menschen für Bücher und das Lesen zu begeistern ist unser täglicher Auftrag, den wir mit Freude erfüllen.


Laden ein zur Bücher-Rallye: Petra Stürmer, Diplom-Sozialpädagogin bei der Wohnbau, und Sylvia Fiedler, Leiterin der Stadtbibliothek, freuen sich auf viele Gäste am Welttag des Buches.

FOTO: STADT SALZGITTER

Den Welttag des Buches nutzen wir als Stadtbibliothek gern, um mit einem besonderen Angebot auf uns als Haus der Bildung, Kultur und Begegnung aufmerksam zu machen. Mit der Einladung zu dieser kleinen Rallye möchten wir inspirieren, öfter unsere Häuser zu besuchen und deren vielfältige Möglichkeiten zu nutzen“, sagt Sylvia Fiedler, Leiterin der Stadtbibliothek.

„Mit gemeinsamen Aktionen wie dem Angebot ‚Lesen und Lecker‘ am Fredenberg und in Lebenstedt bringen wir Menschen und Bücher in geselliger Runde zusammen und schaffen gemeinsame Erlebnisse. Darum nehmen wir als Wohnungsunternehmen den Welttag des Buches gern zum Anlass, zusammen mit der Stadtbibliothek das Lesen zu Feiern – und das generationsübergreifend“, sagt die Diplom-Sozialpädagogin Petra Stürmer, Mitinitiatorin der Aktion und zuständig für soziales Management bei der Wohnbau Salzgitter.

1995 erklärte die UNESCO den 23. April zum „Welttag des Buches“, dem weltweiten Feiertag für das Lesen, für Bücher und die Rechte der Autoren. Die UN-Organisation für Kultur und Bildung hat sich dabei von dem katalanischen Brauch inspirieren lassen, zum Namenstag des Volksheiligen St. Georg Rosen und Bücher zu verschenken. Über diesen Brauch hinaus hat der 23. April auch aus einem weiteren Grund besondere Bedeutung: Er ist der Todestag von William Shakespeare und Miguel de Cervantes.

Alte Sorten, große Vielfalt

Der BUND lädt zur Tomaten- und **Pflanzenbörse** ins Waldhaus Altenhagen ein

Salzgitter. Die BUND-Kreisgruppe Salzgitter lädt für Samstag, 25. April 2026, zur Tomaten- und Pflanzenbörse am BUND-Waldhaus Altenhagen ein. Von 11 bis 16 Uhr können Besucherinnen und Besucher eine große Auswahl alter und außergewöhnlicher Nutzpflanzen für Garten, Balkon und Terrasse entdecken.

Im Mittelpunkt stehen alte, samenfeste Tomatensorten, darunter Arten wie der „Onkel Gustav“ und „Roter Heinz“. Hinzu kommt ein breites Angebot weiterer Nutzpflanzen, von Paprika und Chili über Kürbisse und Zucchini bis zu verschiedenen Kräutern. Die Pflanzenbörse steht damit für den Erhalt alter Sorten und das Bewusstsein für die enorme Vielfalt unserer regionalen Kulturpflanzen.

Die Tomaten- und Pflanzenbörse ist eng mit dem Einsatz für Biodiversität vor Ort verbunden. Dies prägt die Arbeit der Kreisgruppe in Altenhagen schon seit langer Zeit. Gemeinsam mit dem Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt setzt sich die BUND-Kreisgruppe Salzgitter seit 2004 dafür ein, altes Saatgut zu bewahren und die Vielfalt historischer Nutzpflanzen sichtbar zu machen. Gerade in Zeiten zunehmender Vereinheitlichung im Anbau gewinnt diese Arbeit immer mehr an Bedeutung.

Wer sich bestimmte Pflanzen sichern möchte, kann bereits ab dem 20. April 2026 die Online-Börse des BUND Salzgitter nutzen. Dort lässt sich das Sortiment vorab durchstöbern und auswählen. Die Abholung der reservierten Pflanzen in Altenhagen ist anschließend ab dem 27. April möglich.

Die Veranstaltung richtet sich an Gartenfreundinnen und Gartenfreunde, an Familien und an alle, die Freude an alten Sorten, naturnahem Gärtnern und regionalem Einsatz haben. Hinter der Börse im Waldhaus Altenhagen steht ein ehrenamtliches Team, das die Pflanzen am Waldhaus Altenhagen aufzieht und sich immer über Verstärkung freut. Mehr Informationen unter info@bund-salzgitter.net.

ereich

Neuer Preis: „Salzgitter zeigt Herz“

Um das Miteinander und Füreinander zu stärken, vergeben hallo Salzgitter und die TAG Wohnen erstmals einen Preis.

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.

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.

Der Welpe ist ein Fuchs

Finger weg von jungen **Wildtieren:** Polizei verweist auf die Regeln der Natur

Salzgitter. Einen besonderen Fund meldet die Polizei Salzgitter. Ein aufmerksamer Hundebesitzer hatte in einem Graben einen Welpen gefunden und war anfänglich davon ausgegangen, dass es sich um einen Hundewelpen handelte. Erst nachdem er das Tier aufgenommen hatte, stellte er fest, dass es sich um einen kleinen Fuchs handelte, dem er Unterschlupf gewährte.

Der Hinweisgeber alarmierte daraufhin die Polizei in Gebhardshagen und übergab den Beamten das fidele und offensichtlich gesunde Tier. Die verständigten eine Wildtierhilfe, die sich dem Baby-Fuchs annahm. Die Polizei appelliert in diesem Zusammenhang an die bestehende Verpflichtung, dass zum Schutz der Wildtiere alle Hunde in der Zeit vom 1. April bis 15. Juli angeleint werden müssen -insbesondere während der Brut-, Setz- und Aufzuchtzeit.

Sollte jemand ein Jungtier entdecken, bittet die Polizei darum, dieses niemals anzufassen. Es würde dabei den Geruch der Menschen annehmen., was dazu führt, dass die Nachkommen von den Eltern nicht mehr angenommen werden. Die Polizei appelliert daran, das Aufzuchtverhalten in der Tierwelt zu respektieren: In der Natur blieben Jungtiere auch über eine längere Zeit alleine. Dies sei eine normale naturbedingte Verhaltensweise. „Die Jungtiere befinden sich in dieser Zeit in keiner bedrohlichen oder gefährlichen Situation.“ Wertvolle Hinweise erhalten Interessierte über die Jägerschaften.



Ein süßer Findling: Ein Hundebesitzer hat einen kleinen Fuchs in Gebhardshagen entdeckt. FOTO: POLIZEI

Anzeige

Wieviel ist Ihr Gold wert? Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – ein deutsches Unternehmen mit 180 Jahren Erfahrung analysiert mit modernster Technik

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

April 2026

Aktueller Goldkurs: 4.713,10 USD/Ounce



In vielen Haushalten liegen Werte, die über Jahre kaum beachtet werden: alter Schmuck, Münzen, Zahngold, Bruchgold, einzelne Ohrringe, beschädigte Ketten, Ringe, Anhänger oder Stücke aus Nachlässen und Erbschaften. Was lange nur aufbewahrt wurde, kann heute einen beachtlichen Gegenwert haben. Gerade deshalb lohnt sich jetzt der genaue Blick auf das, was in Schubladen, Schmuckkästchen oder alten Schatullen verborgen liegt.

Viele Eigentümer unterschätzen, wie wertvoll auch unscheinbare oder beschädigte Stücke noch sein können. Denn entscheidend ist nicht, ob ein Schmuckstück noch dem heutigen Geschmack entspricht, vollständig ist oder überhaupt noch getragen wird. Maßgeblich sind Feingehalt, Gewicht und die fachgerechte Prüfung. Genau an diesem Punkt setzt die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** in der Innenstadt von Braunschweig an.

Dort kommt moderne Analysetechnik zum Einsatz, wie sie eigentlich vor allem Profis im Großhandel vorbehalten ist. Im Goldhaus wird dieser technische Standard auch privaten Kunden zugänglich gemacht. Das schafft eine Form von Transparenz, die im Privatkundengeschäft keineswegs selbstverständlich ist. Statt bloßer Schätzungen oder oberflächlicher Begutachtungen erfolgt die Wertermittlung auf nachvollziehbarer Grundlage. So lässt sich präzise feststellen, was tatsächlich vorliegt und welchen materiellen Wert einzelne Stücke heute besitzen.

Gerade bei Erbstücken und Nachlässen ist diese Klarheit von besonderer Bedeutung. Viele dieser Gegenstände sind mit Erinnerungen verbunden, werden aber nicht mehr getragen oder genutzt. Häufig bleibt über Jahre offen, ob es sich nur um ideelle Erinnerungsstücke oder zugleich um erhebliche Vermögenswerte handelt. Eine professionelle Bewertung hilft, genau diese Frage sauber zu beantworten. Wer sich anschließend für einen Verkauf entscheidet, handelt nicht unüberlegt, sondern auf Basis belastbarer Informationen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig verbindet dabei technische Präzision mit einer Tradition, die auf 180 Jahren Erfahrung im Edelmetallbereich beruht. Für viele Kunden ist gerade diese Verbindung aus gewachsener Fachkompetenz und moderner Analyse ein entscheidender Vertrauensfaktor. Bewertet wird nicht nach Eindruck, sondern nach objektiven Kriterien. Das sorgt für Nachvollziehbarkeit und für die Sicherheit, den tatsächlichen Wert der vorgelegten Stücke realistisch einordnen zu können.

Ob alter Familienschmuck, defekte Goldketten, einzelne Münzen, Zahngold oder kleinere Sammlungen aus einem Nachlass: Jedes Stück kann heute von Interesse sein. Wer ungenutzte Werte nicht länger unbeachtet liegen lassen möchte, erhält in der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** eine seriöse und diskrete Prüfung. Das schafft Platz, bringt Klarheit und kann zugleich vorhandene Werte freisetzen.

Gerade in Zeiten hoher Edelmetallpreise empfiehlt es sich, nicht nur auf alte Erinnerungsstücke zu schauen, sondern auch auf deren tatsächlichen materiellen Gehalt. Das Goldhaus in Düsseldorf-Benrath bietet dafür einen professionellen Rahmen, der technische Qualität, Erfahrung und Transparenz zusammenführt. Wer wissen möchte, was das eigene Gold heute wert ist, findet dort eine fundierte Anlaufstelle.

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.

12167201_002426

Aktive Wege im Ruhestand

Salzgitter. Wer frisch in den Ruhestand geht, entdeckt oft, dass Freizeit neu definiert werden muss. Eine Antwort darauf bietet das Seniorenbüro der Stadt Salzgitter und lädt zur Bärlauch-Wanderung ein. Entlang der frühlingsgrünen Pfade können bis zu 25 Teilnehmende ihre Freizeit in der Natur genießen. Treffpunkt ist am Freitag, 24. April, um 10 Uhr am Seniorentreff Thiede, Pappeldamm 76. Anmeldungen sind möglich per E-Mail an spn@stadt.salzgitter.de oder telefonisch unter 05341/ 839-4105 möglich. Zunächst wird bei einer Tasse Kaffee besprochen, auf was beim Sammeln von Bärlauch 70 achten ist. Die in einem gemütlichen Tempo gegangene Strecke ist drei bis vier Kilometer lang und nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Im Anschluss wird der Bärlauch verarbeitet und verköstigt. Begleitend steht ein Vortrag auf dem Programm: „Aktiv im Alter – Wie bleibe ich fit, sozial vernetzt und unabhängig“. Dabei werden drei Säulen hervorgehoben: Bewegung, geistige Anregung und soziale Teilhabe. Es geht um konkrete Schritte, um im Ruhestand aktiv, sicher und zufrieden zu bleiben.

Frühschoppen beim Fanfarenzug Oelber

Oelber. Der Fanfarenzug Oelber a. w. Wege veranstaltet am Sonntag, 26. April, ab 10 Uhr seinen Frühschoppen im Dorfgemeinschaftshaus. In diesem Jahr sind der Powerbrass Sudmerberg und der Fanfaren- und Musikzug Wolfshagen im Harz eingeladen. Für Kinder steht das Spielmobil der Samtgemeinde und eine große Hüpfburg bereit.

