hallo SALZGITTER wochenende

Juwelier
GOLDRAUSCH
Gold und Silber An-und Verkauf
Goldankauf in Barzahlung von...
- Schmuck/Gold/Silber (auch defekt)
- Münzen/Barren
- Änderung und Aufarbeitung von Lieblingsstücken (von unserem Goldschmied)

Créteilpassage 20, SZ-Lebenstedt
Tel. 9022454
Inh. Sabine Wloka
14812701_002426

22 ❖ 45. Jahrgang · 23. Mai 2026 www.hallosalzgitter.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ **Geschäftskunden** (05171) 406-168 **Kleinanzeigen** (0800) 1234-906 **Redaktion** (05171) 406-134

Arbeiter entern den Piratenspielplatz

Gelände am **Salzgittersee** wird teilsaniert, Grillplätze sind schon fertig

Salzgitter. Der Städtische Regiebetrieb (SRB) knöpft sich den Piratenspielplatz am Salzgittersee vor. Dort müssen Teile erneuert werden, heißt es in einer Pressemitteilung. So muss der SRB die großen Holzpalmen aus Gründen der Standsicherheit austauschen. Am Kletteraufstieg zum Rutschenturm entfernen die Arbeiter die in die Jahre gekommenen Hölzer. Das kleine Piratenschiff auf der Ostseite wird ausgetauscht, zusätzlich ist eine Kletterskulptur geplant.

Für die Zeit der Umbau- und Erneuerungsarbeiten und bis zum Aushärten der Fundamente sind Teile des Spielplatzes nicht bespielbar. Die Sperrung wird voraussichtlich ab dem 30. Juni aufgehoben.



Teilweise gesperrt: Der SRB lässt verschiedene Geräte auf dem Piratenspielplatz am Salzgittersee erneuern. FOTO: SZ-PA/RK

Bereits fertig ist der SRB mit den vier Grillplätzen, die im Frühjahr umfassend saniert wurden. Die gepflasterten Plätze auf der Wiese am Piratenspielplatz, am Ostufer Richtung Café del Lago, an der Reppnerschen Bucht und an der Humboldtallee in der Nähe des Tauchclubs Sepia erhielten eine zusätzliche Ausstattung.

So wurden Bänke und Tische aufgestellt und jeweils ein drehbarer Stahlgrill eingebaut. Der SRB ließ die vorhandenen Sitzhölzer aus Robinienholz erneuern. Außerdem wurden die alten Aschebehälter aus Beton ausgebaut und durch robuste Stahlringe ersetzt. Die in der Mitte der Grillplätze vorhandenen Betonwürfel stehen weiterhin zur Nutzung für mitgebrachte Grills zur Verfügung.

Der SRB bittet darum, dass die neue Ausstattung pfleglich behandelt wird, damit noch viele Nutzerinnen und Nutzer sich daran erfreuen können. Die Grillplätze stehen allen Bürgerinnen und Bürgern kostenlos und ohne Anmeldung zur Verfügung.

trinkgut
GM Willeke GmbH
Gültig vom 26.05. – 30.05.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Dithmarscher Urtyp
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90
Pfand
9.99

Maisel's Weisse
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.60) zzgl. € 3.10
Pfand
15.99

Paulaner Hefe-Weißbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 3.10
Pfand
14.99

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

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

Pringles
versch. Sorten
185 g Dose
(1 kg = € 10.22)
1.89

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

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.33)
zzgl. € 4.50
Pfand
3.99

Fürst Bismarck Doppelkorn
38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.99)
6.99

Absolut Vodka
versch. Sorten
20% - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Jameson Irish Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 21.41)
14.99

Mumm Jahrgangssekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.32)
3.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 22/26
5518401_002426

100 neue Bäume für Lebenstedt

Die Ludwig-Erhard-Schule startet nächste Pflanzaktion auf den Wiesen der TAG Wohnen

Salzgitter. Olaf Neubauer, Berufsschullehrer an der Ludwig-Erhard Berufsschule (BBS) in Lebenstedt, ist sichtlich zufrieden mit der Pflanzaktion auf den Wiesen der TAG Wohnen gegenüber seiner Berufsbildenden Schule Ludwig-Erhard (BBS). Um seinen Unterricht lebendig und pragmatisch auszurichten, hat er eine weitere Pflanzaktion organisiert. Bisher waren es 25 Apfelbäume, nun kamen 59 Apfelbäume sowie 41 Schmetterlingsflieder hinzu.

Die Kosten dafür teilten sich der Lehrer mit der TAG-Wohnen, die 36 Apfelbäume übernahm. „Olaf Neubauer steckt uns alle mit seiner Begeisterung an“, so Debora Aselmeyer von der TAG Wohnen, die genug Wiesenflächen hat, um diese besondere Unterrichtsform zu verwirklichen.

Das Projekt soll zeigen, wie Pflanzen, Ernten und Vermarkten am Beispiel von Äpfeln und letztlich Bio-Apfelsaft funktionieren kann. Die Schülerinnen und Schüler der Klassen BEH 25. 1 und BEH 25.2 lernen bei ihren Fachlehrern Daniela Schmidt und Steffan Okon das Ernten und das komplette Vermarkten, wozu auch die Preiskalkulation, Werbeflyer und Verkaufsgespräche gehören. Durch die Aktion lernen sie auch aktiven Umweltschutz kennen. Zudem wird der Gewinn durch den Verkauf des Apfelsafts für soziale Zwecke zur Verfügung gestellt, um so das Verantwortungsgefühl der Schülerinnen und Schüler zu stärken.



Einsatz mit Erdbohrer, Spaten und Gießkanne: Die Jugendlichen und Lehrkräfte aus der Ludwig-Erhard-Schule pflanzten die Bäume zusammen mit der Grünabteilung der TAG Wohnen. FOTO: TAG WOHNEN

Die 41 Schmetterlingsfliedern sollen Schmetterlingen, die vom Aussterben bedroht sind, eine zusätzliche Nahrungsquelle bieten. Zugleich wurden sieben Altenheime einbezogen, deren Heimbewohner und Heimbewohnerinnen sich als Baumpaten einbringen können. „Eine Win-Win-Win-Win-Situation wird hier gepflanzt: Pflanzen, Ernten, Umweltschutz und soziale Verantwortung“, freut sich Claudia Hoyer, Vorstand der TAG.

Das Grundstück der TAG Wohnen rund um die Wohnhäuser Johann-Sebastian-Bach-Straße war im Herbst 2023 und 2024 schon zweimal Showplatz für Pflanzaktionen von insgesamt 25 Apfelbäumen. Die ersten Bäume tragen Früchte. „Nun haben wir mit meinem Grünteam nachgepflanzt“, so Jessica Röder von der Immobilien Service GmbH der TAG-Wohnen. Sie ist die Chefin der Grünpfleger und unterstützt die Schülerinnen und Schüler tatkräftig mit Spaten, Gießkannen und Pflanzerde. Zudem schauen ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen regelmäßig nach den jungen Bäumen. „Wir greifen immer dann ein, wenn es an irgendwas mangelt, sei es an Wasser oder Rückschnitt“, ergänzt Roeder.

Auch für das nächste Schuljahr ist eine Ausweitung geplant: an zehn neuen Standorten sollen weitere Apfelbäume und Schmetterlingsflieder gepflanzt werden, die Zahl von bisher 181 auf mindestens 250 Stück wachsen. Die Kosten werden durch einen Rabatt der Baumschule Stielau aus Braunschweig gesenkt, den Rest übernehmen die TAG-Wohnen und Lehrer Olaf Neubauer.

Abschied von Maren Below

Die Ev. Gemeinde Trinitatis verabschiedet sich mit einem Festgottesdienst am Sonntag, 24. Mai, um 14 Uhr in der Kirche Heilige Dreifaltigkeit von Pfarrerin Marlen Below. Sie war 23 Jahre lang in Salzgitter-Bad tätig. Im Anschluss findet ein Sektempfang im Gemeindezentrum statt.

Müllabfuhr kommt einen Tag später

Salzgitter. Der Städtische Regiebetrieb (SRB) teilt mit, dass sich durch den Pfingstmontag am 25. Mai die Müllabfuhr in Salzgitter kommende Woche um einen Tag nach hinten verschiebt - von Montag auf Dienstag, von Dienstag auf Mittwoch und so weiter.



13049501_002426

Segelflieger stürzt ab

Pilot wird lebensgefährlich verletzt

Salzgitter. Großeinsatz auf dem Flugplatz am Schäferstuhl in Salzgitter-Bad. Dort ist am vergangenen Sonntag am frühen Nachmittag ein Segelflieger abgestürzt. Hinter dem Steuer saß ein junger Mann, der laut Einsatzleiter Julian Naux bei dem Unglück lebensgefährlich verletzt wurde. Ersthelfer waren schnell vor Ort. Der Pilot war ansprechbar, musste aber von der Feuerwehr aus dem Wrack gehoben werden. Ein Hubschrauber flog ihn ins Krankenhaus. Seelsorger kümmerten sich um die Augenzeugen, die den Absturz beobachtet hatten. Die Polizei war vor Ort, ebenso wie die Bundesstelle für Flugunfalluntersuchung aus Braunschweig, die in den nächsten Monaten die Gründe für den Unfall ermitteln will. Mit einem Ergebnis ist vermutlich nicht vor einem Jahr zu rechnen, so Pressesprecher Germout Freitag.



Nur noch Schrott: Beim Startvorgang stürzte ein Segelflugzeug am Schäferstuhl ab. FOTO: SZ-PA/RK

Gottesdienst auf dem Marktplatz

Salzgitter. Zu einem ökumenischen Gottesdienst treffen sich die Menschen aus verschiedenen Kirchengemeinden am Pfingstmontag, 25. Mai, um 11 Uhr auf dem Marktplatz in Salzgitter Bad. Ein Projektchor sowie der Propsteiposaunenchor übernehmen die musikalische Begleitung. Eine weitere Gruppe hat ein Programm für die Kinder zusammengestellt. Im Gottesdienst wir die biblische Jahreslosung „Gott spricht: Siehe ich mache alles neu!“ mit Worten und Liedern bedacht. Zudem gibt es das Angebot, sich persönlich segnen zu lassen. Für ausreichend Sitzgelegenheiten wird gesorgt. Im Anschluss sind die Gäste eingeladen, bei Bratwurst und Getränken miteinander ins Gespräch zu kommen.

Bücherflohmarkt im Bürgergarten

Salzgitter. Die Bücherfreunde Thiede richten am Samstag, 30. Mai, von 14 bis 17.30 Uhr einen Bücherflohmarkt im Bürgergarten neben der Grundschule Steterburg am Klosterweg aus. Interessierte können dort eine vielfältige Auswahl an Romanen, Krimis, Sach- und Kinderbüchern entdecken. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen. Bei schlechtem Wetter findet der Flohmarkt in der benachbarten Bücherei statt.

Stadtradeln: Zum Start zum Mühlenfest nach Halchter

Der ADFC Salzgitter lädt ein zur 40-Kilometer-Tour

Salzgitter. Im Rahmen des Stadtradelns, zu dem die Stadt Salzgitter vom 24. Mai bis 13. Juni einlädt, bietet der ADFC mehrere Fahrradtouren an, um gemeinsam möglichst viele Kilometer zu sammeln. Den Auftakt bildet am Pfingstmontag, 25. Mai 2026, eine Fahrt zum Deutschen Mühlentag nach Halchter. Treffpunkt und Start ist um 10.00 Uhr am Stadtbad in Lebenstedt, Zum Salzgittersee 25.

Die rund 40 Kilometer lange Tour wird von Siegfried Picker geleitet. Ziel ist das Mühlenfest in Halchter. Dort besteht die Möglichkeit, die historische Holländerwindmühle aus dem Jahr 1880 zu besichtigen und Einblicke in ihre Geschichte zu erhalten. Auch für Speisen und Getränke ist vor Ort gesorgt. Mitfahren können sowohl Mitglieder als auch interessierte Gäste. Weitere Informationen zu den finden sich im Internet unter www.salzgitter.adfc.de/touren.

Wer sich generell am Stadtradeln beteiligen will, kann sich auf der Internetseite www.stadtradeln.de/salzgitter oder über die STADTRADELN-App www.stadtradeln.de/app anmelden.



Sie sitzen leidenschaftlich gerne auf dem Fahrrad: Der ADFC bietet zum Start des Stadtradelns am Sonntag eine Tour an. FOTO: PRIVAT

Die Stadt ruft alle Teilnehmenden aus Salzgitter auf, möglichst viele Alltagsfahrten mit dem Fahrrad zurückzulegen und das Auto stehen zu lassen. Das Ziel ist: So viele gefahrene Kilometer zusammen zu bekommen wie möglich.

Geradelt wird in Teams (mindestens zwei Personen) zum Beispiel mit Freunden, mit der Familien, mit Kolleginnen und Kollegen, Vereinskameradinnen und -kameraden, Mitschülerinen und Mitschülern. Für alle, die kein Team haben, gibt es die Ortschaftsteams (mit Unterteams für alle 31 Stadtteile) sowie das „Offene Team Salzgitter". Anmeldungen sind auch nach Beginn der Aktion noch möglich.

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
14745801_002426



15124001_002626

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Anzeige

Schubladenschätze: Warum sich selbst Zahngold heute lohnen kann. Was oft jahrelang unbeachtet bleibt.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: : 4.713,750 USD/Ounce

Braunschweig. Es beginnt oft mit einem kleinen Gedanken: „Was sich wohl alles in dieser Schublade angesammelt hat?" Die Rede ist nicht von alten Fotos oder Dokumenten, sondern von Dingen, die über Jahre hinweg gesammelt, geerbt oder verschenkt wurden. Ungetragener Schmuck, einzelne Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder auch Zahngold liegen oft unbeachtet in Schachteln und Schränken.

Was auf den ersten Blick wie eine zufällige Sammlung wirkt, kann sich heute als echter Schatz entpuppen. Gerade in vielen Braunschweiger Haushalten befinden sich Edelmetalle, deren tatsächlicher Wert über die Jahre aus dem Blick geraten ist. Besonders bei Erbschaften zeigt sich immer wieder, dass sich in alten Schmuckstücken oder Zahngold erhebliche Werte verbergen können.

Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig an. Das Braunschweiger Unternehmen unterstützt Kunden dabei, verborgene Werte professionell einschätzen zu lassen und Klarheit über den tatsächlichen Edelmetallgehalt zu erhalten. Die Bekanntheit der **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig**, unter anderem durch Berichterstattungen in Focus Money, steht dabei für Vertrauen, Transparenz und langjährige Erfahrung. Ergänzt wird dieser Anspruch durch die enge Partnerschaft mit der traditionsreichen Scheideanstalt Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands und einem der größten Edelmetallverarbeiter Europas mit über 180 Jahren Erfahrung seit 1845.

Einfach mitbringen und professionell prüfen lassen

Viele Menschen versuchen zunächst selbst einzuschätzen, welche Stücke wertvoll sein könnten. Genau darin liegt jedoch häufig der Fehler. Denn gerade unscheinbare oder beschädigte Gegenstände besitzen oft einen überraschend hohen Edelmetallanteil.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig empfiehlt deshalb, Schmuck, Zahngold, Bruchgold, einzelne Münzen oder alte Uhren vollständig mitzubringen und nicht vorab auszusortieren. Die Stücke können unkompliziert gesammelt und einfach so mitgebracht werden. Eine Vorbereitung oder Vorsortierung ist nicht notwendig, da die gesamte Prüfung direkt vor Ort und transparent vor den Augen der Kunden erfolgt.

Dabei nimmt man sich bewusst Zeit für eine verständliche und nachvollziehbare Bewertung. Jedes Stück wird einzeln geprüft und transparent eingeordnet. Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht eine exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne dass die Stücke beschädigt oder verändert werden müssen. Gerade bei Erbstücken oder älteren Schmuckstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen. Kunden erhalten dadurch nicht nur eine Einschätzung des Wertes, sondern auch ein besseres Verständnis dafür, was sich tatsächlich in ihrem Besitz befindet.

Wir haben am Samstag 23.05.2026 geschlossen und sind Dienstag wieder für Sie da.





Zahngold wird häufig unterschätzt

Während Schmuck oft mit Erinnerungen verbunden ist, fällt die Entscheidung beim Zahngold vielen Menschen leichter. Genau deshalb rückt dieser Bereich aktuell stärker in den Fokus. Zahnarztpraxen geben entfernte Kronen oder Prothesen an die Patienten zurück. Was anschließend oft unbeachtet bleibt, kann heute einen erheblichen Wert besitzen. Selbst kleine Mengen enthalten häufig hochwertige Edelmetalle, deren Preis sich durch die aktuelle Marktsituation besonders bemerkbar macht.

Dabei geht es längst nicht nur um Gold allein. Zahngold besteht häufig aus verschiedenen wertvollen Metallen, die gemeinsam einen deutlich höheren Gesamtwert ergeben können. Gerade ältere Legierungen enthalten oft überraschend hohe Edelmetallanteile.

Viele Kunden sind deshalb erstaunt, wie viel Potenzial selbst in kleinen oder stark abgenutzten Stücken steckt.

Vertrauen durch Transparenz und Erfahrung

Der Ablauf bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist bewusst transparent gestaltet. Kunden erleben keine anonyme Versandabwicklung, sondern eine persönliche Beratung direkt vor Ort in Braunschweig. Alle Schritte der Bewertung werden nachvollziehbar erklärt und offen dargestellt.

Viele Besucher sind überrascht, wie unkompliziert und verständlich der gesamte Ablauf gestaltet ist. Gerade ältere Menschen empfinden es als angenehm, persönliche Ansprechpartner vor Ort zu haben und alle Bewertungen direkt mitverfolgen zu können.

Auch Kundenbewertungen spiegeln genau diese Erfahrung wider. Kathrin B. schreibt:

„Sehr seriöse und kompetente Beratung. Ich habe bei der Goldbörse einen sehr guten Preis für meinen Goldschmuck erzielt. Ich bin sehr zufrieden und kann den Service nur empfehlen. Vielen Dank für die Zeit und Mühe, die Sie aufgebracht haben."

Gerade dieser persönliche Ansatz schafft Vertrauen und sorgt dafür, dass sich viele Kunden gut aufgehoben fühlen.

Fazit: Ein Blick in die Schublade kann sich heute besonders lohnen

Viele Menschen unterschätzen, welche Werte sich über Jahre hinweg in ihren eigenen vier Wänden angesammelt haben. Gerade Zahngold, alter Schmuck oder Bruchgold werden oft vergessen, obwohl sie heute einen spürbaren finanziellen Mehrwert bieten können.

Ein Besuch bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** schafft Klarheit darüber, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. Moderne Analyseverfahren, persönliche Beratung und transparente Abläufe sorgen dabei für Vertrauen und Sicherheit.

Gerade in Zeiten hoher Edelmetallpreise entscheiden sich viele Braunscheiger bewusst dafür, ihre Schubladen neu zu entdecken und ungenutzte Werte sinnvoll einzusetzen.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

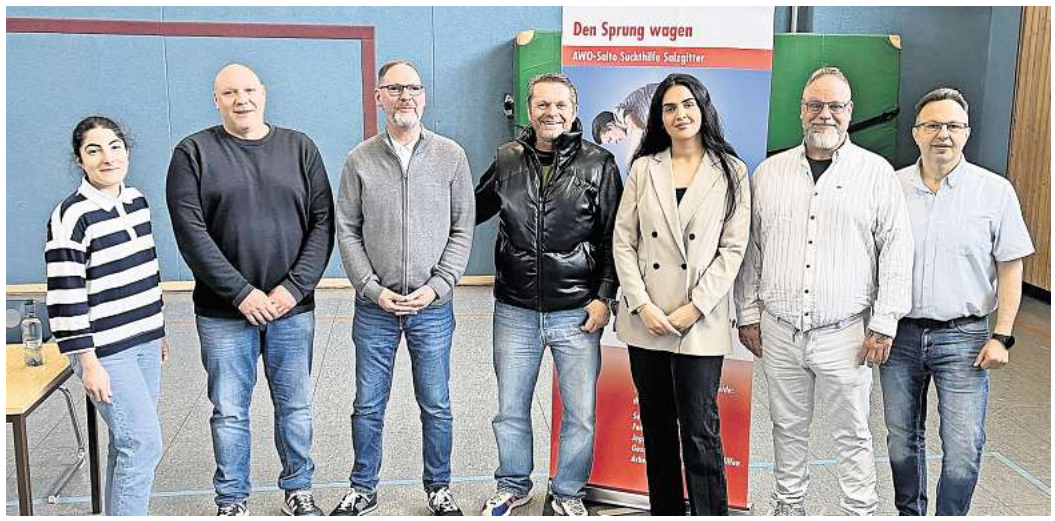
1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.

15290601_002426

Auf die Karriere folgt die Sucht

Prävention hautnah: Ex-Fußballprofi **Uli Borowka** berichtet in zwei Schulen über sein Leben

Salzgitter. Suchtprävention kann so spannend sein wie ein packendes Fußballspiel – jedenfalls wenn ein ehemaliger Bundesligaprofi direkt und ohne Ausflüchte darüber spricht. Das erlebten rund 350 Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Klassen der Gottfried-Linke-Realschule und des Kranich-Gymnasiums in Salzgitter. Der einstige Nationalkicker Uli Borowka berichtete offen über seine Karriere, seine Alkoholabhängigkeit und den langen Weg aus der Sucht. Mit klaren Worten schilderte er die Auswirkungen seines Konsums, seine emotionale Isolation und die zerstörerische Dynamik seiner Erkrankung. Auszüge aus seinem Buch „Volle Pulle: Mein Doppelleben als Fußballprofi“ ergänzten seinen Vortrag.



Gruppenfoto in der Gottfried-Linke-Realschule: Schulsozialarbeiter Buket Özcan-Kuskaya und Dirk Policha mit Niklas Nowacki aus der Schulleitung, Referent Uli Borowka, Kimia Talepur (AWO Salto Suchthilfe), Gianluca Calabrese (SuPer Salzgitter) und Dincer Dinc (Bürgerservice für Migranten).
FOTO: PRIVAT

Die Jugendlichen hörten aufmerksam zu und nutzten die Gelegenheit, mit dem prominenten Gast ins Gespräch zu kommen. Dabei gab es Fragen zu seiner Fußballkarriere und seine „härtesten Gegner“, aber auch zu Trinkverhalten, Eskalationssituationen und seiner Rolle als Vater. Uli Borowka machte deutlich, wie sehr Sucht die Wahrnehmung verengt: „Als Suchtkranker siehst du gar nichts“, erklärte er. Sport, Familie, Verantwortung – alles sei ihm entglitten. Umso eindringlicher warb er dafür, sich gesunde Ausgleichsstrategien zu suchen und das eigene Konsumverhalten immer wieder kritisch zu hinterfragen.

Im Anschluss an beide Veranstaltungen nutzten zahlreiche Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte die Möglichkeit für Selfies und Autogramme. Die Nachfrage nach einer Wiederholung der Aktion, die ein Teil der Gesundheitswochen am Fredenberg war, ist groß. „Starke Kooperationen ermöglichen starke Suchtprävention“, so Mitorganistor Dincer Dinc. Der Vortrag zeige, wie wirkungsvoll Suchtprävention sein kann, wenn er authentisch, erlebbar und nah an der Lebenswelt junger Menschen stattfinde. Er dankt Uli Borowka, aber auch den Schulen, dem Bürgerservice für Migranten der Stadt Salzgitter, der AWO Salto Suchthilfe, dem Präventionsrat Salzgitter, SuPer-Salzgitter und beteiligten Sponsoren.

Für Beratung sind die AWO Salto Suchthilfe unter der Telefonnummer (05341) 1885975 und per E-Mail an salto@awo-bs.de sowie SuPer-Salzgitter unter der Telefonnummer 05341-3055148 und info@super-salzgitter.de erreichbar.

Gesundheitswochen: Wohnen im Alter und Comedy

Salzgitter. Bei den Gesundheitswochen am Fredenberg gibt es kommende Woche zwei Veranstaltungen, die Mitorganisator Dincer Dinc den Menschen in Salzgitter ans Herz legt. So geht es am Donnerstag, 28. Mai, von 16 bis 17.30 Uhr bei der AWiSTa in der Begegnungsstätte Brücke am Kurt-Schumacher-Ring um „Würdevolles Leben im Alter“. So nennt sich ein Vortrag des Pflegedienstes Bayindir über interkulturelle Wohngruppen. Er gibt Interessierten einen Einblick in gemeinschaftliche Wohnformen, die Vielfalt leben, eine zuverlässige Versorgung im Alter bieten und Eigenständigkeit bewahren sollen. Der Entritt ist frei.
Am Freitag, 29. Mai, von 19 bis 20.30 Uhr verspricht das Programm „Comedy vom Feinsten“. Unter dem Titel „Lachen tut gut - Kiffen ist ungesund“ kommen drei Comedians aus Frankfurt in die Begegnungsstätte Brücke, unter ihnen ist mit Abeku Okyere ein Newcomer, der gerade laut Dincer Dinc dabei ist, Comedy-Deutschland zu erobern. Gemeinsam mit Alpha Madiou Barry und Mohamed Amine EL Habsaoui sorgt er für „einen Abend voller Energie, Humor und echtem Bühnenfeuer“. Der Eintrit kostet dank Sponsoren fünf Euro. Plätze lassen sich reservieren oder E-Mail an die Adressen bsfm-salzgitter@t-online.de oder awista@awo-sz-wf.de.

Wettrutschen im Stadtbad

Salzgitter. Die Bäder- Sport und Freizeit (BSF) GmbH richtet am Samstag, 30. Mai, von 11 bis 16 Uhr ihren ersten Aqua-Action-Tag im Stadtbad in Lebenstedt aus. Auch hallo Salzgitter ist an Bord und präsentiert die „hallo-Rutsch-Challenge“, 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. Die beiden Durchgänge beginnen um 11.30 und 13 Uhr, um 15.45 Uhr ist die Siegerehrung geplant. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Meist freundlich, warm!

Vorhersage
Hochdruckeinfluss bestimmt in den kommenden Tagen zumeist unser Wetter. Deshalb scheint auch häufig die Sonne und nur zeitweilig machen sich ein paar Wolkenfelder oder Quellwolken bemerkbar. Außerdem ist es recht warm.

Biowetter
Wetterfühlige mit bereits zu niedrigem Blutdruck müssen wieder eher mit Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit rechnen. Günstig könnte sich etwas mehr Bewegung auswirken, denn dadurch wird der Kreislauf gestützt.

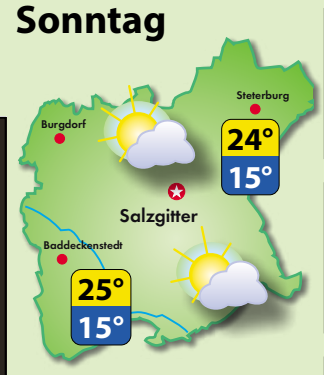
Bauernregel
Lein, gesät an Esthern, wächst am allerbesten. (24.5.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von



Ford Explorer Style
LED-Scheinwerfer, Ford SYNC Move, FordPass Connect inkl. eCall
Energieverbrauch (kombiniert): 16-4-15,4 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO_2-Klasse: A; Elektrische Reichweite: 410-444 km
[1] Zusätzlich erhalten Privatkunden bei Erwerb eines neuen Ford Explorer ein Ladeguthaben von 500€ (inkl. MwSt.) zur Nutzung im öffentlichen Ladenetz.
PISKE GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20
15292001_002426

Sonntag

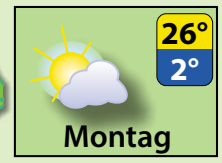


Sonne: Auf- und Untergang

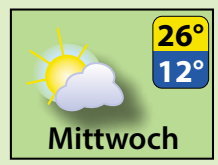


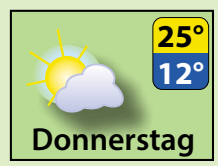
Vollmond: 31.05.2026













Wer Sonne tanken will, sollte erst cremen: Gesunde Bräune gibt es nicht, sagt die Deutsche Krebshilfe. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Sonnenbaden: Warum es keine gesunde Bräune gibt

Bloß nicht blass oder kränklich wirken: Das ist vielen Menschen wichtig. Manche cremen sich daher nach dem Duschen großzügig mit Selbstbräuner ein, andere packen sich im Park, Garten oder Urlaub in die pralle Sonne. Ganz nach dem Motto: Solange das Sonnenbad nicht mit einem Sonnenbrand endet, ist es doch für die Haut kein Problem, oder?

