hallo SALZGITTER wochenende

PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

20 ❖ 45. Jahrgang · 9. Mai 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

Mit hallo auf die neue Rutsche

Die BSF feiert am 30. Mai den **Aqua-Action-Tag** im Stadtbad in Lebenstedt

Salzgitter. Jede Menge Spaß und Bewegung stehen im Mittelpunkt, wenn die Bäder- Sport und Freizeit (BSF) GmbH am Samstag, 30. Mai, von 11 bis 16 Uhr ihren ersten Aqua-Action-Tag im Stadtbad in Lebenstedt ausrichtet. Auch hallo Salzgitter mischt mit und präsentiert die „hallo-Rutsch-Callenge“, bei der es nicht nur auf Tempo ankommt, sondern auch auf Geschicklichkeit. Aufgerufen sind alle Kinder und Erwachsene, im Freibad-Bereich auf die neue Trioslide-Rutsche zu steigen und während der Abfahrt einen Ball in ein Ziel werfen. „Eine spannende Kombination“, findet BSF-Mitarbeiter Lukas Nowak. „Starten können alle, die Lust dazu haben.“



Laden ein zum Aqua-Action-Tag: hallo-Mediaberater Anselm Bartels bereitet mit dem BSF-Team aus Lukas Nowak, Nicole Huwald und David Tarczewski den Rutsch-Wettbewerb vor. FOTO: SZ-PA/RK

Die beiden Durchgänge beginnen um 11.30 und 13.00 Uhr, um 15.45 Uhr ist die Siegerehrung geplant. Eine Anmeldung ist nicht nötig. „Das ist ein Tag für die ganze Familie“, betont Lukas Nowak. Denn es wird nicht nur gerutscht. Die Gäste, die nur den normalen Eintrittspreis entrichten müssen, können in einem Kurzprogramm einmal Aqua-Fitness testen oder über die Wasserlaufmatte rennen, die an dem Tag aufgehängt wird. Geplant sind außerdem eine Tombola und eine Mini-Disco. Die BSF hofft auf gutes Wetter, denn an dem Tag sollen fast alle Aktionen im 28 Grad warmen Ganzjahresbecken laufen. Doch auch bei Regen und Kälte steigt der Aqua-Action-Tag, dann aber im Hallenbad. Es würde dort um die Wette gerutscht, dann allerdings auf der 100 Meter langen Röhre. „Wir wollen dieses Event zu einem unvergesslichen Erlebnis machen“, sagt Nicole Huwald, bei der BSF für Marketing zuständig.

Das beheizte Ganzjahresbecken unter freiem Himmel ist seit Ende Januar in Betrieb. Es hat vier 25-Meter-Bahnen und mehrere Attraktionen, außer der TrioSlide-Rutsche noch Sprudelsitze, Nackenschwaller und Bodenbrodler. Das Wasser ist 28 Grad warm, das Becken lässt sich auch im Winter nutzen, allerdings variiert die BSF je nach Saison die Öffnungszeiten. Mehr Informationen unter www.stadtbad-lebenstedt.de.

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 11.05. – 16.05.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Oberdorfer Helles
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 3.10 Pfand
14.99

Bad Pyrmonter Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.67) zzgl. € 3.30 Pfand
5.99
Glasflaschen

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.92)
zzgl. € 3.30 Pfand
10.99

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

Dithmarscher Bügel
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.82) zzgl. € 4.50 Pfand
11.99

Monster Energy Drink
versch. Sorten
0,5 l Dose
(1 l = € 1.58)
zzgl. € 0.25 Pfand
0.79

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

Beck's Pils
und weitere Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.10/1.39)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
10.99

St. Hubertus-Tropfen
versch. Sorten
15,3% - 30% Vol.
Karton = 24 x 0,02 l
(1 l = € 12.48)
5.99

Wodka Gorbatschow
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49

Jack Daniel's Mixgetränke
versch. Sorten
10% Vol.
0,33 l Dose
(1 l = € 6.03)
zzgl. € 0.25 Pfand
1.99
Vorteilspreis mit der trinkgut App 1.85 € (1 l = € 5.60)

Maybach Weine
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 20/26
5517901_002426

Stadt startet Energieberatungen

Verbraucherzentrale ist jeden dritten Donnerstag im Monat im Rathaus

Salzgitter. Die „Energieberatungen vor Ort“ starten wieder in Lebenstedt. Am Donnerstag, 21. Mai, von 13.30 bis 17.30 Uhr können sich Interessierte im Rathaus im Bürger-Center einmal monatlich informieren. Die Beratungen der Verbraucherzentrale sind kostenlos und unabhängig. Anmeldungen sind empfehlenswert und beim Klimaschutzteam der Stadt möglich unter Telefon (05341) 8394141 oder per E-Mail an klimaschutz@stadt.salzgitter.de.

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen bietet in Lebenstedt an jedem dritten Donnerstag im Monat „Energieberatungen“ an. Interessierte können sich rund um Hausmodernisierung, Heizsysteme, Erneuerbare Energien sowie Förderprogramme informieren. Wer Fragen rund um Energieabrechnungen, Einsparungen, energetische Transformation oder anderes hat, kann sich beraten lassen.

Die Verbraucherzentrale informiert und berät produkt- und herstellerunabhängig.

Viele Bürgerinnen und Bürger nutzten in den vergangenen Jahren bereits das digitale Angebot, sich über Themen rund ums Haus zu informieren und in kleinen Gruppen beraten zu lassen. Das neue Präsenzangebot ergänzt dieses für alle Bürgerinnen und Bürger und geht auf die einzelnen Fragen individuell ein.

Städtebautag in Ost-West-Siedlung

Salzgitter. Der Tag der Städtebauförderung findet am Samstag, 9. Mai, von 10 bis 13 Uhr in der Ost- und Westsiedlung in Salzgitter-Bad statt. Dort werden die Sanierungs- und Umbaupläne der Gebäude in der Rheinstraße 1 und 3 sowie in der Emsstraße 7 und 9 vorgestellt. Bürgerinnen und Bürger können sich vielfältig informieren und die Häuser besichtigen. Das Team des Referats Stadtumbau und Soziale Stadt sowie Investor Andreas Schürmann sind für Fragen und Informationen vor Ort.



13761101_002426

Klinikum mit neuem Chef

Benedikt Meider steht mit an der Spitze im Krankenhaus

Salzgitter. Zwischen Hildesheim, Salzgitter und Kassel wächst zusammen, was medizinisch zusammengehört: So sieht es jedenfalls der Helios-Konzern. Er hat in seinem Cluster Südniedersachsen-Nordhessen die Führungsebene umgebaut, „um die sechs Kliniken des Verbunds noch enger zu verzahnen“, wie es heißt.

In einem Radius von gut 120 Kilometern bündeln die Standorte Hildesheim, Salzgitter, Northeim, Herzberg/Osterode, Kassel und Warburg ihre Kompetenzen, um auf die komplexen Anforderungen einer modernen Patientenversorgung zu reagieren, teilt das Unternehmen mit. Mit dieser Weichenstellung setzt das Netzwerk auf kurze Wege und einen intensiven Wissensaustausch, der die medizinische Qualität über Stadt- und Landesgrenzen hinweg sichert. Sascha Kucera bleibt Geschäftsführer der Helios Kliniken Hildesheim und Salzgitter. Er soll die laufenden Prozesse sowie die Entwicklung des Clusters eng und verlässlich begleiten. „Die Kraft unseres Netzwerks liegt im Austausch und im Vertrauen zwischen den Standorten“, betont er.


Gemeinsam für die Gesundheit: Benedikt Meider und Sascha Kucera führen nun beide das Helios Klinikum.

FOTO: HELIOS KLINIKUM SALZGITTER

Neu in zentraler Funktion ist Benedikt Meider, der die Position des Klinikgeschäftsführers am Helios Klinikum Salzgitter übernimmt. Der 30-jährige Wirtschaftswissenschaftler war dort zuvor als kaufmännischer Standortleiter tätig und verantwortete seit Jahresbeginn die konzeptionelle Ausrichtung des Klinikums. Nun übernimmt er die direkte Gesamtverantwortung für das Haus. „Verantwortung bedeutet für mich vor allem, nah an den Menschen und ihren Themen zu sein. Ich freue mich darauf, die Zukunft unserer Klinik nun auch als Geschäftsführer aktiv mitzugestalten und die Zusammenarbeit im Cluster mutig voranzutreiben“, so Benedikt Meider.

Über Vertretung und Vorsorge

Salzgitter. Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen lädt ein zu einem kostenlosen Informationsabend über „Ehegattennotvertretungsrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ am Dienstag, 12. Mai, um 18 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt. Rechtsanwältin Susanne Hartmann-Kasties erklärt, wie Angehörige zum Beispiel vorsorgen und sich rechtlich absichern können. Es können spezifische Fragen mitgebracht werden. Anmeldung bis zum 11. Mai per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de oder unter Tel. (05341) 846713.

Erster Entwurf für neue Skateanlage

Planer stellt seine Vorschläge am nächsten Mittwoch in der **Eissporthalle** vor

Salzgitter. Der erste Entwurf für die neue Skateanlage in der Nähe der Eissporthalle am Salzgittersee wird am Mittwoch, 13. Mai, von 17.30 bis 19.30 Uhr in der Eissporthalle vorgestellt. Das Team Jugend- und Demokratiebildung der Kinder- und Jugendförderung des Fachdienstes Kinder, Jugend und Familie sowie die Bäder, Sport und Freizeit GmbH laden auch Kinder und Jugendliche dazu ein, sich zu äußern und weitere Ideen einbringen.

Nach der ersten Beteiligungsaktion im Februar favorisierten die Anwesenden die sogenannte „Street-Flow-Variante“: Eine Kombination aus befahrbaren Hindernissen, die sich an Parkbänken, Bordsteinen und anderen Elementen orientieren (Street-Style-Obstacles) und gerundeten Rampen, welche sowohl aufwärts wie abwärts genutzt werden können (Quarterpipes) kombiniert werden. So ließe sich den späteren Nutzerinnen und Nutzern eine Auswahl an verschiedenen Fahrweisen bieten.

Lennart Eickhoff vom Planungsbüro Landskate nahm dieses Votum für das vom Rat beschlossene neue Vorhaben mit. Im zweiten Beteiligungsworkshop am 13. Mai wird sein Entwurf vorgestellt, über den die Kinder und Jugendlichen diskutieren können. Weitere Anregungen und Ideen werden gern mitgenommen. Wer vorab Fragen hat, kann eine E-Mail senden an jugendunddemokratiebildung@stadt.salzgitter.de.



Einer der beiden neuen Bewohner am Fredenberg: Die Klasse 2a der Grundschule Dürerring wilderte zwei Igel aus. FOTO: PRIVAT

Stachelige Zeiten am Fredenberg

Grundschulklasse wildert ein Igelpärchen aus

Salzgitter. Der Fredenberg ist um zwei stachelige Mitbewohner reicher. Sie überwinterten im Igelzentrum des Vereins Aktion Tier und wurden nun in dem Stadtteil in Salzgitter ausgesetzt. Möglich gemacht hat das die Klasse 2a der Grundschule Dürerring mit ihrer Lehrerin Andrea Gaubatz-Gillmann und Schulsozialarbeiter Bernhard Achilles. Sie hatte sich letztes Jahr mit dem Lebensgarten am Fredenberg als Auswilderungsstelle beworben.

Vorbereitung im Unterricht

Die Sozialpädagogen Antje Kuhrt und Andrzej Rybczynski aus dem Diakonie-Treff unterstützen die Kinder und die Idee, sie stellten ihnen das Gelände zur Verfügung. Im April kam die erhoffte Nachricht. Das Igelzentrum kündigte ein Pärchen an, das unter Aufsicht der Schülerinnen und Schüler in die Freiheit darf. Die Mädchen und Jungen wurden im Unterricht auf die Auswilderung und den Umgang mit den Igeln vorbereitet und aufgeklärt. So wussten viele vorher nicht, dass Igel schwimmen können, aber keine Farben sehen, oder dass die possierlichen Tiere in einer Nacht eine Strecke von bis zu drei Fußballfeldern zurücklegen können.

Kinder besuchen Tiere jeden Tag

Gemeinsam mit der Klasse wurde ein Gehege mit einer Unterkunft und Futterstelle gebaut und hergerichtet. Mit fleißiger Arbeit entstand so ein Übergangsquartier für zwei Wochen. Dort sollte sich das Igelpärchen langsam an seine neue Umgebung gewöhnen. Jeden Tag gingen die Kinder zur Unterkunft, um die Tiere zu versorgen. Die Fressschalen waren dann schon immer lehrgefüttert.

Mittlerweile ist das Projekt abgeschlossen. Wer jetzt am Fredenberg beim Spaziergang oder im Garten in nächster Zeit auf einen Igel oder sogar ein Igelpärchen mit seinem Zuwachs trifft, dann kann es gut sein, dass es sich um die neuen Bewohner handelt und diese gut in Salzgitter angekommen sind.

Die Müllabfuhr verschiebt sich

Salzgitter. Der Städtische Regiebetrieb teilt mit, dass sich durch den Feiertag Christi Himmelfahrt am Donnerstag, 14. Mai, die Müllabfuhr verschiebt auf Freitag. Die Abfuhr von Freitag folgt dann erst am Samstag.