Zehn Familienzentren, ein Konzert

Eltern und Kinder sind eingeladen zum **Mitsingen** in die Eissporthalle

Salzgitter. Die zehn Familienzentren in der Stadt laden unter dem Motto „Familienzentren – wir singen!“ am Freitag, 24. April, um 16 Uhr zu einem besonderen Mitmach-Konzert in die Eissporthalle ein. Frühlingslieder stehen ebenso auf dem Programm wie Lieder von der Natur, vom Größer werden und von Gefühlen, aber auch bekannte Kanons. Die Idee ist, dass möglichst alle Kinder in das gemeinsame Singen und Bewegen einbezogen werden.

Alina Ludwig und Sabine Petter (Gesang) aus der städtischen Musikschule begleiten die Kinder und Gäste. Unterstützt werden sie dabei von einem Lehrkräfteteam der Musikschule: Blockflöte, Violine, Gitarre, Posaune, Schlagzeug, Kontrabass und E- Piano begleiten als Band den Gesang. Alle Beteiligten freuen sich auf eine besondere musikalische Premiere und ein tolles Gemeinschaftserlebnis.



Laden ein zum Mitsingen: Die Koordinatorinnen aus den Familienzentren haben das Konzert vorbereitet. FOTO: PRIVAT

Eiszeit im Aquarium

Stoßzahn im Museum ausgestellt

Salzgitter. Das Museum in Salder ist um eine kleine Sensation reicher. Der Stoßzahn eines Mammut-Jungtieres, den zwei Taucher im vergangenen Sommer im Salzgittersee entdeckt hatten, lässt sich nun besichtigen.

Das Team des Städtischen Museums hat im Eingangsbereich des Schlosses eine neue Vitrine gebaut. Aber keine übliche. Der Stoßzahn liegt in einem umgebauten Aquarium. Denn der seltene Fund darf nicht austrocknen, weil er sonst reißen und brechen würde.

Damit der Stoßzahn irgendwann doch an die Luft kann, ist eine lange Imprägnierung des Stückes mit Chemikalien erforderlich. Diese soll in dem Aquarium erfolgen. So können die Museumsgäste live bei der Restaurierung des Stückes dabei sein.



Eine besondere Vitrine: Der Stoßzahn aus der Steinzeit schwimmt in einem Aquarium. Foto: Stadt Salzgitter FOTO: STADT SALZGITTER

Es kühlt ab!

Vorhersage

Hin zum Sonntag überquert uns von Nordwesten her eine Kaltfront mit Regenschauern und kühlerer Luft. Aktuell sieht es so aus, als bliebe es in der nächsten Woche frisch. Dafür bessert sich das Wetter ab Dienstag! Es entsteht eine sog.„High-over-Low“-Wetterlage.

Biowetter

Es gibt Hinweise darauf, dass das Wetter vorübergehend zu Stimmungsschwankungen und leichten Kopfschmerzen führen könnte. Auch Gliederschmerzen sind möglich. Diese wetterbedingten Probleme lassen nächste Woche wieder nach.

Bauernregel

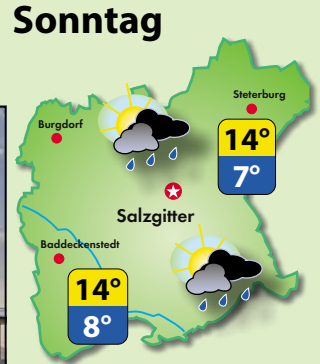
Wenn der April bläst in sein Horn, so steht es gut um Heu und Korn.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

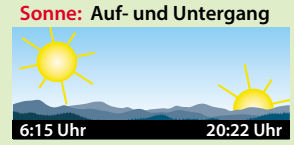


Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, Kfz-Steuer und CO_2-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
12167101_002426

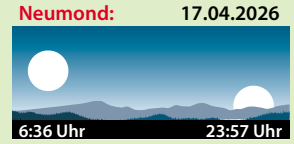
Sonntag

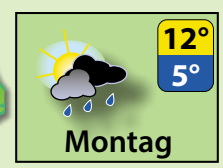


Sonne: Auf- und Untergang

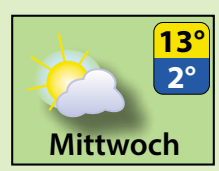


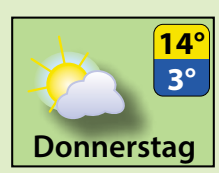
Neumond: 17.04.2026













Kein Verlust beim Komfort: Mit einem Sparduschkopf einfach den Wasserverbrauch und die Energiekosten reduzieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wie nachhaltig ist ein Sparduschkopf?

Den alten Duschkopf abschrauben, den neuen montieren, fertig! Ein Sparduschkopf ist schnell angebracht.

„Der Sparduschkopf ist eine der einfachsten, aber besonders effektiven Maßnahmen, um CO2 und Kosten zu sparen", sagt Michael Bilharz vom Umweltbundesamt (UBA). „Das Schöne daran: Einmal getauscht, profitiert man davon dauerhaft."

Sparduschkopf arbeitet mit Luft

Die Grundidee dahinter ist simpel: Der Sparduschkopf reduziert den Wasserdurchlauf. „Gleichzeitig wird mit Hilfe von Mischdüsen der Wasserstrahl mit Luft verwirbelt. Dadurch bleibt er schön füllig", so Bilharz. „Verbraucher merken bei guten Modellen also keinen Unterschied."

Ein guter Sparduschkopf kostet meist zwischen 20 und 60 Euro. Weil dadurch weniger Wasser erwärmt werden muss, können Verbraucher laut Bilharz kräftig sparen - wer regelmäßig warm duscht, besonders viel:

- etwa 40 bis 50 Prozent Warmwasser pro Duschgang
- rund 240 Kilogramm CO2 pro Jahr, bei acht Minuten pro Duschgang und täglichem Duschen - das entspricht etwa einer Fahrt von 1.000 Kilometern mit dem Auto
- über 150 Euro Energie- und Wasserkosten pro Jahr und Person

Die genauen Ersparnisse hängen - neben den eigenen Duschgewohnheiten - auch davon ab, wie das Wasser erhitzt wird, also etwa mit Strom oder Gas. Wer neugierig ist, kann sein persönliches Sparpotenzial auch mit dem Duschrechner der Verbraucherzentrale NRW ermitteln.

Worauf es beim Kauf ankommt

Entscheidend ist zudem, wie der Wasserdurchlauf im Duschkopf verringert wird. Die Stiftung Warentest erklärt: Im einfachen Fall wird mit einer Lochscheibe lediglich der Durchmesser für den Wasserdurchlauf verringert. Das verhindert jedoch nicht, dass bei hohem Wasserdruck mehr Wasser durch den Duschkopf fließt.

„Bei der Montage muss man aufpassen, welche Scheibe man einsetzt, weil sich häufig verschiedene Lochgrößen in der Verpackung befinden", sagt Bilharz. Eine Alternative zu Sparduschköpfen sind Durchflussbegrenzer. Bei ihnen verengt ein Quetschring die Leitung. Der Wasserdurchlauf ist dabei konstant und unabhängig vom Wasserdruck.

Grob lässt sich aber in puncto Ersparnis festhalten: «Beträge von mehreren hundert Euro pro Jahr sind in Mehrpersonenhaushalten gewiss. Bei vier oder mehr Personen, die häufig duschen, können die Ersparnisse sogar im vierstelligen Bereich liegen», sagt Bilharz, der beim Umweltbundesamt die Berechnungen für die gerade aktualisierte «Klimawaage» erstellt hat. Bei dem interaktiven Lerninstrument soll gezeigt werden, wie sich Alltagsentscheidungen auf den CO2-Verbrauch auswirken können.

Spar ich schon? Ein einfacher Test hilft

Wer sich unsicher ist, ob er schon einen Sparduschkopf zu Hause hat oder welcher Ring der Richtige ist, kann einen einfachen Test machen: Kaltes Wasser voll aufdrehen, 30 Sekunden lang in einen Eimer laufenlassen und dann die Wassermenge messen. „Wenn es weniger als vier Liter sind, handelt es sich um einen Sparduschkopf", sagt Bilharz. Denn in der Regel haben Sparduschköpfe einen Wasserdurchlauf von sechs bis acht Litern pro Minute, bei herkömmlichen Duschköpfen sind es zwölf bis 15 Liter.

Tipp: Wer noch mehr Warmwasser sparen will, sollte beim Haarewaschen und Einschäumen das Wasser abstellen. Den größten Effekt hat es aber, wenn man kalt duscht. Dann zahlt man nicht nur weniger als die Hälfte fürs Duschen, sondern verursacht dabei auch fast keine CO2-Emissionen. (dpa)



12195001_002426



11881601_002426

So schützen Sie Ihre Online-Accounts im KI-Zeitalter

Mit ein paar Tipps lassen sich Smartphones und Accounts heute (fast) **unknackbar** machen.

VON MATTHIAS SCHWARZER



FOTO: ELLIE ELLIEN / UNSPLASH

Der technische Fortschritt bringt nicht nur Vorteile. Auch Kriminelle machen sich technologische Entwicklungen zunutze – allen voran die Künstliche Intelligenz. Cyberangriffe sind in den vergangenen Jahren immer ausgereifter geworden. Wer nicht aufpasst, kann schnell seine Online-Accounts los sein. Oder noch schlimmer: sein Geld.

Erkannte man Phishing-Mails früher meist noch an den vielen Rechtschreibfehlern, lassen sie sich heute kaum noch von denen echter Unternehmen unterscheiden. KI kann auch eingesetzt werden, um auf das Opfer zugeschnittene Cyberattacken zu starten, Stimmen für Phishing-Angriffe zu klonen oder Passwörter zu erraten. Unerlaubter Zugriff auf Online-Accounts und persönliche Daten eignet sich perfekt für Identitätsdiebstahl, Erpressungsversuche oder Warenbetrug.

Die gute Nachricht: Nicht nur Cyberkriminelle sind professioneller geworden – es gibt auch immer bessere Sicherheitsmaßnahmen, die viele Nutzerinnen und Nutzer jedoch noch gar nicht aktiviert haben. Schon mit ein paar einfachen Tipps kann man Hackern das Leben sehr viel schwerer machen.

Passkeys statt Passwörter

Eine dieser Verbesserungen ist die immer größere Verbreitung sogenannter Passkeys. Grob gesagt funktionieren diese so: Wer sich in einen Online-Account einloggt, verwendet nicht mehr die klassische Kombination aus Nutzername (beziehungsweise E-Mail-Adresse) und Passwort. Stattdessen bestätigt man den Log-in-Versuch direkt auf seinem Gerät – entweder über den Fingerabdrucksensor oder die Gesichtserkennung. Für dieses Verfahren wird zuvor bei der Einrichtung ein geheimer „Schlüssel" – der Passkey – erstellt. Gespeichert wird er etwa im Google-Account (Android), im Apple-Account (iOS) oder in einem Passwort-Manager von Drittanbietern. So kann dieser selbst bei einem Gerätewechsel nicht verloren gehen.

Die übliche Kombination aus Benutzername und Passwort ist sehr betrugsanfällig, weil man sie versehentlich auch auf Phishing-Websites eingeben kann. Zudem können Passwörter durch Datenlecks im Darknet landen und dann von Cyberkriminellen missbraucht werden. Das ist bei einem Passkey so nicht möglich: Der Hacker bräuchte direkten Zugriff auf das betreffende Gerät – und könnte selbst dann wenig damit anfangen, weil ihm das nötige biometrische Merkmal (also Fingerabdruck oder Gesichtserkennung) oder der PIN-Code fehlt.

Die schlechte Nachricht: Viele kleinere Anbieter bieten in ihren Account-Einstellungen noch keine Passkeys an, dazu gehören auch viele deutsche E-Mail-Anbieter und Online-Shops. Bekanntere Dienste wie Paypal und Amazon haben die Funktion bereits umgesetzt. Und auch die Accounts von Google (seit 2023) und Apple (seit 2022) lassen sich auf diese Weise schützen – so wird der eigene Smartphone-Account zum sicheren Tresor und nur noch schwer zugänglich für Hacker.

Ganz besonders sicher: FIDO-Schlüssel

Wer sich besonders gefährdet sieht, kann noch einen Schritt weitergehen und als Passkey einen externen Sicherheitsschlüssel verwenden. Dabei handelt es sich um kleine USB-Sticks (auch FIDO2-Schlüssel genannt), die von verschiedenen Herstellern angeboten werden – bekannt sind etwa der Yubikey oder der Titan Security Key von Google. Auf diesem wird ein persönlicher Schlüssel gespeichert, der dann beim Log-in-Prozess Zugriff auf den Online-Account gewährt.