Doch. Denn gesunde Bräune ist ein Mythos, wie die Deutsche Krebshilfe aufklärt. So weist jede sichtbare Bräunung bereits darauf hin, dass durch die UV-Strahlung der Sonne Schäden in der Haut entstanden sind.

Bräune ist demnach nichts anderes als ein Schutzmechanismus der Haut: Sie bildet den Farbstoff Melanin, um das Erbgut der Zellen vor weiteren UV-Schäden zu bewahren. Ein Eigenschutz, der jedoch nur begrenzt wirkt. Experten vergleichen Bräune oft auch mit einem „Hilferuf" der Haut.

Warum «Sonnenbrand-Tattoos» keine gute Idee sind

Auch vor sogenannten „Sonnenbrand-Tattoos", die in sozialen Medien zuletzt häufiger zu sehen waren, warnt die Deutsche Krebshilfe. Das Prinzip: Beim Sonnenbaden werden einzelne Hautpartien abgedeckt. Nach dem Aufenthalt in der Sonne bleiben dort helle Muster zurück, während die Haut drumherum durch Sonnenbrand oder Bräune einen Kontrast dazu bildet.

Auch diese „Sonnenbrand-Tattoos" bedeuten eine „massive UV-Belastung", wie die Krebshilfe schreibt. Dabei verursacht jeder Sonnenbrand erhebliche Schäden am Erbgut der Hautzellen - und zahlt damit auf das Hautkrebsrisiko ein.

Die Basics für guten UV-Schutz

Was können Freundinnen und Freunde der Sonne also tun? Wer Bräune ohne Hautkrebsrisiko möchte, kommt um Selbstbräuner nicht herum. Und wenn man draußen unterwegs ist? Als Motto für guten UV-Schutz nennt die Deutsche Krebshilfe: „Meiden, kleiden, cremen".

- Meiden

Ab in den Schatten! Insbesondere in den Mittagsstunden ist es sinnvoll, nicht in der prallen Sonne zu braten. Dann steht sie nämlich am höchsten - wodurch auch die UV-Belastung vergleichsweise hoch ausfällt.

Stichwort UV-Belastung: Wie hoch sie genau ist, lässt sich mit einem Blick in die Wetterapp ermitteln. Dort ist nämlich der UV-Index zu finden, der zwischen 1 und 11+ liegen kann - je höher der Wert, desto höher das Gesundheitsrisiko. Wichtige Regel: Ab Werten von 3 sollte man sich aktiv vor der Sonne schützen.

Nicht immer stimmt der Wert in der App allerdings mit der Realität überein: Werden Sonnenstrahlen von Wasser oder hellen Hausfassaden reflektiert, kann die UV-Belastung auch höher ausfallen, so das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS).

- Kleiden

Haut, die von Stoff bedeckt ist, ist vor der Sonne geschützt. Wichtig ist auch eine Kopfbedeckung - und eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV400.

- Cremen

Arme, Hände, Gesicht, Nacken: Unbedeckte Körperstellen sollte man mit Sonnencreme schützen. Das BfS rät dabei zu einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Wer beispielsweise in den Bergen unterwegs ist oder einen hellen Hauttyp hat, nutzt besser 50 oder 50+. Um die Schutzwirkung zu erhalten, ist mehrmaliges Nachcremen am Tag wichtig. (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

9734201_002626

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

Einbecher 11.99
Brauherren verschiedene Sorten
20× 0,33 l, 1 l = 1,82 € + 3,10 € Pfand

König Pilsener 12.99
Pilsener
24× 0,33 l, 1 l = 1,64 € + 3,42 € Pfand

WOLTERS 10.99
Pilsener
30× 0,33 l, 1 l = 1,11 € + 3,90 € Pfand

BAD HARZBURGER 4.99
Classic, Medium, Naturell und feinperlig
12× 0,75 l, 1 l = 0,55 € + 3,30 € Pfand

Mönchshof 15.99
verschiedene Sorten
20× 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 4,50 € Pfand

WEINLAND KÖNIGSBACH NEUSTADT 4.99
Grauer Burgunder Halbtrocken und Trocken
1× 0,75 l, 1 Liter = 6,65 €

VILSA BRUNNEN 5.49
Classic, Medium, Feinperlig und Naturell
12× 0,70 l, 1 l = 0,65 € + 3,30 € Pfand

deit 9.99
verschieden Sorten
12× 1,00 l, 1 l = 0,83 € + 3,30 € Pfand

Krombacher 15.99
verschiedene Sorten
Plus 6er Träger Gratis
24× 0,33 l, 1 l = 2,02 € + 3,42 € Pfand
20× 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 3,10 € Pfand

BAD PYRMONTER 6.99
Classic, Medium und Naturell
12× 0,75 l, 1 l = 0,78 € + 3,30 € Pfand

Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste
Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.

Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 23.05.2026 bis 30.05.2026

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

13081901_002426

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.
Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Muss ich raus, nur weil die Sonne scheint?

Der sogenannte „Sunshine Guilt“ sorgt für **Druck und Schuldgefühle.** Was tun gegen das schlechte Gewissen?



SYMBOLFOTO: MATT HARDY / PEXELS

Sonnenschein, sommerliche Temperaturen, ein wolkenloser Himmel: Das perfekte Wetter, um sich an der frischen Luft aufzuhalten. Und doch ist es das Sofa, das einen in diesem Moment lockt. Einfach alle viere von sich strecken, fernsehen, ein gutes Buch lesen, entspannen. Während man es sich drinnen gut gehen lässt, kommt nicht selten jedoch das schlechte Gewissen zum Vorschein, verbunden mit dem Wörtchen „eigentlich“. Eigentlich ist das Wetter zu schön, um drinnenzubleiben. Eigentlich müsste ich rausgehen. Eigentlich könnte ich ja wenigstens einen kleinen Spaziergang machen.

In den sozialen Medien wird dieses Phänomen gerade intensiv diskutiert. In einem TikTok-Video erklärt eine Nutzerin etwa, wie sich das schlechte Gewissen bei ihr manifestiert hat: „Ich fühle diesen gewissen Druck, einen Spaziergang zu machen und das Wetter zu genießen, und denke die ganze Zeit darüber nach, dass ich eigentlich draußen sein sollte. Damit ist mein Tag ruiniert.“

Dieses schlechte Gewissen hat einen Namen: „Sunshine Guilt“ – auf Deutsch: Sonnenschein-Schuld. „Besonders jetzt im Frühling, nach Monaten grauen Herbst- und Winterwetters, schlägt das Phänomen häufig zu“, schreibt Motivationspsychologe und Zeitmanagement-Experte Martin Krengel in einem Blogbeitrag. Der „Sunshine Guilt“ sei eng verknüpft mit FOMO, der „Fear of Missing Out“, also der Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. „Wir gehen automatisch davon aus, dass alle anderen den Sonnentag perfekt nutzen – während wir ihn drinnen ‚verschwenden‘.“

Social Media verstärkt schlechtes Gewissen

Alycia Burant, Gründerin von Healthy Minds Therapy, spricht von einem „gesellschaftlichen Druck“, der dem „Sunshine Guilt“ zugrunde liege. Menschen fühlten sich verpflichtet, nach draußen zu gehen und das schöne Wetter zu genießen. „Diese Denkweise kann ein Gefühl der Dringlichkeit und Schuldgefühle hervorrufen, als gäbe es nur eine begrenzte Anzahl sonniger Tage und als würde man diese Chancen verpassen, wenn man drinnen bleibt“, sagte Burant gegenüber der US-amerikanischen Today Show. Gleichzeitig würden das Zuhausebleiben und das Nichtstun oft mit Faulheit in Verbindung gebracht.

Instagram, Facebook, TikTok und Co. tragen ebenso zum „Sunshine Guilt“ bei. Indem sie für eine kognitive Verzerrung sorgen: Sie verbreiten nur die kuratierten Highlights. Menschen, die den Sonnenschein ideal nutzen, draußen aktiv sind. „Niemand postet seinen Sofa-Tag“, schreibt Krengel. „Das verzerrt unsere Wahrnehmung massiv.“

Der Experte sieht zudem eine gesellschaftliche Konditionierung als Ursache. Sätze wie „Das Kind muss an die frische Luft“ oder „Geh draußen spielen – das Wetter ist so schön!“ hören die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit. „Dieser Glaubenssatz ‚Sonne = gut‘ sitzt tief“, so Krengel.

Strategien gegen den „Sunshine Guilt“

Wichtig zu wissen: „Sunshine Guilt“ ist kein formaler psychologischer Fachbegriff. Das bedeutet, dass das Phänomen nicht von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersucht wird oder Thema aktueller psychologischer Studien ist. Dennoch kämen im Sommer häufig Patientinnen und Patienten mit Scham- und Schuldgefühlen in ihre Praxis, sagte Robyn Manzano, Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Refresh Counselling in Calgary, der kanadischen Rundfunkgesellschaft CBC.

Schon einfache Lösungen könnten gegen die Schuldgefühle helfen: „Man könnte einfach sagen: ‚Okay, ich gehe kurz nach draußen und genieße die Sonne‘“, führte die Expertin als Beispiel an. „Oder: ‚Kann ich das, was ich drinnen mache, nach draußen verlegen? Kann ich ein Picknick machen? Kann ich draußen lesen? Kann ich mir draußen etwas ansehen?‘.“Wichtig sei es auch, kognitive Verzerrungen, die zu Schuldgefühlen führen, infrage zu stellen, betonte Burant. Dazu gehören auch solche, die durch die sozialen Medien entstehen. „Hinterfragen Sie Überzeugungen, die das Drinnenbleiben mit Faulheit oder dem Verpassen von Gelegenheiten gleichsetzen“, sagte sie. „Verändern Sie Ihre Denkweise so, dass Selbstfürsorge und Wohlbefinden Priorität haben, selbst wenn das bedeutet, Aktivitäten drinnen statt draußen zu bevorzugen.“

Für den Motivationspsychologen Krengel spielt auch Selbstmanagement eine wichtige Rolle. Das heißt, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich, um wieder leistungsfähig und ausgeglichen zu sein?„Echter Energieausgleich sieht für jeden anders aus“, macht Krengel deutlich. „Für manche Menschen bedeutet Energie tanken: raus an die frische Luft, Sport, Gesellschaft. Für andere bedeutet es: Ruhe, Rückzug, ein langer Serienmarathon auf dem Sofa. Beides ist legitim. Beides ist kein Versagen.“ Für den Experten ist der „Sunshine Guilt“ vor allem eines: „Ein Zeichen, dass wir uns zu oft nach außen orientieren, anstatt nach innen zu hören.“



DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

FRÜHBUCHER COUNTDOWN 8 TAGE

Bis zum 31.05. Frühbucher-angebote sichern & sparen!

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

70 EST. 1956 DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Jetzt sparen!...

REISETRÄUME ZU FRÜHBUCHER-PREISEN

Englische Gartenträume in Kent
Verborgenes Paradies im Herzen Südenglands

7 Tage Busreise vom 04.08.-10.08.2026

HÖHEPUNKTE IHRER REISE! ▸ Vielfältige Gärten in Kent ▸ UNESCO-Weltkulturerbe Canterbury Cathedral ▸ Alle Eintritte wie ausgeschrieben inkl. ▸ Nur ein Standorthotel

▸ Fährpassage Hoek van Holland – Harwich und zurück inkl. Ü/F ▸ 1 x Abendessen an Bord ▸ 4 x Ü/HP im Holiday Inn Ashford North Kent ▸ 1 x Abendessen in einem Restaurant im Raum Colchester ▸ Eintritte Mount Ephraim Country House and Gardens, Leeds Castle, Penshurst Place and Garden und Sissinghurst Castle Garden ▸ Stadtführung Canterbury ▸ Besuch von Rye ▸ uvm.

ab € 1599,-

NEU! Herbstreise in die Fjorde Norwegens
Wo Gebirge und Meer aufeinander treffen

6 Tage Busreise vom 30.09.-05.10.2026

▸ Bus-zum-Bus-Service ▸ Wunderschöne Ausblicke erwarten Sie während der Fahrt mit der Fjord Line ▸ Erstklassige Ausflugsmöglichkeiten

▸ Fährpassagen Hirtshals – Bergen & Stavanger – Hirtshals jeweils in 2-Bett-Innenkabinen mit DU/WC inkl. 2 x Frühstücksbuffet & 3 x Abendbuffet inkl. ausgewählter Getränke ▸ 2 x Ü/HP in einem Hotel in Bergen ▸ 1 x Ü/F in einem Hotel in Stavanger ▸ Fahrt mit der Fjord Linie Bergen – Stavanger ▸ Stadtführungen Bergen & Stavanger ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Panoramafahrt Steindalsfossen & Hardangerfjord, Fjordfahrt Lysefjord

ab € 1189,-

NEU! Südtirol – zwischen Gipfelglück und Genussmomenten

6 Tage Busreise vom 04.10.-09.10.2026

IM HERZEN DER DOLOMITEN! ▸ Erleben Sie Grenzgeschichten in Südtirol, Osttirol und den Dolomiten ▸ Alpin-Charme-Hotel