Musikalisch durch die Osterzeit

Salzgitter. Zu einer „musikalischen Reise durch die Osterzeit“ lädt Propsteikantorin Carmen Winkler am Sonntag, 10. Mai, um 18 Uhr in die Lebenstedter St. Andreaskirche ein. Unter dem Titel „Cantate Domino“ werden anhand von Musikstücken und Texten die einzelnen Sonntage der Osterzeit abgeschritten, die klangvolle Namen tragen wie „Jubilate“ („Jubelt“), „Cantate“ („Singt“) oder „Rogate“ („Betet“). Ausführende sind die „Ökumenische Kantorei Lebenstedt“, Projektsängerinnen und Propsteikantorin Carmen Winkler (Leitung, Orgel, Sologesang). Der Eintritt ist frei, es wird um eine Kollekte gebeten.

Stadt saniert Ritterspielplatz

Salzgitter. Die Stadtverwaltung teilt mit, dass sie den in Gebhardshagen gelegene Ritterburgspielplatz teilweise erneuern muss. Tragende Bauteile der Holzkonstruktion weisen Pilzbefall auf, so dass die Anlage auf Dauer nicht mehr verkehrssicher ist.

Die Bauarbeiten für die Sanierung des Ritterburgspielplatzes beginnen am 12. Mai und dauern voraussichtlich bis Anfang Juli 2026. Während der Bauphase ist der Spielplatz nicht nutzbar. Die Wege sind eingeschränkt nutzbar.

Führung durch die Gedenkstätte

Salzgitter. Zum internationalen Museumstag öffnet die Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte am Sonntag, 17. Mai, von 14 bis 16 Uhr ihre Türen für eine Führung. Unter einer betrieblich genutzten Hochstraße wurde am 18. Oktober 1942 das KZ Drütte eingerichtet. Die Gäste werden über die Geschichte des Konzentrationslagers und die dort inhaftierten Menschen informiert. Im Anschluss kann die Ausstellung eigenständig besichtigt werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Informationen beim Arbeitskreis Stadtgeschichte unter Tel. (05341) 44581 oder per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de.

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
13326201_002426

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Regelmäßig informiert
Abonniere unseren Newsletter für:
- Veranstaltungshinweise
- Projektfortschritte
- Persönliche Einblicke
dialog@bge.de
13049501_002426

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²
Einbecher Pilsner 30× 0,33 l, 1 l = 1,21 € 11.99 + 3,90 € Pfand
König Pilsener Pilsener 24× 0,33 l, 1 l = 1,64 € 12.99 + 3,42 € Pfand
WOLTERS Pilsener 20× 0,5 l, 1 l = 1,20 € 11.99 + 3,10 € Pfand
BAD HARZBURGER Classic, Medium, Naturell und feinperlig 12× 0,75 l, 1 l = 0,59 € 5.29 + 3,30 € Pfand
KULMBACHER Pilsner 24× 0,33 l, 1 l = 1,77 € + 3,42 € Pfand; 20× 0,50 l, 1 l = 1,40 € + 3,10 € Pfand 13.99
WEINLAND KÖNIGSBACH NEUSTADT Scheurebe, Muskateller und Gewürztraminer, halbtr. 1× 0,75 l, 1 Liter = 6,65 € 4.99
VILSA BRUNNEN Classic, Medium, Feinperlig und Naturell 12× 1 l, 1 l = 0,52 € 6.29 + 3,30 € Pfand
deit verschiedene Sorten 12× 1,00 l, 1 l = 0,83 € 9.99 + 3,30 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten 24× 0,33 l, 1 l = 2,02 € + 3,42 € Pfand; 20× 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 3,10 € Pfand 15.99
EXTALER MINERALQUELL Classic, Medium und Naturell 12× 0,7 l, 1 l = 0,48 € + 3,30 € Pfand; 12× 0,75 l, 1 l = 0,44 € + 3,30 € Pfand 3.99
Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste
Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.
Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 09.05.2026 bis 16.05.2026
Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88,
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice
13081601_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

13187201_002426

Museumsfest rund um Schloss Salder

Salzgitter. Rund um das Städtische Museum Schloss Salder steigt am Samstag und Sonntag, 9. und 10. Mai, das traditionelle Museumsfest. Die historische Umgebung sowie die festliche Atmosphäre laden dazu ein, in die Vergangenheit zu blicken. Viele Aktionen sowie ein Bühnenprogramm bieten „Spaß für die ganze Familie“, teilt die Stadtverwaltung mit. Am Samstag wird außerdem zum ersten Mal in Salzgitter der „Europatag“ begangen. In Zeiten großer Ungewissheit möchten Oberbürgermeister Frank Klingebiel und der Rat der Stadt damit ein „Zeichen für Verantwortung und Völkerverständigung“ setzen. Moderatorin Martina Buttler wird in den Pausen zwischen den musikalischen Auftritten auf dem Schlosshof einzelne Partnerstädte Salzgitters vorstellen.

Aktionstag im Mütterzentrum

Salzgitter. Unter dem Titel „Orte voller Leben – Orte, die verbinden“ richtet das Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus in Salzgitter-Bad am Freitag, 15. Ma, von 11 bis 14.00 Uhr seinen Aktionstag aus. Dieser soll verdeutlichen, „wofür unsere Arbeit im Alltag steht“. Das können die Gäste hautnah erleben. Es gibt viel Platz, um aktiv zu sein, ob „4 Gewinnt“, „Klett-Dart“ oder „Tischfußball“. Bei verschiedenen sportlichen Aktivitäten können sich Kinder und Erwachsene miteinander oder gegeneinander ausprobieren. Es gibt einen Mittagsimbiss aus der Terrassenküche. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist kostenfrei.



Sprechen über die Geschichte in Salzgitter-Bad: Ortsheimatpfleger Holger Rogge (als Leo von Wenckstern) und seine Monika Rogge-Czernek (Minna Jacobi). FOTO: WIS

Kostümiert durch die Altstadt

Die Tourist-Information veranstaltet am **9. Mai** einen Rundgang

Salzgitter. Einen besonderen Rundgang bietet Salzgitters Tourist-Information am Samstag, 9. Mai, in Salzgitter-Bad an. Es geht u die Historie und die Traditionen in dem staatlich anerkannter Ort mit Solekurbetrieb. Bei einem Bummel durch die von Fachwerk gesäumten Gassen der Altstadt rund um den Marktplatz berichtet Ortsheimatpfleger Holger Rogge von interessanten Begebenheiten aus vergangener und heutiger Zeit. Dabei tritt er in Kostümierung als historische Figur Leo von Wenckstern auf, begleitet von seiner Frau Monika Rogge-Czernek, die Minna Jacobi verkörpert.

Die kostenfreie Stadtführung dauert etwa zwei Stunden. Treffpunkt ist um 14 Uhr vor der Vöppstedter Ruine. Das Ziel ist das Hotel Ratskeller am Marktplatz. Wegen der besseren Planung wird um Anmeldung gebeten unter Tel. (05341) 9009940 oder per E-Mail an info@tourismus-salzgitter.de. Eine Spende für die Ortsheimatpflege ist willkommen.

Langsam wieder wechselhaft!

Vorhersage
Zunächst sollte die Sonne bei angenehmen Temperaturen auch noch länger scheinen können. In der neuen Woche wird es dann jedoch unbeständiger und bei zum Teil recht dichten Wolken steigt somit auch das Regenschauerrisiko an.

Biowetter
Die allermeisten Wetterfühligen dürften die auftretenden Wetterreize recht gut ausgleichen können. Lediglich vereinzelt kommt es bei Wetterfühligen mit bereits zu niedrigem Blutdruck zu Kopfschmerzen. Eventuell sind auch Schwindelattacken möglich.

Bauernregel
Wenn sich naht Sankt Stanislaus, schlagen alle Bäume aus. (7. Mai)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

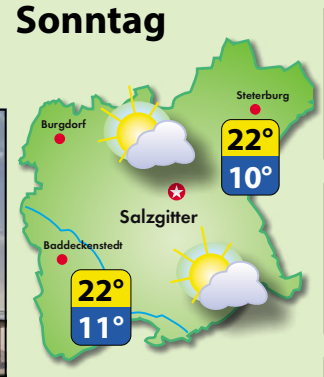


Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, Kfz-Steuer und CO_2-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.

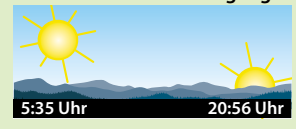
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020

13980301_002426

Sonntag

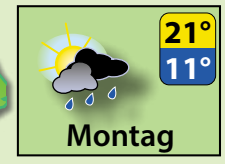


Sonne: Auf- und Untergang

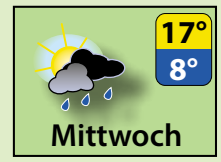


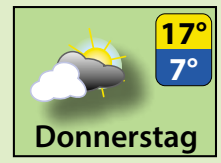
Neumond: 16.05.2026











Sport mit Kniearthrose: Da ist einiges möglich

Wer ganz frisch die Diagnose Kniearthrose bekommt, hat womöglich den Gedanken: Jetzt muss ich das Gelenk schonen!

Dabei ist das Gegenteil von Füße hochlegen jetzt hilfreich - und zwar Bewegung. „Je besser das Knie trainiert ist, umso langsamer schreitet der Gelenkverschleiß fort“, so der Orthopäde Sven Ostermeier.

Kniebeugen: Richtig ausgeführt stärken sie das Gelenk

Was geht mit Kniearthrose, was nicht? Die Antwort auf diese Frage überrascht Betroffene mitunter. So sind Kniebeugen bei Gelenkverschleiß nicht tabu, sondern können sogar nützen.

Schließlich kräftigen Kniebeugen die vordere Oberschenkelmuskulatur und stabilisieren damit das Kniegelenk, wie der Sportmediziner erklärt. Plus: Die Mobilisation des Knies fördert die Knorpelernährung.

Es kommt aber auf eine korrekte Ausführung an. Die Füße sollten parallel zueinander stehen, das Körpergewicht auf den Fersen lasten. So lässt sich vermeiden, dass die Knie nach innen wegknicken, was Gelenk und Knorpelflächen erheblich belastet.

Auch eine Portion Vorsicht ist wichtig. Sticht und schmerzt es während der Übung im Knie, hört man besser damit auf.

Sportarten mit schnellen Richtungswechseln sind tabu

Was gibt es in Sachen Sport noch zu beachten? Generell gilt: Plötzliche Beschleunigungen und Start-Stopp-Bewegungen haben Arthrose-Knie gar nicht gern. Von Sportarten mit vielen Richtungswechseln wie Squash, Fußball, Volleyball oder Badminton raten Experten daher ab.

Besser eignen sich eher sanfte Bewegungsformen mit wenig Stoßbelastungen. Womöglich lässt sich das bewährte Training in diese Richtung anpassen - zwei Beispiele:

- Wer viel joggen war, findet in Nordic Walking eine kniescho-



Sanfte Bewegungsformen wie Nordic Walking eignen sich gut bei Kniearthrose FOTO: TOBIAS HASE

nende Alternative.
- Wer regelmäßig in den Bergen wandern geht, wählt für den Weg zurück ins Tal fortan besser die Seilbahn. Beim Absteigen lastet schließlich ein Mehrfaches des Körpergewichts auf den Kniegelenken.

Fans des Radfahrens können bei dieser Sportart bleiben. „Bewältigen Sie steile Anstiege am besten in einem kleinen Gang“, rät Ostermeier.

Auch Schwimmen zählt zu den empfehlenswerten Sportarten bei Arthrose. Am besten krault man durch das Becken oder zieht auf dem Rücken seine Bahnen. Beim Brustschwimmen kann die Scherbewegung der Beine dem Experten zufolge nämlich Knieschmerzen verstärken.

Sportpläne mit Arzt oder Ärztin besprechen

Schmerzen, Fitness, Verlauf der Erkrankung: All das bestimmt, welches Sportprogramm für Patientinnen und Patienten sinnvoll ist. Am besten spricht man daher seine Pläne einmal mit dem Facharzt oder der Fachärztin durch.

Zur Person: Prof. Sven Ostermeier ist leitender Orthopäde an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. (dpa)



Ford Puma Gen-E: Energieverbrauch (kombiniert)*: 14,5-13,1 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert)*: 0 g/km; CO_2-Klasse: A; Elektrische Reichweite**: 347-376 km

Ford Explorer Standard Range: Energieverbrauch (kombiniert): 17,5-15,4 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO_2-Klasse: A; Elektrische Reichweite: 352-444 km

PISKE GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel

Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20

13981801_002426

Supermärkte ersetzen oft die Geldautomaten

Banken ziehen sich mit **Filialen** zurück – Verbraucherschützer sehen das mit Sorge

VON FRANK-THOMAS WENZEL



FOTO: MARKUS KAMMERMANN / UNSPLASH

Die Banken ziehen sich zunehmend aus der Versorgung mit Bargeld zurück. Eine Studie zeigt, dass der Einzelhandel verstärkt diese Rolle übernimmt. Verbraucherschützer warnen und fordern strengere Vorgaben.

Da ist etwas gekippt: Bundesweit hat der Einzelhandel die Hauptrolle bei der Versorgung mit Bargeld übernommen. Auf 10.000 Einwohner kommen mittlerweile durchschnittlich 3,8 Geschäfte, die einen sogenannten Cashback-Service beim Bezahlen mit Karte anbieten. Dem stehen aber nur noch 3,3 Geldautomaten gegenüber. Das hat die Deutsche Kreditbank (DKB) ermittelt.