Beim Log-in gibt man kein Passwort mehr ein, sondern steckt stattdessen den Stick in seinen Computer – alternativ kann man ihn per NFC-Funktechnik an sein Smartphone halten. Das Gerät erkennt den privaten Schlüssel, und schon ist man eingeloggt. Auch hier wird das Verfahren von einigen großen Anbietern wie Google, Apple, Microsoft, Dropbox, Paypal oder Meta bereits unterstützt.

Ein Nachteil: Da dieses Verfahren besonders sicher ist, kann es schnell auch dazu führen, dass man sich selbst aus seinen Accounts aussperrt – zum Beispiel, weil man seinen Sicherheitsschlüssel verliert oder dieser beschädigt wird. Selbst die Anbieter können dann nicht mehr weiterhelfen, und der Account könnte unwiederbringlich verloren sein. Man sollte also immer darauf achten, noch eine zweite Anmeldemethode für Notfälle einzurichten – etwa die Bestätigung über ein Zweitgerät. Alternativ kann man auch mehrere Sicherheitsschlüssel anschaffen und sie an verschiedenen Orten sicher aufbewahren.

Zwei-Faktor-Methode ist Pflicht

Wem diese vergleichsweise jungen Sicherheitsmaßnahmen noch etwas zu unvertraut erscheinen, der sollte seine Online-Accounts zumindest über die gängigen Methoden absichern. Geradezu zwingend im KI-Zeitalter ist die Zwei-Faktor-Methode – bei vielen Online-Diensten ist sie inzwischen sogar standardmäßig aktiviert. Hier wird bei jedem Log-in eine E-Mail oder eine SMS mit einem Code versendet, mit dem man dann seine Anmeldung bestätigen muss. Diese Methode gilt allerdings auch bereits als unsicher und veraltet.

Deutlich sicherer ist das Log-in über eine Zwei-Faktor-App – etwa Google Authenticator, Microsoft Authenticator, Proton Authenticator oder Authy. In der App wird ein zufälliger Code generiert, der bei der Anmeldung eingegeben werden muss. SMS und E-Mail sind in der Regel nicht verschlüsselt – der Weg über die App erhöht die Sicherheit also deutlich.

Auch empfiehlt es sich, einen Passwort-Manager einzusetzen. Der Vorteil: Lässt man über die Dienste Passwörter generieren, sind diese nicht nur komplex und sicher – sie werden auf vertrauenswürdigen Websites auch automatisch ausgefüllt. Das senkt die Gefahr, dass man aus Versehen auf Phishing-Websites das Passwort eingibt. Nahezu alle Webbrowser haben Passwort-Manager direkt integriert, häufig sind diese jedoch auch Ziel von Cyberangriffen. Wer auf noch höhere Sicherheit setzen will, kann einen externen Passwort-Manager nutzen – etwa Bitwarden oder 1Password.

Ebenfalls wichtig: Verfügbare Updates von Apps und Betriebssystem sollte man stets zeitnah installieren – am besten aktiviert man dafür automatische Updates. Auf diese Weise stopfen Anbieter nämlich bekannte Sicherheitslücken, über die Hacker im Zweifel auch Zugriff bekommen können.

Phishing-Attacken mit Malware

Das Problem an all diesen Maßnahmen: Völlig unhackbar machen sie Online-Accounts nicht. Cyberkriminellen kann es gelingen, sich selbst an den besten Sicherheitsmaßnahmen vorbeizuschlängeln – und zwar immer dann, wenn Malware ins Spiel kommt.

Ein besonders perfider Trick ist etwa das sogenannte Session-Hijacking. Dabei verschicken Hacker eine Phishing-E-Mail mit einem Link. Klickt man ihn an, installiert sich auf dem eigenen Computer ein Virus, welcher die im Browser gespeicherten Session-Cookies ausliest und sie an den Abgreifer weiterleitet. Dieser kann sich dann zwischen den Nutzer und den jeweiligen Account schalten und Letzteren übernehmen – selbst wenn dieser mit Passkeys oder Zwei-Faktor-Methoden gesichert ist.

Verbreitet ist die Masche vor allem für Windows-Computer, außerdem richtet sie sich in der Regel an Personen von größerem Interesse – immer wieder sind zum Beispiel Influencer davon betroffen, deren Youtube- oder Social-Media-Accounts auf diese Weise gehackt werden. In der Theorie ist die Masche aber auch bei anderen Betriebssystemen und auch Privatnutzern möglich.

So vermeiden Sie Cyberangriffe

Selbst wer die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen aktiviert hat, sollte also dennoch ein paar zusätzliche Tipps befolgen:

- Sichern Sie Ihren E-Mail-Account und Ihre Accounts bei Apple und Google auf dem Smartphone ganz besonders ab – diese sind oft der Generalschlüssel zu privaten Daten und vielen anderen Online-Konten.
- Klicken Sie nicht auf Links in E-Mails von Unternehmen, am besten nicht einmal bei vermeintlich vertrauenswürdigen Absendern. Loggen Sie sich stattdessen immer über die offizielle Website in das jeweilige Online-Konto ein. Sollte der Anbieter tatsächlich etwas von Ihnen wollen, findet sich die Anweisung auch dort.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Ihre Zugangsdaten geleakt wurden. Das funktioniert zum Beispiel über die Website Haveibeenpwned.com oder den Identity Leak Checker des Hasso-Plattner-Instituts.
- Geben Sie zur Anmeldung in Online-Diensten nicht Ihre echte E-Mail-Adresse heraus, weil diese durch Datenlecks im Netz landen kann. Nutzen Sie stattdessen separate Mail-Adressen für „unwichtige" Log-ins (etwa Online-Shops), eine andere für Hochsicherheitsbereiche (zum Beispiel Online-Banking) und eine weitere für die private Kommunikation. Viele Anbieter bieten auch die Möglichkeit, E-Mail-Aliasse einzurichten. Sollte es zu Datenlecks kommen, bleiben Ihre wichtigen E-Mail-Adressen unbekannt – und Sie können mögliche Phishing-Attacken auch besser zuordnen.
- Geben Sie Ihre Handynummer nicht heraus, wenn Sie nicht unbedingt müssen. Wenn Sie es doch müssen, kann sich eine günstige Zweitnummer als E-Sim lohnen, die Sie speziell für Online-Accounts nutzen. So bleibt die echte Handynummer privat sowie frei von Phishing-SMS und Spam-Anrufen.
- Laden Sie Apps nur aus seriösen Quellen herunter, etwa dem offiziellen Play Store von Google oder dem App Store von Apple.
- Loggen Sie sich aus Online-Accounts vollständig aus, wenn Sie sie nicht benutzen – nicht einfach nur den Tab schließen.
- Geben Sie in öffentlichen WLAN-Netzen keine sensiblen Daten ein.
- Werden Sie misstrauisch, sobald Sie jemand zu einem dringenden Handeln auffordert. Das kann auch für Anrufe von vermeintlichen Verwandten gelten, die um Geld bitten – auch deren Stimmen könnten mit KI geklont worden sein. Vereinbaren Sie mit Vertrauten ein gemeinsames Codewort, um echte Notfälle von Phishing-Anrufen unterscheiden zu können.

ANZEIGE



Größter Wärmepumpentag Deutschlands: **Ihre Zukunft des Heizens beginnt am 24. April!**

Am 24. April 2026 findet der größte Wärmepumpentag Deutschlands statt und BOIE ist mit dabei! An gleich vier Standorten haben Sie die einmalige Möglichkeit, die Heizung der Zukunft live zu erleben, modernste Modelle zu vergleichen und sich von unseren Wärmepumpen-Experten persönlich beraten zu lassen.

Jetzt **Förderung** sichern!
Bis **70%**

Der richtige Zeitpunkt für den Heizungstausch ist genau jetzt! Sichern Sie sich mit bis zu 70 % die aktuell besonders attraktiven staatlichen Förderungen und machen Sie Ihr Zuhause zukunftssicher. Es gibt viele gute Gründe für eine Wärmepumpe – einer davon ist der Klimaschutz. Die BOIE GmbH & Co. KG hat die Wichtigkeit von nachhaltiger Energieversorgung längst erkannt.

Seit 2008 versorgt das durch die KfW zertifizierte Traditionsunternehmen unzählige Haushalte mit Wärme aus norddeutscher Luft. Als Ihr Wärmepumpen-Experte bieten wir Ihnen mit unserem Premiumpartner Daikin innovative Lösungen für den Neubau sowie speziell für die energetische Sanierung von Bestandsgebäuden. Unsere Wärmepumpen entlasten die Umwelt nachhaltig und sparen erheblich CO_2.

„Die neueste Generation Wärmepumpen ist durchweg förderungsfähig und ersetzt eine alte Öl- oder Erdgasheizung problemlos. Insbesondere die Daikin Altherma 3 und die neue Altherma 4H eignet sich ideal für die Sanierung, da sie Vorlauftemperaturen von bis zu 70°C realisieren kann“, empfiehlt Carsten Gamst, Verkaufsleiter bei BOIE.

Senken Sie Ihre Heizkosten langfristig und machen Sie Ihr Zuhause zukunftssicher. Profitieren Sie von attraktiven Förderungen von bis zu 70 %.

Nutzen Sie am größten Wärmepumpentag Deutschlands die Chance, sich Ihr persönliches Rundum-sorglos-Paket zu sichern.

Wir begleiten Sie von der Angebotserstellung über die Fördermittel-Beantragung bis zur Inbetriebnahme Ihrer neuen Wärmepumpe.

Kommen Sie vorbei:
Grösster Wärmepumpentag Deutschlands 2026
24.04.2026 I 10–18 Uhr
Globus Markt
Otto-von-Guericke-Str. 11
38110 Braunschweig

Mehr Infos zum größten Wärmepumpentag Deutschlands:
waermepumpen-tag.de

Quelle: Bundesverband Wärmepumpe (BWP) e.V.



12002801_002426

Ansprechpartner:
Sascha Standtke
Tel.: 0162 4080046
Boie GmbH & Co.KG
Wendebrück 11d
38110 Braunschweig-Wenden

Partner

DAIKIN

boie-waermepumpe.de

Wann wird Angst zur Krankheit?

Angst ist ein natürliches Gefühl. Sie soll uns vor Gefahren warnen. Bei manchen Menschen schlägt das Nervensystem jedoch immer wieder Alarm, obwohl keine reale Bedrohung besteht.

Könnte meinem Partner auf dem Rückweg von der Arbeit etwas passiert sein? Woher kommt dieses ungewöhnliche Stechen in der Brust? Sind meine Finger taub? Betroffene begleitet häufig das Gefühl, dass Unheil drohen könnte. Steht die Angst nicht mehr im Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr und bestimmt sie den Alltag, kann eine Angststörung vorliegen.



Durchatmen: Kurze Entspannungsübungen können in akuten Momenten Sicherheit geben. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Woran erkenne ich eine Angststörung?

Es gibt verschiedene Formen der Angststörung. Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) haben nahezu ständig Angst und machen sich um viele Dinge Sorgen. Typisch sind anhaltende, übertriebene und schwer kontrollierbare Befürchtungen, die oft in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr stehen.

Die Krankheit zeigt sich auch körperlich. Typische Symptome reichen von Atembeschwerden über Herzrasen, Schwindel, Schwitzen und Zittern bis hin zu Kontrollverlust. Auch Schlafprobleme sind häufig.

Viele Betroffene versuchen häufig, angstauslösende Situationen zu vermeiden: Sie sagen Treffen ab, verändern Wege oder meiden bestimmte Orte ganz. „Der eigene Aktionsradius schrumpft gewaltig“, so Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. In extremen Fällen ziehen sich Betroffene ganz zurück, schreibt die Stiftung Gesundheitswissen.

Ob eine Angststörung vorliegt, hängt von Intensität, Dauer und den Folgen im Alltag ab. Wichtige Kriterien sind laut Stiftung Gesundheitswissen unter anderem, dass die Beschwerden über mindestens sechs Monate an den meisten Tagen bestehen, sich kaum kontrollieren lassen und den Alltag deutlich beeinträchtigen.

Wie kann ich meinen Ängsten selbst besser begegnen?

Oft helfen schon kleine Schritte, um der Angst weniger Raum zu geben. „Wer aus Furcht nicht mehr Bus fährt, steigt vielleicht erst einmal nur für eine Station ein“, illustriert Häfner. Oder man geht zu einer ruhigeren Tageszeit in den Supermarkt, um weniger Menschen und Lärm ausgesetzt zu sein. Entscheidend ist laut dem Facharzt die Erfahrung, dass sich solche Situationen bewältigen lassen.

