hallo SALZGITTER wochenende

23 ❖ 45. Jahrgang · 30. Mai 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134



14851401_002426

# Eine Aula für das ganze Viertel

## Im Seeviertel in der **Grundschule St. Michael** entsteht eine „Gemeindebedarfseinrichtung“

**Salzgitter.** Der Umbau der Schulaula St. Michael in Lebenstedt zu einer „Gemeinbedarfseinrichtung“ hat begonnen. So nennt sich künftig das Haus, das auch von anderen Institutionen im Viertel genutzt werden kann. Die Arbeiten sollen nach Mitteilung aus dem Rathaus bis zum Frühjahr 2027 dauern. „Dann können sich die Menschen im Quartier auf neue Räume freuen“, heißt es weiter. Für die Nachbarn und Nachbarinnen in der Goethestraße gebe es keine Einschränkungen.


Die Arbeiten haben begonnen: Die Stadt Salzgitter lässt die Aula der Grundschule St. Michael umbauen zu einer „Gemeinbedarfseinrichtung“. FOTO: SZ-PA/RK

Das Gebäude wird entkernt, schadstoffsaniert und energetisch saniert. Im Untergeschoss sind Einzel- und Gruppenräume geplant sowie eine Gemeinschaftsküche. Im Obergeschoss bleibt die Aula in ihrer Größe erhalten, sie soll aufgewertet werden, künftig vielfältig nutzbar zu sein. Außerdem baut die Stadt einen Multifunktionsraum an und legt die Außenanlagen neu an. „Es entstehen Stellplätze für Fahrräder und Autos sowie ein Vorbereich des Gebäudes mit einer Sitztreppe“, schreibt die Verwaltung. Mit der neuen Gemeinbedarfseinrichtung entstehen flexible Räume, die Beratungen, Schulungen und Veranstaltungen aller Art ermöglichen. Die Parkplätze in der Goethestraße bleiben während der Umbauarbeiten bestehen. Die Bauarbeiten finden während des Schulbetriebes statt, sollen den Schulablauf aber nicht belasten. Alles, was Krach macht, wird außerhalb der Unterrichtszeiten erledigt. Der Umbau der Schulaula zu einer Gemeindebedarfseinrichtung ist Teil des Stadtumbauprozesses im Seeviertel, der mit finanziellen Mitteln aus dem Städtebauförderungsprogramm „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“ (gefördert wird und im Jahr 2027 abgeschlossen werden soll. Fragen hat, kann sich an das Referat für Stadtumbau und Soziale Stadt wenden bei Sarah Trubjansky unter Telefon (05341) 839-4046) oder per E-Mail an stadtumbau@stadt.salzgitter.de,



13217201_002426



5518801_002426

# Rollentausch im Klinikum

## Auszubildende übernehmen im Krankenhaus das Ruder in einer Station

**Salzgitter.** Theorie trifft Praxis: Am Helios Klinikum Salzgitter haben Auszubildende des Pflege-Kurses 23/26 die Schulbank gegen die volle Verantwortung im Krankenhaus getauscht. Im Rahmen des Projekts „Schüler leiten eine Station“ übernahmen die angehenden Pflegefachkräfte des Bildungszentrums die Regie auf der Station 1.

Drei Wochen lang lag der gesamte Stationsalltag in den Händen des Nachwuchses, teilt das Helios Klinikum mit. Die Aufgaben waren vielfältig und anspruchsvoll: Die Auszubildenden koordinierten die Aufnahme und Entlassung von Patientinnen und Patienten, begleiteten ärztliche Visiten und organisierten sowohl die tägliche Versorgung als auch die Dienstplanung. Dabei stand nicht nur die fachliche Pflege im Fokus, sondern auch die Kommunikation mit Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Angehörigen.