„Unsere Analyse zeigt, dass der Einzelhandel beim Zugang zu Bargeld inzwischen eine sehr zentrale Rolle spielt“, sagte DKB-Sprecher Hauke Kramm. Bargeldversorgung verlagere sich zunehmend an Orte des täglichen Bedarfs. Geldautomaten gibt es hierzulande seit 1968. Für Banken sind die zum Problem geworden. Zur Wartung der grauen Kästen kommt die aufwendige Versorgung mit Scheinen. Zudem argumentieren viele Geldhäuser inzwischen mit sinkender Nachfrage nach Banknoten und machen zugleich auf Gefahren aufmerksam – wegen organisierter Banden, die Ausgabeautomaten in die Luft sprengen. Laut Bundesbank ist die Zahl der Geldautomaten hierzulande seit 2018 von rund 59.000 auf weniger als 50.000 im Jahr 2024 gesunken. Experten erwarten, dass sich dieser Trend seither verstärkt hat.

Zugleich setzen fast alle Betreiber von Supermärkten auf „Cashback“. Auch aus Kostengründen: Wenn ein größerer Teil der eingenommenen Scheine zügig die Kasse wieder verlässt, sinken die Kosten für den Abtransport des Gelds nach Ladenschluss. Zudem können Kundenfrequenz und Umsatz steigen, zumal die Händler Bares vielfach nur dann rausrücken, wenn im Laden auch eingekauft wird. Allerdings mit niedrigen Schwellen: Das Minimum von einem Cent Einkaufswert bei der Rewe-Gruppe macht Geldabheben an der Kasse praktisch kostenlos. In Edeka- und Marktkauf-Filialen gilt hingegen teilweise, dass erst ab einem Einkaufswert von 20 Euro das Auszahlen von Bargeld möglich ist.

Für DKB-Sprecher Kramm ist indes klar: „Trotz der sinkenden Zahl an Geldautomaten bleibt die Bargeldversorgung insgesamt belastbar.“ Allerdings räumt er auch ein, dass sich „die regionale Versorgung sehr unterschiedlich entwickelt“. Die Erhebung der DKB zeigt, dass es sogar in den 30 größten Städten eine erhebliche Spannbreite bei der Dichte an Geldautomaten und Bankfilialen gibt. An erster Stelle liegt Aachen mit 4,74 Ausgabestellen je 10.000 Einwohner. In Duisburg sind es hingegen nur 1,43. Zugleich sind in der Stadt am Rhein auch die Geschäfte mit Bargeldservice nur sehr dünn gesät.

Duisburg trägt unter den großen Städten die rote Laterne bei der Bargeldversorgung. Auch in benachbarten Kommunen wie Gelsenkirchen oder Essen ist es nicht viel besser. Strukturschwäche und geringe Kaufkraft dürften dabei wichtige Faktoren sein. Eine weitere Auffälligkeit: „Im Bundesländervergleich weisen insbesondere mehrere ostdeutsche Länder eine höhere Bargeldverfügbarkeit auf“, heißt es. Das verwundert zunächst. Allerdings ist dort erkennbar, das die Dichte an Geldautomaten im Verhältnis zur Einwohnerzahl weitgehend nahe am Bundesdurchschnitt ist. Dafür kann aber der Einzelhandel mit hohen Werten punkten. Mecklenburg-Vorpommern liegt in der Länderwertung mit rechnerisch 5,53 Geschäften mit „Cashback“ pro 10.000 Einwohner weit vorn.

Ein Ungleichgewicht? Genau darauf machen Verbraucherschützer aufmerksam, und zwar vornehmlich in ländlichen Gebieten: Was, wenn es im Ort keinen Laden mehr gibt? In Brandenburg beispielsweise beträgt die Entfernung zum nächsten „Geldbezugspunkt“ inzwischen 2,1 Kilometer, im Bundesdurchschnitt sind es 1200 Meter. Brandenburgs Seniorenbeauftragte Sylvia Grande warnt: Ältere Menschen müssten immer häufiger lange Wege in Kauf nehmen. Ferner seien Bargeldabhebungen im Supermarkt nicht zuverlässig. „Oft steht dort gar nicht genug Bargeld zur Verfügung“, sagte Grande gegenüber dem RBB. Der Grund: Viele Kunden zahlen mit Karte, wodurch die Bargeldreserven in den Kassen schrumpfen.

Deutet sich da eine Bargeldkrise an? Die Bundesbank jedenfalls legt sich für Scheine und Münzen ins Zeug: Sie sollen „attraktiv, verfügbar und allgemein akzeptiert“ bleiben. Die Behörde hat das Nationale Bargeldforum gegründet, in dem Banken, Handel, Verbraucherverbände über den Bargeldkreislauf wachen. Denn geriete dieser ins Stocken, wäre auch die wichtige Krisenfunktion des Bargelds gefährdet: Es ist gegen technische Störungen, Stromausfälle oder Hackerangriffe immun. Deshalb unterstützt die Bundesbank die Bestrebungen der EU, den Zugang zu Bargeld und die Barzahlung rechtlich stärker abzusichern.

Der Dachverband der Verbraucherzentralen hat da konkrete Vorschläge. Gesetzlich soll der Zugang zu Bargeld „kostenfrei und barrierefrei in angemessener Nähe“ garantiert werden. Dabei könne man sich nicht auf „Cashback“ im Einzelhandel verlassen. In der Diskussion ist unter anderem, die kommunalen Sparkassen beim Betreiben von Geldausgabestellen stärker in die Pflicht zu nehmen. Denkbar sind auch Kooperationsmodelle wie in den Niederlanden: Dort betreiben mehrere Banken gemeinsam ein flächendeckendes Netz von gebührenfreien Geldautomaten.

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Hotline 05331 - 884 - 222
Mo - Fr von 9.00 - 18.00 Uhr und Sa von 9.00 - 13.00 Uhr
www.der-schmidt.de



Wir feiern Jubiläum!

VON DEN ALPEN BIS ZUM MEER VIELFALT ERLEBEN

70 EST. 1956 DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Masuren: © Janusz Lipinski – shutterstock

NEU!

Opernfestspiele in Verona
Einmaliges Musikerlebnis und Gardasee

8 Tage Busreise vom 05.08.-12.08.2026

ERLEBEN UND ERHOLEN MIT OPERNGENUSS!
▸ „Oper unter Sternen" kombiniert mit Urlaubsatmosphäre ▸ Ihre Vorstellung in der Arena die Verona: AIDA Zeffirelli Edition

▸ 2 x Ü/HP im Mittelklassehotel im Wipptal ▸ 5 x Ü/F im 4* Park Hotel Oasi in Garda ▸ 4 x 3-Gang-Abendessen im Hotel ▸ 1 x Mittagessen oder Lunchpaket ▸ Stadtführung in Verona ▸ Ausflüge nach Malcesine und Sirmione ▸ 1 x Eintrittskarte 6° settore Gradinata Numerata (Nummerierte Stufenplätze) in der Arena di Verona ▸ uvm.

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 1239,-**

STARLIGHT EXPRESS
Musicalbesuch in Bochum

2 Tage Busreise vom 05.08.-06.08.2026 | 05.11.-06.11.2026

NEU!
▸ Das STARLIGHT EXPRESS Musicaltheater liegt direkt neben Ihrem Hotel

▸ 1 x Ü/F im Hotel Moxy in Bochum ▸ Eintrittskarte in der Preiskategorie 4 ▸ Führung Zeche Zollverein in Essen ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Eintrittskarten in der Preiskategorie 1 bis 3

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 249,-**

Bautzen und Görlitz
Zittauer Gebirge inklusive

4 Tage Busreise vom 10.08.-13.10.2026

▸ Unverwechselbarkeit der Stadt Bautzen
▸ Malerische Görlitzer Altstadt

▸ 3 x Ü/F im 4* Best Western Plus Bautzen ▸ 1 x Abendessen im Hotel ▸ Stadtführungen in Bautzen und Görlitz ▸ Ausflug Zittauer Gebirge inkl. Bahnfahrt und Reiseleitung ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Abendessen als 2-Gang-Menü im sorbischen Restaurant Wjelbik

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 519,-**

NEU!

Ostseeflair und skandinavische Eleganz
Vielfalt des Nordens: Drei Länder, ein Erlebnis

6 Tage Busreise vom 25.08.-30.08.2026

BESONDERHEITEN!
▸ Städte mit Charakter – historisch und modern
▸ Maritime Momente – entspannte Fährüberfahrten

▸ Fährüberfahrten Gdynia – Karlskrona und Trelleborg – Travemünde inkl. Ü/F ▸ 3 x Ü/HP in guten, landestypischen Mittelklassehotels ▸ Stadtführungen in Stettin, Dreistadt (Gdingen, Sopot und Danzig), Lund, Malmö und Kopenhagen ▸ Umfangreiches Ausflugsprogramm ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): 2 x Abendessen an Bord der Fähren

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 1239,-**

NEU!

Kunst und Architektur in Bremen und Worpswede

2 Tage Busreise vom 26.08.-27.08.2026

UNSERE BELIEBTE REISE ZUM THEMA KUNST!
▸ Idyllische Museumslandschaft in Worpswede ▸ 150. Geburtstag der Künstlerin Paula Modersohn-Becker

▸ 1 x Ü/F im 4* H+ Hotel in Bremen ▸ Führung in Worpswede und ausführlich in einem der Museen ▸ Eintritt Paula-Modersohn-Becker-Museum in Bremen

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 239,-**

Ostseebad Binz auf Rügen
Erholsam, aktiv und erlebnisreich

8 Tage Busreise vom 28.05.-04.06. | 08.09.-15.09.2026

URLAUB UND ERLEBNIS!
▸ Badeort mit viel Programm ▸ Viele Ausflugsmöglichkeiten ▸ 1 Tischgetränk zum Abendessen inklusive

▸ 7 x Ü/F im 3*+ IFA Ferienpark Rügen im Komfortzimmer/Appartement ▸ 7 x Abendbuffet ▸ täglich 1 Tischgetränk zum Abendessen ▸ Benutzung des Erlebnisbades ▸ Gästeunterhaltung, z. B. Musikabend oder Lesung

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 1219,-**

NEU!

Genussradeln im Lieblichen Taubertal und Jagsttal

5 Tage Busreise vom 10.09.-14.09.2026

DER KLASSIKER!
▸ Erstklassige 5-Sterne Radwege ausgezeichnet vom ADFC ▸ Ideal für genussvolles Radeln ohne große Steigungen ▸ Drei Raderlebnistouren erwarten Sie!

▸ Transport Ihrer eigenen E-Bikes auf An- und Abreise ▸ 4 x Ü/HP im 4* Ring Hotel Bundschu in Bad Mergentheim ▸ Qualifizierte Radreiseleitung für drei Tagestouren ▸ Führung Kloster Bronnbach ▸ 1 x Winzervesper mit 1 Schoppen Wein und Wasser ▸ 1 x Besuch des Genussportals Wilhelm inkl. Secco-Probe

Frühbucherpreis bis 31.05. **ab € 999,-**

Reisen mit DER SCHMIDT
Unsere Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- DER SCHMIDT-Taxi-Service von der Haustür zum Abfahrtsort & zurück*
- DER SCHMIDT Bus zum Bus Service**
- Preis gültig bei Eigenanreise zum Zustiegsort

Für alle Reisen **bis 4 Tage / *ab 5 Tage Reisedauer und teilweise mit Zuschlag (außer Sonderreisen und Flugrundreisen).

Ausgewählte TAGESREISEN

Bus zum Bus – Nur bei DER SCHMIDT

Mit Zustieg in Salzgitter*!



