hallo SALZGITTER wochenende

Helios Klinikum Salzgitter

Kreißsaal-Infoabend für werdende Eltern:
Immer am ersten Montag im Monat um 18:30 Uhr.

Babymassage:
Jeden Donnerstag um 9:00 und um 11:00 Uhr.



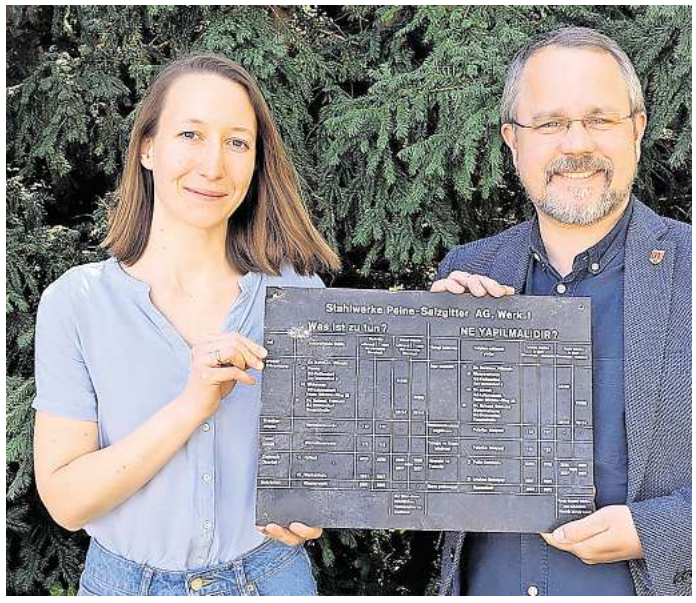
35903501_002425

Die Geschichte der „Gastarbeiter“

Salzgitters **Museum** und Stadtarchiv bitten um Objekte und Berichte

Salzgitter. Den Begriff kennt jeder, auch wenn er heutzutage nicht mehr benutzt wird. Die „Gastarbeiter“ halfen, ab den 1950er Jahren auch in Salzgitter den akuten Mangel an Arbeitskräften in der deutschen Wirtschaftswunderzeit zu bewältigen. Gedankt wurde ihnen diese Hilfe aber häufig nicht, obwohl sie seinerzeit meist in den schwersten, schmutzigsten und gefährlichsten Bereichen schufteten. Ihr Beitrag am Wohlstand des Landes ist nicht zu leugnen.

Viele der Menschen gingen nicht in die Heimat zurück, sondern blieben. Sie gründeten Familien, wurden deutsche Staatsbürgerinnen und -bürger – und sind heute längst fester Teil der Stadtgesellschaft Salzgitters. Der Leiter des Städtischen Museums Schloss Salder, Arne Homann, und die städtische Archivleiterin Katrin Helm haben festgestellt, dass in ihren beiden Häusern „dieses relevante Thema bisher eine zu geringe Rolle“ spielte, heißt es in einer Pressemitteilung. Das wollen sie gemeinsam ändern. Ob aus Italien, Spanien, Griechenland, der Türkei, Marokko, Südkorea, Portugal, Jugoslawien oder von anderen Orten in der Welt: Alle Salzgitteranerinnen und Salzgitteraner, die ihre Geschichte oder die von Verwandten erzählen möchten und Unterlagen, Fotos oder Erinnerungsstücken an Archiv und Museum abgeben wollen, sind dort herzlich willkommen. Die Kontakt aufnahme läuft über Arne Homann unter Tel. (05341) 839-4619 oder per E-Mail an arne.homann@stadt.salzgitter.de oder über Katrin Helm unter Tel. (05341) 839-2124 oder E-Mail an katrin.helm@stadt.salzgitter.de.



Wollen mehr über die „Gastarbeiter“ wissen: Archivleiterin Katrin Helm und Museumsleiter Arne Homann mit einem türkisch und deutsch beschrifteten Schild der Stahlwerke Peine-Salzgitter AG aus der Zeit 1970-1992. FOTO: STADT SALZGITTER

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

trinkgut GM Willeke GmbH

Gültig vom 04.05. – 09.05.26

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Franziskaner Weissbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.40) zzgl. € 3.10 Pfand
13.99

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.55) zzgl. € 3.30 Pfand
4.99 Glasflaschen

Einbecker Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.11)
zzgl. € 3.90 Pfand
10.99

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.10)
zzgl. € 3.10 Pfand
10.99

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

hohes C
versch. Sorten, außer 100% Orange
1 l Flasche
zzgl. € 0.25 Pfand
1.79
Vorteilspreis 1.59 € mit der trinkgut App

Bad Harzburger Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.50)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.49 Glasflaschen

Warsteiner
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

Chantré Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8.56)
5.99

Captain Morgan Spiced Gold
35% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 8.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 12.84)

Ouzo 12 o. 12 Gold
38% / 36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Söhnlein Brillant Sekt o. White Ice
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.59)
2.69

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 19/26

5517801_002426

Neuer Preis: „Salzgitter zeigt Herz“

Salzgitter. 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.

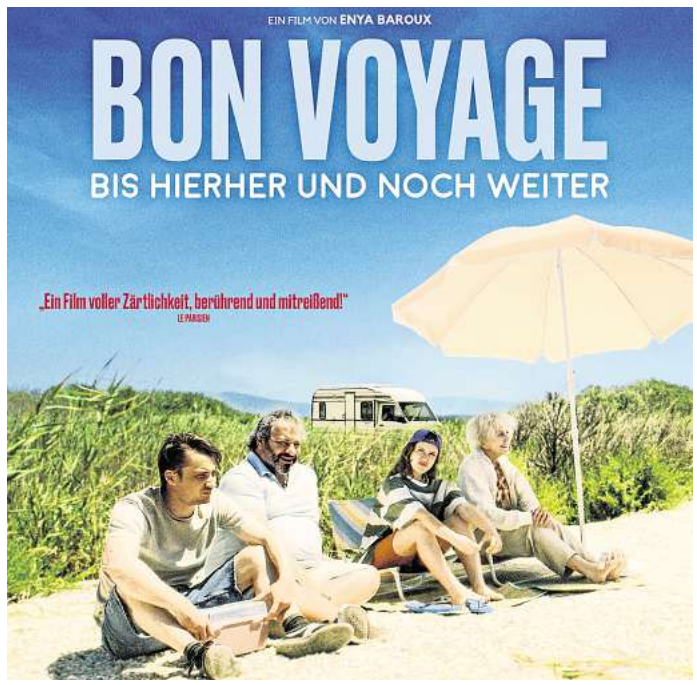
Wer mitmachen möchte oder einen Vorschlag hat, sendet eine E-Mail an redaktion@hallosalzgitter.de. Bewerbungsschluss ist am Sonntag, 17. Mai, um 24 Uhr. Die Übergabe erfolgt am Tag der Nachbarschaft am Freitag, 29. Mai.

Frühling im Cinema

Bürgerkino zeigt sechs Filme an vier Tagen

Salzgitter. Das Cinema in Salzgitter-Bad lädt nächste Woche zum Kinofrühling. Von Donnerstag, bis Sonntag, 7. bis 10. Mai, können Stammgäste und neue Interessenten an vier Tagen sechs Filme sehen. Vier Beiträge laufen an unterschiedlichen Tagen um 17 Uhr und um 20 Uhr. Neu sind eine Spätvorstellung am Freitag und eine Matinee am Sonntag. Das Cinema-Team verspricht eine „unterhaltsame und interessante“ Auswahl.

Den Anfang macht die Komödie „Bon Voyage – Bis hierher und noch weiter“ am Donnerstag um17 Uhr, die zudem am Samstag um 20 Uhr zu sehen ist. Regisseurin Enya Baroux erzählt tiefgründig mit spritzigen Dialogen, kuriosen Figuren und viel Situationskomik über das Recht, sein Lebensende selbst zu bestimmen. Die bitterböse Komödie „Victoria muss weg“ ist am 7. Mai um 20 Uhr und am 9. Mai um 17 Uhr zu sehen. Es geht um ein Mordkomplott, ausgelöst durch eine Familiendynamik, die von überzogenen Ansprüchen sowie emotionalen Unsicherheiten befeuert wird.



Zum Start eine Komödie: Der Film „Bon Voyage“ eröffnet den Kino-Frühling in Salzgitter-Bad. FOTO: BONNE PIOCHE CINÉMA

In „Romys Salon“, zu sehen am Freitag um 17 Uhr und Sonntag um 20 Uhr, geht die Regisseurin Mischa Kamp mit viel Leichtigkeit und Sensibilität das Thema Demenzerkrankung an und erzählt die Geschichte der erkrankten Großmutter aus der Sicht der Enkelin mit all seinen Höhen und Tiefen. Das berührende Drama „Für immer ein Teil von dir – Reminders of Him“ widmet sich am Freitag um 20 Uhr und am Sonntag um 17 Uhr der Vergebung, der Verantwortung und der Akzeptanz. Eine junge Frau will nach vier Jahren im Gefängnis für ihr Kind kämpfen und wünscht sich eine zweite Chance.

Als Spätfilm am Freitag um 23 Uhr läuft „James Bond – Skyfall“ auf der großen Leinwand, ein intimer, düsterer Psychothriller mit dem berühmten Geheimagenten über Alter, Tradition, Schuld und Sühne – mit einer hoch gelobten visuellen Ästhetik. Zur Matinee am Sonntag um 11 Uhr präsentiert das Cinema mit „Brot und Tulpen“ eine herzerwärmende Komödie über Selbstfindung und die Freuden des Lebens. Zurückgelassen zu werden, kann manchmal das Beste sein. Mehr Informationen zu den Filmen und Eintrittskonditionen finden sich online auf www.cinema-salzgitter.de.

Anzeige

Warum sich ungenutztes Gold jetzt prüfen zu lassen lohnt!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: 4.708,80 USD/Ounce







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

Braunschweig. In vielen Wohnungen, Häusern und Nachlässen der Stadt finden sich Werte, die über Jahre kaum noch beachtet werden: alter Schmuck, einzelne Ohrringe, gerissene Ketten, Ringe, Münzen, Barren, Zahngold oder kleine Erbstücke. Was unscheinbar wirkt oder längst nicht mehr getragen wird, kann gleichwohl einen erheblichen materiellen Wert besitzen. Gerade deshalb lassen derzeit viele Eigentümer ihre Bestände professionell prüfen.

Der Anlass dafür liegt auf der Hand: Das Preisniveau am Goldmarkt ist weiterhin hoch. Zwar kommt es immer wieder zu Schwankungen, doch insgesamt bewegt sich Gold nach wie vor auf einem derart hohem Niveau, das für Besitzer ungenutzter Werte interessant sein kann. Wer schon länger darüber nachdenkt, alten Schmuck, Bruchgold oder Münzen bewerten zu lassen, findet derzeit gute Voraussetzungen vor, um sich Klarheit über den tatsächlichen Gegenwert zu verschaffen.

Häufig wird unterschätzt, was überhaupt noch werthaltig ist. Nicht nur vollständige oder modische Schmuckstücke kommen in Betracht. Auch beschädigte Ketten, einzelne Ohrstecker, ältere Ringe, Zahngold oder über Jahre aufbewahrte Kleinteile können einen relevanten Edelmetallwert haben. Entscheidend ist nicht der äußere Eindruck, sondern was tatsächlich an Gold, Silber, Platin oder Palladium enthalten ist. Gerade deshalb ist es in vielen Fällen sinnvoll, nichts vorschnell auszusortieren, sondern vorhandene Werte mitzubringen.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig erfolgt die Bewertung transparent und nachvollziehbar auf Grundlage der maßgeblichen Faktoren wie Gewicht, Feingehalt und aktuellem Kurs. Die Prüfung ist kostenlos und unverbindlich. Gerade bei Nachlässen, Erbschaften oder über längere Zeit angesammelten Beständen bietet eine geordnete Wertermittlung oft die Möglichkeit, sich einen realistischen Überblick zu verschaffen und anschließend in Ruhe zu entscheiden.

Viele Kunden nutzen eine solche Bewertung nicht allein aus unmittelbarer Verkaufsabsicht. Häufig geht es zunächst darum, die im Haushalt vorhandenen Werte überhaupt einmal sachlich einordnen zu lassen. Wer sich danach für eine Veräußerung entscheidet, kann mit einer unmittelbaren Auszahlung rechnen, wahlweise bar oder per Echtzeitüberweisung. So lässt sich gebundenes Vermögen ohne langen Aufwand in verfügbare Liquidität umwandeln.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Werte, die jahrelang ungenutzt aufbewahrt werden, erfüllen für ihre Eigentümer häufig keinen praktischen Zweck mehr. Umso naheliegender ist es, den Bestand zumindest einmal prüfen zu lassen und auf dieser Grundlage zu entscheiden, was behalten und was veräußert werden soll. Eine sachliche Bewertung schafft Transparenz und kann helfen, verborgene Reserven sichtbar zu machen.

Wer ungenutzte Edelmetalle besitzt, sollte den derzeitigen Markt daher zum Anlass nehmen, den eigenen Bestand überprüfen zu lassen. Was seit Jahren unbeachtet in Schubladen, Schatullen oder Kästen liegt, ist unter Umständen deutlich wertvoller, als vielfach angenommen wird.

Kostenlose und unverbindliche Bewertung in der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig direkt vor Ort.

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.

13297901_002426



Der neue Vorstand der Friseur-innung Wolfenbüttel-Salzgitter: Markus Fischer, Matthias Kramer Esra,Yakupoglu-Eren, Kevin Sogretzki, Justin Wiedemann, Susanne Dillge, Axel Mosig, Marina Karacic und Malte Jahns. FOTO: SZ-PA/RK

Branche steht unter massivem Druck

Justin Wiedemann ist neuer **Obermeister** der Friseur-Innung Wolfenbüttel-Salzgitter

Salzgitter. Das Friseurhandwerk hat mit massiven Herausforderungen zu tun. Darauf verwiese die bisherige Obermeisterin Susanne Dillge in der Jahresversammlung der Innung Wolfenbüttel-Salzgitter. Nachwuchsmangel, steigende Betriebskosten und der Wettbewerbsnachteil durch unfaire Bedingungen setzten viele Friseursalons unter Druck.

Zwar ist die Nachfrage nach Schönheitsdienstleistungen hoch, dennoch kämpfen viele Betriebe mit steigenden Kosten, Fachkräftemangel, verändertem Konsumverhalten und zunehmendem Wettbewerbsdruck. Gleichzeitig wurde betont, dass das Friseurhandwerk weit mehr ist als ein reiner Dienstleistungsberuf – es verbindet handwerkliches Können mit Kreativität und sozialem Austausch.

Die wirtschaftlichen Zahlen zeigen ein gemischtes Bild: Im ersten Quartal konnte ein Umsatzplus von rund 1,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr erzielt werden. Dieses Wachstum liegt jedoch unter der Inflationsrate und ist vor allem auf notwendige Preisanpassungen zurückzuführen. So stiegen unter anderem die Preise für Herren- und Kinderhaarschnitte deutlich. Gleichzeitig führt ein zurückhaltendes Ausgabeverhalten vieler Kundinnen und Kunden zu sinkenden Besucherzahlen in den Salons.

Auch der Ausbildungsbereich bleibt eine zentrale Herausforderung. Die Zahl der Auszubildenden steigt nur langsam und reicht weiterhin nicht aus, um den Bedarf zu decken. Die Innung sieht es daher als wichtige Aufgabe, den Beruf attraktiver zu gestalten und langfristig mehr junge Menschen für das Friseurhandwerk zu begeistern.

Aus dem Gesellenprüfungsausschuss teilte Vorsitzende Marina Karacic mit, dass in der Sommerprüfung 2025 von insgesamt sechs Auszubildende vier bestanden haben. Zurzeit wird nur das zweite Lehrjahr in der BBS am Fredenberg unterrichtet wird. Das erste und dritte Lehrjahr besucht die BBS in Braunschweig, da die Schülerzahlen in Salzgitter für eine eigene Klasse unter sieben liegen und somit zu gering seien. Marina Karacic appellierte an die Ausbildungsbetriebe, ihre Auszubildenden an der BBS am Fredenberg anzumelden, um die Ausbildung in Salzgitter zu behalten. Die BBS in Wolfenbüttel (CLGS) hat die Ausbildung der Friseure bereits vor einigen Jahren eingestellt.

Geschäftsführer Andreas Böhmken berichtete über die Aufnahme des Friseurhandwerks in den Branchenkatalog der Schwarzarbeiterbekämpfungsgesetzes. Dies führe unter anderem dazu, dass alle im Friseursalon tätigen Personen künftig ein gültiges Ausweisdokument mitführen müssen. Ferner besteht die Pflicht zur Arbeitszeiterfassung. „Die Finanzkontrolle Schwarzarbeit aber auch Landesbehörden dürfen seit 2026 bei Verdacht auf unerlaubtes Handwerk oder Schwarzarbeit unangekündigt kontrollieren."