Auch kurze Atem- oder Entspannungsübungen können das Stressniveau senken und Sicherheit vermitteln. Spezielle Techniken helfen, sich in akuten Angstsituationen zu erden - etwa die 5-4-3-2-1-Übung. Dabei hält man bewusst inne, richtet die Aufmerksamkeit nacheinander auf die Sinne und benennt:

- fünf Dinge, die man sehen kann
- vier Dinge, die man fühlen kann
- drei Dinge, die man hören kann
- zwei Dinge, die man riechen kann
- eine Sache, die man schmecken kann.

Das lenkt den Fokus zurück in den Moment und kann helfen, den Körper zu beruhigen.

Wann brauche ich professionelle Hilfe?

Liegt eine Angststörung vor, fällt es vielen Betroffenen schwer, die Erkrankung ohne Unterstützung zu bewältigen. Fachliche Begleitung ist Häfner zufolge sinnvoll, wenn belastende Ängste den Alltag einschränken, immer mehr Situationen gemieden werden und der innere Druck nicht nachlässt.

Eine erste Anlaufstelle kann die hausärztliche Praxis sein. Auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind geeignete Ansprechpartner. „Je früher Unterstützung beginnt, desto eher lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen“, so Häfner.

Zur Behandlung einer Angststörung wird in der Regel eine Psychotherapie eingesetzt, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie. Häufig ist dabei die sogenannte Exposition ein zentraler Bestandteil: Patientinnen und Patienten setzen sich bewusst und schrittweise angstauslösenden Situationen aus. (dpa)

Giovanni Zarrella und weitere Stars gewinnen Musikpreis

Der Sänger Giovanni Zarrella und weitere Musikstars sind mit dem Musikpreis Polyton ausgezeichnet worden. Dabei handelt es sich um eine Auszeichnung von Musikschaffenden für Musikschaffende.

Zarrella (48) bekam die Auszeichnung in der Kategorie Schlager. Außerdem gewannen: SSIO (Kategorie Rap), Turbostaat (Punk), Rage Girl Remix (Pop), CATT (Indie Pop), Ellen Allien (EDM), Kadavar (Rock), Jonny Mahoro (Newcomer) und Domiziana (Hyperpop).

Die Preise vergibt die Akademie für Populäre Musik, deren Gründungsmitglieder unter anderem Herbert Grönemeyer, Shirin David und Roland Kaiser sind. Sprecherin ist die Musikerin Balbina.



Giovanni Zarrella erhält den Musikpreis „Polyton“ in der Kategorie Schlager. Die Akademie für Populäre Musik richtet die dritte Vergabe des Musikpreises „Polyton“ im Atelier Garden aus. FOTO: ANNETTE RIEDL

Die Auszeichnung ist undotiert. Der Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien Wolfram Weimer fördert die Veranstaltung. Die Berliner Band Mia („Tanz der Moleküle“) eröffnete den Abend.

Einer der bekanntesten Musikpreise in Deutschland war lange Zeit der Echo, der im Jahr 2018 abgeschafft worden war. 2023 wurde der Polyton zum ersten Mal vergeben.

Die damalige Kulturstaatsministerin Monika Grütters (CDU) hatte im Juli 2021 die Planung für einen neuen Musikpreis angekündigt, ebenso die Gründung der Akademie.

Um einen Echo zu erhalten, waren lange vor allem Verkaufszahlen entscheidend. Das sollte beim neuen Preis anders werden, kündigte Grütters damals schon an. Es sei Zeit für einen Preis, der „frei von kommerziellen Aspekten ausschließlich künstlerische Leistung würdigt“, sagte sie.

Eingebettet ist die Preisverleihung erneut in ein mehrtägiges Programm, das auch Diskussionsrunden umfasst. (dpa)

Vollkornmehl im Öko-Test: Viele Bestnoten, zwei fallen durch

Geht es um Getreidezutaten, schwören Ernährungswissenschaftler immer auf ganze Getreidekörner inklusive Schalen und Keimlingen. Sie preisen wertvolle Ballast- und Mineralstoffe an, Eiweiße und Vitamine.

Doch wie sieht es bei den Alternativen zum klassischen Weizenmehl in puncto Schadstoffe aus? Das wollte auch die Zeitschrift „Öko-Test“ wissen und hat für die April-Ausgabe 50 Vollkornvarianten von Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlen ins Labor geschickt.



„Öko-Test“ hat 50 Vollkornvarianten von Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlen untersucht.

FOTO: BODO MARKS

39 von 50 Mehlen schneiden „sehr gut“ und „gut“ ab

Die Zahl hinter dem Ergebnis klingt erst einmal beruhigend: 33 Vollkornmehle schneiden „sehr gut“ ab, sechs mit „gut“.

Aber was ist an den acht Produkten mit der Note „befriedigend“ und vor allem mit den drei Mehlen, die es nur zu einem „ausreichend“, „mangelhaft“ und „ungenügend“ geschafft haben?

Während Pestizide kaum eine Rolle spielten, wies das Labor Verunreinigungen mit kritischen Mineralölbestandteilen bei einem Mehl nach, bei weiteren Proben immerhin Spuren davon. Doch was bei diesem Test ein größeres Thema ist: die Verschmutzung mit Schwermetallen.

Schwermetalle in Getreidekörnern? Ja!

Konkret hat das Labor Nickel- und Cadmiumgehalte gemessen, die „Öko-Test“ als erhöht einstuft - auch wenn sie derzeit noch keine geltenden Höchstgehalte reißen. Die Öko-Tester nehmen das Problem so ernst, weil Cadmium die Nieren schädigen kann und giftiges Nickel in Tierstudien Fortpflanzung und Entwicklung beeinträchtigt.

Dennoch hat der Fund die Tester nicht ganz überrascht. „Schwermetalle, die auch natürlicherweise im Boden vorkommen, können grundsätzlich von Getreide aus dem Boden aufgenommen werden. Vollkorn ist hier anfälliger als das klassische Weißmehl“, schreibt die Zeitschrift.

Der Grund: Schwermetalle reichern sich eher in den Randschichten des Korns an. Und diese werden bei Vollkornmehl anders als bei anderen Mehltypen eben mit vermahlen.

Die gute Nachricht: Alle Roggenvollkornmehle kommen im Test ohne kritische Schwermetalle weg. Cadmium werde generell eher von Weizenkörnern gespeichert.

E.-coli-Bakterien im Mehl – und wie man sie abtötet

Bleibt noch die Belastung mit Keimen, die das Labor in einem Produkt nachgewiesen hat. Dabei handelt es sich um STEC-Keime - den krank machenden Vertreter unter den E.-coli-Bakterien. „Sie können beim Menschen durch die Bildung starker Zellgifte schwere Darmentzündungen verursachen“, warnt „Öko-Test“.

Doch wie gelangen die Keime ins Mehl? Das könne über verunreinigtes Wasser, Naturdünger oder Kot von Wildtieren passieren, vermuten die Tester und empfehlen, generell nicht von rohen Teigen zu naschen.

Denn: Die nachgewiesenen Keime werden durch Kochen, Backen, Braten und Frittieren getötet. Für eine Infektion seien allerdings weniger STEC-Bakterien notwendig als bei Salmonellen. „Daher werten wir den Befund um zwei Noten ab“, erklärt die Redaktion. (dpa)

Neu fürs iPhone: Offline-Shazam und speedfestes Keyboard

Apple hat ein Betriebssystem-Update für iPhones mit einigen Neuerungen auf den Weg gebracht. Zu den Highlights des neuen iOS 26.4 gehört die Offline-Musikerkennung.

Die funktioniert so: Wer künftig in den Schnelleinstellungen die Shazam-Schaltfläche antippt, kann auch ohne aktuelle Internetverbindung Musik erfassen - die Ergebnisse gibt es dann aber später, wenn man wieder online ist.

Von der Offline-Musikerkennung zu aufgebohrten Bedienhilfen

Bei den Bedienungshilfen ergänzt Apple zusätzliche Optionen für alle, die Liquid-Glass-Animationen sowie helle Elemente in der Anzeige reduzieren möchten - und zwar mit:

- der Einstellung «Helle Effekte reduzieren», die helles Blinken beim Tippen auf Elemente wie Tasten minimiert sowie mit
- der Einstellung «Bewegung reduzieren», die zuverlässig Animationen herunterschrauben soll, etwa für Menschen, die empfindlich auf Bewegungen auf dem Bildschirm reagieren.

Airpods-Support, neue Emojis und ein verbessertes Keyboard

Zu den weiteren Neuerungen in iOS 26.4 zählen etwa die Unterstützung für die neuen Apple-Kopfhörer AirPods Max 2 sowie acht neue Emoji, darunter ein Erdrutsch, ein Orca und eine Posaune.

Außerdem gibt Apple an, die Eingabegenauigkeit der virtuellen Tastatur verbessert zu haben. Das bedeutet, dass darauf künftig auch schnelle Eingaben korrekt erfasst werden sollen.

Update verbessert Sicherheit – und kommt noch aufs iPhone SE

Das Update beseitigt darüber hinaus auch zahlreiche, teils kritische Sicherheitslücken. Es steht fürs iPhone 11 bis zum iPhone 17 sowie für das iPhone SE (2. Generation) zum Download bereit.

Um das Herunterladen und die Installation anzustoßen, öffnet man „Einstellungen/Allgemein/Softwareupdate“ - und muss dort nur das Update auswählen, auf „Laden und installieren“ tippen und dann den Anweisungen folgen. (dpa)



Für iPhone 11 bis iPhone 17: Das neue iOS 26.4 bringt neue Funktionen aufs iPhone - plus wichtige Sicherheitsupdates.

FOTO: CHRISTIN KLOSE



Obstbäume pflanzen: So gelingt es auch im Frühling

Auch im Frühjahr können Obstbäume einen guten Start haben, sofern man passende Sorten wählt und beim Einpflanzen richtig vorgeht. Der Industrieverband Agrar (IVA) gibt praktische Tipps.



Der Start ins Baumleben: Pflanzloch ausheben, Hauptwurzeln abschneiden, Baum gerade einsetzen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Standort, Art und Wuchsform wählen

Obstgehölze mit Topfballen lassen sich in der Regel ganzjährig pflanzen. Für wärmeliebende Arten wie Pfirsich, Aprikose oder Nektarine ist der April ein guter Pflanzzeitpunkt - vorausgesetzt, es sind keine stärkeren Nachtfröste mehr zu erwarten.

Vor dem Kauf sollten Hobbygärtner neben der Obstart auch die Wuchsform berücksichtigen. Sie bestimmt den späteren Platzbedarf und den Pflegeaufwand:

- Hochstamm: benötigt viel Raum, etwa 100 Quadratmeter
- Buschbaum: wird bis zu drei Meter hoch, pflegeleicht
- Spindelbaum: kompakt, gut für kleinere Gärten geeignet
- Säulenobst: wächst schmal nach oben, braucht wenig Platz

Für kleine Gärten gilt: Säulenbäume liefern meist weniger Ertrag und sind oft teurer als Busch- oder Spindelbäume. Dafür lassen sie sich gut im Kübel halten, etwa auf Balkon oder Terrasse.

Auch das Alter der Bäume kann bei der Wahl eine Rolle spielen. Junge Bäume wachsen in der Regel besser an. Ältere Exemplare tragen dagegen früher Früchte, sind aber teurer. Wer nur einen Baum pflanzt, sollte auf selbstfruchtbare Sorten achten.

So wird der Obstbaum gepflanzt

Der gewählte Obstbaum braucht einen sonnigen Standort und einen lockeren, humusreichen Boden. Vor dem Einpflanzen die Spitzen der Hauptwurzeln sauber abschneiden. Anschließend wird das Pflanzloch ausgehoben, das breiter als der Pflanzballen sein sollte.

Den Boden des Pflanzlochs noch etwas auflockern. Den Baum gerade einsetzen, möglichst senkrecht ausrichten, die Aushuberde - bei Bedarf mit etwas Kompost vermischt - einfüllen und gut antreten. Anschließend kräftig angießen. Ein flacher Erdwall rund um den Stamm (etwa 5 Zentimeter hoch) hält das Wasser im Wurzelbereich.

Wichtig: Mit dem Baum kommt auch ein Pfahl in die Erde, an dem das Gehölz zum Schutz vor Windschäden mit einem Strick festgebunden wird. Der Pfahl sollte 10 bis 15 Zentimeter Abstand zum Stamm haben und nach Westen ausgerichtet sein.