Schloss Bückeburg: © pure-life-pictures – AdobeStock

15.05./23.07./...	Steinhuder Meer	ab € 35,-
06.06.	Landpartie auf Schloss Bückeburg ✸	€ 59,-
14.07.	Gandersheimer Domfestspiele – Come Together ✸	ab € 69,-
17.07.	Matjes- und Heringsbuffet in Walsrode 🍽	€ 65,-
03.08./20.10.	Zoo Leipzig (oder Leipzig zum Bummeln € 39,-) ✸	€ 64,-
09.08.	Gandersheimer Domfestspiele – Hello, Dolly! ✸	ab € 69,-
03.09.	Landesgartenschau in Leinefelde-Worbis ✸	€ 65,-
15.10.	Landesgartenschau in Bad Nenndorf ✸	€ 65,-

✸ = inkl. Eintritt 🍽 = inkl. Essen 🚢 = inkl. Schifffahrt/Fähre ☕ = inkl. Kaffee & Kuchen

* Salzgitter-Lebenstedt, Rathaus

TRAUMREISEN ZU JUBILÄUMSPREISEN

BUCHBAR BIS 31.05.2026

Sommernachtskonzert mit André Rieu

3 Tage Busreise vom 08.07.-10.07.2026

ANDRÉ RIEU LIVE IN MAASTRICHT!
▸ Großes Open-Air-Konzert in seiner Heimatstadt ▸ Ein unvergesslicher Abend mit exklusivem Terassen-Arrangement ▸ Kulinarische Genüsse vor dem Konzert

▸ 2 x Ü/F im Hotel Roermond in Maastricht oder gleichwertig ▸ Stadtrundfahrt in Maastricht mit dem Bähnchen „Zonnetrein" ▸ Terassen-Arrangement zum Open-Air-Konzert mit André Rieu inkl. Ticket, Sektempfang, 3-Gang-Menü und Snacks in der Pause

ab € 899,- ~~919,-~~

Rad und Schiff – Nordholland und Friesland

8 Tage Flussreise vom 18.07.-25.07.2026

VORTEILE BEI RAD UND SCHIFF!
▸ Holland = Fahrradland mit einfach zu fahrenden Radwegen
▸ Lenker- und Gepäckträgertaschen bei Leihrädern inklusive
▸ Unfangreiches Kartenmaterial pro Kabine ▸ GPS-Daten für die Radtouren, tägl. Tourenbesprechung

▸ Bustransfer hin und zurück ▸ Flusskreuzfahrt mit MS Rigoletto in einer Außenkabine der gebuchten Kategprie: Enkhuizen – Hoorn – Lemmer – Stavoren – Harlingen – Oudeschild/Texel – Den Oever – Medemblik – Enkhuizen ▸ Vollpension an Bord inkl. Lunchpakete für Radtouren ▸ uvm.

ab € 1699,- ~~1799,-~~

Bodensee mit Insel Mainau
Rund um das Schwäbische Meer

6 Tage Busreise vom 22.07.-27.07.2026

TÄGLICH NEUE ERLEBNISSE!
▸ Besuch der Insel Reichenau und der Blumeninsel Mainau
▸ Alle Tagesausflüge mit ortskundiger Reiseleitung
▸ Badisches Dünnele-Essen inklusive

▸ 5 x Ü/HP inkl. 1 x badisches Dünnele-Essen inkl. Getränken im Hotel am Kellhof in Hilzingen ▸ Ausflüge mit Reiseleitung ▸ Stadtspaziergänge in Meersburg, Appenzell, Friedrichshafen, St. Gallen und Überlingen ▸ Besuch des Rheinfalls in Schaffhausen ▸ Schifffahrt von Stein am Rhein zur Insel Reichenau ▸ Rundfahrt Insel Reichenau ▸ usw.

ab € 929,- ~~979,-~~

NEU!

Wiesbaden und der Rhein
Kultur, Genuss & landschaftliche Schönheit

3 Tage Busreise vom 31.07.-02.08.2026

▸ Die hessische Landeshauptstadt begeistert mit eleganter Architektur, Parks und lebendiger Innenstadt

▸ 2 x Ü/F im 4* Star-Apart Hansa Hotel in Wiesbaden ▸ Stadtführung Wiesbaden ▸ Ausflug entlang des Rheins mit Aufenthalt in Rüdesheim ▸ Weinprobe auf Schloss Vollrads ▸ Fahrt mit der Nerobergbahn

ab € 379,- ~~399,-~~

Flugrundreise ANDALUSIEN

Mit Fluganreise direkt ab Braunschweig!



Moskau: © JFL Photography – AdobeStock

NEU!

Auf den Spuren maurischer Geschichte
Tauchen Sie ein in Spaniens Schatzkammer

8 Tage Rundreise mit Fluganreise vom 08.10.-15.10.2026

MAGISCHES ANDALUSIEN!
▸ Bequeme Fluganreise ▸ Durchgehende Reiseleitung ▸ Alle Ausflüge inklusive – kein Aufpreis vor Ort
▸ Kulinarische Genüsse: Tapas und Wein in Sevilla: Mittagsimbiss im traditionellen Tapas-Lokal; Sherry-Verkostung: Weinprobe in einer Bodega

▸ Charterflug ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg nach Faro und zurück ▸ 7 x Ü/HP in ausgewählten, landestypischen 4*-Mittelklassehotels ▸ Alle Rundfahrten und Ausflüge inkl. ▸ Eintritte Kathedrale von Sevilla & Giralda, Mezquita-Kathedrale Córdoba, Alhambra & Gärten des Generalife Granada, Stierkampfarena, Stiftskirche Santa Maria & Bosco-Haus in Ronda ▸ Mittagsimbiss mit Wein und Tapas im Tapas-Lokal in Sevilla ▸ Weinprobe in einer Sherry-Bodega ▸ Durchgehende deutschsprechende Reiseleitung während der Rundreise

ab € 2499,-

Flussgenuss ZUM JUBILÄUMS-KNALLERPREIS



MS Inspire: © DER SCHMIDT

NEU!

Metropolen der Niederlande
Flusskreuzfahrt der Extraklasse auf unserem luxuriösen Jubiläums-Schiff

4 Tage Flussreise vom 17.11.-20.11.2026

REISEHIGHLIGHTS!
▸ Die Metropolen der Niederlande entdecken ▸ Viel Zeit in Amsterdam und Rotterdam ▸ Abendlicher Städtezauber

▸ Bustransfer nach Köln und von Arnheim zurück ▸ Flusskreuzfahrt mit MS Inspire ★★★★★ Superior in der gebuchten Kabinenkategorie: Köln – Rotterdam – Amsterdam – Arnheim in der gebuchten Kabinenkategorie: Köln – Rotterdam – Amsterdam – Arnheim ▸ Vollpension an Bord ▸ Empfang mit Begrüßungscocktail ▸ Jubiläums-Gala-Abend ▸ Bordveranstaltungen ▸ DER SCHMIDT Reisebegleitung ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzkosten): Ausflugspaket mit 2 Ausflügen, Getränkepaket zum Super-Jubiläumspreis: „All inclusive": Offene Bar – alle Getränke gemäß der Bar-Karte inklusive

AB € 399,-!

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33 · Wolfenbüttel
Tel.: 05331 - 884 - 222

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

Wir freuen uns auf Sie!

14029301_002426

Ist Bio-Plastik besser für die Umwelt als Plastik?

Um herkömmliches Plastik abzubauen, braucht die Natur mehrere hundert Jahre. Mittlerweile gibt es aber Trinkbecher, Müllbeutel oder Verpackungen für Take-away aus „Bio-Kunststoff“.

Oft bestehen diese Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen wie Bambus, Holz, Maisstärke oder Zuckerrohr und werden nicht aus Erdöl hergestellt. Klingt gut. Aber sind sie wirklich nachhaltiger als herkömmliche Kunststoffe?

Will man die Frage beantworten, sollte man zunächst wissen, dass der Begriff „Bio-Kunststoff“ rechtlich nicht definiert ist. Und: Es gibt bei diesen sogenannten Agro-Kunststoffen große Unterschiede. Einige sind etwa nur anteilig biobasiert, schreibt das Umweltbundesamt (UBA). Je nachdem aus welchem Material Agro-Kunststoffe bestehen, können sie zudem verschiedene Eigenschaften haben. Philip Heldt von der Verbraucherzentrale NRW unterscheidet zwischen:

- kompostierbaren Kunststoffen wie PLA aus Polymilchsäuren
- nicht kompostierbaren Kunststoffen wie PET aus Zuckerrohr

Das zeigt auch: Nur weil ein Kunststoff aus nachwachsenden Rohstoffen besteht, ist er nicht automatisch kompostierbar. Umgekehrt können laut UBA auch biologisch abbaubare Kunststoffe aus Erdöl hergestellt sein.



Wohin mit den kompostierbaren Kaffeekaseln? FOTO: PETER KNEFFEL

Gelber Sack oder Biomüll?

Bei der kompostierbaren Variante werben die Hersteller oft damit, dass man sie über den Biomüll entsorgen könnte. So weit die Theorie. Laut Philip Heldt sieht die Praxis jedoch oft anders aus: Viele Kommunen lassen etwa die Verwendung von Mülltüten aus Agro-Kunststoffen nicht zu. Denn nur in wenigen Kompostwerken werden ihm zufolge die langen Rottezeiten erreicht, die für den Abbau dieser Produkte nötig wären.

Auch in den heimischen Kompost sollte man sie nicht geben. Da die Temperaturen dort viel geringer als im Industriekompost sind, zerfallen Becher, Beutel oder Verpackungen aus Bio-Kunststoff im Kompost laut Heldt ohnehin kaum. Und selbst wenn sich ein Bio-Kunststoff unter bestimmten Bedingungen zersetzt, entsteht daraus kein wertvoller Humus, sondern bestenfalls CO_2, Wasser und Biomasse. Bio-Kunststoffe verbessern also nicht die Kompost-Qualität, schreibt der Naturschutzbund Deutschland (NABU).

Verpackungen aus biologisch abbaubaren Kunststoffen müssen laut UBA in den Gelben Sack oder in die Gelbe Tonne. Geht es um biologisch abbaubare Sammelbeutel, sollte man am besten vorher den Entsorger fragen, ob diese für die Bioabfallsammlung zugelassen sind - bei den meisten Anlagen ist dies nicht der Fall. Dann gehören sie in den Restmüll.

Ohne Energie geht es nicht

Betrachtet man den ökologischen Fußabdruck der Bio-Kunststoffe muss man laut UBA etwa den hohen Flächenbedarf berücksichtigen, der für den Anbau der nachwachsenden Rohstoffe nötig ist. In diesen Monokulturen kommen oft viele Pestizide sowie Dünger zum Einsatz.

Für die Herstellung von Bio-Kunststoffen wird - wie bei herkömmlichem Plastik - außerdem viel Energie eingesetzt. Und oft kommen Zusatzstoffe zum Einsatz, um den Kunststoffen ihre Eigenschaften zu verleihen, etwa Hitze- und UV-Stabilisatoren, Weichmacher oder Flammschutzmittel. Einige sind nicht beständig und können mit der Zeit in der Umwelt landen. Manche dieser Zusatzstoffe können laut den Verbraucherzentralen der Gesundheit schaden.

Sind Bio-Kunststoffe denn wenigstens recycelbar? Nicht unbedingt. Ob Verpackungen recycelbar sind, erkennen Verbraucher an den dreieckigen Recycling-Codes: In der Mitte des Symbols befindet sich eine Nummer, die das Verpackungsmaterial kennzeichnet. Die Angabe ist jedoch freiwillig. Haben Bio-Kunststoffe nicht dieselbe chemische Struktur wie fossil-basierte, können sie laut UBA in der Regel nicht recycelt werden.

Immerhin: Bei der Müllverbrennung setzen Bio-Kunststoffe im Vergleich zu herkömmlichem Plastik viel weniger CO_2 frei.

Mehrweg statt Einweg wählen

Ob Bio-Kunststoffe nachhaltiger sind als herkömmliche lässt sich also nicht pauschal sagen. Laut den Verbraucherzentralen könnte man nur im Einzelfall anhand aussagekräftiger Ökobilanzen entscheiden.

Heldt sieht bei Bio-Kunststoffen zumindest folgendes Problem: Sie werden hauptsächlich für Einweg-Produkte verwendet und nach einmaliger Nutzung weggeworfen. Der umweltfreundlichere Weg ist seiner Auffassung nach also, Wegwerfprodukte konsequent zu vermeiden und stattdessen auf Mehrweg zu setzen.

Zudem kann man Plastikmüll verhindern oder zumindest vermindern, wenn man etwa Nachfüllpackungen kauft und in Plastik verpackte Waren vermeidet. (dpa)

Signal-Messenger erlaubt 75 Call-Teilnehmer

Bei Signal gibt es Neuerungen in Sachen Gruppenchats. Der Messenger bietet ab sofort Labels für Mitglieder von Gruppen und hat bei Audio- und Videocalls die maximal mögliche Teilnehmendenzahl deutlich erhöht - und zwar auf bis zu 75. Zum Vergleich: Bei WhatsApp können bis zu 32 Menschen gleichzeitig miteinander sprechen.

Die neuen Labels sollen der Signal-Stiftung zufolge allen Beteiligten helfen, schnell zu verstehen, wer welche Rolle in der jeweiligen Gruppe hat - bei einer Fußball-Mannschaft etwa „Schiedsrichter“ oder „Torwart“; und bei Gruppenchats im beruflichen Kontext etwa die berufliche Position. Mitgliedslabels werden in Gruppen immer neben dem Profilnamen angezeigt. Gruppenadmins können über „Gruppendetails bearbeiten“ festlegen, wer Labels erstellen darf.



Große Gruppenanrufe möglich: Signal unterstützt ab sofort Audio- und Videocalls mit bis zu 75 Teilnehmern FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Einmalansicht-Inhalte nun auch über Desktop-App senden

Eine weitere Neuerung betrifft das Senden von Fotos und Videos zur Einmalansicht, um sensible Inhalte zu schützen. Dieses Feature ist nun auch auf Signal Desktop verfügbar. Bislang konnte man innerhalb der Desktop-Anwendung nur Einmalansicht-Fotos und -Videos empfangen.

Zudem ist Signal Desktop den Angaben nach neuerdings im Microsoft Store verfügbar. Bislang waren Download und Installation des Programms nur über die Signal-Webseite möglich.

Damit die neuen Funktionen auftauchen und nutzbar sind, muss die neueste Signal-Version auf den jeweils genutzten Geräten installiert sein. (dpa)



Jahre

- Aktionen
- Verkostungen
- Gewinnspiele
- uvm.

11.05. bis 16.05. 2026 (KW20)

GLOBUS

Echt gut gemacht.