Die Friseur-Innung wählte einstimmig Justin Wiedemann aus Wolfenbüttel zum neuen Obermeister. Seine Vorgängerin Susanne Dilge hatte sich entschieden, nicht erneut zu kandidieren. Sie bleibt der Innung jedoch weiterhin erhalten und wurde gemeinsam mit Esra Yakupoğlu-Eren zur stellvertretenden Obermeisterin gewählt. Während Susanne Dilge den Bereich Wolfenbüttel vertritt, übernimmt Esra Yakupoğlu-Eren diese Funktion für Salzgitter. Die Aufgabe als Lehrlingswart übernimmt Markus Fischer, Schriftführer ist Axel Mosig und Kassenwart Malte Jahns. Als Beisitzer gehören Marina Karacic, Kevin Sogretziki und Matthias Kramer dem Vorstand an.

Literatur zum Wasser

Salzgitter. Die Literarische Gesellschaft Salzgitter setzt am Mittwoch, 6. Mai, um 19 Uhr in der Heilig-Kreuz-Kirche in Gebhardshagen ihre Reihe „Zeit zum Zuhören" mit der Lesung „Feucht und nass – Literarisches zum Wasser" fort. Christiane Busch, Gisela Eschemann, Karin Rabe und Holger H.Hübner lesen satirische und humoristische Texte „rund um das Wasser", unter anderem von Jaroslav Hašek, Christian Morgenstern, Joachim Ringelnatz und Karl Valentin. Musikalisch begleitet Otto Jansen (Saxophon) die Veranstaltung.

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Infostelle Konrad
Besuchen Sie uns.
Mi./Do. 10:00 bis 17:00 Uhr
Chemnitzer Straße 27b, Salzgitter
dialog@bge.de
12381702_002426



Salzgitter zeigt Herz
Eine repräsentative amerikanische Studie der Universität in Michigan kommt zu folgenden Ergebnis: Ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn ist viel wert. Demnach wirkt sich eine gute Nachbarschaft auch direkt auf die Gesundheit aus. Wer sich in guten nachbarschaftlichen Strukturen wohl fühlt. Die Auswertung der Daten ergab, dass ein empfundener sozialer Zusammenhalt in der Nachbarschaft verbunden war mit einem reduzierten Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden. Autor Eric Kirn und seine Kollegen wollen diesen Aspekt noch genauer untersuchen.
Bis das Ergebnis vorliegt, zeigt Salzgitter schon mal Herz! Berichten Sie von Ihren positiven Erlebnissen in der Nachbarschaft und gewinnen Sie **500 EURO**.
Scannen Sie den QR-Code und machen mit!
TAG Wohnen
05341 188 6200
www.tag-wohnen.de
11881601_002426

Gewalt und Rettung im KZ

Historiker Dr. Bernhard Strebel stellt sein Buch in Salzgitter vor

Salzgitter. Mit der Gewalt im KZ und einer humanitären Rettungsaktion beschäftigt sich eine Buchvorstellung am Donnerstag, 7. Mai, von 17 bis 18.30 Uhr im Saal in der Alten Feuerwache in Lebenstedt. Der Historiker Dr. Bernhard Strebel aus Hannover ist der Autor und präsentiert Ergebnisse seiner Studie zum Außenlager Watenstedt, den Lagerkomplex Neuengamme und die Aktion Weiße Busse. Diese ist als Buch im Wallstein-Verlag erschienen

Im November 1944 bildete das KZ Watenstedt/Leinde mit knapp 3 600 Häftlingen (Männer und Frauen) das größte Außenlager im Lagerkomplex Neuengamme. Bislang unbemerkt blieb, dass es nur einen Monat später in Folge von Produktionseinbrüchen teilaufgelöst wurde. Nach einem Bombenangriff entwickelte sich Watenstedt ab Januar 1945 zu einem Trümmerbeseitigungs- und Krankenlager und schließlich im März zu dem Neuengammer Außenlager mit den meisten Todesfällen. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Infos beim Arbeitskreis Stadtgeschichte unter Tel. (05341) 44581 oder per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de.



Neues zum KZ Watenstedt: Dr. Bernhard Strebel stellt sein Buch in Salzgitter vor.

FOTO: WALLSTEIN-VERLAG

Kinderkino in der Brücke

Salzgitter. Das Fredenberg Forum lädt für Montag, 4. Mai, um 16 Uhr zum Kinderkino in die Begegnungsstätte Brücke in Lebenstedt ein. Im Film „Überflieger 2: Das Geheimnis des großen Juwels“ geht es um die Abenteuer eines Jungspatzes in einer Storchenfamilie und darum, dass sich gemeinsam alles schaffen lässt. Die Geschichte beginnt 16 Uhr und dauert 85 Minuten. Der Film ist ohne Altersbeschränkung freigegeben und wird von Bundesverband Jugend ab acht Jahren empfohlen. Der Eintritt ist frei.

Vortragsreihe zur Sommerhitze

Salzgitter. Für ältere und gesundheitlich anfällige Personen bietet das Seniorenbüro der Stadt eine Vortragsreihe über die Gefahren der Sommerhitze an. Die Themen reichen von Tipps zum Verhalten bei hitzebedingten Beschwerden bis zum Schutz der Wohnung an heißen Tagen. Am Donnerstag, 7. Mai, um 15 Uhr informiert die Firma „Firestorm Safety“ im Seniorentreff Lebenstedt, Am Strumpfwinkel 24, über Erste Hilfe bei hitzebedingten Störungen. Der gleiche Vortrag ist am Mittwoch, 20. Mai, um 15 Uhr im Seniorentreff Salzgitter-Bad, Braunschweiger Straße 137A, zu hören. Athanassia Moudiou vom Gesundheitsamt der Stadt spricht am Mittwoch, 13. Mai, um 15 Uhr im Seniorentreff in Thiede am Pappeldamm 76 darüber, welche Besonderheiten sich bei Hitze bei einer Demenzerkrankung ergeben. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Anmeldung unter Tel. (05341) 839-3257 oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de.

Spazieren und sprechen

Salzgitter. Die Selbsthilfekontaktstelle im Paritätischen in Salzgitter gründet die neue Selbsthilfegruppe „Walk and Talk“ und lädt alle Interessierten ein, sich bei gemeinsamen Spaziergängen auszutauschen. In offener und entspannter Atmosphäre sollen Gespräche entstehen, neue Kontakte und gegenseitige Unterstützung stehen im Mittelpunkt. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und dabei mit anderen ins Gespräch kommen möchten. Die ersten beiden Treffen beginnen am 6. Mai und 20. Mai jeweils um 16 Uhr. Anmeldungen bei der Selbsthilfekontaktstelle unter Telefon (05341) 846713 oder per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de. Dabei werden auch die Treffpunkte bekannt gegeben.



13071901_002626

Frank Storchmann
Dachdeckermeister
Dach- und Fassadenbau GmbH
Bedachungen · Bauklempnerei
Schornsteinarbeiten · Gerüstbau
hinterlüftete Fassaden
Zum Dorfplatz 4
38239 Salzgitter OT Sauingen
Telefon (0 53 00) 90 11 76
www.dachdeckerei-storchmann.de
11365701_002426

Das Schaufenster der heimischen Wirtschaft!
hallo wochenende

Die Wolken werden mehr!

Vorhersage

Wahrscheinlich ziehen am Sonntag allmählich mehr Wolken auf, welche die Sonne abschirmen oder verdecken könnten. Im Vergleich zum Samstag sind die Temperaturen etwas weniger warm. In der neuen Woche überwiegen die Wolken und es kühlt ab.

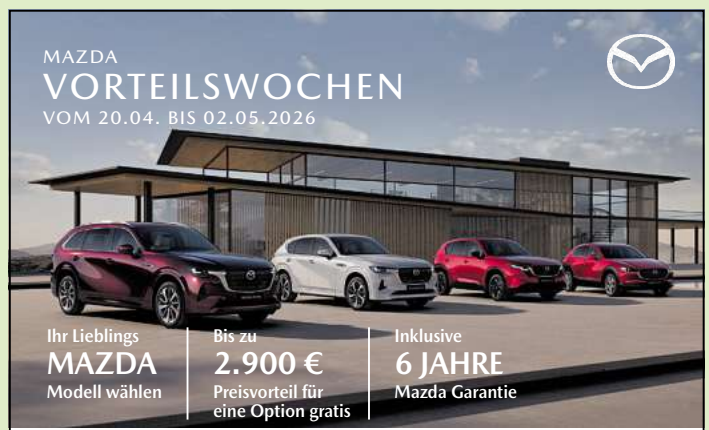
Biowetter

Wetterbedingte Probleme und Beschwerden sind eher selten. Am ehesten sind Stimmungsschwankungen und Gereiztheit möglich. Viel Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an und stärkt überdies das Immunsystem enorm.

Bauernregel

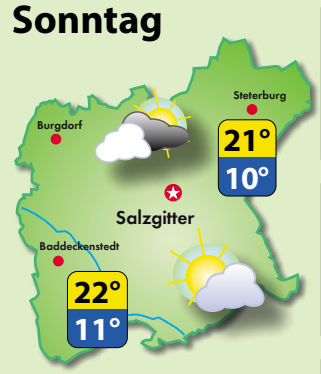
Wenn‘s Wetter gut am 1. Mai, gibt es viel und gutes Heu.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

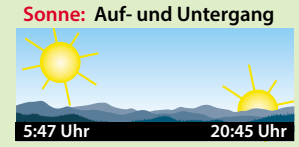


Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, Kfz-Steuer und CO_2-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
13298001_002426

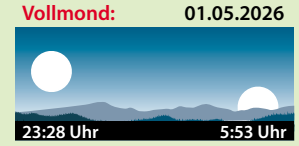
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 01.05.2026



Montag	21° / 11°
Dienstag	18 / 9°
Mittwoch	17° / 8°
Donnerstag	16° / 6°

48 Doubletten wollen den Titel

Stadtmeisterschaft im **Petanqué** in Ringelheim

Salzgitter. Die Kugeln fliegen wieder über das Gelände des Familiensportbundes (FSB) in Ringelheim. Der Verein richtet am Samstag, 9. Mai, die offene Stadtmeisterschaft im Petanqué aus. Als Schirmherr will Oberbürgermeister Frank Klingebiel die 15. Auflage um 9.30 Uhr persönlich eröffnen.

48 Doubletten haben sich angemeldet, das sind 96 Aktive aus 19 Vereinen, Verbänden und Organisationen. Lizenz und Freizeitspieler mischen mit, sie kommen aus Klubs in Salzgitter, Braunschweig, Goslar, Liebenburg oder Echte, aber auch aus dem Kreis Peine oder dem Innerstetal. Zwei Teilnehmer nehmen sogar die Reise aus Flensburg auf sich. Der FSB bereitet 24 Spielfelder vor, die Aktiven sind auf Schotter, Rasen und Waldwegen unterwegs.



Begehrter Wettbewerb: In Ringelheim steigt die Stadtmeisterschaft im Petanqué. FOTO: PRIVAT

Der Wettbewerb ist ausgebucht. 13 Doubletten stehen auf der Warteliste und warten darauf, dass jemand absagt. Auch die Meister von 2025 sind am Start, Phillip Döring und Cay Gabrecht vom SV Innerstetal treten an, um ihren Titelzu verteidigen. Jeder Aktive bekommt eine Medaille, die drei besten Doubletten dürfen jeweils einen Pokal mit nach Hause nehmen. Publikum ist willkommen.



Starten Sie jetzt mit frischen Zinsen durch – bis 31. Mai!

Top-Zins für 3 Monate auf neue Einlagen sichern unter: sparkasse-hgp.de/tagesgeld

*Zinssatz gültig für drei Monate ab Kontoeröffnung. Mindestanlagebetrag 5.000 Euro. Der Anlagebetrag darf in den letzten sechs Monaten nicht auf einem Konto der Sparkasse Hildesheim Goslar Peine oder der Deka angelegt gewesen sein. Nach Ablauf des Aktionszeitraumes gilt für die gesamte Einlage die dann gültige variable Verzinsung des Tagesgeld Plus (zu entnehmen aus dem in den Geschäftsräumen und unter www.sparkasse-hgp.de/preisaushang veröffentlichten Preisaushang). Angebot befristet bis 31.05.2026.

Weil's um mehr als Geld geht.

13367101_002426

Anzeige

Damit Ihr Zuhause wieder strahlt!

-Ihre Flächen - Unsere Verantwortung-

Wenn Einfahrt und Dach ungepflegt wirken… liegt es oft nicht am Haus

Viele Hausbesitzer kennen das Problem: Die Einfahrt wird dunkler, auf der Terrasse breiten sich Moose aus und auch das Dach verliert zunehmend an Ausstrahlung.
Dabei ist das Haus selbst oft in einem guten Zustand – nur die Oberflächen wirken alt und ungepflegt.
Genau hier setzt die Arbeit von Mehmet Celik aus Lengede an.

Mit seiner Firma Stein- und Dachsanierung hat er sich darauf spezialisiert, Steinflächen und Dächer wieder in einen Zustand zu bringen, der dem Haus gerecht wird.
„Viele Kunden denken erst, sie müssten alles neu machen", erklärt Celik.
„Dabei kann man bestehende Flächen mit der richtigen Technik und Behandlung oft komplett aufwerten."

Mehr als nur Reinigung

Bevor ein Auftrag beginnt, wird jede Fläche vor Ort genau geprüft. Denn Einfahrten, Terrassen und Dächer unterscheiden sich stark – und brauchen eine individuelle Behandlung. Nach einer gründlichen, umweltschonenden Reinigung werden die Steinflächen – je nach Zustand – neu verfugt und beschichtet. Das sorgt nicht nur für eine bessere Optik, sondern schützt langfristig vor neuen Verschmutzungen.

„Man erkennt das Haus kaum wieder."

Auch die Dachreinigung spielt eine wichtige Rolle. Moos und Ablagerungen werden fachgerecht entfernt – das verbessert das Erscheinungsbild deutlich und trägt zum Werterhalt der Immobilie bei.

Das Ergebnis überrascht viele Kunden

Saubere Steine, ein gepflegtes Dach und ein Zuhause, das wieder einen ganz anderen Eindruck macht.
„Unsere Einfahrt und das Dach waren vorher stark verschmutzt. Nach der Reinigung sah alles wieder aus wie neu", berichtet Herr Schürmann. „Man erkennt das Haus kaum wieder."

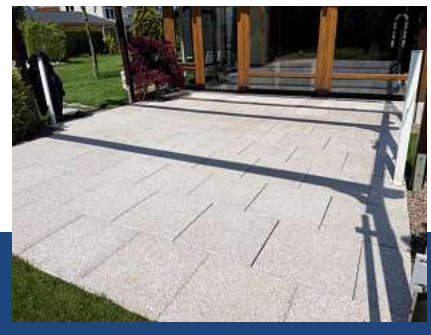
Beratung direkt vor Ort

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die persönliche Beratung. Interessierte erhalten eine kostenlose und unverbindliche Einschätzung – direkt bei Ihnen zu Hause.
So lässt sich genau feststellen, welche Maßnahmen sinnvoll sind und welches Ergebnis erzielt werden kann.



M. Celik (rechts im Bild) mit seinem zufriedenen Kunden R. Schürmann: "Jetzt sieht alles top aus und es ist Ruhe."





STEIN • FASSADE • DACH

STEIN- UND DACHSANIERUNG

IHRE FLÄCHEN - UNSERE VERANTWORTUNG.

Ihr Ansprechpartner:
Mehmet Celik

05344 26 26 969
0176 47 180 007

Lebenstedter Str. 19, 38268 Lengede | www.stein-und-dachsanierung.de
info@stein-und-dachsanierung.de

12440201_002426

„Magic Mushrooms“ lindern Depressionen

Seit Jahren suchen **Psychiater** nach neuen Therapien für depressive Patienten. Nun hat sich bestätigt, dass die psychedelische Droge Psilocybin ihnen helfen kann.

VON IRENE HABICH



FOTO: JIHANE BISHOP / UNSPLASH

Magic Mushrooms sind eine beliebte Partydroge: Sie entfalten eine psychedelische Wirkung, können Bewusstsein und Wahrnehmung verändern. Genau das wollen sich Forschende künftig bei der Behandlung von Depressionen zunutze machen. So hat der Wirkstoff der Pilze, das Psilocybin, in einer neuen Studie depressive Symptome gelindert. Wird die Einnahme des Psychedelikums psychologisch begleitet, kann sie offenbar zu Durchbrüchen in der Therapie verhelfen.

In der Psychiatrie setze allmählich ein Umdenken ein, sagt Gerhard Gründer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (Zi) in Mannheim, das die Psilocybin-Studie gemeinsam mit dem Berliner Universitätsklinikum Charité durchgeführt hat.

So wurde lange davon ausgegangen, dass Depressionen in erster Linie durch Störungen im Stoffwechsel des Hormons Serotonin verursacht würden. Bisher verfügbare Antidepressiva sollen einen Serotoninmangel beheben, man nennt sie auch „Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ oder kurz SSRI.