▸ 5 x Ü/HP im 3* Hotel Kirchenwirt ▸ 1 x Spezialitätenabend mit traditioneller Bauerküche im Rahmen der HP ▸ Ausflüge in die Dolomiten, nach Lienz und zum Großglockner ▸ Stadtführung in Lienz ▸ Knödelessen am Großglockner ▸ Ausflug ins Pustertal, nah Bruneck und zum Wildsee ▸ Führung Bauernkäserei inkl. Käseverkostung und Getränk ▸ Wellnesscenter und Spa-Bereich ▸ Gästekarte für kostenlose ÖPNV-Nutzung

ab € 1039,-

NEU! Adriatische Vielfalt – Montenegro, Kroatien und Albanien

11 Tage Busreise vom 12.10.-22.10.2026

VIELFALT SÜDOSTEUROPAS! ▸ 6 Länder in 11 Tagen ▸ Erholung am Meer ▸ Mit Abstecher nach Albanien ▸ Mit Besuch von Dubrovnik

▸ 2 x ZwÜ/HP im Raum Passau bzw. Altmühltal ▸ 8 x Ü/HP in ausgesuchten Mittelklassehotels ▸ Stadtführungen in Sarajevo, Mostar, Kotor und Dubrovnik ▸ Ausflug zum Skadar-See mit Schifffahrt, Mittagessen und Eintritt Nationalpark ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug nach Albanien mit örtl. Reiseleitung inkl. Eintritten und Mittagessen

ab € 1899,-

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

ab € 1239,-

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 (Numerierte Stufenplätze) in der Arena di Verona ▸ uvm.

ab € 1239,-

Very British: London
Live-Show ABBA Voyage zubuchbar

5 Tage Busreise vom 19.10.-23.10.2026

GUT ZU WISSEN! ▸ Karte zum Konzerterlebnis ABBA Voyage zubuchbar ▸ Zeit für Ihr individuelles Programm in London

▸ Fährpassage Hoek van Holland – Harwich und zurück in 2-Bett-Innenkabinen inkl. Frühstück und Abendessen ▸ 2 x Ü/F im ibis London Excel Docklands ▸ 1 x Abendessen im Raum Colchester auf der Rückreise ▸ Bootsfahrt auf der Themse ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): ABBA Voyage Sitz- oder Stehplatzkarte, Halbtagesprogramm London mit Tower und Reiseleitung

ab € 869,-

Brüssel entdecken
Eine Reise in das Herz Europas

4 Tage Busreise vom 04.09.-07.09.2026

▸ Entdecken und genießen Sie Brüssel: Schmelztiegel verschiedener Einflüsse in Kunst, Küche und Lebensart

▸ 3 x Ü/F im 4* Thon Hotel Brussels City Center ▸ Stadtrundfahrt Brüssel ▸ Eintritt und Führung Planète Chocolat ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug nach Brügge und Gent mit Grachtenfahrt

ab € 599,-

Relaxtage IM SPÄTSOMMER

Ostseebad Binz auf Rügen
Erholsam, aktiv und erlebnisreich

8 Tage Busreise vom 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

ab € 1219,-

Sonneninsel Fehmarn
Urlaub und Erholung an der Ostsee

8 Tage Busreise vom 10.09.-17.09.2026

▸ Hotel mit toller Lage am Strand ▸ Halbpension inklusive

▸ 7 x Ü/HP im 3* Hotel IFA Fehmarn ▸ 1 x frisch gebackene Waffeln und Kaffee ▸ täglich je 2 Stunden Eintritt in die Badewelt FehMare und das Meerwasser-Wellenbad ▸ 1 x Rundfahrt mit der Bimmelbahn Hotel – Innenstadt – Hotel

ab € 1089,-

NEU! Erholung in Swinemünde
An der Ostsee trifft Entspannung auf Luxus

8 Tage Busreise vom 13.09.-20.09.2026

WO LUXUS AUF MEERESRAUSCHEN TRIFFT! ▸ TOP-Lage direkt an der Promenade , nur 50m vom Strand entfernt ▸ Infinity-Pool mit atemberaubendem Ausblick ▸ Sky-Bar mit Meerblick auf der 14. Etage

▸ 7 x Ü/HP im 5* Radisson Blu Resort in Swinemünde ▸ täglich 1 Stunde kostenloser Zugang zum Aquapark

ab € 1389,-

Erholung in Warnemünde
Urlaub in exklusiver Atmosphäre

8 Tage Busreise vom 20.09.-27.09.2026

ERHOLUNG AM MEER! ▸ Luxus-Urlaub im Hotel Neptun am breitesten Ostseestrand Mecklenburgs ▸ Alle Zimmer mit Meerblick

▸ 7 Ü/HP im 5* Hotel Neptun in Warnemünde ▸ Kofferservice ▸ Nutzung des NEPTUN SPA mit Schwimmbad, Sauna etc. ▸ Leihbademantel und Handtuchservice, Hotel-Slipper ▸ DER SCHMIDT Reisebegleitung ▸ „Zeit für mich!": Genießen Sie Ihren Urlaub im Seebad Warnemünde und erholen Sie sich gut

ab € 1709,-

Ausgewählte TAGESREISEN

Bus zum Bus – Nur bei DER SCHMIDT

Mit Zustieg in Salzgitter*!

06.06.	Landpartie auf Schloss Bückeburg ✱	€ 59,-
14.07.	Gandersheimer Domfestspiele – Come Together ✱	ab € 69,-
17.07.	Matjes- und Heringsbuffet in Walsrode 🍽	€ 65,-
23.07./05.10./...	Steinhuder Meer	ab € 35,-
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

SOMMERFESTIVAL
in der Autostadt in Wolfsburg

Jetzt erleben! ab € 59,-
Unsere Leistungen: Busfahrt & Festivalticket

16.07. 20 Uhr*	OneRepublic € 99,-	18.07. 20 Uhr*	Zucchero € 99,-
05.08. 18 Uhr**	Milow € 59,-	15.08. 20 Uhr*	Amy MacDonald € 89,-

* Abfahrtszeiten: WF-Terminal 16:30 Uhr, BS-Heidberg 16:50 Uhr, BS-ZOB 17:00 Uhr, Rückfahrt ca. 22:00 Uhr, ** Abfahrtszeiten: WF-Terminal 14:30 Uhr, BS-Heidberg 14:50 Uhr, BS-ZOB 15:00 Uhr, Rückfahrt ca. 20:00 Uhr

Mit Fluganreise direkt ab Braunschweig!

NEU! Maurische Geschichte in Andalusien
Tauchen Sie ein in Spaniens Schatzkammer

Flugrundreise

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 María & 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 € 2399,-

KURZFRISTIG GÜNSTIGER ZUM Jubiläum

BUCHBAR BIS 31.05.2026

Vom Siebengebirge durch das Mittelrheintal zum Main

7 Tage Flussreise vom 14.06.-20.06.2026

▸ Sagenhafter Drachenfels ▸ Kloster Eberbach ▸ Geysir Andernach

▸ Flusskreuzfahrt mit MS Lady Diletta in der gebuchten Kabinenkategorie: Düsseldorf – Königswinter – Linz am Rhein – Andernach – Rüdesheim – Frankfurt/Main – Mainz – Konblenz – Düsseldorf ▸ Vollpension an Bord ▸ Willkommensgetränk ▸ Kapitänsempfang und Galadinner ▸ Bord-Unterhaltungprogramm ▸ Bord-Reiseleitung ▸ Audioguide bei den Ausflügen ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket 1 oder 2 ▸ uvm.

ab € 1439,- 1539,-

Hollands Grachten und Flanderns Kunst

7 Tage Flussreise vom 20.06.-26.06.2026

▸ Ausflug Brüssel ▸ Schokoladenstadt Brügge ▸ Antwerpen & Gent ▸ Hafenstadt Rotterdam

▸ Bustransfer hin & zurück ▸ Flusskreuzfahrt mit MS Lady Diletta in der gebuchten Kabinenkategprie: Düsseldorf – Antwerpen – Gent – Rotterdam – Amsterdam – Nijmegen – Düsseldorf ▸ Vollpension an Bord ▸ Willkommensgetränk ▸ Kapitänscocktail & Galadinner ▸ Audioguide bei den Ausflügen ▸ Bord-Reiseleitung ▸ Bord-Unterhaltungsprogramm ▸ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket mit drei Ausflügen

ab € 1619,- 1719,-

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).

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!

14032301_002426

Ausweiskopie gefordert? So schützen Sie Ihre Daten

Sind Ausweiskopien eigentlich zulässig? Das fragt man sich immer wieder einmal, wenn diese gefordert werden. Die Antwort ist: Es kommt darauf an. Grundsätzlich sollte man Kopien aus Gründen der Datensparsamkeit, des Datenschutzes und wegen des hohen Missbrauchpotenzials vermeiden und sie nur anfertigen und herausgeben, wenn es wirklich notwendig ist.

Denn legt man den Ausweis persönlich im Original vor, und kann so identifiziert werden, genügt in vielen Fällen schon ein Vermerk, zum Beispiel „Personalausweis/Reisepass hat vorgelegen". Eine zusätzliche Kopie des Ausweises ist in diesen Fällen nicht erforderlich, erklärt das Bundesinnenministerium auf seinem Personalausweisportal.

Ansonsten steht es Ausweisinhaberinnen und -inhabern aber frei, Kopien ihres Ausweises anzufertigen. Die Ablichtung (Kopie, Fotografie, Scan) muss aber eindeutig und dauerhaft als Kopie erkennbar sein, etwa durch den Vermerk „KOPIE" oder - quasi selbsterklärend - als Schwarz-Weiß-Abbildung.

Achtung: Nur Ausweisinhaberinnen und -inhaber dürfen Kopien ihrer Ausweise weitergeben. Eine Ausnahme gilt bei Reisepässen: Geht es um einen Visumsantrag für die Passinhaberin oder den Passinhaber, und hat die antragstellende Person der Weitergabe der Passkopie zugestimmt, darf die Kopie weitergegeben werden.

Stimmt der Ausweisinhaberin oder die Ausweisinhaberin zu, darf auch eine andere Person eine Ausweiskopie anfertigen, diese aber nicht an Dritte weitergeben.



Ausweiskopien nur im Ausnahmefall: Kopien von Personalausweisen sollten bloß angefertigt werden, wenn es wirklich notwendig ist, um Missbrauch und Datenschutzrisiken zu vermeiden. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

In diesem Fall besonders, aber auch grundsätzlich gilt es darauf zu achten, dass eventuell entstehende Kopien wie beispielsweise Fehldrucke oder gespeicherte Dateien nach der Übermittlung umgehend und datenschutzkonform vernichtet werden.

So schützen Sie Ihre persönlichen Daten bei Ausweiskopien

Um die persönlichen Daten bei Ausweiskopien zu schützen und Identitätsdiebstahl vorzubeugen, erklärt und empfiehlt das Ministerium Folgendes:

- Für viele Zwecke reicht es aus, lediglich Name, Geburtsdatum und Wohnort offenzulegen.

- Zur Identifizierung nicht benötigte Daten schwärzen - insbesondere die beim Personalausweis rechts neben dem Geburtsdatum gedruckte Zugangsnummer (CAN) sowie die rechts oben gedruckte Dokumentennummer (Ausweisnummer), es sei denn gesetzliche Regelungen wie etwa das Geldwäschegesetz machen diese Angaben erforderlich.

- Auch andere sensible Angaben wie Körpergröße, Augenfarbe, Unterschrift oder die maschinenlesbare Zone Ihres Personalausweises müssen in der Regel nicht offengelegt werden.

- Im Zweifel dort, wo die Kopie benötigt wird, gezielt nachfragen, welche Angaben tatsächlich erforderlich sind.

- Geschwärzte Angaben sollten nicht mehr lesbar oder technisch wiederherstellbar sein.

- Auf Papier eignet sich dazu etwa ein dicker, schwarzer Filzstift - ein Textmarker oder Kugelschreiber hingegen nicht. Alternativ beim Kopieren die entsprechenden Bereiche abdecken.

- Bei Schwärzungen am Rechner darauf achten, dass das jeweilige Programm die entsprechenden Daten oder Bereiche tatsächlich löscht und nicht nur visuell überdeckt. Im Zweifelsfall besser eine Papierkopie anfertigen, schwärzen und anschließend wieder digitalisieren, also fotografieren oder scannen.

- Kopie zusätzlich mit Zweck und Datum (etwa «Nur zur Vorlage bei [Unternehmen] am [Datum]») kennzeichnen, um den Verwendungszweck eindeutig zu begrenzen.

- Einen sicheren Übertragungsweg wählen - etwa in Papierform persönlich, als verschlüsselte Datei, per Dokumentenupload über eine gesicherte Verbindung oder mit einer verschlüsselten Mail.

- Unverschlüsselte E-Mails sind kein sicherer Übertragungsweg und sollten vermieden werden.

- Mit am sichersten und am einfachsten nutzbar, ist die Online-Ausweisfunktion (E-ID) des Personalausweises, wenn diese Möglichkeit angeboten wird.

- Ausweiskopien sofort datenschutzgerecht vernichten oder löschen, um unbefugten Zugriff oder Missbrauch auszuschließen.

- Darauf achten, dass alle genannten Punkte auch dann erfüllt werden, wenn man eine Ausweiskopie erstellt und jemandem aushändigt oder den Ausweis zum Kopieren aus der Hand gibt.

Ist eine Ausweiskopie in die falschen Hände gelangt, durch Dritte im Netz veröffentlicht oder bereits von Betrügern missbraucht worden, ist rasches Handeln gefragt. Empfehlungen dazu, was in so einem Fall zu tun ist, gibt etwa das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) auf seinen Seiten. (dpa)

Fernradweg in Bayern wächst über die Grenze ins Nachbarland

Die Salzschleife führt als Fernradweg in einem großen Bogen entlang historischer Salzhandelswege durch Bayerns Südosten - und macht nun auch einen Abstecher über die Grenze nach Österreich. Eine 67 Kilometer lange Erweiterung führt von Bad Reichenhall über Hallein bis nach Salzburg, wie der Tourismusverband Oberbayern mitteilt.