Braunschweig

Wir feiern und Sie feiern mit

GLOBUS Käsekuchen
Hoch, ein ganzer Kuchen,
1 kg = 4.34

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

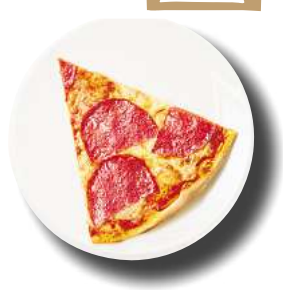
1.150 g
4,99



Pizza Stück
Frisch für Sie belegt

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

pro Stück
1,50



GLOBUS Grillpaket
5 Schwenkbraten
+ 5 Hausmacher Bratwürste,
roh

VON HAND MIT HERZ GLOBUS

pro Paket
9,00



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

je Set
89,99
~~189,99~~



Harry Sammy's Super Sandwich
1 kg = 1.72

750 g
1,29



VW Currywurst
6 x 85 g, 1 kg = 7.82

510 g
3,99
~~5,49~~



Vilsa Wasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l- PET-Flasche,
1 l = 0.33
+ Pfand 3.30

je Kiste
3,99



Jägermeister
35 % Vol., elegante Rezeptur aus 56 erlesenen Kräutern,
1 l = 14.27

0,7 l
9,99
~~14,49~~



Hofbrauhaus Wolters GmbH Pilsener
30 x 0,33 l-MW Flasche,
1 l = 0.96 + Pfand 3.90

je Kiste
9,49



Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler keine Haftung

globus.de

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

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

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

Jetzt die GLOBUS App entdecken

12090301_002426

Darf man sich vor Blitzern warnen lassen?

Mindestens zweimal im Jahr dreht sich die Autofahrerwelt ums Blitzen und geblitzt werden. Zumindest die mediale Aufmerksamkeit ist den sogenannten Blitzermarathons im April und August sicher.

Fast alle Bundesländer beteiligen sich – als einziges Land bleibt das Saarland außen vor. Einige Bundesländer machen die ganze Woche mit, andere wiederum beschränken die Aktionen nur auf einen Haupttag.

Zu dieser Zeit finden verschärfte Geschwindigkeitskontrollen statt. Dabei soll es vor allem um unfallträchtige Strecken und Bereiche wie Schulen, Krankenhäuser und Baustellen, an denen langsam gefahren werden sollte.

Natürlich müssen sich Autofahrende jederzeit an die geltenden Tempolimits halten. Auf der anderen Seite kann es im Alltag schon einmal passieren, dass man unaufmerksam ist oder ein Schild nicht wahrnimmt - und schon ist's passiert. Das kann richtig teuer werden und im Einzelfall auch etwa ein Fahrverbot nach sich ziehen. Darf man sich da vielleicht ein wenig helfen lassen? Wir reden von Hilfe in Gestalt von Blitzer-Apps und vergleichbaren Alternativen.



Einwöchiger Blitzermarathon: Im Rahmen der «Speedweek» werden vermehrt Geschwindigkeitskontrollen durchgeführt. FOTO: PATRICK PLEUL

Blitzer-Apps zu besitzen ist nicht verboten, allerdings …

Die Nutzung und betriebsbereite Mitführung von Blitzer-Apps, Radarwarngeräten und anderen Geräten, die der Anzeige oder Störung von Verkehrsüberwachungsmaßnahmen dienen, sind Fahrzeugführern - also den Menschen am Steuer - verboten. Das steht so in der Straßenverkehrsordnung (StVO, Paragraf 23/1c).

Der bloße Besitz ist allerdings nicht verboten. Man könnte also vor dem Losfahren einmal schauen, ob auf der Strecke Gefahr droht. Oder während einer Pause noch mal die weitere Strecke überprüfen.

Dann nutzt eben mein Beifahrer die App – clever, oder?

Nein, auch Beifahrer dürfen während der Fahrt keine Blitzer-Apps oder Warngeräte nutzen. Was jahrelang eine Grauzone war, ist seit einem Urteil des Oberlandesgerichts Karlsruhe aus dem Jahr 2023 (Az.: 2 Orbs 35 Ss 9/23) verboten. Auch hier liegt eine Ordnungswidrigkeit vor.

Im verhandelten Fall hatte die Beifahrerin eine solche App auf ihrem Smartphone aktiviert und das Gerät auf der Mittelkonsole abgelegt. Somit wurde der Fahrer weiter vor möglichen Kontrollen gewarnt.

Hier ein paar ganz legale Wege

Ein paar Möglichkeiten gibt es schon. Man könnte ja:

- Vor Fahrtantritt oder während einer Rast online, in Apps oder über Social Media nach gemeldeten Blitzerstandorten im weiteren Streckenverlauf schauen.
- Wichtig ist, solche Helfer nicht während der Fahrt zu nutzen oder sich automatisiert warnen zu lassen.
- Manche Kommunen und Polizeibehörden geben die Standorte auch im Voraus bekannt.
- Durchsagen von lokalen und regionalen Radiosendern hören.
- Auf Warnungen anderer Verkehrsteilnehmer achten. Die dürfen nämlich auch auf Verkehrskontrollen aufmerksam machen.
- Wenn Sie selbst warnen, dann lieber nicht per Lichthupe. Die dient nur der Warnung vor echten Gefahrenstellen und zum Anzeigen eines Überholvorgangs außerorts (Paragraf 16 StVO).

Ich bin geblitzt worden – und nun?

Es kann sein, dass man vor Ort noch von der Polizei aus dem Verkehr gewunken und direkt mit dem Verstoß konfrontiert wird. Damit solle auch ein Lerneffekt einhergehen, äußert sich ADAC-Sprecher Alexander Römer. Meist ist es möglich, auch direkt vor Ort, etwa mit Karte zu bezahlen.

„Wer sich wegen des Vorwurfs unsicher ist, kann dies auch verweigern", so Römer. Dann werde die Zahlungsaufforderung nach Hause geschickt. Wird dieses „Verwarnungsangebot" dann nicht fristgerecht angenommen, werde ein Bußgeldverfahren eingeleitet. Wer gegen den Bußgeldbescheid Einspruch einlegen möchte, kann dies dann innerhalb von zwei Wochen nach Zustellung tun.

Einspruch ist möglich, treibt aber Kosten in die Höhe

Oft bekommt man vielleicht nur ein Blitzen mit - oder auch nicht - und findet später entsprechende Post im Briefkasten. Wer zum Beispiel Zweifel an der Richtigkeit der Messung hat - „So schnell kann ich unmöglich gewesen sein" -, kann Einspruch einlegen.

Hier kommen dann aber auch Sachverständigenkosten dazu, weswegen man dies in Betracht ziehen sollte, wenn eine Verkehrsrechtsschutzversicherung eine Kostendeckungszusage erteilt.

An die Bußgeldakte kommt man nicht so leicht heran

Es kann sein, dass man sich nicht auf dem Blitzerfoto erkennt. Und auch die Verjährung kann eine Rolle spielen. Für die erste Ermittlungsmaßnahme – meist die Anordnung zum Erlass eines Anhörungsbogens – hat die Behörde drei Monate Zeit.

Die Krux: das Datum dieser Anordnung findet sich laut ADAC nicht auf dem Anhörungsbogen, sondern nur in der Bußgeldakte. Und wann das Schreiben tatsächlich zugeht, ist für eine mögliche Verjährung nicht relevant. So rät der ADAC in solchen Fällen zu anwaltlicher Hilfe, um Akteneinsicht zu bekommen. Solche Unterstützung sei bei Einsprüchen auch generell ratsam.

Wer sich indes sicher ist, dass der Vorwurf stimmt, sollte besser zahlen, denn ansonsten können weitere Kosten folgen. (dpa)

Wie teuer das Rauchen in Wohnungen wird

Rauchen in Innenräumen verschlechtert den Zustand und den Wert von Immobilien. Denn Nikotin, Teer und weitere Schadstoffe lagern sich auf Oberflächen, in Textilien und auch in Baustoffen ab. Wenn es feucht oder warm ist, können sie sogar nach intensiver Reinigung wiederkommen. Darauf weist der Immobilienverband Deutschland (IVD) hin.

Wollen Eigentümer solch einen Schaden beheben, müssen sie renovieren oder aufwendig sanieren - je nachdem, wie viel in Wohnung oder Haus geraucht wurde. Nach Schätzung des Verbandes können für das Sanieren einer 80-Quadratmeter-Wohnung schnell einige Tausend Euro zusammenkommen, wenn dort über längere Zeit stark geraucht wurde. Das sollte man auch beim Kauf einer betroffenen Immobilie bedenken.

Vermieter können Mietern das Rauchen in der Wohnung in der Regel nicht generell verbieten. Laut Rechtssprechung zählt das Rauchen grundsätzlich zum vertragsgemäßen Gebrauch der Mietsache.



Nikotin und Teer dringen tief in Materialien wie Tapeten, Putz und Holz ein FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND

Allerdings ist laut dem IVD die Intensität entscheidend. So könnten bei übermäßigem Rauchen und entsprechenden Schäden unter Umständen Schadensersatzansprüche des Vermieters gegen den Mieter bestehen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Österreich — 7 Tage Busreise

Traumhaft schöner Achensee

Wunderbare Seenlandschaft in atemberaubender Bergkulisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Fischerwirt in Achenkirch
- 6 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- 1 x Bauernbuffetabend (i.R.d.HP)
- 1 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- Ortsspaziergang mit Kaiserschmarren Jause im Hotel
- Ausflug Pertisau
- Ausflug Krimmler Wasserfälle und Kitzbühel mit Reiseleitung
- Kostenfreie Nutzung der Sauna
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Innsbruck, Kufstein und Wilder Kaiser zubuchbar

Termine
29.06. - 05.07.26
27.07. - 02.08.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 899,- €***

Reisecode: A-ACHEN



Österreich — 8 Tage Busreise

Vom Wörthersee zu Kärntens Juwelen

Kärntens Vielfalt entdecken

Leistungen

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

Termin
21.09. - 28.09.26

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

Reisecode: A-TVAW



Schweiz — 7 Tage Busreise

Per Express durch die Schweiz

Mit Bernina- und Glacier-Express die Schweiz entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Ü/HP in Davos, 2 x Ü/HP in Brig, 1 x Ü/HP in Egerkingen
- Ausflug Zillis und Viamala-Schlucht (Eintritte inkl.)
- Bahnfahrt mit dem Bernina-Express Tiefencastel - Tirano (2. Kl.) oder umgekehrt
- Berg- und Talfahrt mit der Standseilbahn auf die Schatzalp in Davos
- Bahnfahrt mit dem Glacier-Express Tiefencastel - Brig (2. Kl.)
- Bahnfahrt Täsch - Zermatt - Täsch
- Aufenthalte in Tirano, Zermatt, Genfer See
- Besuch der Ausstellung der Käserei La Maison du Gruyère
- Davos Klosters Card
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
06.08. - 12.08.26

Preise pro Person
im DZ: **1549,- €***
EZ-Zuschlag: 290,- €

Reisecode: CH-EXPR



Schweiz — 6 Tage Busreise

Das ist ja der Gipfel

Matterhorn - Eiger, Mönch und Jungfrau - Mont-Blanc-Massiv

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Le Chamois in Le Diablerets
- 5 x Halbpension
- 1 x Bahnfahrt von Les Diablerets nach Aigle, 2. Klasse (ca. 55 Min.)
- 1 x Zahnradbahnfahrt Täsch-Zermatt-Täsch, 2. Klasse
- 1 x Zahnradbahnfahrt Wilderswil - Schynige Platte - Wilderswil
- 1 x Eintritt Alpengarten
- 1 x Bahnfahrt Mont-Blanc Express von Martigny nach Le Châtelard-Frontière oder retour, 2. Klasse
- Ortstaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
01.09. - 06.09.26

Preise pro Person
im DZ: **1079,- €***
EZ-Zuschlag: 320,- €

Reisecode: CH-GIPF



Polen — 8 Tage Busreise

Masuren – ein Meer aus tausend Seen

Thorn - Sensburg - Danzig - Stettin

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in guten Mittelklassehotels (1 x Raum Posen, 1 x Raum Danzig, 1 x Raum Stettin)
- 4 x Übernachtung im ***Hotel Huszcza in Sensburg
- 7 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Abendmenü oder Buffet
- 3 x Abendessen in Buffetform
- 1 x Grillabend
- Ausflug Sensburg
- Schifffahrt Czos-See
- Ausflug Masuren-Rundfahrt und Heilige Linde
- Stadtführung Danzig
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Johannisburger Heide zubuchbar

Termine
16.07. - 23.07.26
27.08. - 03.09.26

Preise pro Person
im DZ: **999,- €***
EZ-Zuschlag: 300,- €

Reisecode: PL-DMA



Baltikum — 10 Tage Bus-/Schiffsreise

Das pure Baltikum

Mittelalter - Barock - Jugendstil

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 8 x Ü/HP in guten Mittelklassehotels
- 1 x Ü/F an Bord der Tallink Silja-Line Tallinn-Stockholm
- 1 x Abendbuffet inkl. Getränken (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee)
- Fährüberfahrten Klaipeda-Neringa-Klaipeda
- Fährüberfahrt Rödby-Puttgarden
- Fahrt über Öresundbrücke
- Stadtführungen Posen, Vilnius, Klaipeda, Riga und Tallinn
- Besichtigung & Führung Berg der Kreuze
- Ausflug Kurische Nehrung mit den Wanderdünen, Hexenberg und dem Dorf Nidden
- Ortstaxen/ökologische Gebühren/Klimasteuer/CO2 Zuschlag
- durchgehende Reiseleitung ab Grenze Polen/Baltikum bis Tallinn
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
17.08. - 26.08.26