„Aber was wir mit den klassischen Psychopharmaka machen, wirkt bei vielen nicht“, sagt Gründer. Das liege wohl daran, dass Depressionen durch eine Stoffwechselstörung nicht ausreichend erklärbar seien – bei dem Modell gebe es „einen Baustein, der fehlt“. Was Gründer meint, ist die persönliche Lebensgeschichte und Erlebniswelt eines Menschen: „Mit einer rein biologischen Sichtweise kommen wir da nicht weiter.“

Die Idee, Psychedelika wie Psilocybin, das stärker wirksame LSD oder Ayahuasca zur Therapie seelischer Leiden einzusetzen, gab es bereits in den 1960er- und 1970er-Jahren. Therapeuten und Therapeutinnen hatten mit den Substanzen experimentiert, ehe diese in den meisten Ländern als Drogen verboten wurden. Nun gibt es seit einigen Jahren seriöse Forschung auf dem Gebiet – und sie erzielt immer mehr Erfolge.

Die Studie des Zi und der Charité wird den modernen wissenschaftlichen Standards gerecht, sie erhielt auch staatliche Förderung. Aber wie muss man sich die „Therapie mit Drogen“ eigentlich vorstellen? In drei Sitzungen wurden die Teilnehmenden zunächst auf die psychedelische Erfahrung vorbereitet. Was würde sie erwarten? Wie sollten sie am besten mit auftauchenden Gefühlen und Empfindungen umgehen? All das erklärten ihnen Therapeuten und Therapeutinnen.

- Punkt 1: In einer Studie konnte Psilocybin die Symptome einer Depression lindern. Die zweimalige Einnahme des Psychedelikums wurde dabei psychotherapeutisch begleitet und überwacht.
- Punkt 2: Es ist noch nicht genau erforscht, wie die Wirkung zustande kommt. Es gibt aber sowohl eine Wirkung auf den Hormonstoffwechsel als auch eine starke psychologische Wirkung der Rauscherfahrung, die zu neuen Sichtweisen und Erkenntnissen verhilft.
- Punkt 3: In einigen Ländern ist die Therapie von Depressionen mit Psilocybin bereits unter Auflagen erlaubt. Dazu gehören die Schweiz und Australien. Eine Zulassung in den USA wird in den kommenden Jahren erwartet. In Deutschland könnte es noch deutlich länger dauern, bis die breite Anwendung zulässig ist.

An zwei verschiedenen Tagen nahmen die Versuchsteilnehmenden dann entweder ein Placebo mit einer leichten, körperlichen Wirkung ein – oder Psilocybin. Dies geschah in einem gemütlich eingerichteten Raum. Es gab beruhigende Musik, und Teilnehmenden wurde empfohlen, sich eine Schlafmaske aufzusetzen, um ganz in ihr inneres Erleben einzutauchen.

Dabei überwachten sie dieselben Therapeuten und Therapeutinnen, die sie zuvor schon kennengelernt hatten. Es war jederzeit möglich, einzugreifen, falls sie sich nicht wohlfühlten. In mehreren Therapiesitzungen wurde später besprochen, was während des Rausches in den Teilnehmenden vorgegangen war. Welche Emotionen hatten sie durchlebt, welche Einsichten bekommen?

Beobachtet wurden in vielen Fällen emotionale Durchbrüche. Psychedelisch wirksame Substanzen wie Psilocybin bringen Menschen in Kontakt mit ihrem Innersten. Es verändert und intensiviert die Wahrnehmung von sich selbst, aber auch die der Umwelt, anderer Personen und von Beziehungen.

Unter dem Einfluss von Psilocybin würden Dinge bewusst, die man „in Therapien sonst vielleicht gar nicht mitbekomme“ – so hatten Teilnehmende ihre Erfahrung geschildert. Man erhalte „einen anderen Blick, eine andere Perspektive auf sich selbst“.

Das Rauscherlebnis kann so einschneidend sein, dass sich Blockaden lösen und Betroffene auch noch danach dauerhaft neue, positivere Sichtweisen entwickeln. Therapeutische Sitzungen sind dabei eine wichtige Unterstützung und können den Effekt verstärken.

Komplett aufgeklärt seien die Wirkungen von Psychedelika noch nicht, sagt Gründer: „Es ist zwar relativ gut erforscht, wie die Substanzen molekular wirken und an welchen Rezeptoren. Wie aber die Wirkung auf die Depression entsteht, ist unverstanden.“ Bisher gebe es nur Theorien. Das gilt allerdings auch für SSRI-Antidepressiva, die bereits auf dem Markt sind.

Wie SSRI können auch Psychedelika den Spiegel des Hormons Serotonin im Gehirn erhöhen. Und sie können die Neuroplastizität erhöhen – das heißt, sie regen das Nervensystem an, neue Verbindungen zu knüpfen. „Das ist bei den SSRI ebenfalls zu beobachten, es geschieht aber langsamer“, erklärt Gründer. Dazu komme bei den Psychedelika der psychologische Effekt durch die Intensität der Rauscherfahrung. Beides trage wohl zur beobachteten Wirkung bei.

Psychedelika haben einen Vorteil gegenüber den bisherigen Antidepressiva: Sie erfordern keine Dauertherapie. Schon zwei Dosen Psilocybin konnten in der Studie einen antidepressiven Effekt erzielen. SSRI hingegen müssten dauerhaft eingenommen werden, sagt Gründer – was oft auch zu anhaltenden Nebenwirkungen wie emotionaler Abstumpfung, Gewichtszunahme oder sexuellen Funktionsstörungen führt.

Auch Psychedelika sind nicht risikofrei. „Sie können Psychosen auslösen, wenn die Patienten nicht richtig ausgewählt werden“, erklärt Gründer. So seien Psychedelika für Personen, die ohnehin schon zur Dissoziation (Selbstabspaltung) neigen, nicht geeignet. Nebenwirkungen träten aber in der Regel direkt bei der Einnahme ein und könnten so überwacht werden.

Der Effekt des Psilocybins war in der neuen Studie nicht ganz so stark wie erhofft. Das Ziel war, die Symptome der Depression um die Hälfte zu reduzieren, was sich nicht erreichen ließ. Trotzdem konnte die Behandlung die Symptome wirksam reduzieren – wie schon in anderen Studien der vergangenen Jahre.

Zudem hatten an der Studie nur Patientinnen und Patienten teilnehmen dürfen, bei denen andere Therapieformen und Medikamente nicht gewirkt hatten. Dass vielen dennoch geholfen werden konnte, ist also beachtlich. Gründer glaubt, dass eine Psilocybin-Behandlung noch besser wirken könnte, wenn sie früher im Krankheitsverlauf einsetzt. So lasse sich dann im besten Fall verhindern, dass eine Depression überhaupt erst chronisch wird.

Er geht davon aus, dass es in den USA zu einer Marktzulassung von Psilocybin innerhalb der kommenden zwei bis drei Jahre kommen könnte. In Deutschland werde es wohl noch länger dauern.

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig: Karibikflair im Mittelmeer – direkt nach Zakynthos

Schon ab € 699,- für 8 oder 9 Tage ab Braunschweig im Herbst zur Trauminsel in Griechenland

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

Ab sofort fliegt momento by DER SCHMIDT ab dem neuen Passagierterminal, das für ein noch komfortableres Erlebnis sorgt. Im Herbst stehen absolute Traumziele im Flugplan. Ideal, um den Sommer unter südlicher Sonne zu verlängern.



Fliegen ab Braunschweig – Urlaub pur mit momento by DER SCHMIDT

Zakynthos – der Geheimtipp in Griechenland

Nur ca. 3 Stunden dauert der Flug von Braunschweig auf die griechische Trauminsel Zakynthos. Der Slogan „Karibikflair im Mittelmeer“ beschreibt schon die viele schönen Strände dieses Eilands im Ionischen Meer. Urige Orte, hervorragende Hotels und Badebuchten der Extraklasse sorgen für ein besonderes Urlaubserlebnis. Die berühmte „Schmugglerbucht“ wurde übrigens bereits zum schönsten Strand in Europa gewählt.

Die angenehmen Temperaturen schaffen ein typisches Lebensgefühl und die Orte am Meer sorgen für griechische Atmosphäre. Zakynthos ist zudem bekannt für die dort nistenden Schildkröten, denen ruhige Rückzugsorte mit hervorragender Wasserqualität geschaffen wurden. Bereits ab € 699,- im Top-Hotel kann man dieses Ziel ab Braunschweig erreichen. Je nach Termin hat man die Wahl, ob man 8 oder 9 Tage Urlaub machen möchte.

Im Herbst auch nach Kalabrien, Costa de la Luz, Madeira, Algarve, Zypern, Rom oder Kreta

Neben dieser Top-Destination heben die Jets im Herbst ab Braunschweig auch in Richtung Kalabrien, Costa de la Luz, Madeira, Zypern, Algarve, Rom oder Kreta ab. Die Urlaubsregionen sind allesamt so gewählt, dass man mit besten Temperaturen rechnen kann. Die Costa de la Luz, Algarve und Kreta werden auch in den Herbstferien und mit Kinderfestpreisen angesteuert.

In allen Zielen hat man die Auswahl aus einem großen und vielfältigen Hotelangebot. Egal ob Best Preis oder Premium, Club Anlage oder Top Lage. Von Frühstück bis All Inclusive. Bereits ab € 699,- inkl. Hotel und Transfer kann man ab Braunschweig starten. Kinderfestpreise sind bereits ab € 599,- und teilweise auch mit All Inclusive buchbar.

Ausflüge und weitere Leistungen sind zusätzlich buchbar. So ist vom Badeurlaub bis zur Erlebnisreise alles möglich und einem Traumurlaub steht nichts im Wege.



Die Insel Zakynthos bietet Karibikflair im Mittelmeer. Hier befindet sich auch die berühmte Schmugglerbucht.

Noch wenige Restplätze für Flüge im Frühjahr/Sommer

Die Nachfrage nach „Fliegen ab Braunschweig“ ist riesig. Wer im Frühjahr/Sommer noch abheben möchte, sollte sich beeilen. Es gibt nur noch wenige Restplätze auf ausgewählten Terminen nach Sardinien oder ins griechische Chalkidiki.

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG HERBST 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Direkt ab Braunschweig den Sommer verlängern!



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

Kalabrien
Die Perle Süditaliens

Kalabrien, das Juwel im Süden Italiens, vereint Kultur, Natur und Dolce Vita. Die „Stiefelspitze“ begeistert mit mediterranem Klima, vielfältigen Landschaften sowie historischen Städten und archäologischen Stätten. Hier verschmelzen Geschichte, Lebensfreude und unvergessliche Erlebnisse.



4* Hotel Borgo di Riaci Resort



4* Hotel Villaggio Cala di Volpe



Premium

4,5* Suite Hotel L'Oasi die Riaci



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

Zakynthos
Karibikflair im Mittelmeer

Zakynthos, die Perle des Ionischen Meeres, begeistert mit traumhaften Stränden und klarem Wasser – ideal für einen unvergesslichen Urlaub. Die Insel bietet Natur und Kultur mit charmanten Dörfern und historischen Stätten. Gastfreundschaft und griechische Küche sorgen für Erholung und Genuss.



4* Hotel Zante Sun



4* Hotel Maistrali



Premium

5* Hotel Contessina

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



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

Rom
Die ewige Stadt



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

Zypern
Die Insel der Götter



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

Algarve
Portugals sonniger Süden



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

Costa de la Luz
Strand, Kultur und spanische Leidenschaft

Frühjahr 2026
Jetzt letzte Plätze sichern!

Sardinien
12.05. – 19.05.2026 Feiertag
RESTPLÄTZE!
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-) Feiertag
RESTPLÄTZE!
~~27.05. – 02.06.2026 (+ € 25,-)~~
AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

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



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

Kreta
Traumstrände & Kultur rund um Chania



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

Madeira
Insel des ewigen Frühlings



4* Hotel ILUNION Islantilla



4,5* Hotel Melia Isla Canela

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel Alle weiteren: © AdobeStock 306748676, AdobeStock 298610527, AdobeStock 372113268, AdobeStock 380875795, iStock-539115110, AdobeStock 219737186, AdobeStock 427266780, AdobeStock 112858185, shutterstock 1995994313

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de
Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros! Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH

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

12538301_002426



orsicht statt Winken: Kinder am Straßenrand sollten nicht durch Handzeichen über die Straße gelassen werden, denn das kann zu Missverständnissen und gefährlichen Situationen führen.

FOTO: SILVIA MARKS

Kind am Straßenrand? Nicht herüberwinken

Ein Kind steht am Straßenrand und will offenbar die Straße überqueren. Viele Autofahrer stoppen dann und machen ein Handzeichen zum Kind, dass es ruhig gehen könne.

Der Auto Club Europa (ACE) sieht in der „gut gemeinten Geste“ aber ein Risiko und rät davon ab, Kinder aktiv über die Straße zu winken. Das Winken könne zu Missverständnissen führen – zum Beispiel, wenn andere Autofahrer die Situation nicht erkennen.

Bei den Kleinen wiederum erhöhe es die Gefahr einer falschen Entscheidung: Kinder verließen sich in solchen Momenten oft nur auf das Winken und achteten nicht ausreichend auf den übrigen Verkehr, erklärt der Verkehrsclub.

Die Empfehlung: Bemerken Autofahrer Kinder, sollten sie Tempo herausnehmen und besonders aufmerksam sein, aber im Zweifel lieber vorbeifahren.

Stets bremsbereit - gerade jetzt im Frühling

Wachsamkeit am Lenkrad ist vor allem in Wohngebieten und im Umfeld von Schulen, Kindergärten und Spielplätzen gefragt – gerade jetzt im Frühling, weil wieder mehr Kinder auch auf Rollern und Fahrrädern unterwegs sind, sie aber oft erst wieder Sicherheit mit diesen Gefährten gewinnen müssen.

Beobachtet man Kinder am Rand der Straße, sollte man immer mit unerwarteten Manövern und Fehlern rechnen und deshalb bremsbereit sein. Kinder seien kognitiv und motorisch noch in der Entwicklung, weshalb sie Entfernungen, Geschwindigkeiten und Anhaltewege oft nicht einschätzen könnten, so der ACE. (dpa)

Frühling im Garten: vier Tipps für den Start

Im April geht es im Garten so richtig los: Zeit, den Boden auf Vordermann zu bringen, die Beete für die Aussaat vorzubereiten und den Rasen fit zu machen. Wer rechtzeitig aktiv wird, legt den Grundstein für gesundes Wachstum und eine erfolgreiche Saison. Die DIY Academy zeigt, welche Arbeiten im April den Garten optimal vorbereiten.

1. Boden lockern

Nach dem Winter ist der Boden oft verdichtet. Statt umzugraben, sollte die Erde vorsichtig mit Harke oder Grabegabel gelockert werden. So bleibt die natürliche Struktur erhalten. Lockerer Boden fördert stabile Wurzeln, kräftiges Wachstum und erleichtert gleichzeitig die Pflege.

2. Boden mulchen

Mulchen ist im Frühjahr Grundvoraussetzung für einen gesunden Boden. Mulch hält die Feuchtigkeit, bremst Unkraut und liefert wertvolle Nährstoffe. Geeignet ist zum Beispiel eine Schicht aus organischem Material wie Laub, Rasenschnitt oder Rindenmulch. Achtung: Mulch sollte dabei nie direkt an den Stämmen oder Wurzeln der Pflanzen angehäuft werden, um Fäulnis und Krankheiten zu verhindern.

3. Säen und Pflanzen

Kälteempfindliche Pflanzen wie Tomaten, Paprika oder Chili kann man jetzt auf der Fensterbank vorziehen. Auch Zucchini und Bohnen dürfen laut Nabu Berlin noch nichts ins Freiland. Erst wenn keine Fröste mehr drohen, können die Wärmeliebhaber ausgepflanzt werden.

Robuste Sorten wie Radieschen und Spinat können ins Beet. Auch Steckzwiebeln kommen jetzt in die Erde, sofern der Boden frostfrei und gut abgetrocknet ist. Zuvor sollte man das Gemüsebeet aufbereiten: Unkraut entfernen, Erde lockern und Kompost als natürlichen Dünger einarbeiten.

4. Rasen mähen

Sobald der Rasen wieder wächst, ist der erste Schnitt fällig. Die Zeitschrift „Ökotest“ empfiehlt, die Halme nicht zu kurz zu schneiden, drei bis vier Zentimeter sind ideal. Bei Bedarf kann im April auch vertikutiert werden, um Moos und Rasenfilz zu entfernen.

Kahle Stellen lassen sich gut nachsäen, sobald der Rasen wieder regelmäßig gemäht wird. Wichtig: Erst ab etwa zehn Grad Bodentemperatur keimen die Samen. Mit dem Düngen besser warten, bis die neuen Halme sichtbar wachsen. (dpa)



Frühlingserwachen: Was gibt es im April im Garten zu tun?

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Silbermond-Sängerin erwartet zweites Kind

Silbermond-Sängerin Stefanie Kloß ist wieder schwanger. „Glas leer, Bauch voll“, schrieb die Band auf Instagram unter ein Foto der 41-Jährigen. Auf dem Bild hält die Musikerin ein leeres Glas mit viel Milchschaum in der Hand - auf ihrem erkennbar schon gerundeten Bauch. Mehr Informationen etwa zum Geburtstermin verriet Kloß allerdings nicht.