Über weitere Strecken führt die Salzschleife entlang der Flüsse Inn, Salzach und Saalach. Städte entlang des mehr als 450 Kilometer langen Radwegs sind unter anderem Mühldorf, Rosenheim und Berchtesgaden. Der vorgeschlagene Start der Tour ist in München, wo sie nach neun Abschnitten wieder hinführt. Man kann aber auch einzelne Etappen fahren, abkürzen oder eben um einen Abstecher nach Salzburg verlängern.

Weitere Schleifen im Zeichen von Hopfen und Kunst

Die Salzschleife ist einer von drei sogenannten Wasser-Radlwegen in der Region. Es gibt noch die Hopfenschleife (270 km), die nördlich von München durch die Hopfenanbaugebiete der Hallertau bis nach Ingolstadt und zurück führt. Und die Kunstschleife, die aus München südlich bis an die Alpen nach Garmisch-Partenkirchen und von dort wieder zurück in die bayerische Landeshauptstadt verläuft (340 km). (dpa)



Der Fernradweg Salzschleife folgt historischen Salzhandelswegen und wurde nun um 67 Kilometer bis nach Salzburg erweitert. FOTO: KLAUS LISTL/BERGERLEBNIS BERCHTESGADEN/DPA-MAG

Warum Ihr Muskelkater keine Massagen mag

Das Schleppen der Umzugskisten oder die tiefen Ausfallschritte im Pilates-Kurs merken wir manchmal auch Tage später noch. Ob in Oberschenkeln, Armen oder Bauch: Warum grüßt der Muskelkater - und was lässt ihn wieder verschwinden?

Ganz von vorn: Muskelkater ist ein Zeichen dafür, dass wir unseren Muskeln etwas zu viel zugemutet haben. „Ursache sind winzige Faserverletzungen und nicht, wie früher vermutet, eine Übersäuerung des Muskels“, so der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik-Gundelfingen. „Die Schmerzen am nächsten Tag sind sozusagen Begleiterscheinungen des Reparatur- oder Heilungsprozesses.“



Klingt entspannt: Eine Massage bei Muskelkater? Was bei Verspannungen helfen kann, ist bei frischem Muskelkater eher weniger hilfreich. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Ruhe ist die beste Medizin

Wenn es gemein in den Oberschenkeln zieht, kann man nur unter Schmerzen vom Klo aufstehen. Und bei Bauchmuskelkater machen weder Husten noch Lachen Freude. Was tun?

Damit unser Körper seinem Reparaturprogramm möglichst gut nachgehen kann, gönnen wir den Muskeln am besten Ruhe. Heißt:

- Intensives Training ist tabu. Frühestens nach zwei schmerzfreien Tagen sollte man damit einsteigen, rät Rinio
- Entspannte Spaziergänge und leichte Lockerungs- und Dehnübungen können hingegen guttun.
- Manchen hilft bei schmerzenden Muskeln Wärme, etwa in Form eines Saunabesuchs oder einer warmen Badewanne. Andere empfinden Kälte als wohltuender gegen den Schmerz.

Durchkneten? Lieber nicht!

Wer allerdings den Impuls hat, die schmerzenden Muskeln kräftig durchzukneten, verkneift ihn sich lieber. Massagen können sogar kontraproduktiv sein: Dadurch wird ein mechanischer Reiz auf die Muskeln ausgeübt, der die Faserverletzungen verstärken kann, warnt Martin Rinio.

Apropos Massagen: Sie können umgekehrt auch Auslöser für Muskelkater sein. Auch intensives Bearbeiten des Muskels kann nämlich zu winzig kleinen Rissen führen. Möglich ist laut Gelenk-Klinik Gundelfingen auch, dass sich die Muskeln als Abwehrreaktion auf ungewohnte Massagetechniken anspannen und dadurch Muskelkater entsteht.

Muskelkater hat manchmal viel Ausdauer

So schön es auch wäre: Oft bleibt Muskelkater länger ans nur einen Tag. Er kann bis zu sieben Tage andauern, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Wer drei Wochen nach dem Training noch ein Ziehen in den Muskeln verspürt, sollte Martin Rinio zufolge einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Verletzungen auszuschließen.

Was vor Muskelkater schützen kann

Vornehmen kann man sich, künftig beim Aufwärmen etwas gewissenhafter vorzugehen. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet und starten weniger steif ins Training. Das senkt das Risiko für Muskelverletzungen.

Ebenfalls wichtig: beim Training nicht zu übertreiben. Auch Dranbleiben lohnt sich: „Beanspruche und trainiere ich meine Muskeln regelmäßig, so reduziert sich die Wahrscheinlichkeit eines Muskelkaters erheblich“, so Rinio. (dpa)



Mit Angststörung ins MRT? Was Betroffenen (nicht) hilft

Auch wer keine Angststörung hat, fühlt sich bei einer Untersuchung in einer MRT-Röhre nicht unbedingt wohl. „Das hat etwas mit Kontrollverlust und Ausgeliefertsein zu tun“, sagt Psychologe André Wannemüller. Er hat an der Ruhr-Uni Bochum ein Forschungsprojekt „Die Angst vor der Röhre überwinden“ durchgeführt.

Noch viel furchteinflößender ist eine anstehende MRT-Untersuchung jedoch für Menschen, die an diesen spezifischen Angststörungen leiden:

- Klaustrophobie: Hier besteht Angst vor engen, geschlossenen Situationen und Räumen - etwa Fahrstühlen oder eben MRT-Röhren.
- Agoraphobie: Betroffene bewerten Situationen danach, «wie gefährlich oder unangenehm ein körperlicher Kontrollverlust wäre, der dazu führt, dass man Hilfe benötigt», so Wannemüller. Sie malen sich beispielsweise aus, wie peinlich es wäre, wenn sie in einer Situation, in der sie sich «gefangen» fühlen, eine Panikattacke oder Durchfall bekämen.



Auch Menschen mit einer Angststörung können eine MRT-Untersuchung «schaffen» - vor allem, wenn sie vorher mit therapeutischer Hilfe Bewältungsstrategien geübt haben. FOTO: MARCUS BRANDT/DPA/DPA-MAG

Bewältigungsstrategien lernen

Was also tun, wenn man als Angst-Kandidat oder -Kandidatin vor einer MRT-Untersuchung steht? André Wannemüller rät, sich psychotherapeutische Unterstützung aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie zu suchen.

Es geht darum, mit professioneller Hilfe Coping-Strategien - also Bewältigungsmechanismen - einzuüben. Wichtig ist auch, zu lernen, wie man sie in Angstsituationen anwendet.

An der Fakultät für Psychologie haben Wannemüller und sein Team eine MRT-Nachbildung entwickelt, in der die Patienten die Zeit in der Röhre „üben“ können. Denn das ist eine Strategie, um Ängste zu überwinden: sich schrittweise vorzuwagen und bewusst Situationen aufzusuchen, die man zuvor vermieden hat.

Das lädt das Gehirn dazu ein, eine neue Erfahrung zu machen - nämlich die, dass sich die Gefahr gar nicht bestätigt. Die Angst kann dadurch Schritt für Schritt zurückziehen.

„Natürlich hat nicht jeder die Chance, das in unserer MRT-Nachbildung zu üben“, sagt der Bochumer Psychologe. Daher ist wichtig, individuell mit Therapeut oder Therapeutin einen Plan zu schmieden.

Drei Dinge, die wenig hilfreich sind

- Sekunden in der Röhre herunterzählen

Augen zu, Zähne fest zusammenbeißen - und im Überlebensmodus die Zeit runterzählen? Das mag einen durch die MRT-Untersuchung bringen, verringert aber nicht die Angst. „So festigt sich nur das Gefühl, dass man es keinen Moment länger ausgehalten hätte“, sagt Wannemüller.

- Sich auf einen Glücksbringer verlassen

Glücksbringer vermitteln ein Sicherheitsgefühl, das allerdings von Nachteil sein kann. Denn so bleibt man überzeugt, dass die Situation per se gefährlich ist. Das „Gutgegangen“ führen Betroffene dann allen auf den Glücksbringer zurück.

- Ohrstöpsel verwenden

Ein MRT ist laut. Ohrstöpseln oder Kopfhörer gegen die lauten Geräusche helfen Menschen mit Angststörungen nicht immer. Im Gegenteil: Sie können sogar kontraproduktiv sein, weil man nicht mehr all seine Sinne nutzen kann und die Bedrohungslage dadurch verstärkt werden kann. (dpa)

Weniger Schnitt, kein Roboter: So geht schonendes Rasenmähen

Nicht zu kurz, nicht zu oft – und möglichst ohne Mähroboter: So sollte man den Rasen mähen. Denn gerade Geräte können für Tiere gefährlich werden, so die Tierschutzstiftung Vier Pfoten.

Igel sind besonders gefährdet. Denn statt zu fliehen, rollen sie sich bei Gefahr zusammen - und von Mährobotern werden sie oft nicht erkannt. Aber auch Amphibien, Reptilien und kleinere Haustiere sind vor den Geräten nicht sicher.

Sie wollen dennoch nicht auf den Mähroboter verzichten? Dann sollte der nur tagsüber und unter Aufsicht arbeiten. Haustiere bleiben währenddessen am besten drinnen. Vor dem Mähen sucht man außerdem den Rasen sorgfältig ab – insbesondere bei feuchtem Wetter und in der Dämmerung.

Rasen mähen mit Maß – weniger ist mehr

Und wie oft sollte überhaupt gemäht werden? Wildtierexpertin Eva Lindenschmidt empfiehlt, den Rasen nicht dauerhaft kurzzuhalten. Das ist für „viele Tiere eine ökologische Wüste“. Mähpausen sind also sinnvoll.

Der Nabu Hessen rät, die Rasenfläche abschnittsweise im Abstand von zwei bis drei Wochen zu mähen, sodass die Blütenpflanzen nicht alle gleichzeitig verschwinden. Und: eine möglichst hohe Schnitthöhe zu wählen.

Wer den Rasen für einen bestimmten Zweck braucht - etwa eine Feier oder zum Fußballspielen - kann auch einfach kleine Bereiche stehenlassen. Selbst Blühinseln oder Blühstreifen können helfen.


Beim Mähen gilt: Weniger ist oft mehr – längere Mähintervalle fördern die Artenvielfalt und stärken den Rasen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

3 Gründe für eine Mähpause im Mai:

- Futter für Insekten: Wer jetzt Rasen mäht, eliminiert blühende Wildblumen wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Klee - und damit auch wichtige Nahrungsquellen für Insekten.
- Mehr Artenvielfalt: Wo mehr wächst, kann sich auch mehr verstecken. Wer den Rasen kurz schneidet, nimmt nicht nur Insekten, sondern auch Amphibien und Kleinsäugern wichtige Rückzugsorte.
- Gut für den Rasen: Der Rasenfläche tut weniger Mähen laut BUND gut - auf lange Sicht wird sie nämlich widerstandsfähiger gegenüber Trockenheit. Höheres Gras kann helfen, Wasser im Boden zu halten und schützt so vor dem Austrocknen. Die positive Konsequenz: Sie müssen weniger gießen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Plaza Premium Hotel Wien
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater)
- Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof
- Stadtführungen Wien
- 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus
- 1 x Fahrt mit dem Riesenrad
- 1 x Würstlstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 855,- €***
DZ als EZ Zuschlag: 240,- €

Reisecode: A-QWIELU



Tschechien — 4 Tage Busreise

Moldauträume im glanzvollen Prag

Kultur, Charme und goldene Augenblicke

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***+Hotel Olympik oder ****Hotel Clarion Congress
- 3 x Frühstücksbuffet
- City-Tax
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Moldauschifffahrt inkl. Abendessen, Altstadtführung, Hradschin-Rundgang, Böhmischer Abend inkl. Abendessen zubuchbar

Termine

11.06. - 14.06.26**
02.07. - 05.07.26
30.07. - 02.08.26
20.08. - 23.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
12.11. - 15.11.26

**nur Hotel Olympik

Preise pro Person

im DZ: **ab 279,- €***
EZ-Zuschlag: ab 90,- €

Reisecode: CZ-QPRA4



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen

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

Termine

06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

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

Reisecode: F-QPAR5



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine

13.08. - 17.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

im DZ: **539,- €***
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im °°°°Pentahotel Wiesbaden (07.08. und 18.09.) oder °°°Super 8 by Wyndham Mainz Zollhafen (11.09.)
- 2 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Wiesbaden bzw. Mainz
- Transfer zur Ab-/Anlegestelle des jeweiligen Schiffes
- Schifffahrt im Rahmen der Parade bis zur Feuerwerksveranstaltung inklusive rustikalem Abendessen auf dem Rheinschiff
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

07.08. - 09.08.26
11.09. - 13.09.26
18.09. - 20.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 399,- €***
EZ-Zuschlag: ab 70,- €

Reisecode: D-QRIF



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholungstage auf Langeoog

Lassen Sie sich die frische Nordseeluft um die Nase wehen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Bensersiel - Langeoog und zurück
- Gepäcktransport Fährhafen Bensersiel - Hotel und zurück
- 7 x Übernachtung im DZ im ***sup. Inselhotel Langeoog
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel
- Kurtaxe

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1369,- €***
EZ-Zuschlag: ab 570,- €

Reisecode: D-LANG



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholung auf Norderney

Sind Sie reif für die Insel?

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Norddeich - Norderney und zurück
- Linienbusticket Hafen - Hotel - Hafen
- Gepäcktransport Fährhafen Norddeich - Unterkunft auf Norderney und zurück
- Willkommenscocktail
- 7 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel Haus Waterkant
- 7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- kostenfreie Nutzung von Meerwasser-Hallenbad, Sauna und Dampfbad

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **1059,- €***
EZ-Zuschlag: 130,- €
Zuschlag DZ Seeseite: 90,- €

Reisecode: D-NOWAT



Deutschland — 8 Tage Busreise

Urlaub an der Nordseeküste

Erholung in Bensersiel

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung im DZ im Hotel Aquantis Bensersiel Küste
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen
- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbades, der Sauna und Dampfsauna innerhalb der Öffnungszeiten

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **1119,- €***
EZ-Zuschlag: 190,- €

Reisecode: D-BENS

*** 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

13357501_002426

Schützt auch gebrauchte UV-Kleidung?