Preise pro Person
DZ Innenkabine: **1549,- €***
DZ Außenkabine: 1599,- €
EZ Innenkabine: 1899,- €
EZ Außenkabine: 1949,- €

Reisecode: LV-BAL



Kroatien — 8 Tage Busreise

Kroatien - Istrien

Rabac - Die Perle der Adria

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisbus
- 2 x Übernachtung im DZ mit HP im Raum Salzburger Land (Mittelklassehotel)
- 5 x Übernachtung im DZ in Kroatien in ****Maslinica Hotels in Rabac
- 1 x Welcomedrink in Kroatien
- 5 x Halbpension inkl. 1 Getränk zum Abendessen (Wasser + 0,25 l Wein oder 0,2 l Bier oder 0,2 l Saft)
- Live-Musik am Abend
- Rückfahrt über den Bleder See
- Kurtaxe Kroatien
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Poreč und Rovinj, Pula und Labin, Krk und Opatija, Schiffahrt Cres mit Picknick zubuchbar

Termine
24.09. - 01.10.26
08.10. - 15.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 799,- €***
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: HR-QRABA



Deutschland — 4 Tage Busreise

Helgoland

Ruhe und Freiheit

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ in den Conradi-Hotels Nickel, Hanseat, Miramar
- 3 x Frühstücksbuffet
- Fährüberfahrt Cuxhaven - Helgoland - Cuxhaven
- Gepäcktransport Cuxhaven - Hotel - Cuxhaven
- Reisebegleitung Cuxhaven - Hotel
- geführter Inselrundgang Helgoland

Termin
08.09. - 11.09.26

Preise pro Person
im DZ: **689,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: D-HEL

*** 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

13356601_002426

Freigang oder Stubentiger? Was ist zu bedenken

„Katzen gehören nach draußen!“, argumentieren die einen, „Drinnen ist es nicht so gefährlich!“, sagen die anderen. Freiheit versus Sicherheit, letztlich entscheiden Besitzerinnen und Besitzer, wie sie ihr Tier halten wollen. Manchmal zeigen Katze oder Kater aber auch recht deutlich, dass ihnen die Wohnung nicht reicht. Wer sich entscheiden muss, sollte folgende Punkte bedenken, die die Tierschutzstiftung Vier Pfoten mit auf den Weg gibt:

1. Die Wohnsituation

Was geht und was nicht, lässt sich nicht pauschal beantworten. Gibt es etwa einen großen Garten oder wohnt man an einer Straße mit viel Verkehr? Halter oder Halterin sollten laut der Stiftung gut abwägen, welche Gefahren einem Freigänger vor ihrer Wohnungstür drohen. Das können neben Autos auch Kämpfe mit Artgenossen sein, ein Angriff von Wildtieren, Diebstahl, Erkrankungen oder Tierquälerei.

2. Basics für Freigänger

Wer Katze oder Kater frei nach draußen lassen möchte, sollte sie oder ihn unbedingt kastrieren lassen, so die Tierschützer. Nebeneffekt: Kastrierte Kater gehen weniger auf weite Wanderschaft und prügeln sich nicht so sehr mit anderen Katern. Die Initiative rät auch dazu, das Tier zu chippen und in einer Heimtierdatenbank zu registrieren.



Kontrollierter Freigang: Ausbruchsichere Netze auf Balkon oder Terrasse bieten Katzen eine sichere Möglichkeit, etwas Natur zu genießen FOTO: FRANZISKA GABBERT

Wenn man Freigänger nicht ohnehin nachts ganz drinnen behält, sollten sie vor allem nachts die Chance haben, hineinzukommen, zum Beispiel durch eine Katzenklappe. Für mehr Sichtbarkeit sorgt ein reflektierendes Halsband mit Sicherheitsverschluss. Wer wissen will, wo sein Tier über den Tag unterwegs ist oder sich gerade befindet, kann daran auch einen GPS-Tracker befestigen.

Ganz wichtig außerdem: Junge und unerfahrene Katzen oder Kater niemals draußen einfach sich selbst überlassen, sondern langsam an den Freigang, das Zuhause und die Umgebung gewöhnen.

3. Kontrollierter Freigang als Kompromiss

Der nach Ansicht der Tierschützer goldene Mittelweg ist ein kontrollierter und gesicherter Freilauf. Man kann etwa je nach Möglichkeit Garten, Balkon oder Terrasse mit ausbruchsicheren Katzennetzen um- und überspannen. Ebenso kann man mit der Katze an einer längeren Leine nach draußen gehen. Das Anlegen des Brustgeschirrs und das Spazierengehen sollten jedoch behutsam eingeübt werden.

Manchen Katzen gefällt diese Art des Freigangs laut Vier Pfoten. Nebeneffekt: Nicht nur die Katze ist sicherer, auch ihre Beutetiere, zum Beispiel Vögel, werden geschützt. (dpa)

Wechselhaftes Wetter: So kommen Autofahrer sicher an

Nebel am Morgen, dann Sonnenschein - und plötzlich heftiger Niederschlag: Schnell wechselndes Wetter ist im Frühjahr keine Seltenheit. Für Autofahrer eine Herausforderung. Die Profis von Auto Club Europa (ACE) geben Tipps für eine sichere Fahrt.

Einen Teil der Strecke legen Autofahrer womöglich auf trockener Fahrbahn zurück, das nächste Teilstück ist dann regennass, das kann die Sicht und den Bremsweg beeinflussen. Wenn es nass ist, braucht man zum Anhalten deutlich länger.

Vor allem dann, wenn sich auf der Fahrbahn ein rutschiger Schmierfilm aus Pollen- und Blütenresten bildet. Der Rat: Tempo runter, Abstand halten.

Auf nasser Fahrbahn droht außerdem Aquaplaning. Je nach Zustand der Reifen und Höhe des Wasserfilms kann das Driften schon ab 50 km/h auftreten. Also auch hier: Fuß vom Gas. Außerdem keine plötzlichen Lenkbewegungen oder abruptes Bremsen.

Nicht nur auf automatische Systeme verlassen

Nebel, Schauer aller Art aber auch die tiefstehende Sonne können für schlechte Sicht sorgen. Also: Frühzeitig die Beleuchtung einschalten, um die eigene Sichtbarkeit zu erhöhen. Und das mit der Hand am Schalter, denn die Lichtautomatik reagiert laut ACE je nach Witterungsbedingung nicht immer zuverlässig, etwa bei Nebel.



Plötzlicher Wetterumschwung mit Starkregen? Bei Aquaplaning sollte das Auto nicht abrupt gelenkt, gebremst oder beschleunigt werden. FOTO: FRANK RUMPENHORST

Stichwort Nebel: Bei einer Sichtweite unter 50 Meter muss die Nebelschlussleuchte eingeschaltet werden und das Tempo auf 50 Kilometer pro Stunde gedrosselt werden.

Nicht vergessen: Werden die Sichtverhältnisse wieder besser, müssen Nebelscheinwerfer und Nebelschlussleuchte sofort wieder ausgeschaltet werden.

Putzen und Checks nicht vergessen

Eine saubere Windschutzscheibe vermeidet allzu starke Sichtbehinderung durch die tiefstehende Sonne am Morgen und am Abend. Und schenken Sie den Scheibenwischern etwas Aufmerksamkeit: Schmutzige und abgenutzte Wischblätter sorgen für Schlieren und schlechten Durchblick.

Und zu guter Letzt: Auch wenn die meisten den Sommer schon sehnlichst erwarten, kann es hier und da durchaus noch mal winterlich werden, zum Beispiel früh am Morgen oder in höheren Lagen. Wer frei nach O bis O schon auf Sommereifen fährt, sollte das bedenken und das Auto gegebenenfalls sogar stehen lassen. Der Grund: Die Gummimischung verhärtet laut ACE bei niedrigen Temperaturen. Das kann zu schlechterem Bremsverhalten und unerwartetem Fahrverhalten führen.

Auf der sicheren Seite ist, wer seine Reifen erst dann wechseln lässt, wenn die Temperaturen stabil über sieben Grad liegen, so der ACE. Außerdem wichtig: regelmäßig Reifendruck und Profildichte checken.

Der Gesetzgeber gibt demnach eine Profiltiefe von 1,6 Millimetern vor. Der ACE empfiehlt allerdings mindestens drei Millimeter bei Sommerreifen, vier bei Winter- und Ganzjahresreifen. (dpa)



Ruhig bleiben: Das ist die wichtigste Regel, wenn es am Telefon rund geht. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wie bleibe ich am Telefon freundlich?

Wenn mit dem Kunden wieder die Pferde durchgehen, wird Feedback nicht immer sachlich und lösungsorientiert vorgetragen. Am Telefon werden Beschwerden schnell mal emotional. Wie geht man als Mitarbeiter damit um? Die systemische Coachin und Trainerin Marion Schopen, Geschäftsführerin des Instituts für Management-Entwicklung, gibt Tipps.

Das Telefon klingelt, ein zorniger Kunde ist dran. Was mache ich, wenn das Gegenüber am Telefon komplett unverschämt wird?

Marion Schopen: Situationen und Menschen sind individuell. Aber: Es lohnt sich auf jeden Fall, ruhig zu bleiben. Je unfreundlicher der Kunde wird, desto freundlicher werden Sie. Sagen Sie sich: Der Kunde darf meckern. Er hat das Recht, sich zu beschweren. Spiegeln Sie das auch dem Kunden.

Sagt er etwa: „Das ist der schlechteste Service, den ich je gesehen habe“, könnten Sie antworten: „Ich verstehe, dass Sie unzufrieden sind“. Sie könnten sich auch für das Feedback bedanken. Die Wörter Danke und Bitte wirken manchmal Wunder.

Als Nächstes könnten Sie versuchen, die Situation zu deeskalieren. Sprechen Sie kurz, klar und nutzen Sie Ich-Botschaften. Zum Beispiel so: „Ich verstehe, dass Sie wütend sind.“ Damit verbalisieren Sie die Emotion des Kunden und zeigen, dass Sie ihn gehört haben.

Versuchen Sie nun, dem Kunden zu helfen. Gibt es ein Problem, das Sie lösen können? Falls ja: hervorragend. Falls nicht: Vielleicht kann ein Kollege helfen. Vermeiden Sie Sätze wie: „Das geht nicht“. Besser: „Ich schaue mal, was ich für Sie tun kann“. Oder „Ich verbinde Sie mit einem Kollegen“ statt „Ich bin nicht zuständig“.

Also: Zeigen Sie dem Kunden, dass Sie ihn ernst nehmen. Versuchen Sie sein konkretes Anliegen aus der ganzen Wut herauszufiltern und helfen Sie, wenn möglich.

Wie behalte ich die Nerven?

Schopen: Indem Sie sich sagen: Der Kunde ist nicht wütend auf mich. Der Kunde ist wütend aufgrund der Situation, in der er sich befindet. Bleiben Sie in Ihrer professionellen Rolle. Je besser Sie sich und Ihre eigenen wunden Punkte kennen, desto besser gelingt das.

Falls Sie leicht auf die Palme zu bringen sind, lohnt es sich, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Warum fühle ich mich so schnell angegriffen? Es lohnt sich, an der Gelassenheit zu arbeiten. Denn: Einen Streit mit einem Kunden gewinnt man nicht.

Vielleicht hilft es auch, den Hintergrund eines solchen Telefonats zu sehen. Wir haben unsere Kommunikation in den letzten Jahren verändert. Seit der Corona-Pandemie habe ich die Erfahrung gemacht, dass Kunden immer weniger telefonieren. Junge Leute greifen kaum noch zum Hörer, sie sind ungeübt.

Wann darf ich aus dem Gespräch aussteigen?

Schopen: Es ist legitim, das Gespräch zu beenden, wenn der Kunde mich persönlich beleidigt oder diskriminiert. Damit überschreitet er eine deutliche Grenze. Das könnten Sie zum Beispiel so tun: „Ich sehe keine Möglichkeit, Ihnen zu helfen. Ich möchte das Gespräch jetzt beenden.“ So ein Gesprächsausgang hinterlässt kein gutes Gefühl. Deshalb sollten Sie das nur im Notfall machen und unbedingt im Nachgang mit einem Kollegen oder dem Chef über das Telefonat sprechen. (dpa)

Tipps für die Rhabarber-Ernte

Ein paar warme Tage fehlen ihm vielerorts noch, dann ist der Rhabarber im Garten aber bereit für die Ernte. Je nach Witterung und Region kann die bereits im Laufe des Aprils beginnen.

Wer wissen möchte, ob der Rhabarber im eigenen Garten schon reif ist, schaut sich die Stangen einmal genau an. Sie sollten eine glatte Oberfläche haben, also nicht gewellt sein. Auch die Blätter sollten nicht mehr wellig, sondern ausgebreitet sein, wie die Experten der Bayerischen Gartenakademie beschreiben.

Das Gemüse ist so weit? Dann sollte man den Stangen nicht mit Messer oder Schere zu Leibe rücken. Besser ist es, sie durch kräftiges Herausdrehen zu lösen, so die Fachleute. Schneidet man die Stangen nämlich ab, droht das verbleibende Stück des Stängels zu faulen.