Zahlreiche Fans der aus dem sächsischen Bautzen stammenden Band schickten Glückwünsche als Kommentar. Für die Sängerin ist es das zweite Kind. 2018 wurde ihr erstes Kind geboren. Auf den Social-Media-Seiten der Band schrieb sie damals, zusammen mit dem Vater des Kleinen, Silbermond-Gitarrist Thomas Stolle: „Hallo ihr Lieben, glücklich und geschafft wollen wir euch heute mitteilen, dass unser kleiner Sohn gesund auf die Welt gekommen ist.“

Silbermond feiert bald Bandjubiläum

Silbermond feiert das 25-jährige Bandjubiläum 2027 mit einem besonderen Ereignis: Die Musiker wollen nach eigenen Angaben erstmals in ihrer Geschichte ein eigenes Stadionkonzert spielen. Der Auftritt im Rudolf-Harbig-Stadion in Dresden soll der bisher größte der Bandgeschichte werden.

Silbermond besteht aus Sängerin Stefanie Kloß, Bassist Johannes Stolle, Gitarrist Thomas Stolle und Schlagzeuger Andreas Nowak. Zu ihren bekanntesten Songs gehören „Symphonie“, „Das Beste“ und „Leichtes Gepäck“. (dpa)



Sängerin Stefanie Kloß von der Band Silbermond steht auf der Freilichtbühne im Stadtpark in Hamburg.

FOTO: GEORG WENDT

NEUERÖFFNUNGS-ANGEBOT:

Signia Silk Charge&Go IX „Kleinstes aufladbares Im-Ohr-Hörgerät der Welt bei uns erhältlich! Ein einzigartiges Meisterwerk der Miniaturisierung.

Mit gerade mal 12mm Größe sitzen die Silk Charge&Go IX vollständigem im Ohr, sind deshalb so gut wie unsichtbar und stecken trotzdem voller großartiger Technologie.





Laura Skiba, Olga Schulz, Eugen Weis (von rechts) möchten Kunden zu neuem Hörgenuss verhelfen. Fotos: privat

DAS NACHFRAGEN HAT EIN ENDE

Die Klangmeister Hörakustik e. K. bietet Hörsysteme für alle

Menschen stehen bei „Die Klangmeister Hörakustik e. K." im Mittelpunkt. Genaugenommen: ihre Ohren. Denn darauf hat sich der Meisterbetrieb, der am 9. Mai ein Hörakustik-Fachgeschäft am Marktplatz 7 in Salzgitter Bad eröffnet, spezialisiert. „Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Kunden bedarfsgerechte Lösungen zu finden", erklärt Firmenchef Eugen Weis.

Der Hörakustiker Meister und sein Team sorgen dafür, dass Kunden nichts mehr verpassen. Mit Knowhow und Fingerspitzengefühl begleitet der Meisterbetrieb Kinder, Erwachsene und Senioren auf dem Weg zu perfektem Hörgerlebnis. „Unser Ziel ist es, Menschen wieder uneingeschränkt an Gesprächen, Momenten und Begegnungen teilhaben zu lassen und damit ihre Lebensqualität zu verbessern", so angehende Hörakustikmeisterin Olga Schulz.

Wer beim „Hörgerät" noch das klassische, beige Hinter-der-Ohrmuschel-Hörgeräte vor Augen hat, wird sich wundern: „Die Bauformen sind heute ganz anders. Viele sehen aus wie In-Ohr-Kopfhörer oder sind gar nicht mehr zu sehen", erläutert der Firmeninhaber. Die Modelle rangierten je nach Leistung zwischen zuzahlungsfreien, modernen Hörgeräten für gesetzlich Krankenversicherte bis hin zu Premium-Hörsystemen aller Hersteller. Und der Meisterbetrieb steht Kunden bei der Wahl zur Seite. Schließlich ist das Geräuschempfinden jedes Einzelnen ebenso wie die Bedürfnisse und Ansprüche höchst individuell.

Mittels modernster Technik wird das Hörvermögen ermittelt, im Anschluss wird das Hörtestergebnis besprochen und schließlich wird das persönliche Hörsystem ermittelt.

Einzigartiges Testerlebnis

Das hochmoderne Ladenlokal ist einzigartig in der Region: Kernstück des Geschäfts ist ein innovativer „Experience-Table". „Damit machen wir die Auswahl von Hörgeräten so einfach und präzise wie nie zuvor", erläutert Hörakustikerin Laura Skiba. Mittels Kopfhörer können Kunden ihr Hörgerät in realistische Alltagssituationen testen, die durch ein hochwertiges Soundsystem simuliert werden – von der lebhaften Atmosphäre eines Restaurantbesuchs bis hin zu Vogelgezwitscher im Wald. „So finden wir direkt vor Ort heraus, welches Gerät am besten zu Kunden und ihren Bedürfnissen passt."

Darüber hinaus könnten auch gleich vor Ort passende Hörgeräte-Apps mit ihren verschiedenen Einstellmöglichkeiten probiert werden. Schließlich bietet die neueste Generation von Hörsystemen die Möglichkeit, einzelne Sprecher in der Umgebung zu identifizieren und den direkten Gesprächspartner akustisch stärker herauszustellen.

Darüber hinaus bietet das Unternehmen auch audiologische Betreuung für Hör-Implantate aller Art, Mittelohr (MOI) und Im Ohr Implantate (CI) an.

TERMINE:

WEBSEITE:

UNSERE LEISTUNGEN:

- Höranalyse / Hörtest / Tonaudiometrie – Sprachaudiometrie
- Service, Beratung, Expertise
- Hörgeräte aller führenden Hersteller
- Tinnitus Beratung
- Gehörschutz
- Reparatur,- Leihservice
- Zubehör / Lichtsignal-FM-TV Anlagen aller Art
- ICP spezialisierte Hörsysteme für Lärmarbeitsplätze
- Hörtraining / Audiotherapie
- Pädakustik / Kinderversorgung
- Implantakustik – Hörimplantate (Cochlear-Implantate / Mittelohr-Implantate)

KONTAKTDATEN

Die Klangmeister
Marktplatz 7 • 38259 Salzgitter

Tel.: 05341 267 81 14
www.dieklangmeister-salzgitter.de

12484601_002426

Scheißtag? Vier Tipps, wie Sie den Tag noch retten

Beim Griff in den Kühlschrank entgleitet der Milchkarton und zerplatzt auf dem Boden, das Aufwischen dauert, keine Zeit mehr für Kaffee. Jetzt schnell los! Aber natürlich ist der Fahrradreifen platt - und auch die Bahn fährt einem vor der Nase weg. Der Tag scheint gelaufen. Oder lässt er sich noch retten?

Die Psychologin und Trainerin Nanni Glück hat praxiserprobte Tipps:



Emotionen zulassen: Drei Minuten Jammern geben Raum, um Ärger auszuleben, danach kann der Blick wieder nach vorn gehen. FOTO: ANDREA WARNECKE

1. Eine Runde jammern

„Erlauben Sie sich, zu hadern, zu jammern, sich zu beschweren oder sich zu ärgern", sagt Glück. Die Emotion sei ohnehin da. „Geben Sie ihr den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten." Hilfreich ist ein Zeitlimit: Stellen Sie zum Beispiel einen Timer auf drei Minuten. „Das reicht vollkommen", sagt Glück.

Zusätzlich empfiehlt sie eine Portion Humor: „Ärgern Sie sich nicht auf Deutsch oder einer anderen Ihnen bekannten Sprache, sondern nutzen Sie dafür Gibberish." Also einfach mal in unverständlichem Kauderwelsch vor sich hinschimpfen und den eigenen Ärger rauslassen. Glück zufolge hilft das, nicht von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden. „Es ist nämlich ziemlich albern, auf Gibberish zu schimpfen."

2. Gedanklich Abstand gewinnen

Wem das zu albern ist, dem rät Glück: „Zoomen Sie kurz aus der Situation und schauen Sie von außen auf das, was ist." Betrachten Sie sich selbst wie eine außenstehende Person: Da ist ein Mensch, dem gerade etwas wirklich Unangenehmes passiert ist. Natürlich darf er sich ärgern.

Mit etwas Abstand wird aber schnell klar: Das Ganze ist nur eine Momentaufnahme. Oft schafft der Blick in die Zukunft Distanz: Wir wissen, die Situation wird vorübergehen – und aus der Perspektive von übermorgen wirke sie oft schon deutlich weniger wichtig.

3. Den Blick auf das Gute richten

Drücken Sie nun gedanklich die Pausetaste und schauen Sie sich um: Was ist in Ihrer unmittelbaren Umgebung gerade gut, schön oder lustig? „Finden Sie mindestens drei Dinge und bleiben Sie für ein paar Momente dabei", rät Nanni Glück. Vielleicht ist es die Tasse Kaffee auf dem Schreibtisch oder die Sonne, die durchs Fenster scheint.

Positive Emotionen erweitern der Psychologin zufolge den Blickwinkel. So entstehen wieder neue Denk- und Handlungsspielräume, selbst wenn die Situation zunächst unverändert bleibt. „Aber Sie kommen wieder als der gelingende und erfolgreiche Mensch zurück, der Sie sind."

4. Auf die Gute-Laune-Liste zurückgreifen

Hat sich die Laune noch nicht gebessert, empfiehlt Glück den nächsten Schritt: „Widmen Sie sich etwas, das Ihnen wirklich Freude bereitet und Spaß macht." Hilfreich ist eine vorbereitete Liste mit mindestens zehn Dingen, die guttun. „Die Liste ist wichtig, denn in Momenten, in denen das Leben crasht, fällt Ihnen davon garantiert nichts ein", sagt die Trainerin. „Auf meiner ganz persönlichen Liste steht auf Platz 1: Luftpolsterfolie knallen lassen. Ich liebe das!", verrät sie.

Wichtig: Vermutlich wird man an einem miesen Tag, an dem ohnehin alles schiefläuft, keine Lust haben, sich etwas so Banalem wie Luftpolsterfolie zu widmen. „Machen Sie es trotzdem", betont Glück. „Ich verspreche Ihnen, spätestens nach ein paar Momenten übernimmt die Freude wieder die Oberhand." Vielleicht hat der Tag dann doch noch eine Chance, sich deutlich zu verbessern. (dpa)

Kein Unkraut: Löwenzahn bitte stehenlassen

Mit den ersten warmen Tagen bringt der Löwenzahn gelbe Farbtupfer in den Garten. Oft wird er als Unkraut schnell entfernt, obwohl er im Frühjahr für manche Tiere sogar überlebenswichtig ist. Aber er kann noch mehr - die Deutsche Wildtierstiftung nennt gleich mehrere gute Gründe, ihn stehenzulassen.

Für früh fliegende Wildbienen wie Sandbienen, Mauerbienen oder Hummeln ist Löwenzahn oft die erste Nahrungsquelle nach dem Winter. Sein proteinreicher Pollen sorgt dafür, dass die Larven gesund heranwachsen - die Löwenzahn-Dörnchensandbiene setzt für ihren Nachwuchs sogar fast ausschließlich darauf.



Unterschätzte Wildpflanze: Löwenzahn wird oft als Unkraut verkannt, ist jedoch ein wertvoller Beitrag für die Natur und ein Hingucker im Garten. FOTO: MASCHA BRICHTA

Erwachen Zitronenfalter, Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs aus der Winterstarre, ist der Löwenzahn eine wichtige Nektarquelle. Ebenso für Aurorafalter und Schwalbenschwanz, die im April aus ihren Puppen schlüpfen.

Auch die Blätter dienen als Futter für die Raupen der Hausmutter und anderer Nachtfalter. Die fetthaltigen Samen des Löwenzahns liefern hingegen Körnerfressern wie Spatz, Stieglitz oder Gimpel während der Brutzeit wertvolle Energie.

Die kräftige Pfahlwurzel des Löwenzahns dringt tief in den Boden und lockert verdichtete Schichten auf. Nach dem Absterben der Pflanze bleiben Kanäle zurück, die Sauerstoff in die Erde bringen - gut für Regenwürmer, Tausendfüßler und andere Bodenlebewesen.

Nicht nur Löwenzahn: Wildpflanzen wie Huflattich, Gundermann, Schafgarbe, Taubnessel oder wildes Veilchen sollte man ebenfalls im Garten stehenlassen, denn auch sie fördern die Artenvielfalt. (dpa)

Schwankende Energiepreise: Wechsel kann sich lohnen

Die Preise für Energie schwanken - nicht zuletzt durch Kriege und Krisen - weiterhin stark. Die Verbraucherzentrale Bayern weist Verbraucherinnen und Verbraucher darum darauf hin, dass mit einem gezielten Vergleich bei Strom- und Gasverträgen und einem entsprechenden Anbieterwechsel enorme Einsparungen von mehreren Hundert Euro im Jahr möglich sind.

Die Verbraucherschützer raten dabei wie folgt vorzugehen:

Kundinnen und Kunden, die sich in der Grundversorgung eines Strom- oder Gasanbieters befinden, können mit einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zu einem anderen Anbieter wechseln. Einen Sondertarif können Verbraucherinnen und Verbraucher nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit - die in der Regel bei 12 oder 24 Monaten liegt - mit einer Frist von einem Monat kündigen.

Erhöht der aktuelle Anbieter die Preise, können Kundinnen und Kunden zudem von ihrem Sonderkündigungsrecht Gebrauch machen, über das der Versorger informieren muss. Darauf weist die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hin. (dpa)



Strom- und Gaspreise im Fokus: Mit einem gezielten Anbieterwechsel können Haushalte mehrere Hundert Euro pro Jahr einsparen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN Fedelhören 12 28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN HANNOVER CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
9733801_002626

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.



Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-Kollagenhydrolysat mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt[1], und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen.** Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

JETZT NEU

Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET perfekt zum Kennenlernen!

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300 g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Jetzt 30 % Preisvorteil sichern

Sie profitieren von einem **Preisvorteil von insgesamt 30%**! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter **www.pureSGP.de** bestellen!

Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!

pureSGP
Das NR.1* Kollagenpulver in Apotheken
Reinstes Kollagen in Apothekenqualität
Online Shop: www.pureSGP.de

[1]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.
12134201_002426

Warum Kinder bei Unfällen nicht immer frei von Schuld sind

Nicht nur Eltern wissen: Zu den schlimmsten Dingen gehört, wenn Kinder bei einem Verkehrsunfall beteiligt sind. Dabei haften Erwachsene oft allein. Doch es gibt Ausnahmen.

Begeht das Kind schwere Verstöße gegen die Verkehrsregeln, muss es gegebenenfalls mithaften. Das zeigt beispielhaft eine Entscheidung des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm. Dabei ging es um einen Elfjährigen, der mit dem Fahrrad entgegen der Fahrrichtung auf dem Gehweg fuhr und dann, ohne anzuhalten, auf die Straße einbog. Dort krachte er mit einem Auto zusammen - und musste dafür zur Hälfte mithaften. (Az.: I-7 U 16/24)

Auf die Entscheidung weist die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin - und erklärt die Details.



Kinder sind Kinder...und können sich noch entsprechend verhalten. Darauf müssen sich andere Verkehrsteilnehmer einstellen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wie es zum Unfall kam

Der Junge (11) war entgegen der Fahrtrichtung auf der rechten Seite unterwegs. Dazu muss man wissen: Ab dem zehnten Geburtstag muss jedes Kind mit seinem Rad auf dem Radweg oder der Straße fahren.

Dann fuhr er, wie das Gericht später feststellte, mit etwa 14 km/h auf eine abgesenkte Bordsteinkante zu. Dort wollte er auf die Straße einbiegen, ohne anzuhalten.

Zeitgleich war ein Auto in Fahrtrichtung unterwegs und wollte nach links abbiegen. Dazu hatte der Mann im Auto abgebremst und sich auf den von links kommendem Verkehr konzentriert. Dann fuhr er mit etwa 8 bis 9 km/h weiter. Den rechten Gehweg hatte er nicht ausreichend im Blick.

Von dort aber fuhr just der Junge mit dem Fahrrad heran. Es kam zum Zusammenstoß. Das Kind wurde bei dem Unfall verletzt.

Im Nachgang wurde im Namen des Jungen geklagt. Zwar räumte man, vereinfacht gesagt, ein Mitverschulden zu einem Drittel ein – doch stellte quasi über den Rest materielle und immaterielle Ansprüche.

Was die Gerichte zu dem Fall entschieden

Vor dem Landgericht wurde dem Jungen in erster Instanz dann aber eine Mithaftung von 75 Prozent angelastet. In der zweiten Instanz vor dem OLG Hamm änderte sich das Urteil zu 50 Prozent.

Das Gericht begründete das mit den Verkehrsverstößen des Kindes. So habe der Elfjährige mehrfach „gravierend“ gegen die Straßenverkehrsordnung (StVO) verstoßen. Unter anderem war er unvorsichtig auf die Straße gefahren. Zudem war er verbotenerweise auf dem Gehweg unterwegs, weil Kinder dort ab dem 10. Geburtstag generell nicht mehr fahren dürfen.

Allerdings, so das Gericht, hatte sich auch der Autofahrer nicht idealtypisch verhalten und damit zum Unfall beigetragen. Er verstieß gegen das allgemeine Gebot der Rücksichtnahme. Den Angaben zufolge muss der Abbiegende nicht nur auf den Verkehr von links achten, sondern auch auf den Gehweg auf der rechten Seite. Hätte der Mann das gemacht, hätte er den kleinen Radler rechtzeitig sehen können.