Der Landesverband Schleswig-Holstein des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) empfiehlt außerdem, einen Pflanzkorb aus Kaninchendraht mit ins Pflanzloch zu setzen, um die Wurzeln vor Wühlmäusen zu schützen. (dpa)

Geteilte Schicht: Darf der Chef doppelte Anfahrt verlangen?

Morgens vier Stunden arbeiten, dann frei, dann noch mal vier Stunden arbeiten: Wer im Nahverkehr oder etwa in der Pflege arbeitet, kennt sogenannte Split Shifts, zu Deutsch geteilte Schichten. Das kann gewaltig nerven. Denn unter Umständen bedeutet das: doppelte Anfahrt, doppelter Heimweg. Darf der Arbeitgeber das von mir verlangen?

„In bestimmten Branchen wie zum Beispiel dem Nahverkehr ist das tatsächlich üblich", so Anwalt Peter Meyer aus Berlin. „Meistens gibt es dann einen Tarifvertrag, in dem der Einsatz genau geregelt ist." Dort steht dann, wie lang ein Arbeitnehmer mindestens eingesetzt sein muss und wie lang die Unterbrechung sein darf.

Mindestens zwei Stunden Einsatz

„In der Regel heißt es da mindestens zwei Stunden Einsatz, bevor zwei oder mehr Stunden Unterbrechung erlaubt sind", sagt Meyer. Der zusätzliche Arbeitsweg wird in einigen Tarifverträgen mit einer kleinen Entschädigung vergütet.

Unabhängig von der Länge der Schichten müssen Unternehmen weiterhin die Ruhezeit bis zum nächsten Dienst beachten. Split Shifts dürfen außerdem nur geplant stattfinden und nicht auf Zuruf.



Hin, zurück, hin, zurück: Split Shifts sind in manchen Branchen üblich, müssen aber geregelt sein – meist per Tarifvertrag. FOTO: ANDREAS ARNOLD

Dort, wo kein Tarifvertrag existiert, muss das Unternehmen explizit eine Vereinbarung mit den Mitarbeitern treffen, wenn es möchte, dass in geteilten Schichten gearbeitet wird. Split Shifts müssen also in jedem Fall vertraglich geregelt sein.

Bei besonderer Belastung unter Umständen nicht zumutbar

Chancen, den geteilten Schichten zu entkommen, haben laut Anwalt Meyer Arbeitnehmer mit besonderer Belastung wie etwa Kindererziehung. Können sie glaubhaft machen, dass die Schichten für sie so nicht zumutbar sind, muss das Unternehmen das im Dienstplan berücksichtigen.

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

Magischer Wintertraum in Finnisch Lappland

Direktflug ab Braunschweig ins Winterwunderland der Nordlichter

170 begeisterte Gäste – jetzt neu für 2027 buchbar

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

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

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

11.01. – 16.01.2027

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

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

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

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

Wellness unter Polarlichtern

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

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

Vom gemütlichen Hotelzimmer bis zum eigenen Ferienhaus

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

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

Viele unvergessliche Erlebnisse bereits inklusive

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

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

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

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Wintertraum für 2027!

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.fumu-reisen.de

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

oder in vielen guten Reisebüros.





FUHRMANN MUNDSTOCK *Mein Reiseprofi*

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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

Winterzauber in Finnisch Lappland

6 Tage Flugreise

Schnee und Eis in Kuusamo

Leistungen

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

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

Preise pro Person

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

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

Preise pro Person

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



Termine

11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27

Reisecode: FIN-LAPP

Highlights

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

Aufpreise

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

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

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

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

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

10614901_002426



Nicht versteckt von Bäumen oder Büschen: Dieses Tempolimit-Schild ist gut erkennbar.

FOTO: CARSTEN REHDER

Zu schnell, geblitzt und dann doppeltes Bußgeld?

Ganz einfach: Wer zu schnell fährt, riskiert, geblitzt zu werden und Bußgelder bezahlen zu müssen. So weit, so gut. Doch manchmal ist das Erstaunen groß, wenn auf einmal doppelt so viel Bußgeld wie erwartet zu berappen ist.

Das kann der Fall sein, wenn die Behörden davon ausgehen, dass das Delikt vorsätzlich begangen wurde, zeigt eine Entscheidung (Az.: 1 ORbs 181/25) des Oberlandesgerichts (OLG) Brandenburg, auf welche der ADAC hinweist.

Fahren, fahren, fahren auf der Autobahn – aber zu schnell

In dem Fall ging es um einen Mann, der mit seinem Auto auf einer Autobahn fuhr. Dann wurde ein Tempolimit von 120 km/h angeordnet – mit Schildern auf beiden Seiten. Rund 2,6 Kilometer später wurde er geblitzt. Gemessen wurde eine Überschreitung von 68 km/h.

Im Nachgang gab's Post von der Behörde: Neben einem zweimonatigem Fahrverbot ging die Behörde von einer sogenannten vorsätzlichen Begehungsweise aus und verdoppelte das Bußgeld – auf 840 Euro.

Gegen den Vorsatz legte der Mann Beschwerde ein. Sein Argument: Die Verkehrszeichen seien so weit von der Messstelle entfernt gewesen – es habe sich um ein fahrlässiges Vergehen gehandelt. Das mussten dann die Gerichte klären.

Das Gericht konnte keine vernünftigen Zweifel erkennen

Das OLG Brandenburg gab am Ende der Behörde recht. Es erkannte eine „bedingt vorsätzliche Begehung". Das wichtigste Indiz war in diesem Fall das Tempo, und zwar die gemessene Geschwindigkeit im Verhältnis zur zulässigen. Hier habe es eine Überschreitung von mehr als 50 Prozent gegeben.

Hinzu kamen die beidseitig aufgestellten Verkehrszeichen. Das Gericht war überzeugt, dass der Fahrer die 2.600 Meter vorher aufgestellten Schilder wahrgenommen hatte und ging davon aus – und zwar „ohne vernünftige Zweifel" –, dass der Fahrer trotz der von ihm registrierten Schilder das zulässige Tempo bedingt vorsätzlich nicht eingehalten habe. (dpa)

Heuschnupfen: Warum Augenreiben tabu ist

Jucken und brennen die Augen, ist das lästig. Auch wenn Heuschnupfen-Geplagte dafür etwas Selbstdisziplin brauchen: Am besten verkneifen sie sich, die Augen zu reiben. „Das verschafft zwar kurzfristig Linderung, kann die Beschwerden aber langfristig verstärken", sagt Augenarzt Seleman Bedar.

Durch das Reiben werden nämlich Entzündungsstoffe freigesetzt, die bei ohnehin gereizten Augen alles andere als hilfreich sind. Und: „Im schlimmsten Fall verursacht man sogar kleine Verletzungen", so der ärztliche Leiter des OSG Augenzentrums Siegburg. So können etwa kleine Kratzer auf der Hornhaut entstehen.

Brennen oder jucken die Augen, können antiallergische Augentropfen Linderung bringen. Manchmal tut es auch schon ein Tränenersatzmittel, das einfach nur befeuchtend wirkt und die Pollen ausspült. Es sollte Seleman Bedar zufolge allerdings keine Konservierungsmittel enthalten, weil sie das Auge wiederum reizen können.

Mit Kontaktlinsen durch die Pollenzeit

Gut zu wissen für alle, die mit Kontaktlinsen im Auge den Alltag bestreiten: „Pollen bleiben manchmal daran haften", sagt Seleman Bedar.

Daher lautet sein Rat, in der Pollensaison auf Tageslinsen umzusteigen, die nach der Benutzung in den Müll wandern. So erspart man sich, die Sehhilfen von Pollen-Überresten reinigen zu müssen. Oder man steigt gleich auf die Brille um, die in einem gewissen Maß auch als „Pollenblocker" funktioniert, also davor schützt, dass der Blütenstaub ins Auge fliegt.

Wer allerdings Monats- oder Jahreslinsen nutzt, sollte sie nach dem Tragen penibel reinigen. Sogenannte Peroxidsysteme reinigen dem Kuratorium Gutes Sehen zufolge besonders gründlich und enthalten - anders als All-in-one-Systeme - in aller Regel keine Konservierungsmittel. (dpa)



IPollen lagern sich gerne auf Kontaktlinsen ab. Wer Heuschnupfen hat, wählt also lieber die Tages- als die Monatsvariante.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

Emotionaler Ausbruch im Team: Wie reagiere ich richtig?

Im Teammeeting lief gerade noch alles glatt. Dann bringt eine spitze Bemerkung eine Kollegin plötzlich zum Weinen. Alle erstarren, nach ein paar ratlosen Worten wird das Meeting beendet. Zurück bleibt ein ungutes Gefühl.

Schweigen, Beschwichtigen („Jetzt beruhig dich mal") oder Ausweichen sind in solchen Momenten keine gute Strategie. Kommt es im Team zu emotionalen Ausbrüchen, hilft vor allem offene Kommunikation, sagt Annette Auch-Schwelk. Die Coachin hat ein Buch zum Umgang mit starken Gefühlen geschrieben.



Kurze Schockstarre: Ein emotionaler Ausbruch im Teammeeting löst oft Unbehagen bei den Beteiligten aus. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Zeigt ein Teammitglied häufiger starke Emotionen, etwa indem es schnell in Tränen ausbricht, ist Empathie gefragt. „Gerade als Führungskraft sollte man sich fragen, wie man diesen Menschen unterstützen und begleiten kann, ohne selbst zum Therapeuten zu werden", so Auch-Schwelk.

Reagiert eine Person hingegen plötzlich wütend oder aufbrausend, kann es helfen, die Situation ruhig zu benennen und zu unterbrechen. „Ich empfinde das gerade als unangenehm und empfehle, wir machen eine kurze Pause", rät Auch-Schwelk. Je nach Situation könne es auch sinnvoll sein, das Gespräch zu vertagen oder den Rahmen zu verändern: „Wollen wir das im Anschluss unter vier Augen klären?"

Wichtig ist außerdem, die Situation im Nachgang noch einmal aufzugreifen: „Vorhin im Meeting war viel Spannung - wollen wir noch mal in Ruhe darüber sprechen?". (dpa)

Was Reisende über Hepatitis A und B wissen sollten

Eine Leberentzündung als Urlaubsmitbringsel? Das möchte niemand. Doch in vielen Reiseländern sind auch Hepatitis-A- oder -B-Viren unterwegs.

Aktuelles Beispiel: Im Süden Italiens hat es seit Jahresbeginn überdurchschnittlich viele Hepatitis-A-Erkrankungen gegeben. Die Stadt Neapel hat daher der Gastronomie untersagt, rohe Meeresfrüchte zu servieren. Außerdem empfiehlt sie der Bevölkerung, auch zu Hause auf rohe Meeresfrüchte zu verzichten.

Wir klären, was Reisende über Hepatitis A - und auch B - wissen sollten.



Impfen statt ärgern: Hepatitis-Viren sind in vielen Reiseländern ein Risiko – mit Impfung und Hygiene lässt sich viel abfangen. FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND

Was für eine Erkrankung ist Hepatitis A?

Hepatitis-A-Viren werden vor allem über verunreinigtes Trink- und Badewasser und Lebensmittel übertragen. Bei letzteren sind beispielsweise Muscheln, Datteln, getrocknete Tomaten oder Salat relevante Infektionsquellen, wie das Robert Koch-Institut (RKI) im „Epidemiologischen Bulletin“ (14/2025) aufzählt.

Eine Infektion zeigt sich durch grippeähnliche Symptome wie Fieber, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen.

Außerdem können sich Haut und Bindehaut gelb verfärben, weshalb Hepatitis A auch Reisegelbsucht genannt wird. Der Deutschen Leberstiftung zufolge heilt die Entzündung zwar in aller Regel ohne Komplikationen aus, es können aber Leberschäden bleiben.

Und was ist mit Hepatitis B?

Hepatitis-B-Viren werden über Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma, Vaginalsekret oder Speichel übertragen. Anstecken kann man sich auch über gemeinsam benutzte Gegenstände wie Rasierklingen, Sexspielzeug, Spritzen oder Zahnbürsten, schreibt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf dem Portal „infektionsschutz-info.de“.

Auch Hepatitis-B-Viren können eine Leberentzündung mit grippeähnlichen Symptomen verursachen. Bei diesem Erreger droht ein chronischer Verlauf. Er kann der Startpunkt für Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose oder Leberzellkrebs sein.