„Unsere Auszubildenden schlüpften hier in eine echte Schlüsselrolle“, erklärt Klinikgeschäftsführer Benedikt Meider. „Das Projekt bot die einmalige Chance, das eigene Potenzial unter Realbedingungen zu entfalten. Es war beeindruckend zu sehen, mit welcher Leidenschaft und Gewissenhaftigkeit die jungen Talente diese Herausforderung meisterten.“

Obwohl die Schülerinnen und Schüler eigenständig entschieden, agierten sie nicht ohne Sicherheitsnetz: Erfahrene Praxisanleitende, Lehrkräfte und examinierte Pflegefachkräfte begleiteten das Projekt im Hintergrund. Sie standen bereit, um bei komplexen Fragen zu unterstützen und wertvolle Tipps aus der Praxis zu geben.

Für die Auszubildenden war die Projektzeit eine intensive Phase der Weiterentwicklung. Daniela Bock, Leitung der Pflegefachschule, sah darin einen entscheidenden Meilenstein der Ausbildung: „In diesem Projekt erlebten die Schüler hautnah, was es bedeutete, Verantwortung für Patienten und Prozesse zu tragen. Sie trafen eigenständig Entscheidungen und wuchsen weit über sich hinaus, sowohl fachlich als auch in ihrer Persönlichkeit.“ Das Projekt „Schüler leiten eine Station“ hat sich am Helios Klinikum Salzgitter mittlerweile fest etabliert.



Volle Verantwortung: Die Auszubildenden im dritten Lehrjahr an der Pflegefachschule am Bildungszentrum des Helios Klinikums übernahmen den Dienst auf der Station 1. Dabei wurden sie durch das Stationsteam, die Praxisanleiter und das Team der Pflegefachschule unterstützt.

FOTO: HELIOS KLINIKUM SALZGITTER / SABINA KORKMAZ

Tanzen in Lengede
TSM Club e.V.
Tanzen · Sport · Musik
Grubenweg 4a, 38268 Lengede

Räumlichkeiten
von 20 bis 130 Pers.
Unser Angebot:
- Grundkurse bis Tanzkreis
- Kindertanzen 3 bis 6 Jahre
- Video Clip Dance 7 bis 18+ Jahre in Unterschiedlichen Gruppen
Bei uns werden Sie von ausgebildeten Tanzlehrern unterrichtet.
Info unter 05344 / 802 444
info@tsmclub.de www.tsmclub.de
9317201_002426

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.
Mo., 1. Juni | 15:30 - 19:30 Uhr
DRK-Blutspendezentrum
Smeewinkel 5, SZ-Lebenstedt
Di., 2. Juni | 14:00 - 19:00 Uhr
McDonald's
Am Pfingstanger 20, SZ-Bad
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
15648301_002626

# Ein einzigartiger Mix

## Kulturfrühstück am 7. Juni mit „Front Porch Picking“ in der Brücke

**Salzgitter.** Die fünfköpfige Band Front Porch Picking aus Göttingen präsentiert beim Kulturfrühstück am Sonntag, 7. Juni, um 11 Uhr in der Begegnungsstätte Brücke einen in Deutschland einzigartigen Sound-Mix, der Western und Hawaii Swing, Improvisationen und Blues miteinander vereint. Die Instrumentierung ist außergewöhnlich und besteht aus Steel-Gitarre, E-Gitarren, Mandoline, Ukulele, Bass und Schlagzeug.

Ob mit mitreißenden Rhythmen des Western Swings, der entspannten Tropenatmosphäre des Hawaii Swings oder dem rauchigen, gefühlvollen Blues – die Band versteht es, die verschiedenen Genres auf beeindruckende Weise zu kombinieren und dabei dennoch ihren ganz eigenen Stil zu wahren. Es spielen und singen Peter Funk (Gesang, Dobro Steelguitar, Lapsteel, Mundharmonika), Dirk Heimberg (Akustik- und E-Gitarren), Wolfgang Beisert (Mandoline, Ukulele, Gesang), Hans-Jörg Maucksch (Kontrabass, Gesang) und Tom Dyba (Schlagzeug, Gesang). Karten gibt es für 22 Euro (Mitglieder 19 Euro) nur im Vorverkauf bis 3. Juni unter Tel. (05341) 50512 oder per E-Mail an fredenberg-forum@t-online.de.