Am Ende bewertete das Gericht auch das Alter als mindernden Umstand. In dem Alter würden Kinder in der Regel noch typisch kindliche Verhaltensdefizite aufweisen. Darunter fällt ein falsches Einschätzen von Geschwindigkeiten und Entfernungen. Das hatte auch zu diesem Unfall beigetragen.

Das Gericht schloss sich der gängigen Rechtsprechung an, wonach das Verhalten von Kindern dieses Alters grundsätzlich weniger schwer zu bewerten ist als das von Erwachsenen - und entschied auf hälftige Haftung. (dpa)

Kind hat ständig blaue Flecken? Eltern-Wissen zu Hämophilie

Das Baby rutscht in der Wanne, man greift als Mutter oder Vater an dessen Arm - und später prangt dort ein blauer Fleck. Das kann auf eine Störung der Blutgerinnung hindeuten, genauer gesagt: auf eine Hämophilie.

Machen Eltern so eine Beobachtung, sind sie oft verunsichert, wie Carmen Escuriola-Ettingshausen vom Hämophilie-Zentrum Rhein-Main beschreibt: „Besonders erstmalige Eltern machen sich Vorwürfe und denken: Um Himmels willen, haben wir unser Kind so fest angefasst?“ Dabei haben sie gar nichts falsch gemacht - es steckt eine Krankheit dahinter.

Krankheit betrifft Kinder von Geburt an

Bei Hämophilie fehlt ein sogenannter Gerinnungsfaktor im Blut. Das erschwert es dem Körper, Blutungen zu stillen. Die sogenannte „Bluterkrankheit“ wird durch einen Gen-Defekt ausgelöst und betrifft Kinder von Geburt an.

Es gibt sowohl Hämophilie A als auch Hämophilie B, wobei erstere häufiger vorkommt. An sich ist Hämophilie allerdings eine eher seltene Erkrankung. Betroffen sind überwiegend Jungen und Männer. Nach Angaben des Portals „gesund.bund.de“ haben etwa 2 von 10.000 Männern Hämophilie.

Diese Anzeichen sollten Eltern kennen

Was sind Anzeichen, bei denen Eltern an die Blutgerinnungsstörung denken sollten? Erstmal gilt: „Es gibt extrem starke und weniger starke Bluter“, so Carmen Escuriola-Ettingshausen.

„Üblicherweise wird es auffällig, wenn die Kinder in Bewegung kommen - wenn sie anfangen, sich umzudrehen, zu robben oder laufen zu lernen“, so die Expertin. Hat das Kind dann ungewöhnlich viele blaue Flecken, ist das ein Alarmzeichen.



Gut behandelbar: Moderne Therapien mit Injektionen des fehlenden Gerinnungsfaktors ermöglichen Kindern mit Hämophilie ein nahezu normales Leben. FOTO: HENDRIK SCHMIDT

Doch auch ein Nabel, der nach der Geburt nicht gut verheilt oder Kratzwunden, die dauerhaft bluten, können frühe Hämophilie-Anzeichen sein.

Dann ist eine ärztliche Abklärung angeraten. Dabei wird das Blut des Kindes auf einen Mangel an Gerinnungsfaktor VIII (Hämophilie A) oder IX (Hämophilie B) untersucht. Die Erkrankung so früh wie möglich zu erkennen, ist wichtig. Eine unerkannte und unbehandelte Hämophilie kann mit der Zeit mitunter gefährliche Hirn- und Gelenkblutungen mit sich bringen.

Die gute Nachricht: Ist die Krankheit erst einmal festgestellt, lässt sie sich gut behandeln - und zwar mit Injektionen, die den fehlenden Gerinnungsfaktor ersetzen. Das ermöglicht ein nahezu normales Aufwachsen. „Im Alltag ist es fast, als hätte das Kind keine Hämophilie A“, so Escuriola-Ettingshausen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

Odenwald für Alleinreisende

Ein sagenhaftes Schatzkästchen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Birkenhof in Wald-Michelbach
- 4 x Frühstücksbuffet, 3 x 3-Gang-Menü am Abend
- 1 x kalt/warmes Buffet am Abend
- 1 x Tanzabend
- Begrüßungstrunk
- Aufenthalt Frankfurt
- Odenwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- Stadtführung Heidelberg
- Schifffahrt Neckar
- Bergstraßenrundfahrt mit Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

07.06. - 11.06.26
19.08. - 23.08.26

Preise pro Person

im DZ: **635,- €***

KEIN EZ-Zuschlag

Reisecode: D-ODNE



Deutschland — 6 Tage Busreise

Verwöhnurlaub im Schwarzwald

Herrliche Tage im Dreiländer-Eck

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Posthorn in Ühlingen
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendmenü im Hotel
- Begrüßungstrunk
- Schwarzwaldrundfahrt
- Besuch Haus der Natur am Feldberg
- Bootsfahrt auf dem Titisee
- Eintritt Heimatmuseum „Hüsli“
- Fahrt mit dem Rothaus-Express
- Ausflug Schweizer Berge und Seen
- Ausflug Glottertal, Freiburg und Kaiserstuhl
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.06. - 23.06.26
21.09. - 23.09.26
12.10. - 23.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 729,- €***

EZ-Zuschlag: ab 100,- €

Reisecode: D-HEINZ



Frankreich — 4 Tage Busreise

Paris je t´aime

Kurzurlaub in der Hauptstadt der „Grande Nation“

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Campanile Nogent-sur-marne
- 3 x Frühstücksbuffet
- Ortstaxe Paris
- durchgehende Reisebegleitung
- Stadtrundfahrt, Montmartrebummel, Versailles, abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt zubuchbar

Termine

18.06. - 21.06.26
16.07. - 19.07.26
06.08. - 09.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
22.10. - 25.10.26
19.11. - 22.11.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 319,- €***

EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: F-QPAR4



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

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

Termine

26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preise pro Person

im DZ: **899,- €***

EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Italien — 8 Tage Busreise

Toskana, Florenz & Pisa

Am Meer wohnen - Toskana erleben!

Leistungen

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

Termine

07.06. - 14.06.26
06.09. - 13.09.26
04.10. - 11.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1049,- €***

Zuschlag DZ als EZ:: 200,- €

Reisecode: I-TFP



Italien — 6 Tage Busreise

Lago Maggiore und Matterhorn

Mediterranes Klima - traumhafte Aussichten - wunderschöne Landschaften

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im Raum Schwarzwald mit Halbpension
- 4 x ÜN im DZ im *** Hotel Villa Rosy in Premeno
- 4 x erweitertes Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Begrüßungscocktail
- 1 x Musikabend in der Taverne des Hotels
- 1 x DVD-Abend „Lago Maggiore“ im Hotel
- Ausflug Lago Maggiore mit Schifffahrt und Reiseleitung
- Ausflug Comer See & Luganer See mit Reiseleitung
- Ausflug Zermatt mit Zugfahrt und Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.07. - 13.07.26
07.09. - 12.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 819,- €***

EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: I-LAGMA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Schönheiten Kroatiens

Bezaubernde Adriaküste, historische Vielfalt und eindrucksvolle Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung im DZ
- 7 x Übernachtung in Kroatien und Bosnien-Herzegowina im DZ in guten Mittelklassehotels
- 9 x Halbpension
- Eintritt Krka-Wasserfälle
- Eintritt Plitvicer Seen
- Stadtführungen Dubrovnik und Split
- Personenfähre Orebic - Korčula
- Kurtaxe in Kroatien
- gesamte Rundreise laut Verlauf
- durchgehende Reiseleitung vom 2.-9. Tag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.06. - 17.06.26
07.09. - 16.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1529,- €***

EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: HR-SKRO



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung an Bord der ****MS Dutch Grace
- 4 x Frühstücksbuffet an Bord
- 3 x Mittagessen als 3-Gang-Menü
- 3 x 4-Gang-Abendessen
- 1 x Kapitänsdinner (als 5-Gang-Menü)
- Kaffee/Tee mit Kuchen und Biskuit
- Begrüßungsgetränk
- Tägliche Live-Musik
- Besuch des Konzerts von Andre Rieu am 13.12.2026 in Maastricht in der Kategorie 1
- Gepäckservice
- Steuern und Gebühren
- Deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Termin

13.12. - 17.12.26

Preise pro Person

Hauptdeck
2-Bett-Kabine achtern: **899,- €***
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 999,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: 1079,- €
Mitteldeck 2-Bett frz. Balkon: 1159,- €
Oberdeck 2-Bett frz. Balkon: 1199,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 69,- €

Reisecode: NL-DGAR6

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

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

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

13356101_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Auf alter Bahntrasse: Dieser idyllische Radweg führt durch drei Länder

Auf **130 Kilometer** entlang der seit 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute



Blick auf die Orte Motovun und Vizinada und die Naturidylle. FOTO: IMAGO IMAGES/ YAY IMAGES

Wer auf der alten Eisenbahnroute Parenzana in die Pedale tritt, wird reich beschenkt: Üppige Natur, riesige Viadukte und dunkle Tunnel sowie lohnenswerte Stopps machen den 130 Kilometer langen Radweg zu einer Attraktion.

Küstenblick und gewaltige Viadukte, grüne Hügel und Olivenhaine sowie mittelalterliche Städte gehören zu den Reizen des Radwegs „Parenzana – Weg der Gesundheit und Freundschaft", der durch Italien über Slowenien nach Kroatien verläuft. Die größtenteils am Meer entlangführende Route wurde da angelegt, wo früher eine Bahntrasse war.

Der Weg verläuft auf der ehemaligen Eisenbahnroute Parenzana. Hier fuhr die Bahn von 1902 bis 1935 vom italienischen Triest bis zu dem kroatischen Badeort Poreč. Auf den Spuren der 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute erleben Radfahrende heute eine attraktive Strecke von knapp 130 Kilometern.

Die Route des Parenzana-Radwegs

Der Radweg lässt Landschaftshungrige staunen. Hier, wo früher Olivenöl und Wein, Salz, Kohle und Holz über die Schienen transportiert wurden, sehen sich Radfahrerinnen und Radfahrer beim Tritt in die Pedale an Landschaftsbildern satt.

Gestartet wird im schönen Triest, das als entspannte Alternative zu Venedig gehandelt wird und mit seiner beeindruckenden Architektur und der lebhaften Kaffeekultur zu einem Städtetrip einlädt. 13 Kilometer verläuft der Parenzana-Radweg durch Italien, 32 Kilometer durch Slowenien und 78 Kilometer durch Kroatien folgen.

Besonderheiten des Bahntrassenwegs

Durch bezaubernde Natur führen viele Radrouten. Auch der Parenzana-Radweg geizt nicht mit Landschaftsreizen. Dramatische Ausblicke auf die Adriaküste gehören zu diesem Radweg genauso dazu wie Weinberge, sanfte Hügel, dichte Wälder und weite Täler.

Es duftet nach Pinien und die Zikaden leisten ihren Beitrag zur Akustik. Besondere Erlebnisse bieten die Tunnel und Viadukte der Strecke. Beim Durchradeln dunkler Eisenbahntunnel wie dem Valeta-Tunnel und beim Überqueren von Viadukten wie dem fotogegen Viadukt Sabadine (auch bekannt als Veli most oder Große Brücke) lohnen sich Pausen, um den Moment zu genießen und das ein oder andere Erinnerungsfoto zu machen.



Der Bahntrassenweg führt auch über Brücken und durch dunkle Tunnel wie hier im slowenischen Strunjan. FOTO: IMAGO IMAGES/ POND5 IMAGES

Highlights am Wegesrand

Immer wieder lohnt sich eine Rast auf dem Radweg. Auch um Sehenswürdigkeiten genauer zu erkunden. Eine ist die kroatische Stadt Motovun. Isoliert thront sie oberhalb des Flusstals der Mirna auf einem 277 Meter hohen Hügel.

Die Mittelalterstadt, in der Trüffeln eine wichtige Rolle spielen, zeigt sich mit beeindruckender Ringmauer und historischen Gebäuden. Die steile Anfahrt nach Motovun wird mit gigantischen Ausblicken auf das Umland und Pasta mit Trüffeln entlohnt.

Nicht hoch gelegen, sondern unterirdisch versteckt ist die Tropfsteinhöhle Baredine, bei der sich das Runterschwingen vom Sattel und ein Besuch lohnen. Sie liegt rund neun Kilometer von Poreč entfernt, und Besucherinnen und Besucher gelangen über Stein- und Eisenstufen 60 Meter in die Tiefe. Zu entdecken gibt es zahlreiche Stalaktiten und Stalagmiten und einen unterirdischen See mit Grottenolmen.

Ein interessantes Fotomotiv gibt ein zwei Tonnen schwerer Nachbau im kroatischen Vižinada ab. Hier wurde die Lokomotive U20 nachgebaut und damit das Modell, das früher tatsächlich auf der Bahnstrecke unterwegs war. Die drei Meter hohe und sieben Meter lange Lok steht unter freiem Himmel für ein Selfie bereit.

Aber auch Slowenien hat eine Attraktion entlang des Radwegs anzubieten. Im Naturpark von Sečovlje, gleich an der Grenze zu Kroatien, arbeiten die Salzwerker mit ihren Holzschabern und gewinnen das Salz noch so, wie es bereits vor Jahrhunderten gewonnen wurde.

Die Salinen von Sečovlje gehören zu den nördlichsten noch aktiven Salinen im Mittelmeerraum.

In der Küstenstadt Poreč, dem Endpunkt der Route, wartet erneut ein kulturelles Highlight – in Form der Euphrasius-Basilika. Das Bauwerk gehört zu den bedeutendsten Sakralbauten Kroatiens und ist seit 1997 Unesco-Weltkulturerbe.

Die Basilika ist für ihre gut erhaltenen, farbenfrohen Mosaiken bekannt und wurde im sechsten Jahrhundert errichtet. Im Anschluss rundet ein Spaziergang durch die Altstadt oder entlang der Strandpromenade oder die Einkehr in eine Weinbar den Rad- und Kulturtrip ab.

Wissenswertes zur Route

Im Frühjahr von April bis Juni und im Herbst von September bis Oktober ist die beste Zeit, um den Parenzana-Radweg zu befahren. Dann sind weniger Menschen auf der Strecke unterwegs und die Temperaturen liegen im angenehmen Bereich.

Mountainbikes (MTB), Gravelbikes sowie geländegängige Trekkingräder sind für die mittelschwere Route, die vielfach über Wald- und Schotterwege führt, am besten geeignet. Es wird empfohlen, den Radweg in der Richtung von Triest nach Poreč zu befahren. Übrigens: Obwohl der Parenzana-Weg überwiegend von Radfahrerinnen und Radfahrern genutzt wird, steht er auch Wandernden offen.

Verlauf der gesamten Parenzana-Trasse

Trst (Triest) – Rabujez – Škofije – Bertoki – Koper – Izola – Strunjan – Portorož – Sečovlje – Markovac – Kaldanija – Buje – Grožnjan – Livade – Motovun – Vižinada – Višnjan – Nova vas – Poreč (Parenzo)

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/bahntrassse-radweg**

6 Tipps: So schützt man sich vor Zecken, Borreliose und FSME

Ob im Wald, Garten oder Park: In der milden Zeit des Jahres sind nicht nur wir Menschen vermehrt im Grünen unterwegs - auch Zecken sind es. Wie schützt man sich vor den Tierchen und den Krankheiten, die sie uns bescheren können - Stichwort: Borreliose und FSME?



FSME und Borreliose: Diese beiden Erkrankungen können Zecken übertragen, wenn sie selbst mit den Erregern infiziert sind. FOTO: MARIJAN MURAT

Tipp 1: Hosenbeine in die Socken

Auch wenn viele diese Gruselvorstellung im Kopf haben: Zecken fallen nicht von Bäumen. Sie sitzen meist weniger als einen Meter hoch im Gras oder Gebüsch, so die Apothekerkammer Niedersachsen. Streifen wir an den Pflanzen entlang, können die Tiere den Weg auf unseren Körper finden.

Ist das passiert, krabbeln sie in der Regel eine Weile herum, um eine ideale Einstichstelle zu finden. Diese Suche kann man den Tieren vermiesen - indem man den Ausflug ins Grüne mit geschlossenen Schuhen und mit langen Ärmeln und Hosenbeinen antritt.

Auch wenn es modisch fragwürdig ist: Insbesondere wenn man im hohen Gras oder Unterholz unterwegs ist, gehören die Hosenbeine in die Socken gesteckt, wie das Portal „Klima Mensch Gesundheit" des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) rät. Hilfreich ist auch eine clevere Farbwahl: Auf hellen Kleidungsstücken erkennt man krabbelnde Tierchen leichter.

Tipp 2: Insektenschutz auftragen

Durch Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen DEET und Icaridin können Outdoor-Freunde nicht nur Mücken fernhalten, sondern auch Zecken. Je nach Produkt sollte der Schutz nach zwei bis vier Stunden erneuert werden.