Ist eine Impfung gegen epatitis A und/oder B für mich sinnvoll?

Hepatitis-Infektionen lassen sich durch Impfungen wirksam verhindern, heißt es von der Deutschen Leberstiftung. Um herauszufinden, welche Reiseimpfungen für einen selbst sinnvoll sind, hilft eine reisemedizinische Beratung. Die Deutsche Leberstiftung rät, sie sechs bis acht Wochen vor Reisebeginn in Anspruch zu nehmen.

- Hepatitis A:

Dem RKI zufolge besteht eine Impfempfehlung bei Reisen nach Mittel- und Südamerika, nach Afrika sowie nach Asien. Auch für Reisen in osteuropäische Länder ist eine Hepatitis-A-Impfung sinnvoll.

Eine Grundimmunisierung besteht aus zwei Impfungen. Der zweite Piks ist dabei sechs bis zwölf Monate nach dem ersten dran. Eine gute Nachricht für alle, die das Thema Hepatitis-Schutz erst kurz vor ihrer Reise anpacken: Bereits zwei Wochen nach der ersten Impfung haben die meisten Geimpften einen ausreichenden Schutz aufgebaut, so die Deutsche Leberstiftung.

- Hepatitis B:

Grundlage ist eine individuelle Risikobeurteilung. Das RKI empfiehlt Reisenden eine Impfung gegen Hepatitis B nur, wenn ein oder mehrere Risikofaktoren vorliegen. Dazu zählt unter anderem eine Reisedauer von mehr als vier Wochen oder der Plan, sich im Reiseland operieren oder ein Tattoo stechen zu lassen.

Eine Grundimmunisierung gegen Hepatitis B besteht aus drei Dosen. Die zweite ist einen Monat nach der ersten dran, die dritte dann fünf Monate später. Ein Teil der Geimpften hat bereits nach einer oder zwei Impfungen einen kurzfristigen Schutz, schreibt das RKI.

Es gibt auch Kombi-Impfstoffe, die vor Hepatitis A und B schützen. Gut zu wissen:

Was kann ich noch tun, um mich zu schützen?

Wer in Gebieten unterwegs ist, in denen Hepatitis A verbreitet ist, sollte umso mehr auf eine sorgfältige Hände- und Lebensmittelhygiene achten, rät „infektionsschutz.de“. Das Infektionsrisiko lässt sich senken, indem man am besten nur Lebensmittel verzehrt, die ausreichend erhitzt wurden.

Vor einer Ansteckung mit Hepatitis B schützen unter anderem Kondome und Lecktücher beim Sex. (dpa)

Wischerblätter pflegen – Tipps für klare Sicht

Frühjahrsputz beim Auto: Beim Reinigen der Frontscheibe – und der Kontrolle auf Steinschlag – sollte man daran denken, die Scheibe auch von der Innenseite zu putzen. Denn in der Wintersaison läuft die Frontscheibenlüftung besonders häufig, heißt es von der Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ). Dabei setzen sich feine Partikel auf dem Glas ab.

Auch die übrigen Scheiben sollten – innen und außen – sollten geputzt werden, um ideale Rundumsicht zu bekommen. Schlierenfreie Scheiben verbessern die Sicht, etwa auch bei tiefstehender Frühlingssonne.

Die Wischerblätter selbst sollten ebenfalls – ganz vorsichtig und regelmäßig – gereinigt werden. Dazu kann man ein weiches Tuch nehmen und Reinigungsflüssigkeit aus der Scheibenwaschanlage, wie es der ADAC online erläutert. Einfach ein Tuch auf eine der Wischwasserdüsen legen und die Anlage betätigen. Mit dem nun feuchten Tuch die Gummis vorsichtig säubern. Von scharfen Reinigern rät der Autoclub ab, denn die Gummis enthielten Gleitmittel und Schutzschichten, die abgetragen werden könnten.

Gibt es immer noch Schlierenbildung, müssen neue Gummis her. Bei manchen Modellen lässt sich die Gummilippe allein tauschen. Einen Versuch könnte es zuvor allerdings auch Wert sein, die Gummis nachzuschneiden. Entsprechende Nachschneidemesser gebe es schon für unter 20 Euro, so der Club, der online dazu auch ein Erklärvideo parat hält. Das geht allerdings nur, wenn das Material noch nicht zu spröde ist. Und man sollte sich auf jeden Fall schon ein paar neue Wischer parat legen, für den Fall, dass das Unterfangen scheitert oder im Ergebnis keine Besserung brachte. (dpa)



12236901_002426



Wohnwagen Bodenburg weiht neue Werkstatthalle ein

Bei Wohnwagen Bodenburg steht der Start in die Campingsaison ganz im Zeichen einer Neuerung: Im Rahmen des Frühlingsfestes wird die neue, moderne Werkstatthalle eingeweiht. Mit erweiterten Kapazitäten und moderner Ausstattung verbessert das Unternehmen seinen Service rund um Wartung und Reparatur von Wohnwagen und Reisemobilen deutlich. Auch im Fahrzeugangebot gibt es Neuigkeiten: Zu der altbewährten Marke Hobby führt Wohnwagen Bodenburg ab sofort Modelle der Marke Weinsberg und erweitert damit sein Sortiment. Besucherinnen und Besucher haben beim **Frühlingsfest am 25. und 26. April** die Gelegenheit, die neue Werkstatthalle zu besichtigen und sich rund um das Thema mobiles Reisen beraten zu lassen.



FOTO: IMAGO IMAGES

Dieses deutsche Dorf ist komplett von der Schweiz umschlossen

Schon bei der **Anreise** beginnt ein kleines geografisches Abenteuer

Hallo und Grüezi! In Büsingen am Hochrhein sind wohl beide Grußformen angemessen. Denn das deutsche Dorf ist eine Besonderheit: Es ist vollständig von Schweizer Staatsgebiet umschlossen. Das erwartet dich dort.

Beziehungsstatus: Es ist kompliziert. So ungefähr würde es wohl lauten, wenn man die Menschen in der Gemeinde Büsingen fragen würde, ob sie denn nun zu Deutschland oder zu der Schweiz gehört.

Die Stadt ist vollständig von Schweizer Staatsgebiet umgeben, gehört aber zu Deutschland, genauer zum Kreis Konstanz im Bundesland Baden-Württemberg. Es gibt zwei Postleitzahlen, zwei Währungen und noch einige besondere Regeln mehr. Wie kam es dazu? Wir klären auf.



Büsingen ist eine deutsche Stadt mitten in der Schweiz. FOTO: IMAGO IMAGES/DIEBILDMANUFAKTUR

Wichtigste Fakten zu Büsingen am Hochrhein

Die Gemeinde Büsingen, flächenmäßig etwa viermal so groß wie das Fürstentum Monaco, liegt in idyllischer Lage am Rhein, und viel Natur prägt die Umgebung. So weit, so normal.

Doch die deutsche Gemeinde mit den rund 1600 Einwohnerinnen und Einwohnern grenzt an die Schweizer Kantone Schaffhausen, Zürich und Thurgau und ist damit vollständig von Schweizer Staatsgebiet umschlossen. 123 Grenzsteine markieren insgesamt die Grenze zwischen Büsingen und den umliegenden Schweizer Gemeinden.

Zwar ist die nächstgelegene deutsche Gemeinde nur 700 Meter von Büsingen entfernt, doch da Büsingen keine direkte Landverbindung zu Deutschland hat, gilt der Ort als deutsche Exklave. Und in dieser richtet sich der Alltag nach ganz besonderen Regeln.

Die Zugehörigkeit von Büsingen

Büsingen am Hochrhein ist ein Ort, der schon auf der Landkarte neugierig macht – und spätestens bei der Anreise beginnt das kleine geografische Abenteuer. Denn wer in das deutsche Dorf reist, überquert ganz selbstverständlich zweimal eine Landesgrenze. Die Geschichte dieses ungewöhnlichen Fleckens Erde ist mindestens so spannend wie seine Lage. Über Jahrhunderte wechselten die Herrschaften, denn die strategisch günstige Position am Rhein machte Büsingen begehrenswert. Im Spätmittelalter etwa gehörte der Ort zu Vorderösterreich und stand unter habsburgischer Verwaltung.

Ein dramatisches Ereignis Ende des 17. Jahrhunderts sollte jedoch die Weichen für seine heutige Sonderrolle stellen: Der österreichische Landvogt Eberhard Im Thurn, der in Büsingen residierte, wurde entführt – ein politisch und religiös aufgeladener Konflikt, der jahrelange Spannungen auslöste. Österreich weigerte sich danach konsequent, den Ort an das nahe gelegene Schaffhausen abzutreten.

Im Zuge der napoleonischen Neuordnung Europas wechselte Büsingen Anfang des 19. Jahrhunderts zunächst zum Königreich Württemberg und wenig später zum Großherzogtum Baden.

Mit der Gründung des Deutschen Reiches 1871 wurde der Ort schließlich deutsch – und blieb es auch nach dem Zweiten Weltkrieg als Teil Baden-Württembergs. Dass Büsingen heute eine deutsche Exklave mitten in der Schweiz ist, ist also das Ergebnis einer Reihe politischer Wendungen.

Besonders erstaunlich: Die Bewohnerinnen und Bewohner selbst wollen – zumindest zeitweise – lieber zur Schweiz gehören. 1918 stimmten rund 96 Prozent der Bevölkerung für einen Anschluss an den Nachbarstaat. Doch weil kein geeignetes Gebietstausch-Abkommen zustande kam, blieb alles beim Alten. Und auch zwei weitere Vorstöße der Büsinger und Büsingerinnen scheiterten.

Kurios: Das läuft in Büsingen anders

Die geografische Einzigartigkeit von Büsingen führt im Ort zu allerhand Kuriosem. Deutsche Verwaltung trifft hier auf Schweizer Alltag. Auch wenn die offizielle Währung der Euro ist, wird oft in Franken bezahlt, da ohnehin fast alle Arbeitnehmenden aus Büsingen in der Schweiz arbeiten.

Buslinien führen selbstverständlich über die Grenze, Büsingen am Hochrhein besitzt zwei Postleitzahlen. Und Festnetztelefone haben eine schweizerische und eine deutsche Vorwahl. Und als es noch Telefonzellen gab, standen in Büsingen auf dem Rathausplatz zwei davon genau nebeneinander: eine der Telekom und eine der Swisscom.

Noch unübersichtlicher, zumindest für Nicht-Büsinger, wird es bei der Rechtslage. Beispielsweise wird alles, was in den Bereich Drogendelikte, Landwirtschaft oder Bestattungen fällt, nach Schweizer Recht behandelt. Eheschließungen, Geldwäsche und Bauwesen fallen jedoch unter deutsches Recht.

Die schönsten Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten

Einen Besuch wert ist das kleine Dorf Büsingen allemal. Es punktet mit seiner Lage am rechten Ufer des Hochrheins und der umliegenden Idylle. Sehenswert ist die Bergkirche St. Michael, die auf einem Moränenhügel erbaut wurde und eine begehrte Hochzeitskirche ist. Und in der Junkerstraße 61 wird Vergangenheit erlebbar: In dem dortigen imposanten Fachwerkhaus residierte Eberhard Im Thurn, der so viel mit der Geschichte von Büsingen am Rhein zu tun hat. Da das Haus bewohnt ist, kann es nur von außen bestaunt werden.

Die Rheinlage erlebst du in Büsingen am Hochrhein am besten in der Badi, dem hiesigen Strandbad.

Sonnenbaden und der Sprung in das kristallklare Wasser des Rheins sind hier genauso möglich wie ein entspannter Snack im Strandbad-Bistro mit Wasserblick. Noch mehr Wassererlebnisse gibt es bei Schifffahrten, die nach Diessenhofen, zum mittelalterlichen Stein am Rhein oder über malerische Hochrheinpassagen bis nach Konstanz führen.

In der anderen Richtung des Rheins, keine zehn Kilometer entfernt, wartet mit dem Rheinfall der größte Wasserfall Europas als absolut sehenswertes Highlight.

Es gibt auch einige spannende Wanderwege. Eine davon ist der Büsinger Exklavenweg, der am Büsinger Bürgerhaus startet und elf Infotafeln zur Büsinger Geschichte ansteuert. Weitere Wandertouren lohnen sich auch im Schaarenwald des gegenüberliegenden Kantons Thurgau.