Mit spezieller UV-Kleidung sind Kinder beim Spielen am Strand oder Pool gut vor der Sonne geschützt. Doch oft sind die Anzüge, Hosen und Shirts mit UV-Schutzfaktor nicht gerade günstig. Können Eltern sich auch bei gebrauchter UV-Kleidung noch auf die Schutzfunktion verlassen?

Der auf der Kleidung angegebene UV-Schutzfaktor (auch: UPF für „Ultraviolet Protection Factor“) zeigt, wie groß deren Schutzwirkung ist. Er bezieht sich allerdings auf die fabrikneue Kleidung, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 05/2026). Mehrfaches Waschen könne die Schutzwirkung bereits mindern. Schon wenn ein UV-Shirt gedehnt wird, lasse es mehr Strahlung durch.



Schützt der Secondhand-UV-Einteiler noch? Das Siegel «UV-Standard 801» ist dann ein wichtiger Indikator. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Eltern sollten deshalb nicht allein auf den UV-Schutzfaktor achten. Sondern generell auch auf den „strengen UV-Standard 801“, rät die Verbraucherschützerin Heike Silber in der Zeitschrift. Das gilt gerade dann, wenn sie gebrauchte Sonnenschutzkleidung für ihre Kinder kaufen wollen

Bei diesem Prüfsiegel wird UV-Kleidung auch unter praxisnahen Bedingungen getestet – also unter anderem im nassen, gedehnten und gewaschenen Zustand. «Was dann immer noch richtig vor der Sonne schützt, wird mit dem Lichtschutzfaktor nach UV-Standard 801 ausgezeichnet», erklären die Verbraucherzentralen online.

Bei anderen gängigen Standards müsse man hingegen davon ausgehen, dass der UV-Schutzfaktor nur für das unbenutzte Kleidungsstück gilt. Hier wird die Schutzwirkung nur am trockenen, ungedehnten Textil im Neuzustand gemessen.

Der richtige UV-Schutzfaktor

Dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zufolge sollte die Sonnenschutzkleidung neben dem UV-Standard 801 einen UV-Schutzfaktor (UPF) von mindestens 30 haben. Je nach Höhe des UV-Index am jeweiligen Tag - also der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung - und dem Hauttyp des Kindes könne auch Kleidung mit UPF 80 erforderlich sein.

Der UPF ist mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnencremes vergleichbar: Er beschreibt, um wie viel länger man sich mit einem geprüften Sonnenschutztextil in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand davonzutragen. In beiden Fällen gilt: je höher der Wert, desto besser der Schutz.

Ein hoher Schutzfaktor ist aber nicht allein entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass möglichst viel Haut durch Kleidung bedeckt ist – und dass unbedeckte Stellen zusätzlich mit Sonnencreme geschützt sind. (dpa)

Viele Malariafälle in beliebter Safariregion

Reisemediziner warnen vor ungewöhnlich stark ansteigenden Malaria-Fallzahlen in Namibia. Urlauber in dem Land in Afrikas Südwesten sollten sich konsequent vor Mückenstichen schützen, heißt es vom Centrum für Reisemedizin. Schwerpunktmäßig betroffen sei die für Safaris und Rundreisen bei Touristen beliebte Sambesi-Region im Nordosten Namibias.„Die Dynamik des aktuellen Ausbruchs übertrifft die üblichen saisonalen Entwicklungen deutlich“, sagt der wissenschaftliche Leiter des CRM, Tomas Jelinek, laut einer Mitteilung. „Reisende sollten die Situation ernst nehmen und sich entsprechend vorbereiten.“

Dazu zählt, vor Ort lange Kleidung zu tragen, vor allem in den Abend- und Nachtstunden. Denn die übertragenden Anopheles-Mücken sind dämmerungs- und nachtaktiv. Freie Hautstellen können mit Mückenspray (auch: Repellents) eingesprüht werden. Über den Betten sollten Moskitonetze gespannt oder entsprechende Gitter an den Fenstern angebracht sein.

Gegen Malaria gibt es auch eine medikamentöse Prophylaxe. Ob die angebracht ist, ist rechtzeitig vor Abreise individuell ärztlich abzuklären. Es kann ratsam sein, Notfallmedikamente für eine Selbsttherapie dabei zu haben – vor allem in Regionen mit eingeschränkter medizinischer Versorgung.

Bei diesen Symptomen vor Ort oder nach der Reise an auch Malaria denken

Hat man Symptome wie Fieber-, Kopf- und Gliederschmerzen, sollte man möglichst umgehend eine Arztpraxis aufsuchen. Auch, wenn die Beschwerden durch eine mögliche Notfallselbsttherapie schon nachlassen.

Bei unklaren fiebrigen Infekten nach der Heimkehr sollte man die zurückliegende Tropenreise beim Arzt erwähnen – Malaria kann auch Wochen oder Monate nach dem Stich der Mücke noch ausbrechen. Die Erkrankung kann lebensbedrohlich sein. Wird sie früh erkannt und behandelt, heilt sie aber in aller Regel folgenlos aus. (dpa)



Schön hier – und mückenfreundlich. In Namibia nehmen Malaria-Fälle deutlich zu. Lange Kleidung, Mückenspray und Moskitonetz können den Urlaub retten. FOTO: MANUEL MEYER/DPA-MAG



Hojicha-Pulver ist eine pulverisierte Form von Hojicha-Tee, einer traditionellen Sorte aus Japan, die aus gerösteten Grünteeblättern hergestellt wird. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Matcha-Alternative: Hojicha-Pulver besser in Maßen trinken

Beide stammen aus Japan, beide sind Grüntee-Varianten: Matcha- und Hojicha-Tee haben einiges gemeinsam. Doch letzterer schmeckt nicht nur milder – und ein wenig schokoladig. Hojicha (zu Deutsch: „Rösttee“) ist auch eine Matcha-Alternative für alle, die weniger wach oder hibbelig werden wollen.

„Im Vergleich zu Matcha-Tee enthält er weniger Koffein“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern, „allerdings auch weniger gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Gerbstoffe.“

Im Pulver ist das ganze Blatt

Und worin unterscheiden sich die beiden japanischen Trendtees noch? Matcha wird aus jungen, beschatteten Blättern hergestellt. Für Hojicha kommen ältere Blätter und Stängel zum Einsatz, die nach dem Dämpfen kräftig geröstet werden. Dadurch bekommt Hojicha seine braune Farbe - und sein süßlich-karamelliges Aroma, das die Verbraucherzentrale Bayern als fast kaffeeartig beschreibt. Das passt etwa gut zu Milch.

Praktisch für alle, die Hojicha-Latte-Variationen mögen und sie schnell zubereiten wollen: Hojicha-Pulver statt losem Blatttee. Allerdings weisen die Verbraucherschützer darauf hin, dass man mit dem Pulver - anders als beim klassisch aufgegossenen Tee - das ganze Blatt zu sich nimmt. Und zwar inklusive möglicher Rückstände oder Verunreinigungen. Sie raten, Hojicha-Pulver deshalb nicht unbedingt täglich zu genießen. Gleiches gilt übrigens für Matcha-Grünteepulver. (dpa)

Gericht: Kein Recht auf Details zur Samenspende

Wie viele Kinder sind aus dem Samen meines biologischen Vaters noch entstanden? Eine durch eine Samenspende gezeugte Frau wollte Details wissen. Doch stehen ihr solche Auskünfte zu? Vor Gericht scheiterte sie mit ihrem Wunsch. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Frankfurt (Az: 17 U 60/24) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall verlangte eine Frau Informationen darüber, wie oft der Samen ihres biologischen Vaters verwendet wurde, wie viele Halbgeschwister daraus entstanden sind und wie viele geplant waren. Um an solche Informationen zu gelangen, verklagte sie den damals behandelnden Arzt vor Gericht - ohne Erfolg.

Zwar bestehe grundsätzlich ein Recht auf Kenntnis der eigenen Abstammung, so die Richter. Die Frau habe jedoch bereits diese Informationen erhalten, da sie die Identität ihres biologischen Vaters kenne. Ob darüber hinausgehende Informationen verlangt werden könnten, sei eine Frage des Einzelfalls.

In diesem Fall sah das Gericht kein ausreichendes Interesse. Die gewünschten Zahlen seien ungeeignet, um Halbgeschwister zu identifizieren oder Kontakt aufzunehmen – dafür wären Namen erforderlich, die die Frau nicht verlangt habe und wohl auch nicht beanspruchen könnte.

Sind die Angaben für ihre persönliche Entwicklung entscheidend?

Auch für ihre persönliche Entwicklung seien die zusätzlichen Angaben nicht entscheidend, da sie bereits wisse, unter welchen Umständen sie gezeugt worden sei und dass es laut ihrer eigenen Recherche vermutlich 33 weitere Kinder gebe.



Kühlbehälter, heiß diskutiert: Wie viele Zusatzinfos zur Nutzung einer Samenspende stehen Gezeugten zu? FOTO: ULI DECK/DPA-MAG

Hinzu kam, dass der beklagte Arzt keine verlässlichen Zahlen liefern konnte, da Unterlagen teilweise vernichtet wurden und ihm nicht alle Geburten bekannt waren. Die Auskunft wäre daher unvollständig und würde der Frau nicht weiterhelfen. (dpa)

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagssorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.[1] Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.



2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.[2]

Ein **Teufelskreis:** Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Magnesiummangel kann anfälliger für **Stress** machen.[1]

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • [2]Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

14443001_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt steht in Spanien

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum **Unesco-Welterbe**



Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt: Der Torre de Hércules in Galizien. Foto: imago images/Westend61

Am nordwestlichen Zipfel von Spanien steht ein Gebäude der Superlative: Der Herkulesturm ist das Wahrzeichen der Stadt A Coruña – und hält einen Weltrekord.

Coruña ist eine spanische Hafenstadt mit rund 250.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Großstadt an der zerklüfteten Felsenküste Galiziens lockt mit einer historischen Altstadt, bunten Märkten, Badestränden, Street-Art und einem spannenden Nachtleben.

Der ganze Stolz und das Wahrzeichen der Stadt führt dich allerdings etwas aus der Stadt heraus. Es steht auf einer grünen Landzunge am Rande von A Coruña und ist ein Superlativ: Der Herkulesturm ist der älteste noch funktionierende Leuchtturm der Welt!

Der Legende nach wurde er vom übermenschlich starken mythologischen Helden Herkules erbaut – daher sein Name.

Herkulesturm ist fast 2000 Jahre alt

Der sandfarbene Turm mit seinem kleinen grünen Dach und einer Art steinerner Antenne daneben ragt 55 Meter in den Himmel. Kein klassischer, rotweiß gestreifter Leuchtturm – sondern ein majestätisches Bauwerk römischer Architektur, das fast 2000 Jahre alt ist.

Gebaut wurde er Ende des ersten Jahrhunderts nach Christus, im 18. Jahrhundert wurde er restauriert. Und trotz seines Alters ist der Torre de Hércules noch immer nicht in Rente. Bis heute ist sein Leuchtfeuer in Betrieb und weist Schiffen vor der galizischen Küste den sicheren Weg. Er ist der einzige Leuchtturm der Römerzeit, der noch aktiv ist – weltweit.

Turm gehört zum Unesco-Welterbe

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum Unesco-Welterbe: als Zeugnis der Nutzung von Leuchttürmen in der Antike.

Und als Beleg der „Kontinuität der Atlantikroute von ihrer ersten Organisation durch die Römer über einen Großteil des Mittelalters bis hin zu ihrer bedeutenden Weiterentwicklung in der Neuzeit", heißt es von der Unesco. Spannend, aber auch ein wenig gruselig: Beim Bau des Turms wurde keinerlei „Klebstoff" verwendet – kein antiker Mörtel hält seine Steine zusammen, sondern einzig und allein die Schwerkraft. Durch ihre besondere Anordnung halten sich die Einzelteile des Turms gegenseitig in Position.



Zum Leuchtturm gehört ein großer Skulpturenpark.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Anreise zum Leuchtturm und Eintritt

Aus der Altstadt von A Coruña führt ein Küstenwanderweg am Wasser entlang zur Landzunge, auf der der Leuchtturm steht. So kannst du den Turm innerhalb von anderthalb Stunden zu Fuß erreichen. Du kommst aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln hin, zum Beispiel mit dem Bus.

Der Eintritt in den Turm kostet 3 Euro pro Person. Am besten kaufst du dein Ticket vorher online; sonst kann es sein, dass du bei deinem Besuch keinen Einlass bekommst. Denn die Besucherzahl pro Tag ist limitiert.

Wenn du den Leuchtturm enterst, landest du zunächst in seinem Fundament. Hier unter der Erde werden die groben Steine aus der Römerzeit von Strahlern beleuchtet und Infotafeln erzählen von der Geschichte des Turms. Dann geht es hoch hinaus: 234 Stufen führen durch drei Stockwerke und schließlich auf die Besucherplattform in etwa 50 Metern Höhe. Von hier aus blickst du auf den blauen Ozean und das Panorama der Stadt. Auf dem Weg nach oben kannst du auf weiteren Schautafeln Infos zum Turm sammeln. Lausche den Wellen, die an die Küste krachen, und dem Kreischen der Möwen, die in der Brise des Meeres um die Turmspitze segeln.

Sehenswürdigkeiten in der Nähe des Herkulesturms

Spätestens bei deinem Rundumblick aus der Höhe entdeckst du am Fuße des Leuchtturms einen riesigen blauen Kompass, der in künstlerischer Mosaikarbeit ins Ufer neben den schroffen Felsen eingearbeitet wurde. Auf der Kompassrose sind die Symbole der acht keltischen Nationen abgebildet, zum Beispiel die Jakobsmuschel für Galizien.