Tipp 3: Beliebte Andockstellen am Körper absuchen

Nach einem Ausflug ins Grüne ist gründliches Absuchen angesagt. Zecken mögen geschützte, feuchte Körperstellen mit dünner Haut, wie die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt. Dazu zählen etwa auch Achselhöhlen, Bauchnabel, Genitalbereich und Kniekehlen. Gut zu wissen: Bei Kindern stechen Zecken gern im Bereich von Kopf und Hals zu.

Tipp 4: Zecke schnellstmöglich entfernen

Übeltäter entdeckt? Dann ist rasches Entfernen angesagt. Denn je länger die Zecke am Körper saugt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Bakterien, die Borreliose auslösen können, im Körper hinterlassen kann. Die Übertragung von FSME-Viren passiert hingegen direkt beim Stich. Panik muss aber nicht sein: Längst nicht jede Zecke ist mit den Krankheitserregern infiziert.

Am besten entfernt man den Blutsauger mit einem Hilfsmittel wie einer Zeckenkarte oder -zange. Sind sie nicht zur Hand, tut es auch eine Pinzette - oder im Notfall die eigenen Fingernägel.

Womit man auch hantiert: Die Zecke sollte damit dicht am Mundwerkzeug gefasst und vorsichtig senkrecht herausgezogen werden. Tabu ist es, die Zecke zu quetschen oder sie mit Öl oder Klebstoff zu beträufeln. Beides kann dafür sorgen, dass mehr infektiöse Körperflüssigkeiten der Zecke in den eigenen Körper gelangen können.

Tipp 5: Einstichstelle im Blick behalten

Ist der Blutsauger entfernt, sollte man die Einstichstelle desinfizieren und fotografieren, rät die Apothekerkammer. Weiterer Tipp: sich das Datum des Zeckenstichs notieren.

In den Tagen und Wochen danach sollte man regelmäßig checken: Gibt es Hautveränderungen? Ein Symptom für Borreliose ist nämlich eine kreisrunde Rötung, die sich immer weiter ausbreitet und einen Durchmesser von 20 Zentimetern erreichen kann.

Mit einer solchen Hautveränderung sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Das gilt auch bei grippeähnlichen Symptomen, Kopfschmerzen oder Entzündungen, rät das Portal „Klima Mensch Gesundheit".

Tipp 6: FSME-Impfschutz checken

FSME kann eine Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten verursachen. In einigen Regionen sind mehr Zecken damit infiziert als in anderen - das sind die sogenannten Risikogebiete. Dazu zählen laut BIÖG grob: Baden-Württemberg, Bayern, das südliche Hessen, das südöstliche Thüringen, Sachsen und das südöstliche Brandenburg.

Wer in diesen Gebieten lebt oder seinen Urlaub verbringt und Zeckenstichen ausgesetzt sein könnte, dem empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) eine FSME-Schutzimpfung.

Nach Angaben des BIÖG ergibt es auch jetzt zu Beginn der Zeckensaison noch Sinn, sich darum zu kümmern. Bereits 14 Tage nach der zweiten von drei Piksen besteht bei den meisten ein Schutz, der für die laufende Saison zunächst ausreicht. (dpa)

Mit Google plaudern statt tippen

Mit Google sprechen, statt seine Suchfrage umständlich ins Textfeld des Smartphones zu tippen: Das geht mit der Funktion „Search Live", die der Konzern kürzlich in seine Suchmaschinen-App für Android und iOS integriert hat.

Damit lässt sich ein Gespräch im KI-Modus führen. Dafür wählt man im Suchfeld der Google-App das Icon mit den drei vertikalen Strichen und einem kleinen Stern. So öffnet sich ein Dialogfenster.

Nun kann das Gespräch starten, indem man seine Fragen möglichst deutlich stellt. Die Künstliche Intelligenz erfasste das Gesagte in einem Test meist ohne Probleme. Und wenn sie etwas falsch verstand, konnte man sie im Dialog schnell zurück auf die richtige inhaltliche Spur führen.

Keine Ahnung, was das ist? Abfilmen und fragen

Hilfreich ist auch die Option, mit der Smartphone-Kamera Dinge zu filmen und dazu Fragen zu stellen. Das geht nicht nur in der Google-App, sondern auch in der App „Google Lens". Dort lässt sich das Gespräch mit der KI anstoßen, in dem man die „Live"-Option am rechten unteren Bildschirmrand wählt.

Im Test erkannte die KI sofort die abgefilmte Tastatur, als man sie fragte, was das vor der Linse sei. Dann bot sie an, dass sie die Bedienung erklären könne.

Lieber lesen? Das geht mit wenigen Klicks

Wer genug vom mündlichen Austausch hat und die Informationen lesen will, auf der die KI ihre Aussagen stützt, findet im Dialogfenster die entsprechenden Links zu den jeweiligen Websites zum Anklicken – quasi wie bei einer „normalen" Google-Suche.

Möchte man die Antwort der KI lieber lesen als hören, ist das auch möglich: Über die Option „Transkript" bekommt man sie als Text angezeigt.

Search Live ist laut Google multilingual konzipiert ist – das heißt, man kann in verschiedenen Sprachen losplaudern. Die Erweiterung basiere auf dem neuen Audio- und Sprachmodell Gemini 3.1 Flash Live. (dpa)



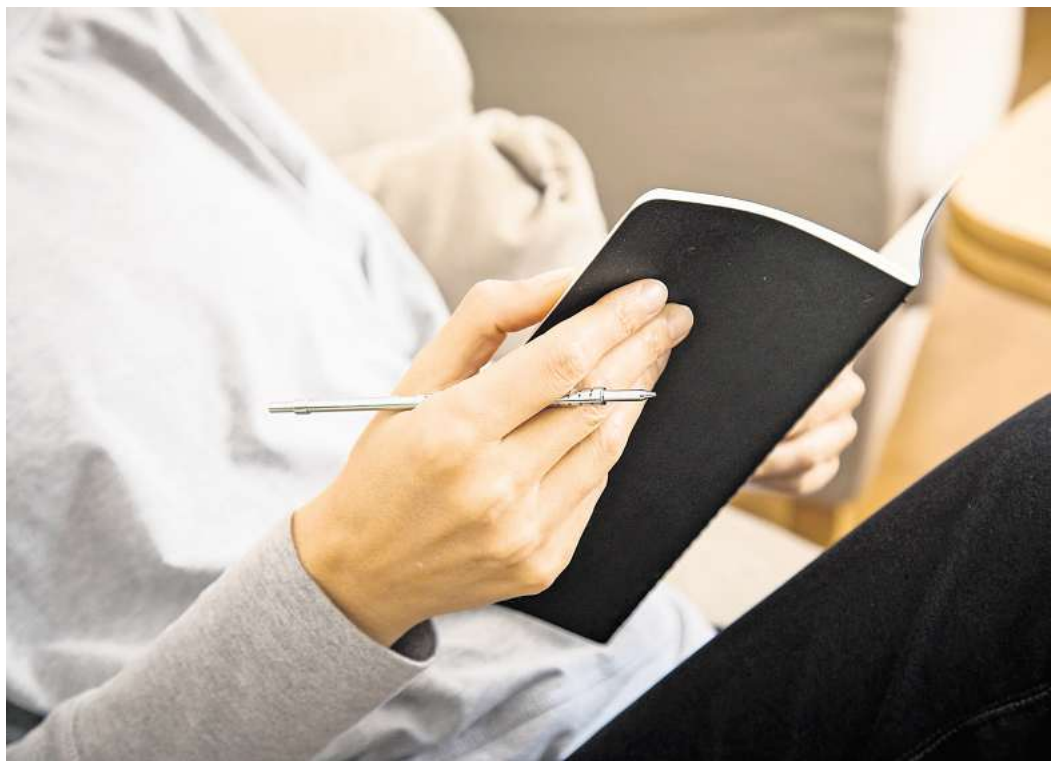
KI im Dialog: Search Live ermöglicht ein interaktives Gespräch, bei dem die KI Fragen versteht und direkt darauf eingeht, auch bei Missverständnissen. FOTO: NICO TAPIA

Journaling: sieben häufige Missverständnisse

Tagebuchschreiben liegt im Trend. Regelmäßig Gedanken und Gefühle zu notieren – etwa in Form von Morgenseiten oder als Dankbarkeitsjournal – soll gezielte Selbstreflexion ermöglichen, zur Stressbewältigung beitragen und das mentale Wohlbefinden stärken.

Die Praxis begegnet einem insbesondere in den sozialen Medien oft unter dem Label Journaling. Da finden sich reihenweise Posts von hübsch gestalteten Notizbüchern, achtsam verfassten Tagebucheinträgen und perfekt inszenierten Schreibenden.

Aber was braucht es wirklich, wenn man Journaling zur Gewohnheit machen will? In Sachen Journaling seien Irrtümer verbreitet, sagt die zertifizierte Schreibtherapeutin Doris Hönig. Sie nennt sieben davon:



Journaling ist eine beliebte Mental-Health-Praxis - es gibt aber viele Mythen dazu. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Irrtum 1: „Journaling ist aufwendig“

„Nein, das ist es nicht“, so Hönig. Und muss es auch nicht sein. Schon zehn Minuten pro Tagen reichen der Schreibtherapeutin zufolge aus, um bei sich selbst für Klarheit zu sorgen und Stress abzubauen. Wichtig ist das regelmäßige Schreiben.

Irrtum 2: „Ich muss perfekt schreiben“

Auch das ist falsch. Ein Tagebucheintrag muss kein Meisterwerk werden, wir dürfen auch banales festhalten. Fehlerhafte Grammatik und Rechtschreibung spielen keine Rolle.

Irrtum 3: „Ich brauche ein schönes Heft“

Es gibt etliche Journals für verschiedene Bedürfnisse, teils mit täglich wechselnden Fragen zur Selbstreflexion. Nötig ist das nicht. Es geht nicht um Ästhetik, sondern um persönliche Reflexion. Das funktioniert auch mit einem zerfledderten Heft.

Irrtum 4: „Was ich schreibe, ist falsch“

Nein. Richtig und falsch spielen beim Journaling keine Rolle. Es kommt auf die eigenen Empfindungen und Gedanken an.

Irrtum 5: „Oje, wenn das jemand liest …“

Wer sich Gedanken darüber macht, wie das Geschriebene bei anderen ankommt, hemmt sich selbst. Beim Journaling sollen auch Gedanken festgehalten werden, die man sich sonst womöglich nicht auszusprechen traut oder für die man sich schämt.

Das reflexive Schreiben ist nur für einen selbst gedacht. Wer dennoch Angst hat, dass andere die innersten Gedanken zu Gesicht bekommen könnten, schließt das Heft an einem sicheren Ort ein.

Irrtum 6: „Ich muss täglich schreiben“

Nein. Wer mag, kann täglich schreiben. Das ist aber kein Muss. „Eine Regelmäßigkeit sollte aber da sein, zum Beispiel jeden Samstag“, empfiehlt Doris Hönig.

Irrtum 7: „Es ist vergeudete Zeit“

Nein. Wer regelmäßig Gefühle und Gedanken notiert, erkennt Muster und kann gegebenenfalls bewusst gegensteuern. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Journaling das Stressniveau senken kann. (dpa)

Kita-Schließtag: Muss der Arbeitgeber mir Urlaub geben?

Wenn die Kita zu ist, muss das Kind zu Hause betreut werden. Daran ist wenig zu rütteln. Aber wie, wenn die Eltern doch eigentlich arbeiten müssen? Eine mögliche Lösung: Urlaub beantragen. Aber muss der Arbeitgeber den dann auch zwingend genehmigen?

„Ein grundsätzlicher Anspruch auf Urlaub wegen Kita-Schließtagen besteht nicht“, erklärt Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Geht es also um geplante Schließungen, muss ein Arbeitnehmer in gewohnter Frist Urlaub einreichen. Der Arbeitgeber muss den Urlaub nicht in jedem Fall bewilligen. Lehnt er ihn ab, müsste er das aber gut begründen.



Heute leider geschlossen: Im Kitaalltag müssen Eltern oft improvisieren. FOTO: CHRISTOPH SOEDER

Die Kita fällt spontan aus – was jetzt?

Sollte die Kita unerwartet und kurzfristig schließen, muss eine schnelle Lösung her. Optionen sind neben spontanem Urlaub unter anderem der Abbau von Überstunden, der Wechsel ins Homeoffice oder eine unbezahlte Freistellung.

Findet sich mit dem Arbeitgeber keine einvernehmliche Lösung und es ist den Eltern nicht möglich, eine Betreuungsperson zu organisieren, dürfen Angestellte «für eine verhältnismäßig nicht erhebliche Zeit» von der Arbeit fernbleiben. Das wird durch § 616 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB), «Vorübergehende Verhinderung», geregelt.

Wenn der Arbeitgeber sich quer stellt

Der §616 kann im Arbeitsvertrag allerdings ausgeschlossen werden. Wer ohne Berechtigung und mit ausgeschlossenem §616 der Arbeit fernbleibt, riskiert arbeitsrechtliche Konsequenzen. In der Regel bedeutet das einen Lohnausfall für die Betreuungszeit, so Alexander Bredereck.

Abmahnung oder Kündigung drohen meist erst dann, wenn nicht alles Zumutbare probiert wurde, um eine Lösung zu finden – also dann, wenn nicht nach einer alternativen Betreuungsperson gesucht und mit dem Arbeitgeber nicht über mögliche Optionen geredet wurde. (dpa)

Jobwechsel: Sechs Tipps gegen die Angst vor Veränderung

Ein neuer Job bringt viele Ungewissheiten mit sich. Aber: Wer nicht wagt, der gewinnt bekanntlich auch nicht. Manchmal braucht es trotzdem ein bisschen Extra-Mut, um diesen Schritt zu gehen. Karrierecoach Bastian Hughes erklärt auf dem Karriereportal Xing, wie Sie in aufbringen können.



Unsicherheit begegnen: Der Gedanke an einen Jobwechsel kann Angst machen, doch das bewusste Konfrontieren von Ängsten bringt oft mehr Klarheit. FOTO: ANNETTE RIEDL

Ein grobes Ziel festlegen

Ein zu konkretes Ziel kann den Druck erhöhen. Deshalb rät Bastian Hughes, zunächst offen zu bleiben - ohne enge Frist. Eine Frage wie „Was wäre, wenn ich mich nach einem neuen Job umschaue?“ setzt weniger unter Zugzwang und ist ein guter Anfang.

Das Worst-Case-Szenario aussprechen

Steht ein Ziel im Raum, lohnt es sich, die eigenen Ängste konkret zu benennen. Ausgesprochen verlieren sie oft an Bedrohlichkeit. Außerdem lässt sich dann besser prüfen, wie realistisch sie tatsächlich sind.

Zu den klassischen Sorgen gehört vor allem das Thema Sicherheit: Wird der neue Job finanziell wirklich besser? Passe ich ins Team? Bestehe ich die Probezeit? Sich diesen Fragen zu stellen, klingt unangenehm - kann aber helfen, eine Entscheidung mit besserem Gewissen zu treffen.

Ängste konfrontieren und Maßnahmen treffen

Wer seine Befürchtungen kennt, kann ihnen begegnen. Beispiel: Hat man etwa die Sorge, dass im neuen Job eine unangenehme Arbeitsatmosphäre herrscht, kann man diese frühzeitig einem Realitätscheck unterziehen.

Gespräche mit künftigen Kolleginnen und Kollegen vor der Vertragsunterschrift geben oft ein klareres Bild. Ebenso hilft es, Erwartungen und Ziele früh mit dem neuen Arbeitgeber zu klären, um Überraschungen zu vermeiden.

Szenario bis zum Ende mental durchspielen

Manchmal läuft etwas schief. Für diesen Fall mental gewappnet zu sein, das beruhigt. Vielleicht kommt die Absage wirklich, vor der man sich fürchtet. Und dann? Ja, dann geht es eben weiter mit der Jobsuche - und noch mehr Klarheit im Gepäck. Ebenso kann eine Absage auch dazu anregen, sein Profil noch einmal fachlich zu verbessern oder Kontakte anzusprechen, so Hughes.

Kleine Schritte zum Erfolg machen

Damit sich der Jobwechsel nicht wie eine große Hürde anfühlt, hilft es sich Schritt für Schritt heranzutasten. So können bereits das Aktualisieren des Lebenslaufes oder das Führen von ersten Gesprächen etwas Schwung in den Prozess hineinbringen und die Angst vor einer schlagartigen Veränderung reduzieren, erklärt Bastian Hughes.

Was, wenn ich nichts ändere?

Wer sich fragt, was für Probleme durch den Wechsel auftreten können, sollte sich auch mit dem Gegenteil beschäftigen: Was, wenn ich den Job nicht wechsle? Wenn dann viele Probleme oder Unzufriedenheiten mit dem aktuellen Arbeitgeber in den Sinn kommen, kann ein Wechsel weniger als ein Risiko erscheinen, so Hughes. (dpa)

Energieverbrauch steigt: Wäschetrockner gut reinigen

Den Wäschetrockner regelmäßig reinigen? Das kann laut dem Verbraucherservice Bayern durchaus sinnvoll sein. Denn gereinigte Geräte haben demnach nicht nur eine längere Lebensdauer. Sie verbrauchen auch weniger Energie.