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

So bleiben Sie im Homeoffice sichtbar

Das Büro ist ein sozialer Ort. Wer im Homeoffice sitzt, hat einen entscheidenden Nachteil: Austausch findet nicht automatisch statt. Ein Karriere-Nachteil? Unter Umständen.

Aber müssen Homeoffice-Beschäftigte diesen Nachteil einfach akzeptieren? Nein. Denn Sichtbarkeit geht auch anders. Martin Schröder vom Personaldienstleister Robert Half erklärt, wie.



Virtuelle Kaffeetreffen, Gespräche über Hobbys: Ein privater Austausch unter Kollegen fördert die Karriere. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

Digital mit Kollegen kommunizieren

Nutzen Sie E-Mail, Telefon und Videokonferenzen, rät Schröder. „Informieren Sie Ihre Kollegen aktiv über Projektstatus, Erfolge oder neue Ideen", so der Experte. Noch besser: Über den rein fachlichen Austausch hinaus kommunizieren. Zum Beispiel im Rahmen von virtuellen Kaffeetreffen oder Mittagspausen.

Warum auch privater Austausch der Karriere hilft? Menschen arbeiten lieber mit Kollegen zusammen, die sie auch persönlich mögen. Gespräche über Hobbys, Familie, Reisepläne und gemeinsame Interessen sind ein guter Gradmesser dafür, ob man gut miteinander kann.

Persönliche Treffen müssen sein

Schlechte Nachrichten für eingefleischte Homeoffice-Fans: Ganz ohne das Haus zu verlassen, geht es (vermutlich) nicht mit der Karriere voran. Berater Schröder empfiehlt regelmäßige persönliche Treffen mit seinem Team zu vereinbaren.

„Treffen vor Ort wirken oft anders als virtuelle Kommunikation. Wer sein Team regelmäßig sieht, stärkt die Beziehung zu seinem Team und Mitarbeitern im ganzen Unternehmen", erklärt Schröder. Es spricht allerdings nichts gegen Effizienz: Wer strategisch klug agieren will, kann gleich mehrere Treffen vereinbaren und muss so seltener vor Ort sein.

An Branchentreffen und Konferenzen teilnehmen

Sorgen Sie für die Zukunft vor: Wer seine Sichtbarkeit nach außen, also außerhalb der Firma, erhöht, steigert seinen Marktwert. Das ist sowohl für die Verhandlungsposition beim Chef gut, als auch im Falle eines Jobwechsels. Und was hilft, um gesehen zu werden? Genau, netzwerken. Zum Beispiel auf Branchentreffen oder Konferenzen. (dpa)

Thema: Rheumatische Schmerzen

So bleiben Sie beweglich und aktiv

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenkbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft!



Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Das Rubaxx Schmerzgel ist außerdem gut verträglich und kann auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



RubaXX®

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: **Schlaf!**

Doch was, wenn er fehlt?

Sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.



Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[1].

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

11465701_002426

Zähe Einschlafbegleitung: Wie bleiben Eltern entspannt?

Manche Kinder legen sich einfach hin und schlafen. Andere dagegen brauchen sehr lange, bis sie überhaupt zur Ruhe kommen und müssen dabei intensiv von Mama oder Papa begleitet werden - sei es mit Kuscheln, Vorlesen, Händchen halten, Stofftierzeremonien oder Schlafliedern.

Gerade bei kleinen Kindern verschärft die Umstellung auf die Sommerzeit das Problem häufig. Zumindest, bis sich der Schlafrhythmus nach ein paar Tagen wieder eingependelt hat. Für Eltern ist das oft eine Geduldsprobe. Wie kommen sie gut durch zähe Einschlafbegleitungen? 3 Tipps.



Zum vierten Mal dasselbe Buch: Manchmal brauchen Eltern starke Nerven, wenn sie ihre Kinder in den Schlaf begleiten. FOTO: ANASTASIYA AMRAEVA

1. Perspektivwechsel: Pause statt „Ich muss hier weg“

Ratgeber-Autorin und Bloggerin Danielle Graf rät, den Blick auf die Einschlafbegleitung zu verändern. „Wir sollten sie nicht als 'Problem' betrachten, das gelöst werden muss, sondern als ein ganz normales kindliches Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe.“ Viele Kinder kommen abends nur zur Ruhe, wenn sie sich wirklich sicher fühlen. „Und genau dazu braucht es unsere Anwesenheit.“

Sie empfiehlt, bewusst die Einstellung zu wechseln. Statt „Ich muss hier weg und es ist noch so viel zu tun“ hin zu „Das ist gerade eine Pause, die ich bestmöglich nutzen kann“. Dabei ist es auch erlaubt, auf dem Smartphone zu scrollen, während das Kind einschläft - solange es das Kind nicht zu sehr ablenkt.

Entscheidend ist die Haltung dabei: „Es macht einen Unterschied, ob man innerlich genervt neben dem Kind sitzt und scrollt und es kaum erwarten kann, endlich zu gehen oder ob man bewusst sagt: Ich bin da, ich begleite dich und gleichzeitig mache ich es mir so angenehm wie möglich.“

Denn: Wer sich Druck macht, verlängert das Einschlafen. „Unsere Kinder spüren, dass wir wegwollen“, so Graf - und prüfen dann unbewusst häufiger, ob wir noch da sind.

2. Pragmatische Lösungen nutzen

Zappelt das Kind ständig auf Papa rum, will nur mit den Fingern im Mund der Mama einschlafen, gilt: ruhig bleiben und das Verhalten nicht falsch deuten. „Das Kind versucht, schon alleine einzuschlafen, das ist eine enorme Leistung!“, so Graf. Gleichzeitig verspürt es Unsicherheit und sucht Nähe, oft über ständigen Kontakt. Eltern sollten sich klarmachen: Das Kind testet keine Grenzen, „sondern möchte uns nahe sein“.

Auch hier gilt: „Sobald innerlich Stress entsteht, überträgt sich das sofort aufs Kind und verlängert die Situation“, so Graf. Am besten geht man das Einschlafen möglichst zwanglos an: „Wir haben das ganz pragmatisch gelöst. Als meine Kinder klein waren und partout nicht in ihrem Zimmer schlafen wollten oder die Einschlafbegleitung ewig gedauert hat, durften sie bei uns im Wohnzimmer einschlafen“, erzählt Graf. Solche Phasen hätten nie länger als ein paar Tage gedauert.

3. Schlafbedarf checken und Verantwortung aufteilen

Dauert das Einschlafen über längere Zeit mehr als eine halbe Stunde, kann es helfen, die Schlafzeit zu kürzen. Vielleicht braucht das Kind mittlerweile keinen Mittagsschlaf mehr. „Der Schlafbedarf von Kindern sinkt kontinuierlich über die Jahre und ältere Kinder sind dann zur üblichen Schlafenszeit einfach nicht wirklich müde“, so die Autorin.

Entlastend ist für Eltern zudem, sich bei der Einschlafbegleitung abzuwechseln. Und die Zeit danach bewusst zu gestalten hilft: Statt auf den Moment hinzuarbeiten, in dem man endlich „fertig“ ist, kann ein kleiner Übergang guttun - etwa etwas Schönes tun, bevor To-dos oder Verpflichtungen folgen.

Nicht zuletzt hilft der Blick nach vorn: „Kinder brauchen Einschlafbegleitung unterschiedlich lange, aber sie entwickeln sich weiter und kommen irgendwann ohne sie aus“, so Graf. Zudem stärkt sie die Eltern-Kind-Bindung. Dieses Bewusstsein nimmt Druck und verändert oft schon das Erleben am Abend. (dpa)

Die wenigsten Handspülmittel reinigen glänzend

Auf einer Edelstahlplatte eingebrannte Fette entfernen: Dieser Aufgabe mussten sich 26 Handgeschirrspülmittel in einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 04/2026) stellen. Das eher matte Ergebnis: Die meisten reinigen „mäßig“ bis „dürftig“.

Nur drei Produkte glänzen in puncto Reinigungsleistung:

- Ja! Ultra Power Spülmittelkonzentrat
- Sodasan Spülmittel Lemon/Lime
- Fairy Konzentrat Handgeschirrspülmittel



Viel Schaum, wenig Ergebnis: Die meisten Spülmittel reinigen in einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ nur „mäßig“ bis „dürftig“. FOTO: INGA KJER

Formaldehyd: Ein Spülmittel rasselt durch

Dafür können fast alle Spülis bei den Inhaltsstoffen punkten: 20 sind hier „sehr gut“, fünf sind „gut“. Ein getestetes Spülmittel rasselt allerdings durch. In ihm konnte das Labor mehr Formaldehyd nachweisen, als bei abspülbarer Kosmetik erlaubt wäre: Ein Kriterium, das die Öko-Tester auch an Handspülmittel anlegen, weil diese ebenfalls mit der Haut in Berührung kommen - sofern man keine Spülhandschuhe anzieht. Formaldehyd gilt, über die Atemluft aufgenommen, als krebserregend und kann, so die Öko-Tester, außerdem Allergien auslösen. Für das betroffene Produkt bedeutet das die Note „mangelhaft“ bei den Inhaltsstoffen - und auch in der Gesamtbewertung.

Die weiteren Gesamturteile: Zwei Spülis sind „ausreichend“, neun „befriedigend“, zwölf sind „gut“. „Sehr gut“ schneiden insgesamt zwei Spülmittel ab, die auch bei der Reinigungsleistung vorn waren: das Sodasan Spülmittel Lemon/Lime und das Ja! Ultra Power Spülmittelkonzentrat. Das Fairy Konzentrat war insgesamt unter den „befriedigenden“ Produkten.

Spülbürste statt Schwamm

Allgemein gilt: Das beste Spülmittel nützt nichts, wenn der Spülschwamm eine Keimschleuder ist. Die Öko-Tester raten deshalb, die Schwämme stets gut auszudrücken, an einem durchlüfteten Ort trocknen zu lassen und etwa einmal pro Woche bei 60 Grad in der Waschmaschine zu reinigen. Oder man wechselt gleich ganz zur Spülbürste. Auf ihren glatten Borsten können sich Bakterien schlechter vermehren. (dpa)



Eine Frage der Verpackung: Ich-Botschaften helfen dabei, die eigenen Gedanken und Gefühle respektvoll zu kommunizieren. FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN

Wie ziehe ich in meiner Beziehung Grenzen?

Auch wenn man zu zweit durchs Leben geht: Manchmal möchte man einfach nicht dasselbe wie der Partner.

Ein Beispiel: Man ist eingeladen auf eine Familienfeier des Partners - und weiß, dass einem die Menschen dort nicht guttun. Der oder die Liebste erwartet dennoch, dass man sich dort blicken lässt. Muss das sein? Oder darf man da eine Grenze ziehen und beispielsweise sagen „Ich komm' nicht mit“?

Ja! Denn das eigene Bauchgrummeln zu unterdrücken, ist keine gute Idee. „Grenzen dienen in einer Partnerschaft gegenseitigem Respekt, sie helfen, eigene Bedürfnisse zu schützen und auch die Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen“, sagt Petra Beschoner. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und Ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Paare:

1. Schritt: Grenzen ermitteln

Grenzen sind bei allen Menschen unterschiedlich. Um herauszufinden, wo die eigenen verlaufen, können wir uns diese Fragen stellen:

- Was sind meine Wünsche?
- Wovor habe ich Angst?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Welche Ziele habe ich?

Es hilft auch, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen - wie etwa Anspannung, Unwohlsein oder Kopfschmerzen.

2. Schritt: Grenzen kommunizieren

Partnerin oder Partner müssen von den eigenen Bedürfnissen und Grenzen aber auch erfahren. Das geht am besten mit einer offenen, ehrlichen und einfühlsamen Kommunikation. Ich-Botschaften und Empathie können vermeiden, dass sich die andere Seite angegriffen fühlt.

Zurück zum Familienfeier-Beispiel: In einem Gespräch kann man dem Partner sanft erklären, wie man sich dort fühlt. Gleichzeitig signalisiert man, dass man den Wunsch ernst nimmt, mit auf diese Feier zu gehen.

Auf dieser Grundlage können beide darüber sprechen, wie sie damit umgehen wollen. Womöglich gibt es einen Kompromiss, der für beide funktioniert. So kann man beispielsweise vereinbaren, dass man nur für ein Stück Kuchen auf der Feier bleibt.

3. Schritt: Absprachen einhalten

An die Absprache müssen sich dann auch beide halten. Denn bei Grenzen ist vor allem auch Konsistenz wichtig: „Ich bleibe klar und konsequent bei meiner Haltung, sonst schüre ich Unsicherheit und Misstrauen im Partner“, sagt Petra Beschoner.