Blätter löst man nach der Ernte am besten direkt ab. So bleiben die Stängel knackig und frisch - zumal der grüne Anhang für die Lagerung ohnehin unpraktisch ist.

Stichwort Lagern: Die Verbraucherzentrale rät dazu, die Rhabarberstangen in einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufzubewahren.

Für eine reiche Ernte braucht die Pflanze genug Kraft. Daher ist es sinnvoll, den Blütenstand während der Erntezeit abzuschneiden. Damit sich die Pflanze ausreichend erholen kann, sollte man außerdem rund zwei Drittel der Stiele stehenlassen, so die Faustregel der Gartenakademie.

Traditionellerweise ist am 24. Juni - dem Johannistag - Schluss mit der Rhabarberernte. Dann ist für die Pflanze wieder Erholung angesagt, damit sie auch im nächsten Jahr viele Stangen liefern kann. (dpa)

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN Fedelhören 12 28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN HANNOVER CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
9734001_002626



© ShinOkamoto/iStock/Getty Images

Nasse Keller? Feuchte Wände?
Undichter Balkon?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie
BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Fachbetrieb für Bautenschutz
TÜVRheinland ÜBERWACHT
www.tuv.com ID 0000001510
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
9720701_002626





FOTO: IMAGO IMAGES

Rund um diesen deutschen Ort blüht Mohn in prächtigem Rosa

Absolute Seltenheit: Anbau in Deutschland nur mit einer **speziellen Genehmigung** erlaubt



Im Juni und Juli blühen die Mohnfelder in Germerode, im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land. FOTO: IMAGO IMAGES/ IMAGEBROKER

Bunte Tulpenfelder sind schon lange beliebte Ausflugsziele – sie geben großartige Kulissen für Fotos ab. In einem hessischen Dorf blüht jedoch etwas ganz Besonderes: rosaroter Schlafmohn.

Einmal im Jahr verwandeln sich die Felder rund um Germerode in ein Meer aus Mohnblumen. Die Blütenblätter sind aber nicht rot, wie man annehmen würde, sondern leuchten in pastelligen Violett- und Rosatönen.

Mohndorf Germerode: Alle Infos zum Besuch

Der kleine Ort liegt im nordhessischen Werra-Meißner-Kreis, etwa fünf Kilometer von der Fachwerkstadt Eschwege entfernt. Jeden Sommer wird Germerode zum Besuchermagneten, wenn sich die umliegenden Felder in ein Blütenmeer verwandeln.

Auf mehr als 25 Hektar wird hier Schlafmohn ausgesät. Im Gegensatz zu herkömmlichem Klatschmohn sind seine Blüten rosa, pink oder violett. Weil der Schlafmohn geringe Mengen Morphin enthält, darf er in Deutschland nur mit einer speziellen Genehmigung angebaut werden. Aus diesem Grund sind die pink-violett blühenden Sorten selten zu sehen.

Wann ist die Mohnblüte 2026?

Zwischen Mitte Juni und Ende Juli ist es dann so weit: Der Mohn blüht, rund drei Wochen lang dauert das Spektakel. Im Jahr 2026 können Besucherinnen und Besucher ab dem 20. Juni mit bunten Feldern rechnen, schätzt der Geopark. Da der genaue Zeitpunkt allerdings von den Wetterbedingungen abhängt, solltest du vor deinem Besuch den Stand der Mohnblüte überprüfen.

Wanderungen durch die Mohnfelder

Auf einem rund vier Kilometer langen Rundweg kannst du direkt durch die Mohnfelder und die Blumenwiesen wandern. An verschiedenen Punkten hast du die Gelegenheit, deine persönlichen Mohnblüten-Fotos zu schießen. Der Wegverlauf samt Karte ist bereits online einzusehen. Wer mehr über die Mohnpflanze erfahren möchte, kann sich einer geführten Wanderung anschließen. Diese werden an den Wochenenden während der Mohnblüte angeboten:

- Auf der acht Kilometer langen Genusswanderung lernst du etwas darüber, wie Mohn angebaut wird, warum nicht alle Sorten verwendet werden dürfen und was man aus Mohn herstellen kann. Der Weg führt rund um das Dorf und die blühenden Felder und endet nach vier Stunden mit einem Picknick. Kosten: 38 Euro; Anmeldung online.
- Bei der Mohnblütenwanderung begleitest du eine Naturparkführerin oder einen Naturparkführer rund drei Kilometer durch die Mohnfelder und erfährst dabei Wissenswertes über den Anbau und die Verwendung der Pflanze. Kosten: 4,50 Euro; Anmeldung online.

Wer die Blütenpracht einmal anders erleben möchte und einen gewissen Sportsgeist hat, kann auch am Yoga im Mohnfeld teilnehmen. An verschiedenen Tagen wird die Stunde abends oder frühmorgens angeboten, wenn die Felder ruhig daliegen. Anmeldung online.



Pfad durch das Mohnfeld bei strahlendem Sonnenschein in Germerode. FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER/RAIMUND LINKE

Gastronomie in Germerode

Für den kleinen Hunger empfiehlt sich ein Abstecher in die Mohntenne, die während der Blütezeit montags bis freitags von 11 bis 17 Uhr und am Wochenende von 10 bis 18 Uhr geöffnet hat.

Das Café wird von den Mohnbäuerinnen und Mohnbauern betrieben und liegt idyllisch inmitten der Felder. Da die Mohnblüte nicht nur ein optischer Genuss ist, solltest du bei dieser Gelegenheit unbedingt die leckeren Mohnspezialitäten probieren.

Das Restaurant des Landhotels Meißnerhof setzt auf moderne, gutbürgerliche Küche mit regionalen Spezialitäten. Neben Fleischgerichten aus eigener Schlachtung finden Gästinnen und Gäste auch regionale Mohnprodukte auf der Karte. Im Sommer lädt zudem der Biergarten zum Verweilen ein.

Anfahrt nach Germerode

Am einfachsten ist Germerode mit dem Auto zu erreichen. Von Hannover oder Frankfurt am Main brauchst du etwa zwei Stunden, von Kassel sind es nur 45 Minuten. Parkplätze sind an folgenden Orten eingerichtet:

- Neuer Weg 10, Meißner-Germerode
- Neuer Weg 2, Meißner-Germerode
- Festplatz, Auf dem Berge, Meißner-Germerode
- Am Wildpark 1, Meißner-Germerode

Alternativ kannst du auch mit dem ÖPNV anreisen. Von Eschwege aus verkehren mehrere Buslinien, die Haltestelle für die Mohnblüte ist der Neue Weg in Meißner-Germerode.

Innerhalb des Ortes kannst du dich mit den sogenannten Mohnschnecken fortbewegen: Die Planwagen sind während der Blütezeit im Pendelverkehr unterwegs. Sie werden vor allem an den Wochenenden zwischen 11 und 16 Uhr eingesetzt. Die Rundfahrt dauert etwa 30 Minuten, einen festen Fahrplan gibt es nicht. Du kannst beim Mohnlädchen (Neuer Weg 10), an der Mohntenne oder am Meißnerhof (Im Rasen 12) zusteigen.

Alternative: Mohnfeld bei Berlin

Wem Germerode zu weit entfernt ist, der wird auch im Nordosten Deutschlands fündig: Im brandenburgischen Ahrensfelde, das an den Norden Berlins grenzt, bietet ein farbenfrohes Mohnfeld eine wunderbare Kulisse für Fotoshootings. Der einzige Unterschied ist die Farbe, denn der Ahrensfelder Mohn blüht im klassischen Rot.

Das Mohnfeld befindet sich am Ortsrand von Ahrensfelde und lässt sich auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichen. Die S Bahn-Station Ahrensfelde-Nord Bahnhof liegt direkt daneben.

- Blütezeit: Mitte Juni bis Mitte Juli
- Adresse: Straße am Walde 10, Ahrensfelde

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

Eine Matratze oder zwei? Besser schlafen im Doppelbett

Eine breite oder zwei schmalere Matratzen? Paare, die im Doppelbett schlafen, kann die Frage schon mal spalten. Geht es um einen möglichst erholsamen Schlaf, ist sie allerdings einfach zu beantworten. Laut der Aktion Gesunder Rücken (AGR) sind dafür zwei Matratzen meist die bessere Wahl.

Denn damit wir ergonomisch korrekt liegen können, muss die Matratze zu unserer Größe und zu unserem Gewicht passen. Außerdem entscheiden Schlafgewohnheiten und persönliche Vorlieben darüber, wie die jeweils individuell passende Matratze aussieht. Beides dürfte sich aber auch bei sonst harmonischen Paaren durchaus unterscheiden. Wählt man zwei Matratzen statt einer, kann man auf diese Unterschiede eingehen - und jeder die für ihn geeignete Stützkraft und den passenden Härtegrad wählen.

Und es gibt noch mehr Gründe, die laut AGR für zwei Matratzen sprechen. Etwa, dass sich bei einer einzelnen breiten Doppelbett-Matratze die Bewegungen des Partners stark auf die ganze Liegefläche übertragen. Dreht sich einer von beiden im Schlaf oder steht auf, wacht der andere womöglich auf. Bei zwei getrennten Matratzen sind solch störende Bewegungen weniger zu spüren.

Besucherritze muss nicht stören

Auch im Haushaltsalltag können zwei schmale Matratzen praktischer sein: Sie sind der AGR zufolge einfacher zu beziehen als eine Matratze mit einer Breite von 180 oder gar 200 Zentimetern. Außerdem man kann die Bezüge dafür auch mal getrennt waschen oder einzeln ersetzten, wenn sie verschlissen sind.

Einen Nachteil gibt es bei zwei Matratzen für ein Bett allerdings: die sogenannte Besucherritze. Stört Sie der Spalt zwischen den beiden Matratzen stark, können Sie ihn aber mit keil- oder T-förmigen Schaumstoff-Stücken auffüllen.



Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen: Zwei Matratzen im Doppelbett ermöglichen unterschiedliche Härtegrade und Stützkraft, und ist ideal für Paare mit verschiedenen Schlafgewohnheiten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Hat man zwei Matratzen mit sehr unterschiedlichen Härtegraden, funktioniert das zwar weniger gut. Dann lässt sich allerdings mit einem zusätzlichen Topper nachhelfen. Der kaschiert laut AGR nicht nur die Ritze, sondern sorgt auch für zusätzlichen Liegekomfort. (dpa)

FRISCHES FLEISCH

SCHWEINENACKEN MIT KNOCHEN 1 kg 4.99

SCHWEINE-BAUCH WIE GEWACHSEN 1 kg 3.99

RINDERLEBER 1 kg 3.59

SCHWEINE-BAUCH MARINIERT IN SCHEIBEN 1 kg 4.99

SCHWEINENACKEN MARINIERT MIT KNOCHEN IN SCHEIBEN 1 kg 4.99

HÄHNCHENSCHENKEL OHNE KNOCHEN MIT HAUT, frisch 1 kg 6.99

HÄHNCHENUNTERKEULE MARINIERT 1 kg 4.99

HÄHNCHENFLÜGEL MARINIERT 1 kg 4.99

HÄHNCHENFLÜGEL FRISCH, 1 kg 3.79

*Geflügel frisch, mariniert - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

MIX Markt

Gültig von Mo. 11.05.26 bis Sa. 16.05.26*

Teigtaschen mit Putenfleischfüllung, tiefgefroren 450 g Pack, 1 kg = 5,09 2.29

Frischkäse "Tworog Derewenskij" 15% Fett i.Tr. 275 g Becher, 1 kg = 5,64 1.55

Surimi Stäbchen / Krabbenfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß, tiefgefroren 250 g Pack, 1 kg = 5,80 1.45

Brühwurst nach Krakauer Art geräuchert "Domaschna Rublena" 400 g Pack, 1 kg = 10,98 4.39

Salatmayonnaise "Provansal", 67% oder "Provansal Premium", 72% 327 ml Btl, 1 L = 4,26 1.39

Vodka "Nemiroff - Delikat" 40% vol. 0,7 L Fl, 1 L = 12,65 8.85

FISCH WAREN

DORADE ROYAL/ GOLDBRASSEN, Frisch, 1 kg 9.99

* frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

MAKRELEN OHNE KOPF, kaltgeräuchert, 1 kg 13.90

Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (westlich Schottlands)

ÄPFEL versch. Sorten, 1 kg 1.29

*Obst, Gemüse frisch - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

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

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

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00

05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu

Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

12974501_002426

16:8 und Co.: Wann Fastentrends problematisch werden

Intervallfasten und andere Fastenmethoden sind populär, auch dank sozialer Medien. Viele Menschen nutzen sie aus gesundheitlichen Gründen und meist auf eigene Faust, ohne ärztliche Begleitung.

Dabei sind mögliche Vorteile durchaus belegt: Intervallfasten, eine Ernährungsform bei der sich Fastenperioden und Essensphasen abwechseln, kann etwa zu einer moderaten Gewichtsabnahme führen oder Blutzuckerwerte verbessern. Allerdings halten diese Effekte nur an, solange die Methode dauerhaft praktiziert wird.