Ist die Trommel stark verschmutzt, kann frisch gewaschene Wäsche zudem Flecken bekommen. Damit das nicht passiert, sollte man Trommel und Rippen regelmäßig mit einem leicht feuchten Tuch auswischen.

Gelegentlich kann man zudem ein Tuch mit einem Reinigungsmittel auf Zitronensäurebasis tränken und damit vorsichtig so lange über das Innere des Trockners wischen, bis etwaiger Kalk verschwunden ist. So bleiben auch die Sensoren des Trockners dauerhaft funktionstüchtig: Verschmutzte Feuchtesensoren können die Restfeuchte der Wäsche unter Umständen nicht mehr richtig erkennen. Darunter leidet die Effizienz des Trockners - oder die Trocknung wird zu früh gestoppt.

Wichtig: Lassen Sie die Trommel nach der Reinigung gut austrocknen.

Mit dem Staubsauger gegen Flusen

Nutzt man den Trockner nur selten, kann stehendes Wasser im Wassertank für schlechte Gerüche sorgen. Am besten spült man den Tank dagegen regelmäßig mit klarem Wasser aus. Flusen aus dem Flusensieb kann man mit der Hand abstreichen. Für schwierige Ecken lässt sich eine kleine Bürste nutzen – oder der Staubsauger. Ist das Sieb erst einmal mit Fusseln verstopft, verlängert sich die Trocknungszeit – und die Stromkosten steigen.

Flusen aus der Wäsche können sich übrigens auch am Kondensator anlagern. Mindestens alle drei Monate sollte man die Flusen deshalb vorsichtig mit einem Tuch abwischen. Ist der Kondensator stark verschmutzt, kann man ihn herausnehmen und unter fließendem Wasser in einer Badewanne oder einem großen Waschbecken abspülen. Lamellen lassen sich vorsichtig mit der Brause abduschen, so der Verbraucherservice.

Wäsche vorab gut schleudern

Regelmäßige Reinigung hin oder her: Wäsche in der Maschine zu trocknen, verbraucht viel Strom. Darauf weisen die Verbraucherzentralen hin. Sie raten daher zu Geräten mit hoher Energieeffizienz - und zu Wärmepumpentrocknern. Denn Kondenstrockner ohne Wärmepumpentechnik oder Abluftrockner verbrauchen demnach erheblich mehr Strom. Bei letzteren muss die feuchte Luft zudem aus dem Gerät über einen Schlauch nach außen geleitet werden.

Achten Sie außerdem darauf, die Wäsche in der Waschmaschine bereits so trocken wie möglich zu schleudern - die Verbraucherschützer raten zu 1.400 oder 1.600 Umdrehungen pro Minute. Denn nur so werde wichtige Vorarbeit geleistet, um im Wäschetrockner Energie einzusparen. Ein einzelnes nasses Wäschestück kann den Trockner hingegen unnötig lange laufen lassen. Am besten sortiert man die Wäsche deshalb nach Feuchtigkeit, bevor Sie sie in den Trockner kommt.

Gut zu wissen: Wie teuer ein neuer Wäschetrockner langfristig mit Kauf und Betrieb kommt, können Sie mit einem Online-Rechner der Verbraucherzentralen herausfinden. (dpa)



Flusen entfernen für Effizienz: Verstopfte Flusensiebe verlängern die Trockenzeit und erhöhen die Stromkosten und sollten am besten nach jedem Trockengang gereinigt werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

So verhindern Sie, dass sich Ihr Zahnimplantat entzündet

Klassische Zahnerkrankungen wie Karies oder eine Zahnnerventzündung kann ein Implantat nicht bekommen. Künstlichen Zahnwurzeln droht allerdings eine andere Erkrankung: Periimplantitis heißt sie.

Dabei sorgen Bakterien dafür, dass sich das Gewebe rund um das Implantat entzündet. Das kann sich etwa durch Jucken bemerkbar machen, so der Zahnarzt Jochen Schmidt vom Kölner Carree Dental. Als weitere Anzeichen nennt das Universitätsklinikum Bonn unter anderem:

- Schwellungen
- Blutungen
- unangenehmer Mundgeruch

Tückisch: Im frühen Stadium bleibt eine Periimplantitis meist unbemerkt. Die Entzündung ist aber alles andere als harmlos. Mit der Zeit kann sie nämlich den Kieferknochen angreifen und schädigen, wie Zahnarzt Jochen Schmidt warnt. Mit unschönen - und auch teuren - Folgen: Das Implantat verliert dann seinen Halt.



Auch Implantate brauchen gründliche Pflege: Zahnseide oder Interdentalbürstchen sorgen für saubere Zwischenräume und beugen Entzündungen vor. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Warum auch Zahnimplantate gründliche Pflege brauchen

Immerhin: Wer ein Zahnimplantat hat, kann etwas tun, um sich vor einer Periimplantitis zu schützen. Ein besonders wichtiger Hebel ist, das Implantat gründlich zu putzen, um es von Bakterien zu befreien, die Entzündungen auslösen können. Dazu gehört laut dem Uniklinikum Bonn auch die Reinigung der Zahnzwischenräume etwa mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide.

Wichtig ist auch, die Kontrolluntersuchungen in der Zahnarztpraxis wahrzunehmen. Durch Röntgenaufnahmen etwa lassen sich Entzündungen rund um künstliche Zahnwurzeln schon frühzeitig erkennen.

Mangelnde Zahnhygiene ist Jochen Schmidt zufolge übrigens nicht der einzige Risikofaktor für eine Periimplantitis. Auch Rauchen, Stress und hormonelle Veränderungen können die Entstehung der Erkrankung begünstigen.

Jucken kann auch andere Auslöser haben

Wer das Gefühl hat, dass ein Zahnimplantat bereits Probleme macht, sollte zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen, was genau dahintersteckt.

Juckende Implantate können auch andere Auslöser als eine Periimplantitis haben - etwa eine allergische Redaktion auf ein Material oder eine schlecht sitzende Krone auf dem Implantat.

Lautet die Diagnose Periimplantitis, entfernt der Zahnarzt oder die Zahnärztin - je nach Schweregrad auch chirurgisch - die Keime von den Oberflächen des Implantats und behandelt auch das benachbarte Gewebe.

Wenn der Ex stirbt: Anspruch auf Erziehungsrente?

Verstirbt der Ex-Mann oder die Ex-Frau, haben Geschiedene mit Kindern Anspruch auf die sogenannte Erziehungsrente von der Deutschen Rentenversicherung. Diese spezielle Form der Hinterbliebenenrente soll den Unterhalt des verstorbenen Ex-Partners ersetzen, teilt die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) mit.

Gezahlt wird die Erziehungsrente aus der eigenen Versicherung. Voraussetzung für die Leistung ist, dass die überlebende Person bis zum Tod des früheren Partners mindestens fünf Jahre lang Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat. Die Ehe muss außerdem nach dem 30. Juni 1977 geschieden worden sein, der überlebende Partner darf danach nicht wieder geheiratet haben. Die Erziehungsrente wird sowohl gezahlt, wenn hinterbliebene Ex-Partner eigene und Kinder des früheren Partners erziehen als auch, wenn es sich um Stief- oder Pflegekinder handelt.

Betroffene beantragen die Erziehungsrente beim zuständigen Rentenversicherungsträger. Ein Anspruch besteht bis zum 18. Geburtstag eines Kindes. Hat das Kind eine Behinderung, entfällt die Altersgrenze.

Eigene Einkünfte werden angerechnet

Die Erziehungsrente entspricht in ihrer Höhe der Rente wegen voller Erwerbsminderung - sie lässt sich zum Beispiel der jährlichen Renteninformation entnehmen. Zu beachten ist allerdings, dass das eigene Einkommen bei Erhalt der Leistung auf die Rentenhöhe angerechnet wird, sofern es gewisse Freibeträge überschreitet.

Seit dem 1. Juli 2025 beträgt der entsprechende Freibetrag für Hinterbliebene 1.077 Euro pro Monat, der sich für jedes waisenrentenberechtigte Kind um weitere 228 Euro erhöht. Diese Freibeträge erhöhen sich jährlich zum 1. Juli entsprechend der Rentenanpassung. Alle über die Freibeträge hinausgehenden Einkünfte werden zu 40 Prozent auf die Erziehungsrente angerechnet, so die DRV.

Weitere Auskünfte zum Thema finden Interessierte in der kostenfreien Broschüre «Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten». Sie kann entweder auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Dort stehen auch weitere umfangreiche Informationen, Formulare sowie die Möglichkeit zur Vereinbarung eines Beratungstermins und zur Antragstellung bereit. (dpa)



Anspruch auf Erziehungsrente: Geschiedene mit Kindern erhalten nach dem Tod des Ex-Partners eine besondere Hinterbliebenenrente zur Sicherung des Unterhalts. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Nackt sonnen: Wo ist es erlaubt, wo droht ein Bußgeld?

Sie wollen streifenfreie Bräune? Dann sollten Sie sich besser an keinem Ort sonnen, an dem sich jemand von Ihrer Nacktheit belästigt oder gestört fühlen könnte. Darauf weist der Rechtsanwalt Henning J. Bahr hin. Ein FKK-Strand etwa könnte ein geeigneter Ort sein - oder aber zuhause.

„Auf dem eigenen, nicht einsehbaren Balkon können Sie an Ihrer streifenfreien Bräune arbeiten", sagt die Rechtsanwältin Charlotte Gaschke. Nicht einsehbar bedeutet in diesem Fall: Weder Nachbarn noch Passanten sollten Einblicke erhaschen können.

Ein Blick in den Mietvertrag oder in die Hausordnung gibt zusätzliche Sicherheit. Denn darin kann der bekleidungsfreie Aufenthalt auf dem Balkon, der Terrasse oder dem Garten ausgeschlossen sein, um Belästigungen zu vermeiden.

Platzverweis und Bußgeld drohen

Wer sich wirklich splitterfasernackt etwa im Stadtpark sonnt, riskiert ein Bußgeld, falls sich Dritte durch die Nacktheit belästigt fühlen, wie Henning J. Bahr sagt. Das kann zwischen 5 und 1.000 Euro liegen. Üblicher sei zunächst aber ein Platzverweis. (dpa)



Sicherer Ort zum nackten Sonnenbaden: An ausgewiesenen FKK-Stränden ist das ausdrücklich erlaubt. FOTO: STEFAN SAUER



Biotin kann Laborergebnisse beeinflussen – mit möglichen Folgen für die Diagnose. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Nahrungsergänzung: Biotin kann Blutwerte verfälschen

Eine Blutuntersuchung steht an? Wer Biotin als Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, sollte in den zwei bis drei Tagen vor dem Termin damit pausieren. Dazu rät das Portal „Klartext Nahrungsergänzung“ der Verbraucherzentralen. Ebenfalls wichtig: der Arztpraxis Bescheid sagen, dass man regelmäßig Biotin einnimmt.

Falsche oder verzögerte Diagnosen können Folge sein

Der Grund: Durch die Einnahme von Biotin können Labortests verfälscht werden, was im schlechtesten Fall zu falschen oder verzögerten Diagnosen führen kann.

Das betrifft insbesondere Untersuchungen von Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen und Herz-Kreislauf-Markern wie Troponin, das Aufschluss darüber geben kann, ob ein Herzinfarkt stattgefunden hat.

Vereinfacht gesagt ist das Problem: Einzelne Labortests machen sich die Wechselwirkung von Biotin und einem bestimmten Protein zunutze, um Erkenntnisse über die Menge bestimmter Moleküle zu gewinnen. Ist eine größere Menge freien Biotins in der Probe, kann das Testergebnis verfälscht werden, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Biotin-Präparate - mehr Schein als Sein?

Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin werden oft als „Schönheitspillen“ vermarktet, sie versprechen ein gesundes Wachstum von Haaren, Haut und Nägeln. Die Verbraucherschützer schreiben allerdings: „Die Studienlage zu Haut- und Haargesundheit ist schwach und die Bedingungen sind teils fragwürdig.“ Die festigende Eigenschaft bei Nägeln bleibe wissenschaftlich unbelegt. (dpa)

Dekoration oder Pflichtausstattung?

Plüschtiere, Talismane der Duftbaum am Rückspiegel oder gar der Wackeldackel auf der Hutablage? Ja, alle diese Dinge finden sich in Autos auf deutschen Straßen - und dank einer Umfrage von Yougov im Auftrag von mobile.de wissen wir nun aber auch drei weitere Dinge:

- Nur rund ein Drittel (29 Prozent) der befragten Autoeigner findet einen solchen persönlichen Touch wichtig oder eher wichtig. Je jünger die Autofahrer, desto wichtiger ist ihnen die Deko. Dem Rest ist der Nippes egal bis sehr egal.
- Einiges Auto-Zubehör kommt dann doch deutlich seltener vor, als es die subjektive Wahrnehmung erschienen lässt.
- Wer viel schmückt, verliert dabei offenbar auch mal einige andere wichtige Dinge aus den Augen, die eigentlich im Auto sein sollten. Zum Beispiel den Verbandskasten.



Seltenes Tier oder aussterbende Art? Der Wackeldackel versieht laut einer Umfrage in rund zwei Prozent der Autos in Deutschland seinen treuen Dienst. FOTO: MORITZ FRANKENBERG

Ja, lustiger Dackel, aber wo bitte ist der Verbandskasten?

So besitzen etwa nur 87,5 Prozent der befragten Auto-Verschönerer einen Verbandskasten. Dabei müsste die nützliche Kiste laut Straßenverkehrszulassungsordnung in 100 Prozent aller Autos vorhanden sein. Auch bei der Warnweste (82 Prozent haben sie dabei) und dem Warndreieck (86 Prozent) ist noch Luft nach oben. Ausreißergruppe sind hier die 25-34-Jährigen, bei denen fast jeder Fünfte (17 Prozent) keinen Verbandskasten im Auto hat.

Fahrerinnen und Fahrer ohne personalisierte Autos waren nach eigenen Angaben in rund 93 Prozent der Fälle auch mit Verbandskasten, Warnwesten (89 Prozent) und Warndreieck (92 Prozent) ausgestattet.

Löbliche Ausnahme unter den Auto-Schmückern sind die Plüschtier- und Talismanfreunde: Sie sind den Angaben nach vorbildlich zu rund 96 Prozent mit der vorgeschriebenen Sicherheitsausstattung unterwegs.

Hier lohnt übrigens laut ADAC ein regelmäßiger Blick auf das Ablaufdatum und eventuelle Veränderungen der Vorschriften. Seit 2022 gehören etwa auch zwei medizinische Masken rein.

Das fährt in deutschen Autos mit

Und hier ist eine Auswahl der mehr oder weniger sinnvollen Klassiker, die im Auto mitfahren. Befragt wurden 2.046 Autobesitzerinnen und -besitzer in Deutschland ab 18 Jahren:

- Sonnenbrille (51 Prozent)
- Taschenlampe (31 Prozent)
- Decken/Kissen (30 Prozent)
- Zigarettenanzünder (26 Prozent)
- Powerbank/Ladegerät (22 Prozent)
- Snacks/Getränke (17 Prozent)
- Duftbaum (15 Prozent)
- Auto-Atlas (14 Prozent)
- Separates Navi (13 Prozent)
- Plüschtiere/Talismane (11 Prozent)
- Kaffeebecher (8 Prozent)
- Wechselkleidung (6 Prozent)
- Handstaubsauger (5 Prozent)
- Kühlbox (3 Prozent)
- Kassettenadapter oder Kassettendeck (3 Prozent)
- Kondome (2 Prozent)
- Würfel oder Discokugel am Rückspiegel (2 Prozent)
- Sitzbezüge mit Holzperlen (2 Prozent)

Interessant, aber auch schwer zu glauben: Knapp jeder Fünfte (17 Prozent) hat nach eigenen Angaben nichts zusätzlich im Auto.

Und nochmal zurück zum Duftbaum am Rückspiegel: Der ist nicht nur Lufterfrischer, sondern bei einigen Menschen auch ein echtes Hassobjekt. Denn während er laut der Umfrage in 15 Prozent aller Autos baumelt, gab jeder Dritte befragte ebendiesen Duftbaum (oder generell Autoparfum) als großes No-Go im Auto an. (dpa)

„Audio first“: So schalten Sie Videos bei Spotify gezielt ab

Bei Spotify als Musikstreaming-Dienst geht es primär ums Musikhören - sollte man meinen. Tatsächlich stößt man auch auf ziemlich viele Videos, die mal mehr, mal weniger ungefragt losspielen. Wer Videos und Autoplay in diesem Kontext mag, für den ist das sicher ein gutes Feature. Alle anderen mussten bislang mit den teils selbst startenden Videos leben.

Kürzlich hat Spotify aber eine neue Funktion eingeführt, die allen, die das wünschen, wieder ein bewussteres Musikerlebnis („Audio first“) ermöglichen soll. Diese sogenannte Videosteuerung findet sich in den Einstellungen unter „Inhalte und Darstellung“.



Musikstreaming, nicht Videostreaming: Wer bei Spotify ganz bewusst zuhören möchte, kann in der App nun jegliche Bewegtbilder gezielt abschalten. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Schalter für verschiedene Videoarten

Dort gibt es folgende drei Schalter zum gezielten An- oder Abschalten verschiedener Videoarten:

Was auf einem Gerät festgelegt wurde, wird automatisch für andere genutzte Geräte synchronisiert.