Dafür müssen die Grenzen vielleicht auch immer wieder kommuniziert werden, bis sie auf der anderen Seite ankommen. Und zur Not auch Konsequenzen gezogen werden.

Zurück zur Familienfeier: Wenn eine Erinnerung an den Partner nicht ausreicht, dann verlässt man die Feier eben alleine. Hilfreich ist auch, gleich zu Beginn den Gastgebern zu sagen, wann man die Feier wieder verlassen wird. Das reguliert die Erwartungen. (dpa)

Parkinson: Was in Freezing-Momenten hilft

Wer Parkinson hat, kann seine Bewegungen schlechter steuern. Und manchmal geht kurz gar nichts: Im Verlauf der Erkrankung machen viele Patientinnen und Patienten Bekanntschaft mit dem sogenannten Freezing. Davon ist die Rede, wenn Bewegungen „einfrieren“.

Ein Beispiel: Man möchte zum Handy, das im Nebenraum liegt und klingelt, kommt aber nicht von der Stelle. Eine Blockade können Betroffene etwa auch bei offenen Türen oder Türschwellen erleben. Oder beim Umdrehen: Man möchte etwas aus dem Schrank nehmen, die Füße bleiben wie festgeklebt am Boden, während der Körper mitgeht. Das kann im schlimmsten Fall zu Stürzen mit komplizierten Knochenbrüchen führen.

Aber wie kann man sich in solchen Momenten selbst helfen? Der Neurologe Prof. Andrés Ceballos-Baumann von der Schön Klinik in München-Schwabing, nennt ein paar Tipps:

1. Laut zählen

Eins, zwei, drei: Um sich aus der Starre zu lösen, können Betroffene probieren, laut zu zählen. „Das sorgt dafür, dass die Kontrolle des Gehens von den Hirnarealen, die nicht mehr gut funktionieren, in die noch gut funktionierenden Areale verlagert wird“, erklärt Ceballos-Baumann.

2. Einen Richtungswechsel einlegen

Hilfreich kann sein, einen Schritt zur Seite zu machen, um aus der Blockade herauszukommen.

3. Stock mit ausklappbarer Lasche

Dieses Hilfsmittel wird auch Anti-Freezing-Stock oder Parkinson-Stock genannt. Erleben Parkinson-Betroffene einen Freezing-Moment, können sie die Lasche, also einen kleinen Ausleger, am unteren Ende des Stocks auf den Boden klappen.

Er fungiert als visuelles Hindernis, Betroffene versuchen, über diese Linie hinwegzusteigen. Häufig unterbricht das den festgefrorenen Gangmechanismus und ermöglicht erste Schritte.

4. Rollator mit Laserlinie

An manchen Rollatoren gibt es die Möglichkeit, per Knopfdruck eine Laserlinie auf den Boden zu werfen. Auch hier ist die Grundidee: Betroffene versuchen, über diese Linie hinwegzukommen - und lösen sich so aus der Starre. (dpa)



Die Füße bleiben am Boden, obwohl man weiterlaufen möchte. Freezing kann wenige Sekunden andauern, aber auch eine halbe Minute. FOTO: MASCHA BRICHTA

Diese Tools finden den passenden Beruf für Sie

Viele fragen sich bei ihrer Berufswahl, wie sich eigene Interessen mit Zukunftstrends kombinieren lassen. Eine wichtige Frage. Aber erst mal sollte es um etwas anderes gehen: Aus Sicht von Tobias Maier vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) ist es wichtig, zunächst die eigenen Interessen auszuloten. Was fällt einem leicht, welche Aufgaben empfindet man als erfüllend?

Der TalentKompass des nordrhein-westfälischen Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales kann dabei helfen, nicht nur die eigenen Interessen und Fähigkeiten, sondern auch Werte zu erkennen. Im nächsten Schritt könnten Interessierte den Berufsorientierungstest der Bundesagentur für Arbeit nutzen, um eine passende Tätigkeit zu finden.

Dann erst lohnt die Frage, wie eigene Interessen mit langfristigen Trends und Chancen wie technologische Neuerungen oder demografischer Wandel zusammengebracht werden können. Wer zum Beispiel wissen möchte, wie Automatisierungsprozesse wie Künstliche Intelligenz (KI) den anvisierten Job womöglich verändern, kann den Job-Futuromat des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) nutzen.



Stärken und Neigungen bestimmen hilft: hierfür gibt es kostenlose Tests im Internet. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

„Dabei sollte man sich aber unbedingt vor Augen führen, dass KI nicht nur Tätigkeiten ersetzt, sondern auch enorme Chancen für Entwicklungsmöglichkeiten bietet“, sagt Maier. Im Zweifelsfall sollte man eine Berufsberatung aufsuchen. Das gilt auch für alle, die bereits im Berufsleben stehen und sich umorientieren möchten. (dpa)



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

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

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Qualitäts-Zahnersatz aus Salzgitter

SchillerDental
The Next Generation.

Zahntechniker (m/w/d)
für die Bereiche Kombi-Technik, CAD/CAM und Keramik

für sofort oder später gesucht.

Gerne mit Berufserfahrung.

Jetzt bewerben!

Schiller Dental
GmbH & Co. KG.
Dieselstr. 5
38259 Salzgitter

Wenn Sie in einem jungen Team mit freundlicher Atmosphäre arbeiten wollen und sich technisch weiterentwickeln möchten, dann bewerben Sie sich bitte mit aussagekräftigen Unterlagen!

Bewerbungen per Post oder E-Mail!

https://schillerdental.de
service@schillerdental.de
Instagram: schillerdental
Facebook: schiller.dental

12045401_002426

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Salzgitter Bad
- Immendorf
- Lobmachtersen
- Lesse

hallo SALZGITTER wochenende

12148001_002426

WWF

WERDEN SIE URWALD RETTER MIT IHREM NACHLASS.

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

KONTAKTANZEIGEN



12451201_002426

ANKAUF PKW

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

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

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

ALLGEMEIN ANKAUF

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

Suche von privat Bestecke, Zinn und Bilder, Geweihe, Fotoapparate.
☎ 0152/18442823

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF



12454301_002626

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

HANDWERKER

Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:

- Dacharbeiten aller Art auch Kleinaufträge
- Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm

Tel. 0531 61 83 68 19

8993701_002426

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Neuanlagen
Gala Bau Krause: Tel. 0157-76186213

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss u. Neuaufbauten, Renovierung u. Trockenbau
Pflaster Team Krause: ☎0163-6634230
Zaunbauer Team: ☎ 0157-76186213
Maler Team: ☎ 0176-36807899

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

7335301_002426

Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. ☎ 0176/ 21838876

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

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

9795401_002426

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

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

BADSANIERUNG

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

4317201_002426

DACHDECKER

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

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

MÖBELTRANSPORTE

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

12166601_002426

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

GÄRTNER

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

4463701_002426

Herzsportgruppen: Drei Fragen, drei Antworten

Mit schwingenden Armen durch die Halle spazieren oder „Rudern“ mit dem Gymnastikband: Wer zum Herzsport geht, kann dort eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining erwarten. Auch Koordination und Beweglichkeit werden geübt. Und zwar alles so dosiert, dass das Training das Herz zwar fordert, aber nicht überfordert.

In einer Herzgruppe kommen maximal 20 Personen mindestens einmal pro Woche zum Sport zusammen. Ein qualifizierter Trainer oder eine qualifizierte Trainerin leiten die Sporteinheiten. Außerdem werden die Teilnehmenden von einem Arzt oder einer Ärztin betreut. Er oder sie misst beispielsweise vor der Kursstunde den Puls. Drei Fragen und Antworten:



In einer Herzsportgruppe werden unter anderem Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW

1. Wer kann sich beim Herzsport anmelden?

Koronare Herzerkrankung, stabile Angina Pectoris, Herzinfarkt: Wer unter anderem eines dieser Themen mit seinem Herzen hat oder hatte, kann sich bei einer Herzsportgruppe anmelden, so die Deutsche Herzstiftung. Wer sich gut vorstellen kann, regelmäßig in der Gruppe Herzsport zu machen, spricht das am besten bei der Kardiologin oder dem Hausarzt an und lässt sich beraten.

2. Wie findet man eine Herzsportgruppe?

Herzsport ist eine Form des sogenannten Rehasports. Über die Internetseite „rehasportsuche.de“ des Deutschen Behindertensportverbandes kann man auch Herzgruppen in der Nähe finden. Man kann auch nach Wochentag und Uhrzeit filtern.

Ist ein Verein bzw. ein Anbieter gefunden, erfolgt in aller Regel ein Beratungsgespräch dort - auch um einem passenden Kurs zugeordnet zu werden.

3. Wie sieht es mit den Kosten aus?

Ärztinnen und Ärzte können die Teilnahme an einer Herzgruppe verordnen. Die gesetzliche Krankenversicherung oder die Rentenkasse übernimmt dann die Kosten dafür. In aller Regel werden laut der Deutschen Herzstiftung bei einer Erstverordnung 90 Übungseinheiten in zwei Jahren bewilligt.

Wer privat versichert ist, muss vorab die Kostenübernahme klären, erklärt das Informationsportal „dein-rehasport.de“. Ob die Kosten für Rehasport von der PKV übernommen werden, hängt vom jeweiligen Tarif ab. (dpa)

Von Assel bis Spinne: So locken Sie Nützlinge in den Garten

Spinnen, Asseln und Co. haben ein Imageproblem, sie gehören nicht zu den beliebtesten Gartenbewohnern. Dennoch sind sie nützliche Helfer - etwa, weil sie Schädlinge fressen oder selbst Nahrung für andere Arten sind. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) gibt Tipps, wie man Nützlinge unterstützt.

Mehr Natur – mehr Nützlinge

Ein guter (und fauler) Anfang: sich zu viel Ordnung im Garten verkneifen und stattdessen wilde Ecken zulassen. Indem man totes Holz liegen lässt, schafft man Bereiche für Insekten, die feucht und geschützt sind. In solchen Haufen leben etwa Spinnen, Asseln und auch Käferlarven, die Igel besonders gern fressen.

Wer Kletterpflanzen und Hecken im Garten hat, bietet Vögeln ein geschütztes Plätzchen. Generell führt ein dichter Bewuchs dazu, dass sich Insekten und kleine Säugetiere wohler fühlen.

Ein Teich mit flachen Uferzonen und viel Vegetation schafft einen Lebensraum für Libellenlarven und andere Wasserbewohner wie Frösche. Auf Fische am besten verzichten, da sie Laich und Larven fressen.

Auch so unterstützen Sie kleine Gartenhelfer:

- Beete dicht bepflanzen
- Rasen seltener mähen
- heimische Wildstauden, Sträucher und Kräuter pflanzen
- flache Schalen mit Wasser platzieren
- Komposthaufen anlegen
- torffreie Erde verwenden
- auf Glyphosat und andere Pestizide verzichten

Wie Insekten im Garten helfen

Je mehr Nützlinge im Garten leben, desto besser sind Kulturpflanzen geschützt.

Ein erster wichtiger Schritt ist, vermeintliche Schädlinge wie Blattläuse und Raupen zu tolerieren. Denn sie dienen als Nahrung für Vögel, Fledermäuse und Insekten. Bei Marienkäfern, Wespen, Heuschrecken und Käfern etwa stehen Blattläuse, Raupen oder Schneckenlarven auf dem Speiseplan.



Marienkäfer fressen Blattläuse und helfen so, Pflanzen im Garten gesund zu halten. FOTO: PATRICK PLEUL

Doch Nützlinge können noch mehr: Asseln zersetzen abgestorbenes Laub und machen daraus wertvollen Humus für den Boden. Regenwürmer und andere Bodenlebewesen sorgen für fruchtbare Böden und gute Bedingungen für den Anbau von Obst und Gemüse. Auch Ameisen zersetzen organisches Material, bauen Humus auf und belüften den Boden.

Mit den richtigen Pflanzen kann man Nützlinge in den Garten locken. Der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) hat dafür einige Beispiele:

- Marienkäfer durch Heckensträucher und Wildkräuter wie Minze, Kornblume, Ringelblume oder Schafgarbe
- Schlupfwespen mit Doldenblütlern wie Gelbe Schafgarbe oder Großer Engelwurz
- Laufkäfer mit Hilfe von Klee, Hecken und Bodendeckern (dpa)