Zugleich ist Vorsicht geboten. „Das ist ein schmaler Grat, auf dem man sich da bewegt – ein zweischneidiges Schwert“, sagt Christian Dannmeier, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Innere Medizin. Bevor man sich eine solche Ernährungsumstellung vornimmt, sollte man klären, ob Fasten zur eigenen Situation passt, ob es Gegenanzeigen gibt und ob die Erwartungen realistisch sind.



Aus gesundheitlichen Gründen ist Fasten höchstens für gesunde Erwachsene mit stabilem Essverhalten geeignet. FOTO: CHRISTIN KLOSEG

Vorsicht bei restriktiven Essmustern

Problematisch wird es vor allem dann, wenn Fasten stark mit Diätgedanken verknüpft ist. „Menschen, die ohnehin zu restriktiven Essmustern oder häufigen Diäten neigen, würden wir eher davon abraten“, sagt Dannmeier, Oberarzt der Schön Klinik in Bad Bramstedt.

Viele Fastenformen hätten einen klaren Regelcharakter. So auch das verbreitete 16:8-Modell des Intervallfastens, bei dem 16 Stunden gefastet und nur in einem 8-Stunden-Fenster gegessen wird.

Das könne dazu führen, dass Essen nicht mehr nach Hunger- und Sättigungsgefühl gesteuert werde. „Man orientiert sich an einem zeitlichen Regelwerk“, so Dannmeier. Das wiederum könne Heißhunger und Essanfälle begünstigen.

Für Menschen mit (einer Neigung zu) Essstörungen kommt Fasten deshalb nicht infrage. Auch Schwangere, Kinder sowie ältere oder chronisch kranke Personen sollten nicht fasten. Geeignet sei Fasten aus gesundheitlichen Gründen höchstens für „gesunde Erwachsene mit stabilem Essverhalten“, so der Mediziner.

Körperliche und psychische Warnsignale beachten

Wer Fasten ausprobiert, sollte zudem aufmerksam auf den eigenen Körper achten. Warnsignale, dass das Fasten in eine ungesunde Richtung schlägt, können etwa körperliche Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder starke Hungergefühle sein.

Aber auch anhaltender Stress sollte ernst genommen werden: „Wenn man merkt, dass man sich quält oder ständig ans Essen denkt, ist das ein Hinweis, dass man auf einem unguten Weg ist“, sagt Dannmeier. In solchen Fällen sollte man das Fasten anpassen oder ganz abbrechen.

Entscheidend ist außerdem, flexibel zu bleiben. Starre Regeln können im Alltag schnell zusätzlichen Druck erzeugen, etwa bei Einladungen oder besonderen Anlässen. „Essen und Fasten sind etwas sehr Individuelles und sollten gut zum eigenen Leben passen“, betont Dannmeier. Entscheidend ist dem Facharzt zufolge ohnehin etwas anderes: eine insgesamt ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil.

6 wichtige Tipps für Intervallfasten und Co.

- Eigene Voraussetzungen prüfen: Fasten kommt vor allem für gesunde Erwachsene infrage – nicht für Menschen mit Essstörungen, in der Schwangerschaft oder bei schweren Erkrankungen.
- Langsam beginnen: Wer Intervallfasten ausprobieren möchte, kann zunächst mit längeren Essensfenstern starten, etwa 12 statt 16 Stunden Pause.
- Flexibel bleiben: Einladungen oder besondere Anlässe sollten kein Problem sein. Wer sich zu strikt an Regeln bindet, sollte das Konzept überdenken.
- Warnsignale ernst nehmen: Körperliches Unwohlsein oder Stress können Hinweise sein, dass Fasten nicht gut passt.
- Auf die Ernährung achten: Auch beim Intervallfasten gilt: ausgewogen essen, viel Gemüse und Obst, ausreichend trinken und Bewegung einplanen.
- Vorsicht bei teuren Produkten: Spezielle Pulver, Tees oder Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Regel unnötig. (dpa)

Tui Cruises sagt Orientreisen für Wintersaison ab

Tui Cruises hat wegen der Lage im Nahen Osten seine geplanten Orientrouten für die kommende Wintersaison abgesagt. Das betrifft Kreuzfahrten mit dem neuesten Schiff der Flotte, der „Mein Schiff Flow“, zwischen Oktober 2026 und Mai 2027.

Statt in den Persischen Golf mit den Vereinigten Arabischen Emiraten und dem Oman wird das Schiff zu Reisen nach Nord- und Westeuropa ablegen, unter anderem nach Norwegen und in Richtung Kanaren. Diese neu aufgelegten Reisen seien ab Ende April buchbar.

Alle betroffenen Gäste beziehungsweise Reisebüropartner seien bereits informiert worden, teilte Tui Cruises mit.

Unterdessen liegen zwei Schiffe der Reederei weiter in der Region fest: die „Mein Schiff 4“ in Abu Dhabi und die „Mein Schiff 5“ in Doha. Beide können den Persischen Golf wegen der angespannten Lage rund um die Straße von Hormus noch immer nicht sicher verlassen. Mehrere geplante Kreuzfahrten dieser Schiffe mussten deshalb schon abgesagt werden.

Aida und andere hatten schon entschieden

Auch Aida Cruises wird kommenden Winter nicht im Orient unterwegs sein. Schon Mitte März hatte die Reederei die geplanten Reisen der „Aida Prima“ in der Region abgesagt. Betroffene, die bis Mitte Mai auf eine andere Reise umbuchen, bekommen laut Aida einen Bordguthabenbonus dafür.

Auch MSC Cruises und Costa haben schon Kreuzfahrten in die Region für den Winter 2026/27 abgesagt.

Wird eine Kreuzfahrt gestrichen, müssen betroffene Kunden nicht auf Umbuchungsangebote einer Reederei eingehen. Sie können stets auch den Reisepreis zurückverlangen. (dpa)



Statt in den Orient wird die «Mein Schiff Flow» zwischen Oktober 2026 und Mai 2027 zu Reisen nach Nord- und Westeuropa ablegen. FOTO: BODO MARKS

Lohnfortzahlung im Krankheitsfall – das gilt aktuell

Wer krank wird und nicht arbeiten kann, muss nach aktueller Gesetzeslage erst mal keine finanziellen Einbußen fürchten: Fällt ein Beschäftigter wegen Krankheit aus, zahlt der Arbeitgeber das Gehalt bis zu sechs Wochen weiter.

Voraussetzung ist, dass die Arbeitsunfähigkeit nicht selbst verschuldet ist. Und dass das Arbeitsverhältnis mindestens vier Wochen ununterbrochen bestanden hat. Wer vorher erkrankt, hat in der Regel noch keinen Anspruch gegenüber dem Arbeitgeber.

Tritt dieselbe Krankheit später erneut auf, kann der Anspruch auf weitere sechs Wochen bestehen. Das gilt, wenn zwischen den Erkrankungen mindestens sechs Monate ohne diese Krankheit lagen oder seit der ersten Erkrankung zwölf Monate vergangen sind, so die Regelung im Entgeltfortzahlungsgesetz.

Schließen sich zwei Krankschreibungen unmittelbar aneinander an oder liegen nur wenige Stunden dazwischen, erhalten Beschäftigte nicht automatisch erneut Entgeltfortzahlung. Tritt während einer bestehenden Arbeitsunfähigkeit eine weitere Erkrankung auf, die sich unmittelbar anschließt, wird die Sechs-Wochen-Frist nicht neu ausgelöst.

Ein neuer Anspruch entsteht nur, wenn die erste krankheitsbedingte Arbeitsverhinderung bereits beendet war, als die weitere Erkrankung eintrat – etwa wenn der Arbeitnehmer zwischenzeitlich tatsächlich gearbeitet hat oder zumindest arbeitsfähig war, selbst wenn das nur für wenige Stunden außerhalb der Arbeitszeit galt.

Schließen sich die bescheinigten Arbeitsunfähigkeiten dagegen unmittelbar an oder liegt dazwischen lediglich ein arbeitsfreier Tag oder ein Wochenende, spricht dies für einen einheitlichen Verhinderungsfall. In solchen Konstellationen müssen Beschäftigte darlegen und beweisen, dass tatsächlich eine neue, eigenständige Erkrankung vorliegt (dpa).



Der Hausarzt schreibt einen krank: Bei Arbeitsunfähigkeit zahlt der Arbeitgeber dann das volle Gehalt für einen Zeitraum von bis zu sechs Wochen weiter. FOTO: SINA SCHULDT

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking[3] ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.



Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[2]** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen • [3]DatamedIQ Ranking der CHC-Heroes 2025, https://newsroom.datamediq.com/chc-heroes-2025 • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

12979501_002426

STELLENANGEBOTE

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Salzgitter Bad
- Lesse
- Lobmachtersen
- Broistedt
- Immendorf

hallo SALZGITTER wochenende

13657501_002426

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

KONTAKTBÖRSE / EROTIK



14463201_002426



14327401_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

13326001_002426

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Familienvater sucht...

...Wohnung ab Baujahr 1950 zur Altersvorsorge. Zustand egal. Auch renovierungsbedürftig. Unkomplizierte Abwicklung. ☎ 0531 18056127

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

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

PKW KAUFGESUCHE

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

12946901_002426

Fahrzeugankauf! Alles anbieten
Tel. 0173/6679148

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende



hallo SALZGITTER wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

13145901_002426

REISEMARKT

SKAN-CLUB 60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE

Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Senioren-reisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet mit festlicher Atmosphäre ***
- **Mecklenburgisches Spezialitäten-buffet ***
- Unterhaltungsabende
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

u.v.m. * im Rahmen der Halbpension

ab Euro 595,– pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– pro Person! (außer Sonderreisen) · **Kein Einzel-zimmerzuschlag** (begrenzte Anzahl) · Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–

TERMINE 2026

14.06.–21.06.	11.10.–18.10.
12.07.–19.07.	18.10.–25.10.
09.08.–16.08.	20.12.–27.12. (Weihnachten)
06.09.–13.09.	
27.09.–04.10.	27.12.–03.01. (Silvester)

SONDERREISEN

Goldener Oktober

04.10.–11.10.2026	ab € 798,–
11.10.–18.10.2026	ab € 798,–

Jubiläumsreise

01.11.–08.11.2026	ab € 518,–
08.11.–15.11.2026	ab € 508,–
15.11.–22.11.2026	ab € 498,–
22.11.–29.11.2026	ab € 488,–

Christmasparty

29.11.–06.12.2026	ab € 448,–
06.12.–13.12.2026	ab € 438,–
13.12.–20.12.2026	ab € 428,–

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

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

13781301_002426

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Ha-Ra Beratung& Verkauf
Martina Timpe ☎ 017657605038

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt in SZ-Lebenstedt, am 09.+10.05.26 auf dem Schützenplatz. ☎(0162) 9013529

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



NABU.de/fluss-pate
Telefon: 030.284984-1574
E-Mail: paten@NABU.de

TRAUERANZEIGEN

Groß Elbe

Einschlafen dürfen,
wenn man das Leben nicht mehr selbstgestalten kann,
ist Freiheit für die Seele und ein Trost für uns alle.

Schmerzlich ist der Abschied, doch Dich von Deinem Leiden erlöst zu wissen, gibt uns Trost.
Überall sind Spuren Deines Lebens, Gedanken, Bilder, Augenblicke.



Roswitha Kluge

geb. Ehrbar

* 8. Januar 1944 † 4. Mai 2026

Bernd Kluge mit Familie
Silke Grell mit Familie
und alle die Sie lieb hatten

Die Trauerfeier findet am
Montag, dem 11. Mai 2026, um 14.00 Uhr
in der Friedhofskapelle Groß Elbe statt;
anschließend Beisetzung.

blume-Bestattungen, 31188 Holle, Bertholdstr. 12, Tel.: 05062-1868

14461701_002426

MARKTPLATZ

GARTEN

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

13858401_002426

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

DIENSTLEISTUNGEN

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

13326101_002426

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

13658701_002426

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

13980001_002426

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

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

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT



EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Darm aus dem Gleichgewicht

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI



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

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

powered by PAZ Südstadt Apotheke

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

14041701_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo wochenende

LAST MINUTE

URLAUBS-GELD

JETZT WIRD´S NOCH SCHÖNER!

MULTIPOLSTER URLAUBSGELD
500.-* ab **2.000.-** Einkaufswert

MULTIPOLSTER URLAUBSGELD
1000.-* ab **4.000.-** Einkaufswert

MULTIPOLSTER URLAUBSGELD
2000.-* ab **8.000.-** Einkaufswert

MULTIPOLSTER URLAUBSGELD
2500.-* ab **10.000.-** Einkaufswert

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

~~2029.-~~
999.-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 322 x 183 cm.
Inklusive 3x manueller Kopfteil-verstellung. Ohne weitere Funktionen.



Funktion motorischer Sitzvorzug gegen Mehrpreis.
Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktion **1129.-****

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Hannover Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile •
Braunschweig Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt •
Magdeburg Salbker Chaussee 79, am Bördepark

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

*Beim Neukauf wird die Aktionsprämie „Urlaubsgeld“ sofort, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle in unseren Prospekten oder Anzeigen beworbenen sowie mit „TOP PREIS“, „Dauertiefpreis“ und „Abverkaufspreis“ ausgezeichneten Artikel. Weiterhin ausgenommen sind Modelle der Marke VON WILMOWSKY, JOOP! und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 30.05.2026 (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise, die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis.

MP-19-26. Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Formation und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. hueper.de

9645601_002626