Bei Familienkonten ist Steuerung für jedes Mitglied möglich

Eine Besonderheit bei Spotify-Familientarifen: Wer diese als Administrator betreut, kann die Anzeige der Videoarten für jedes Familienmitglied separat steuern. Bislang war dies nur bei sogenannten verwalteten Konten für unter 13-Jährige möglich. (dpa)

Quecksilber: Auf welchen Fisch Schwangere lieber verzichten

Was kann ich guten Gewissens essen, was streiche ich sicherheitshalber vom Speiseplan? Diese Frage beschäftigt Schwangere regelmäßig.

Gerade, wenn es um Fisch geht, ist eine gute Portion Vorsicht angesagt. Eine wichtige Regel: Von rohem und geräuchertem Fisch lässt man in der Schwangerschaft besser die Finger. Sie können nämlich mit Listerien belastet sein - eine Infektion mit diesen Bakterien kann Fehl- und Frühgeburten zur Folge haben.

Zudem sollten Schwangere Fischarten meiden, die besonders hohe Mengen an Methylquecksilber enthalten können. Dazu rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).



Sicherere Wahl für Schwangere: Schnellwüchsige Fischarten wie Kabeljau sind meist weniger belastet und gelten als unbedenklicher.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Essen Schwangere belasteten Fisch, kann die Schwermetallverbindung über die Plazenta in den Körper des Ungeborenen gelangen. Methylquecksilber wirkt dabei neurotoxisch. Das heißt: Es kann unter anderem die Entwicklung des kindlichen Nervensystems stören. Die Verbindung kann sich dabei im Körper anreichern.

Weil Methylquecksilber auch über die Muttermilch abgegeben werden kann, rät das BfR auch stillenden Müttern zum Verzicht auf entsprechende Fischarten.

Wie das Quecksilber in den Fisch kommt

Doch wie gelangt Methylquecksilber überhaupt in den Fisch? Alles beginnt mit dem Schwermetall Quecksilber, das etwa durch Vulkanausbrüche oder die Verbrennung von Kohle freigesetzt wird und den Weg in Meere und Binnengewässer findet, wie das BfR erklärt.

Dort wandeln Bakterien das Quecksilber in Methylquecksilber um. Das Problem: In dieser Form kann das Quecksilber leicht von anderen Meereslebewesen aufgenommen werden - von Plankton und damit auch von Fischen, die diese Kleinstlebewesen fressen. Diese Fische werden dann von größeren Fischen gefressen, womit im Verlauf der Nahrungskette immer mehr Methylquecksilber zusammenkommt.

Diese Fischarten sollten Schwangere lieber nicht essen

Art, Größe, Alter: Unter anderem davon hängt ab, wie viel Methylquecksilber sich in einem Fisch anreichert. Grundsätzlich gilt: Die höchsten Gehalte werden in großen und älteren Raubfischen gemessen, die weit am Ende der Nahrungskette stehen, so das BfR. Das Bundesumweltministerium liefert eine Liste mit potenziell höher belasteten Fischen. Verzichten sollten Schwangere und Stillende demnach auf:

- Dornhai (auch als Schillerlocke oder Seeaal bekannt) und andere Haie
- Buttermakrele, Schlangenmakrele, Ölfisch
- Aal
- gestreifter Seewolf
- Schwertfisch
- weißer Heilbutt, schwarzer Heilbutt
- Hecht
- Seeteufel
- Thunfisch
- Rotbarsch

In der Regel gering belastet sind laut der Verbraucherzentrale schnellwüchsige Fischarten, die weiter unten der Nahrungskette stehen. Dazu zählen Scholle, Kabeljau und Seelachs.

Nicht schwanger? Dann muss Verzicht nicht sein

Wer nicht schwanger ist oder stillt, muss nicht aus Sorge vor der Schwermetallverbindung auf Fisch verzichten. „Für die meisten Menschen ist bei üblichen Verzehrgewohnheiten von Fisch und Meeresfrüchten nicht mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Methylquecksilber zu rechnen“, lautet die Einschätzung des BfR.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, ein- bis zweimal pro Woche Fisch in die Ernährung einzubauen. Fette Seefische wie Lachs liefern Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit wichtig sind. (dpa)

Warum Paare Finanzthemen miteinander angehen sollten

Das Leben miteinander teilen und zusammen alt werden - viele (Ehe-)Paare freuen sich auf den Ruhestand. Was sie unbedingt vermeiden sollten: Dass nur einer von beiden die Finanzverantwortung hat.

„Wenn sich innerhalb einer Ehe oder Partnerschaft über Jahre hinweg nur eine Person um Finanzen, Geldanlagen und Vertragsangelegenheiten kümmert, entsteht ein erhebliches Risiko“, sagt Michael Craatz von der Vermögensverwaltung Hansen & Heinrich.

Wird diese Person pflegebedürftig oder verstirbt, könne der bislang nicht eingebundene Partner schnell überfordert sein. Häufig fehle der Überblick über Konten, Depots, Versicherungen und laufende Verpflichtungen. Anlage und Entnahmeentscheidungen müssten plötzlich unter emotionalem Druck getroffen werden. „Das begünstigt Fehlentscheidungen“, so Craatz.

Digitale Übersicht verbessert den Durchblick

Dieses Risiko lässt sich Craatz zufolge reduzieren, indem beide Partner frühzeitig finanzielle Angelegenheiten gemeinsam angehen und somit Transparenz über alle Vermögenswerte besteht.

„Besonders hilfreich ist eine zentrale digitale Übersicht über sämtliche Vermögenswerte, Verträge und Ansprechpartner“, sagt Craatz. Eine solche strukturierte und jederzeit zugängliche Dokumentation erleichtere es, sich schnell einen Überblick zu verschaffen und handlungsfähig zu bleiben. Ergänzend kann es sinnvoll sein, eine professionelle Begleitung - etwa eine Vermögensberaterin - an der Seite zu haben, die auch im Ernstfall unterstützt. (dpa)



Besser zu zweit als allein: Finanzthemen sollten Paare im Idealfall gemeinsam angehen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Papier-Siegel im Vergleich: Was steckt hinter den Labels?

Von Verpackungskartons bis zum Drucker- oder Zeichenpapier: Papier landet nicht selten nach nur einer Nutzung im Altpapier. Eigentlich schade, denn seine Gewinnung ist aufwendig, für Papier aus Frischfasern wird viel Wasser, Energie und Holz benötigt. Der Prozess belastet die Umwelt stark. Zumal dabei oft gefährliche Chemikalien eingesetzt werden, die in Gewässern landen können, so das Umweltbundesamt (UBA).

Doch was kann man tun? Ist Recyclingpapier eine gute Lösung? Und worauf kann man sonst noch achten?



An ihm kann man sich beim Papierkauf getrost orientieren: Der «Blauer Engel» ist eine bekannte Kennzeichnung unter anderem für Recyclingpapier. FOTO: BERND DIEKJOBST

Recycling versus Frischfaserpapier - was bringt es?

Recyclingpapier gibt es nicht nur für Druckerpapier und Schulhefte, sondern auch für Hygieneartikel wie Toilettenpapier. Und es lohnt sich laut Naturschutzbund Deutschland (NABU). Denn: Dafür müssen keine Bäume gefällt werden.

Der Einsatz von Altpapier kann zudem Umweltbelastungen stark reduzieren. Das zeigen etwa UBA-Berechnung. Für die Gewinnung von Recyclingpapier wird demnach im Vergleich zur Herstellung von Frischfaserpapier

- nur die Hälfte an Energie gebraucht,
- nur ein Siebtel bis ein Drittel an Wasser benötigt,
- weniger Treibhausgas erzeugt - im Schnitt um 15 Prozent weniger,
- weniger Bleichmittel eingesetzt.

Ein konkretes Beispiel veranschaulicht die Auswirkungen: Bei einem Paket mit 500 Blatt Papier, das etwa 2,5 Kilogramm wiegt, spart man laut UBA rund 5,5 Kilo Holz sowie 7,5 Kilowattstunden Energie ein - das entspricht etwa der Energie, die man braucht, um 525 Kassen Kaffee zu kochen.

Noch ein positiver Aspekt: Hefte aus Altpapier sind laut NABU oft sogar preiswerter als Hefte aus Frischfasern.

FSC-Siegel versus Blauer Engel: Was bedeuten die Siegel?

Das Siegel «Blauer Engel» garantiert, dass die Papierfasern aus 100 Prozent Altpapier gewonnen wurden. Bei der Herstellung ist zudem der Einsatz von Chlor, optischen Aufhellern oder halogenierten Bleichmitteln verboten. Der NABU empfiehlt das Zeichen, weil es den höchsten ökologischen Standard für Altpapierprodukte hat.

Auch das Label „FSC Recycled“ steht für Papier aus 100 Prozent Recyclingmaterial - allerdings werden hier laut NABU auch Schnittreste aus der Papierindustrie verwendet. Zudem fehlen für die Herstellung der Recyclingprodukte etwa Vorgaben zum Einsatz von Energie, Wasser und Chemikalien.

Dann gibt es im Handel noch das „FSC“-Siegel. Allerdings geht es hier nicht um recycelte Papierprodukte, sondern um Papier aus Frischfasern - genauso wie beim „PEFC“-Siegel. Beide Siegel stehen für eine nachhaltige Waldbewirtschaftung. Der NABU rät jedoch zu „FSC“ - da die „PEFC“-Standards im Vergleich dazu schwächer sind.

Bei der Kennzeichnung „Aqua Pro Natura - Weltpark Tropenwald“ besteht das Papier zu 100 Prozent aus Frischfasern. Das Siegel soll laut NABU garantieren, dass der Rohstoff nicht durch den Raubbau in tropischen Regenwäldern gewonnen wurde.

Greenpeace rät gegenüber solchen Versprechen allerdings misstrauisch zu sein. Denn das Siegel schließe nicht aus, dass das Holz aus nordischen Urwäldern kommt. Zudem fehlen demnach eine unabhängige Zertifizierungsstelle sowie Kontrollen.

Mehr Informationen zu bekannten Papiersiegeln finden sich etwa auf den Internetseiten vom NABU und von Greenpeace.

Was chlorfrei oder holzfrei heißt - und was nicht

Will man die Umwelt schützen, lohnt es laut NABU auch bei Bezeichnungen wie chlorfrei oder holzfrei genauer hinzuschauen.

Denn will man Chlor und Chlorverbindungen ausschließen, muss auf der Verpackung „100 % chlorfrei“ stehen. Die Bezeichnung „chlorfrei“ gebleicht reicht dafür nicht aus.

Und steht auf einer Verpackung „holzfrei“, kann das Papier auch aus frischen Holzfasern bestehen. Die Bezeichnung sei irreführend. Sie bedeutet nur, dass im ersten Produktionsschritt unter hohem Energieaufwand das im Holz enthaltende Lignin abgetrennt wurde - wodurch das Papier weniger stark vergilbt und einen höheren Weißgrad hat. Sie ist also lediglich ein Qualitätsmerkmal, lässt laut NABU aber keine Schlüsse auf ökologische Vorteile zu.

Übrigens: Recyclingpapier ist heutzutage nicht zwangsläufig nur grau oder braun. Es gibt weißes Kopierpapier und braune Versandkartons aus Altpapier. Aber: Abhängig davon, wie strahlend-weiß das Papier ist, kommen mehr oder weniger Chemikalien zum Einsatz. (dpa)

Lebensgefahr: Stiftung Warentest warnt vor acht Kindersitzen

Autokindersitze sind in einem laufenden Test der Stiftung Warentest durchgefallen. Sie alle wiesen im Crashtest gravierende Sicherheitsmängel auf, die im Ernstfall lebensgefährlich sein können.

Sieben der Modelle sind baugleiche Kindersitze des Reecle 360 (ZA 10 i-Size). Vor diesem Modell warnte die Stiftung Warentest bereits im Oktober 2025. Die Sitzschale riss in rückwärtsgerichteter Position beim simulierten Frontalaufprall von ihrer Basis und schleuderte mitsamt Testdummy durch das Testfahrzeug.



Sicherheitsrisiko im Crashtest: Acht Kindersitze zeigten gravierende Mängel und versagten im Frontalaufprall. FOTO: STIFTUNG WARENTEST

Besonders tückisch: Die betroffenen Sitze werden unter verschiedenen Markennamen angeboten, überwiegend im Online-Handel. Ob ein Modell sicherheitsrelevante Mängel hat, können Sie anhand der Zulassungsnummer prüfen. Sie befindet sich auf einem orangefarbenen Siegel, in der Regel unter dem Kindersitz oder an dessen Seite. Alle sieben Modelle tragen die Nummer E8 0313715.

Auch eine Babyschale betroffen

Zusätzlich fiel die Babyschale Kinderkraft Mink Pro 2 mit der Basisstation Mink FX2 im Test durch. Auch sie riss beim simulierten Frontalcrash von der Basis ab.

Die betroffenen Sitze sollen laut Stiftung Warentest ab sofort nicht mehr genutzt werden. Wer einen solchen Sitz hat, solle sich an den jeweiligen Anbieter wenden. Die Firma Kinderkraft bietet für die Babyschale Mink Pro 2 einen kostenlosen Umtausch oder eine vollständige Rückerstattung an. Der Hersteller der sieben Klon-Sitze, die chinesische Firma Yangzhou Lettas Baby Product CO., LTD, verwies zuletzt laut Stiftung Warentest auf sein Kundenserviceteam. (dpa)

Meine Familie ist hier.

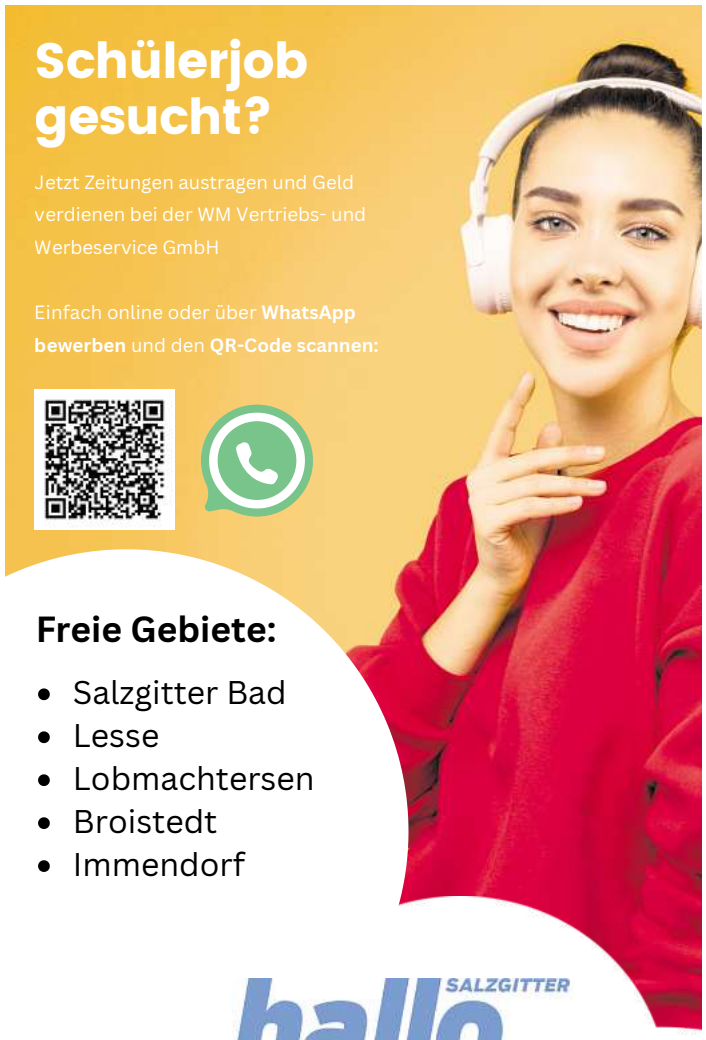
Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN



13377001_002426

Pädagogische Mitarbeiter*in gesucht

Das Gymnasium am Fredenberg sucht engagierte Pädagogische Mitarbeiter*innen (m/w/d) zur Mittagsbetreuung, Betreuung von Schüler*innen sowie für Pausenangebote.

Bewerbungen an: Verwaltung@gymfred.de

13414401_002426

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS!
Sa./So. 09. u. 10. MAI

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

VERKAUF PKW

OPEL ASTRA / KADETT

Opel-Astra-G,BJ/01,80000TKM, 1.Hand,TÜV/Neu,Kein.Rost,1790€, Tel:01637379739

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C,BJ/05,133000TKM, TÜV/06.27,1090€,Tel:01637379739

ANKAUF PKW

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

4851301_002426

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

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

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

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

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

9795401_002426



GÄRTNER

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

4463701_002426

MÖBELTRANSPORTE

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

13297601_002426

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

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

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

KONTAKTANZEIGEN



13638701_002426



13639201_002426

hallo SALZGITTER wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

37212101_002425

Immer wieder sonntags gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung …

… und eine gute Reise

hallo wochenende



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