Du darfst die Fläche mit 25 Metern Durchmesser auch betreten. In welcher Himmelsrichtung liegt dein Zuhause? Die Kompassrose gehört zum Skulpturenpark des Herkulesturms: In der sanften Hügellandschaft um den Turm herum stößt du auf eine Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Größe, Form und Farbe. Der Park erstreckt sich bis zum östlichen Ende der Landzunge – bring also ein bisschen Zeit mit, um alles zu entdecken. Zum Beispiel das „Monumento a los fusilados", das Stonehenge-Assoziationen weckt. Das Monument gedenkt der exekutierten Menschen unter dem Franco-Regime. Oder du bewunderst einen dicken Bootsmann aus glattem Stein, den „Caronte", der es sich am Fuße des Leuchtturms gemütlich gemacht hat. Besonders farbenfroh sticht im Skulpturenpark ein alter muslimischer Friedhof mit orangefarbenen Mauern und blauer Kuppel heraus.

Genug von Geschichte, Kunst und Kultur? Dann zieht es dich vielleicht ins Aquarium Finisterrae, vom Leuchtturm fußläufig zu erreichen. Dabei handelt es sich um ein interaktives Aquarium, in dem du tropische Fische und Krabben, Moränen sowie einheimische Meeresbewohner siehst.

Eine Reise zum ältesten noch aktiven Leuchtturm der Welt lohnt sich – wer kann schon behaupten, dass er auf einen Weltrekord geklettert ist?

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

Meta-KI-Training mit Ihren Daten: So widersprechen Sie

Alles, was Volljährige bei Instagram oder Facebook öffentlich teilen, kann Meta zum Training seiner Künstlichen Intelligenz (KI) namens Meta AI verwenden - es sei denn, Nutzende haben dem widersprochen oder tun dies noch.

Dann gelten für Posts, Storys, Kommentare, Bewertungen, Fotos oder auch Videos folgende Regeln, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:

Wer jetzt widerspricht, kann dies nur noch für künftige Posts tun

- Wer schon bis zum 26. Mai 2025 widersprochen hat, dessen Daten werden beim KI-Training lückenlos ausgeklammert.
- Wer nach diesem Stichtag widersprochen hat oder auch jetzt erst noch vorhat, zu widersprechen, schützt nur noch die Beiträge, die nach dem persönlichen Widerspruch entstanden sind oder entstehen.



Wer verhindern möchte, dass Meta AI mit den eigenen Daten von Facebook, Instagram oder Whatsapp trainiert wird, muss dem mit Hilfe von Online-Formularen widersprechen.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA/DPA-MAG

- Alles, was vor diesem Zeitpunkt gepostet wurde oder gepostet wird, kann Meta fürs KI-Training nutzen.

Online-Formulare für Facebook und Instagram

Der Widerspruch funktioniert per Online-Formular - und sowohl bei Facebook als auch bei Instagram nur, wenn man angemeldet ist und sich in einem EU-Land aufhält. Die Angabe der E-Mail-Adresse, mit der man den jeweiligen Dienst nutzt, ist Pflicht. Das zweite Textfeld kann frei bleiben, eine Begründung für den Widerspruch ist den Verbraucherschützern zufolge nicht erforderlich. War der Widerspruch erfolgreich, erhält man eine Bestätigungsmail.

Sollten die Formulare nicht funktionieren, halten die Verbraucherschützer im Netz auch Schritt-für-Schritt-Anleitungen bereit, wie man von seiner Profilseite beim jeweiligen Dienst zur Widerspruchsmöglichkeit gegen die Verwendung der eigenen Informationen für Meta AI gelangt.

WhatsApp-Widerspruch präventiv möglich

Von WhatsApp will Meta eigenen Angaben zufolge bislang keine Daten zum Trainieren von KI verwenden – auch nicht die Inhalte in Chats, die man von Meta AI (blauer Kreis) hat generieren lassen. Trotzdem gibt es bereits ein Widerspruchsformular. Dazu schreibt das Unternehmen:

„Interaktionen mit KIs über WhatsApp werden nicht verwendet, um KI bei Meta weiter zu verbessern. Sollte sich daran etwas ändern, werden wir das klar kommunizieren. Falls du trotzdem jetzt bereits Widerspruch gegen eine solche Verwendung einlegen möchtest, werden wir diesen zum gegebenen Zeitpunkt berücksichtigen."

Verbot von KI-Training mit Nutzerinhalten war 2025 gescheitert

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hatte im Frühjahr 2025 versucht, Meta das KI-Training mit Nutzerinhalten gerichtlich untersagen zu lassen. Sie begründete ihren Antrag auf Erlass einer einstweiligen Anordnung unter anderem mit einem Verstoß gegen europäisches Datenschutzrecht.

Das Oberlandesgericht Köln entschied aber, dass Meta Nutzerbeiträge aus Facebook und Instagram für das Training von Meta AI verwenden darf (Az. 15 UKl 2/25). (dpa)

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel.



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

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

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)

www.deseo.net



Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

14441301_002426

Ausweiskopie gefordert? So schützen Sie Ihre Daten

Sind Ausweiskopien eigentlich zulässig? Das fragt man sich immer wieder einmal, wenn diese gefordert werden. Die Antwort ist: Es kommt darauf an. Grundsätzlich sollte man Kopien aus Gründen der Datensparsamkeit, des Datenschutzes und wegen des hohen Missbrauchpotenzials vermeiden und sie nur anfertigen und herausgeben, wenn es wirklich notwendig ist.

Denn legt man den Ausweis persönlich im Original vor, und kann so identifiziert werden, genügt in vielen Fällen schon ein Vermerk, zum Beispiel „Personalausweis/Reisepass hat vorgelegen". Eine zusätzliche Kopie des Ausweises ist in diesen Fällen nicht erforderlich, erklärt das Bundesinnenministerium auf seinem Personalausweisportal.

Ansonsten steht es Ausweisinhaberinnen und -inhabern aber frei, Kopien ihres Ausweises anzufertigen. Die Ablichtung (Kopie, Fotografie, Scan) muss aber eindeutig und dauerhaft als Kopie erkennbar sein, etwa durch den Vermerk „KOPIE" oder - quasi selbsterklärend - als Schwarz-Weiß-Abbildung.

Achtung: Nur Ausweisinhaberinnen und -inhaber dürfen Kopien ihrer Ausweise weitergeben. Eine Ausnahme gilt bei Reisepässen: Geht es um einen Visumsantrag für die Passinhaberin oder den Passinhaber, und hat die antragstellende Person der Weitergabe der Passkopie zugestimmt, darf die Kopie weitergegeben werden.

Stimmt der Ausweisinhaberin oder die Ausweisinhaberin zu, darf auch eine andere Person eine Ausweiskopie anfertigen, diese aber nicht an Dritte weitergeben.



Ausweiskopien nur im Ausnahmefall: Kopien von Personalausweisen sollten bloß angefertigt werden, wenn es wirklich notwendig ist, um Missbrauch und Datenschutzrisiken zu vermeiden. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

In diesem Fall besonders, aber auch grundsätzlich gilt es darauf zu achten, dass eventuell entstehende Kopien wie beispielsweise Fehldrucke oder gespeicherte Dateien nach der Übermittlung umgehend und datenschutzkonform vernichtet werden.

So schützen Sie Ihre persönlichen Daten bei Ausweiskopien

Um die persönlichen Daten bei Ausweiskopien zu schützen und Identitätsdiebstahl vorzubeugen, erklärt und empfiehlt das Ministerium Folgendes:

- Für viele Zwecke reicht es aus, lediglich Name, Geburtsdatum und Wohnort offenzulegen.
- Zur Identifizierung nicht benötigte Daten schwärzen - insbesondere die beim Personalausweis rechts neben dem Geburtsdatum gedruckte Zugangsnummer (CAN) sowie die rechts oben gedruckte Dokumentennummer (Ausweisnummer), es sei denn gesetzliche Regelungen wie etwa das Geldwäschegesetz machen diese Angaben erforderlich.
- Auch andere sensible Angaben wie Körpergröße, Augenfarbe, Unterschrift oder die maschinenlesbare Zone Ihres Personalausweises müssen in der Regel nicht offengelegt werden.
- Im Zweifel dort, wo die Kopie benötigt wird, gezielt nachfragen, welche Angaben tatsächlich erforderlich sind.
- Geschwärzte Angaben sollten nicht mehr lesbar oder technisch wiederherstellbar sein.
- Auf Papier eignet sich dazu etwa ein dicker, schwarzer Filzstift - ein Textmarker oder Kugelschreiber hingegen nicht. Alternativ beim Kopieren die entsprechenden Bereiche abdecken.
- Bei Schwärzungen am Rechner darauf achten, dass das jeweilige Programm die entsprechenden Daten oder Bereiche tatsächlich löscht und nicht nur visuell überdeckt. Im Zweifelsfall besser eine Papierkopie anfertigen, schwärzen und anschließend wieder digitalisieren, also fotografieren oder scannen.
- Kopie zusätzlich mit Zweck und Datum (etwa «Nur zur Vorlage bei [Unternehmen] am [Datum]») kennzeichnen, um den Verwendungszweck eindeutig zu begrenzen.
- Einen sicheren Übertragungsweg wählen - etwa in Papierform persönlich, als verschlüsselte Datei, per Dokumentenupload über eine gesicherte Verbindung oder mit einer verschlüsselten Mail.
- Unverschlüsselte E-Mails sind kein sicherer Übertragungsweg und sollten vermieden werden.
- Mit am sichersten und am einfachsten nutzbar, ist die Online-Ausweisfunktion (E-ID) des Personalausweises, wenn diese Möglichkeit angeboten wird.
- Ausweiskopien sofort datenschutzgerecht vernichten oder löschen, um unbefugten Zugriff oder Missbrauch auszuschließen.
- Darauf achten, dass alle genannten Punkte auch dann erfüllt werden, wenn man eine Ausweiskopie erstellt und jemandem aushändigt oder den Ausweis zum Kopieren aus der Hand gibt.

Ist eine Ausweiskopie in die falschen Hände gelangt, durch Dritte im Netz veröffentlicht oder bereits von Betrügern missbraucht worden, ist rasches Handeln gefragt. Empfehlungen dazu, was in so einem Fall zu tun ist, gibt etwa das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) auf seinen Seiten. (dpa)

Mit Öl: So wird der Grillrost leichter sauber

Erst das Vergnügen, dann die Arbeit – und zwar schnell: Um den Rost nach dem Grillen möglichst leicht wieder sauber zu bekommen, sollte das jedenfalls das Motto sein. Denn je früher mit der Reinigung des Grillrosts begonnen wird, desto einfacher lassen sich Verkrustungen entfernen. Darauf weist der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) hin. Am besten beginnt man mit der Reinigung sogar am noch warmen Rost.

Man kann sich das Saubermachen allerdings auch vorab erleichtern. Und zwar, indem man vor dem Anwerfen des Grills ein paar Tropfen Speiseöl auf ein Küchenpapier gibt. Reibt man den Rost damit ein, bleibt weniger Kruste hängen.

Was darf in die Spülmaschine?

- Nach dem Grillen kann man große Reste vom Feste dann mit Zeitungspapier entfernen.
- Roste aus Edelstahl dürfen anschließend in die Spülmaschine. Selbst wenn hier nicht alle Schmutzreste abgehen, quellen sie zumindest auf – und lassen sich laut IKW dann vergleichsweise einfach mit einem Scheuerschwamm oder mit Stahlwolle entfernen.
- Roste aus Gusseisen haben in der Spülmaschine allerdings nichts verloren. Sie kann man stattdessen mit etwas Handspülmittel in warmem Wasser reinigen.
- Eingebrannten Grillgutresten kann man mit Spezialreinigern für Grill und Backofen zu Leibe rücken. Das geht übrigens auch bei Gusseisenrosten. (dpa)



Wer vor dem Grillen den Rost mit etwas Speiseöl bestreicht, hat es beim Putzen anschließend leichter.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

Löschdecke und Co.: Wie Sie bei Grillunfällen richtig handeln

Grillen gehört für viele einfach zu Frühling und Sommer dazu. Doch der Umgang mit Feuer, Gas, Rauch und Fett ist nicht ganz ungefährlich. Kommt etwa die Haut mit dem Rost oder dem heißen Grillgut in Berührung, kann eine sogenannte Kontaktverbrennung entstehen.

Sie ist in der Regel zwar nur klein und oberflächlich. Anders sieht es allerdings aus, wenn eine Flamme die Haut verbrennt. Dann wird die Verbrennung großflächiger - besonders wenn Brandbeschleuniger eingesetzt werden, um das Feuer anzufachen. Auch spritzendes Fett kann größere Verletzungen auf der Haut verursachen.



Spiritus und andere flüssige Brandbeschleuniger können hohe Flammen verursachen - und damit auch starke Verbrennungen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-MAG

Löschdecke passt in den Picknickkorb

Passiert etwas, sollte man zunächst die Gefahrenquelle aus dem Weg schaffen, so Prof. Christoph Hirche, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Rekonstruktive Mikrochirurgie an der Berufsgenossenschaftlichen (BG) Unfallklinik Frankfurt. Also den brennenden Grill löschen - mit Wasser oder indem man ihn abdeckt.

Dafür tut es zur Not die Picknickdecke. Eine zusammengefaltete Löschdecke findet zwischen Grillgut, Tellern und Getränken auch gut Platz. Außerdem ist es ratsam, eine Wasserflasche griffbereit zu haben.

Kleinere Verbrennung sollten man kurzzeitig kühlen, rät Hirche. Kaltes Wasser hilft, die Schmerzen zu lindern. Bei großflächigen Verbrennungen kann eine Kühlung allerdings zum Auskühlen des ganzen Körpers führen.

Schritt zwei ist die Desinfektion der Wunde. Schritt drei ein steriler Verband mit einer nicht haftenden Wundauflage, einer Kompresse und einem elastischen Wickel. Das schützt die Wunde vor Bakterien und reduziert Schmerzen.

Wenn die Verbrennung größer ist oder nach ein paar Tagen nicht abheilt, sollte man zum Hausarzt oder in eine Spezialklinik. Gefährlich wird es, wenn mehr als 15 Prozent der Körperoberfläche betroffen sind. Behandlungsbedarf besteht auch, wenn die Verbrennung besonders tief ist oder besondere Körperstellen betrifft wie etwa Genitalien oder die Augen, so der Mediziner.

Besser Vor- als Nachsicht

Verzichten auf den Grillspaß muss man aber nicht: „Grillen mit Sicherheitsbewusstsein kann man auch als Mediziner vertreten“, sagt Prof. Hirche, der selbst gern grillt. Seine wichtigsten Ratschläge:

- Keine Brandbeschleuniger nutzen
- Gasgrills regelmäßig warten
- Abstand halten - das gilt besonders für Kinder
- Alkohol nur in Maßen
- Nie in geschlossenen Räumen grillen (dpa)

Schreibtischpflanze: Diese Gewächse überleben Ihr Homeoffice

Ob nun auf dem Schreibtisch im Wohnzimmer, im Schlafzimmer oder im Gästezimmer: Ein wenig Grün im Sichtfeld ist auch im Homeoffice hübsch. Am besten geeignet als pflanzliche Kollegen für den Schreibtisch zu Hause: Arten mit einer ruhigen Ausstrahlung und geringen Ansprüchen.

Das sind etwa Sansevieria-Arten, so die Plants & Flowers Foundation Holland. Sie gehören zu den Spargelgewächsen und mögen sonnige bis halbschattige Plätze, so das Magazin „Mein schöner Garten“, können aber auch lange überleben, wenn sie dunkler stehen. Das Substrat spielt demnach keine besondere Rolle. Es darf nur nicht dauerhaft nass sein.

Praktisch übrigens für alle, die den Homeoffice-Schreibtisch im Schlafzimmer stehen haben: Sansevieria sind der Plants & Flowers Foundation Holland zufolge eine der wenigen Pflanzen, die nachts Sauerstoff produzieren - die Luft also mit Sauerstoff anreichern, während Sie schlafen.

Gießen gern mal vergessen

Außerdem gute Schreibtischpflanzen laut der Foundation: Zamioculcas und Pilea. Erstere wird auch Glücksfeder genannt – und ist laut „Mein schöner Garten“ unverwüstlich. Sie wird 40 bis 60 Zentimeter hoch, mag Standorte ohne direkte Sonne - und gießen muss man sie nur alle paar Wochen.

Die Pilea mag ebenfalls helle Plätze ohne direkte Sonne. Wasser braucht die Pflanze mit den flachen, runden Blättern, die an Ufos erinnern, etwa einmal die Woche. Beide Schreibtischpflanzen überleben es also, wenn Sie bei einem vollen Terminkalender das Gießen aussetzen.

Ein Tipp der Plants & Flowers Foundation Holland für alle, die sich nicht nur eine ruhige grüne Optik, sondern auch eine gute Akustik rund um den Schreibtisch wünschen: die Zimmerpflanzen in Gruppen aufstellen. (dpa)



Diejenigen, die sich nicht nur eine ruhige grüne Optik, sondern auch eine gute Akustik rund um den Schreibtisch wünschen, stellen die Zimmerpflanzen am besten in Gruppen auf.

FOTO: PLANTS & FLOWERS FOUNDATION HOLLAND/DPA-MAG

Unsichtbare Schlaganfall-Folgen: Welche es gibt, was hilft

Wer an typische Schlaganfall-Folgen denkt, dem fallen wahrscheinlich halbseitige Lähmungen ein, vielleicht auch Bewegungsstörungen, weil die Muskeln nicht mehr mitspielen.

Es gibt aber noch viel mehr Folgen - und vor allem: solche, die für Außenstehende nicht sichtbar sind. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nennt als Beispiele:

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Sprachstörungen
- Planungsstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen wie Reizbarkeit oder Depression
- schnelle Erschöpfung

Der eine kann sich nur wenige Minuten auf ein Gespräch konzentrieren und steigt dann aus. Die andere verbummelt Verabredungen und kann nur schwer Aufgaben zu Ende bringen. Und viele kennen den Satz: „Du bist nicht mehr wie früher, ich kenn' dich doch ganz anders!“

Wichtig - sowohl für Betroffene als auch für ihre Liebsten: „Das ist nicht einfach eine Frage von mangelnder Selbstdisziplin, sondern hat reale neurobiologische Ursachen“, sagt die Neuropsychologin Caroline Kuhn von der Universität des Saarlandes. Die Folgen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welche Hirnregionen zeitweise nicht mehr durchblutet - und somit von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten - waren.



Ein Schlaganfall hinterlässt Folgen, von denen längst nicht alle sichtbar sind. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Tipps für Angehörige

Viele Betroffene erleben, dass ihr Umfeld mit Unverständnis reagiert - eben, weil ihnen diese sogenannten neuropsychologischen Störungen nicht bewusst sind. Die Schlaganfall-Hilfe rät Angehörigen daher:

- Beobachtungen sachlich schildern, anstatt zu bewerten. Kuhn zufolge sagt man also lieber «Mir fällt auf, dass du nach 15 Minuten müde wirst» statt «Reiß dich doch mal zusammen»
- emotionale Veränderungen wie erhöhte Reizbarkeit nicht persönlich nehmen
- generell: Geduld zeigen und Betroffene nicht überfordern

Was Betroffene selbst tun können

Dass Denken und Fühlen sich im Gegensatz zu vor dem Schlaganfall verändert haben, ist für Betroffene oft eine große Belastung. Aber es gibt Hoffnung, dass die neuropsychologischen Probleme sich abschwächen - selbst dann, wenn der Schlaganfall eine ganze Zeit zurückliegt. „Auch wenn es sich zu Beginn oft anders anfühlt: Vieles verbessert sich über Jahre hinweg, ohne dass Betroffene die Fortschritte sofort bemerken“, so Kuhn.

Um besser durch den Alltag zu kommen, rät die Deutsche Schlaganfall-Hilfe:

- Neuropsychologische Behandlungen, Ergotherapie und Logopädie in Anspruch nehmen
- Hilfsmittel wie Checklisten oder die Erinnerungsfunktion des Handys nutzen und wichtige Termine direkt in den Kalender eintragen
- Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen und nacheinander statt gleichzeitig erledigen
- ausreichend Pausen einlegen (dpa)

Smartphone in der Schublade? Warum das riskant sein kann

Könnte man ja nochmal irgendwann brauchen, oder? Beim ausrangierten Smartphone ist das ein naheliegender Gedanke. Wenn das Gerät allerdings jahrelang in der Schublade vor sich hinvegetiert, kann der Akku darin zur Brandgefahr werden. Ähnlich verhält es sich mit anderen Lithium-Ionen-Akkus, die über längere Zeit ungenutzt herumliegen - etwa in Gartenschuppen oder ungeheizten Garagen.

Der Grund: Verschleiß aufgrund von Alterung, Hitze und Frost können den Akkus zusetzen, so das Institut für Schadensverhütung. Es kann zu kritischen Schäden der Akkuzellen und damit schlimmstenfalls zum Brand des Akkus kommen. Der beste Schutz dagegen: Akkupflege und Entsorgung. Aber wie?

Akkus richtig lagern – so geht es

- Am besten lagert man Lithium-Ionen-Akkus mit einem Ladestand zwischen 40 und 60 Prozent ihrer Kapazität. Die Umgebung sollte Temperaturen zwischen 0 und 45 Grad haben und trocken sein.
- Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) empfiehlt darüber hinaus eine regelmäßige Kontrolle des Ladestands und gegebenenfalls Zwischenladung. Das verhindert Tiefenentladung, die den Akkus schadet.
- Akkus außerdem auf nicht brennbaren Unterlagen laden und lagern und Abstand halten zu anderen brennbaren Dingen.

Geräte und Akkus richtig entsorgen – so geht es

- Smartphones lassen sich ressourcenschonend recyceln. Funktionierende Geräte kann man etwa über Verkaufsplattformen noch gegen kleines Geld loswerden. Wichtig: Hier vorher das Gerät unbedingt auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um persönliche Daten zu schützen.
- Die Verbraucherzentrale rät bei Smartphones eher zum Privatverkauf, da dort mit höheren Preisen zu rechnen sei als bei Verkaufsportalen.
- Hochwertigere Geräte lassen sich beim Neukauf auch gegen Verrechnung umtauschen. Wichtig: Auch hier vorher das Gerät unbedingt auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um persönliche Daten zu schützen.
- Elektronikmärkte, Händler und auch Supermärkte ab einer bestimmten Größe und mit regelmäßigem Elektronikverkauf müssen die Geräte kostenlos zum Recycling annehmen. Man muss bei Kleingeräten auch nicht ein neues Gerät im Austausch erwerben.
- Alte Batterien, Akkus und Co. können an den örtlichen Wertstoffhöfen und Sammelstellen abgegeben werden.



Lieber weg damit: Alte Smartphones, Telefone und andere Elektronikgeräte sollten nicht zu lange daheim lagern. Im Recycling sind sie besser aufgehoben. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

Elektro- und Elektronikgeräte gehören übrigens nie in den Hausmüll. Die enthaltenen Rohstoffe sind wertvoll und sollten nicht verloren gehen. Außerdem könnten die enthaltenen Akkus die Brandgefahr in der weiteren Verarbeitung des Mülls erhöhen und gefährden Personal und Maschinen. (dpa)

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ GESUCHE

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

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

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

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
14745901_002426

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

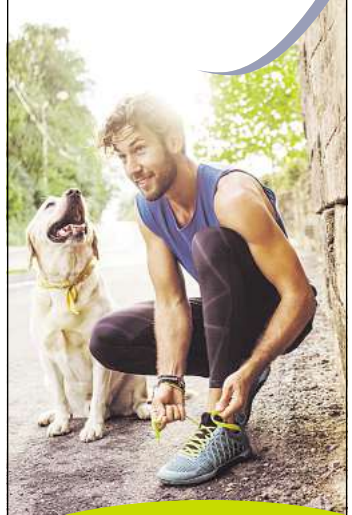
Anleger sucht Wohnung oder MFH von priv., leer oder verm., auch unrenov. oder sanbedarf rasche Kaufabwicklung! Tel.: 0151/65444218

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.
Jobs für NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

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

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
14662801_002426

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu reellen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss und Neuaufbauten, Renovierung und Trockenbau
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
14662701_002426

HOBBY UND FREIZEIT

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

SPORT

Suche E-Bike, Pedelec auch defekt. ☎ 0151-11520265

TIERMARKT

Colliewelpen mit Papiere VDH aus liebevoller Hobbyzucht suchen Ende Juni ein neues Zuhause Tel:05175/7363

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

KONTAKTBÖRSE / EROTIK



15589901_002426

DIENSTLEISTUNGEN

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
15289401_002426

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

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

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799
13658701_002426

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
14745501_002426

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

STELLENMARKT

Reinigungskraft (Minijob)
für Büro und Sanitärräume auf 603,- € Basis (Mo.-Fr.).
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen – gerne auch per E-Mail – an:
EZS
Entsorgungszentrum Salzgitter GmbH
Diebesstieg 50, 38229 Salzgitter
Tel.-Nr. 05341-22 21-0
E-Mail: info@entsorgungszentrum.de
15168501_002426

STELLENGESUCHE

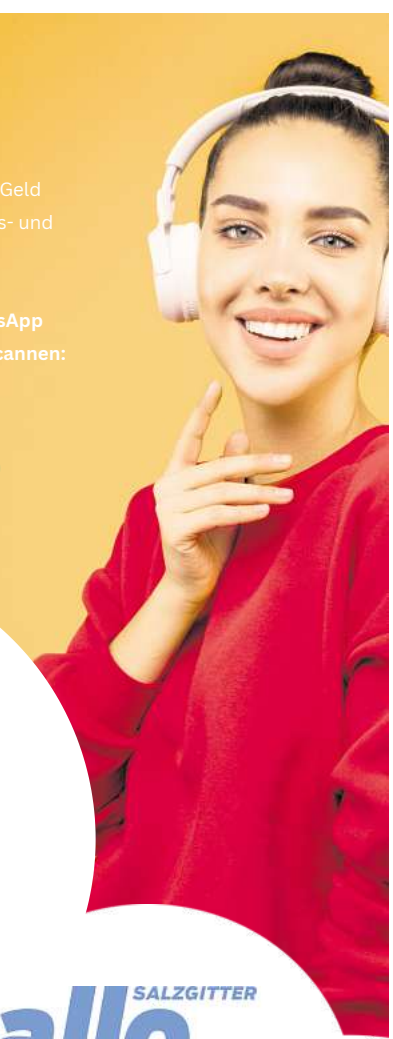
Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

Schülerjob gesucht?

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

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



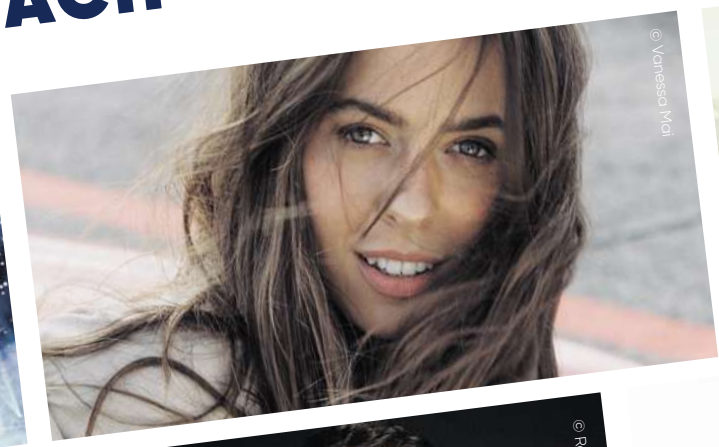
Freie Gebiete:
- Salzgitter Bad
- Lebenstedt
- Immendorf
- Lengede
- Lobmachtersen

hallo SALZGITTER wochenende

14800701_002426

DIETER BOHLEN • VANESSA MAI • JOSH. FRIDA GOLD & RIKU RAJAMAA • DIE PRINZEN GLOCKENBACH • VOLLGASORCHESTER • LEA


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426