Versprechen eine außergewöhnliche Mischung: Front Porch Picking spielen beim Kulturfrühstück am 7. Juni.

FOTO: CHRISTINA HINZMANN-BEARB

# Farben, Lacke, Kleingeräte

## Salzgitters Regiebetrieb schickt sein Schadstoffmobil wieder auf Tour

**Salzgitter.** Wer in Salzgitter in seinem Keller noch Farben, Lacke oder defekte Kleingeräte hortet, kann diese nächste Woche bequem los werden. Der Städtische Regiebetrieb (SRB) und das Entsorgungszentrum Salzgitter schicken das Schadstoffmobil wieder einmal durch die Stadt. Vom 1. bis 11. Juni lassen die beiden Behörden alle Ortsteile anfahren, um Sonderabfälle und Elektrokleingeräte einzusammeln. Am Schadstoffmobil werden alle gebührenfreien Sonderabfälle wie Altfarben und Lacke, Chemikalien, Energiesparlampen, Putz- und Reinigungsmittel, nicht entleerte Spraydosen, Lösungsmittel, Pflanzenschutzmittel und andere Sonderabfälle in haushaltsüblicher Menge angenommen. Auch Altbatterien gehören dazu, aber keine Autobatterien,

Die Sonderabfälle sollten möglichst in der Originalverpackung oder in entsprechend beschrifteten Behältnissen und nicht vermischt abgeben werden. Allerdings gibt es Grenzen. Kisten, Kanister oder befüllte Eimer mit einem Seitenmaß mehr als 40 Zentimetern oder einem Gewicht von mehr 20 Kilogramm gehören auf die Abfallanlage am Diebesstieg, teilt die Stadtverwaltung mit.

Im Rahmen des Elektro- und Elektronikaltgerätegesetzes werden auch Elektrokleingeräte bis zu einer Kantenlänge von 40 Zentimeter kostenfrei am Schadstoffmobil angenommen. Hierzu gehören zum Beispiel Rasierer, Fön, elektrische Zahnbürste, Mixer, Toaster sowie auch Handys. Größere Geräte aus der Unterhaltungselektronik, Computer und Haushaltsgeräte wie Staubsauger oder Mikrowelle kann der Wagen aus Kapazitätsgründen nicht mitnehmen. Die kostenlose Annahme größerer Elektrogeräte ist ebenfalls auf der Abfallanlage am Diebesstieg möglich. Dort gehören auch Sonderabfälle wie Altöl, Altreifen und Asbest hin, die gemäß Abfallentsorgungssatzung gebührenpflichtig sind.

Alle Termine sind auf der Internetseite der Stadt auf www.salzgitter.de/leben/srb/schadstoffe.php nachzulesen. Fragen zur Sonderabfallentsorgung beantwortet die Abfallberatung des SRB unter Tel. (05341) 839-3741.




Das Schadstoffmobil geht wieder auf Tour: Der SRB dreht in den nächsten beiden Wochen eine Runde durch Salzgitter. FOTO: SZ-PA/RK

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Infostelle Konrad
Besuchen Sie uns.
Mi./Do. 10:00 bis 17:00 Uhr
Chemnitzer Straße 27b, Salzgitter
dialog@bge.de
13049501_002426

DER OLDTIMERMARKT IN EUROPA
Technorama® Hildesheim
30.+31. Mai 2026
www.technorama.de
30. OLDTIMER-TEILEMARKT & HISTORISCHER MOTORSPORT
Hist. Motorsport Teilemarkt Oldtimer-Treffen
Öffnungszeiten: Sa. 9–18 Uhr So. 9–16 Uhr
Flugplatz Lerchenkamp 31137 Hildesheim
16122501_002626

Anzeige

Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – Ihre Chance:
Jetzt Gold verkaufen und Spitzenpreise sichern!
Schätze aus der Schublade? Machen Sie bares Geld daraus – fair, schnell und sicher!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

**Aktueller Goldkurs: 4.765,75 USD/Ounce**

**Braunschweig.** Die Welt befindet sich aktuell in einer Phase großer Umbrüche – und das macht sich auch auf den Finanzmärkten bemerkbar. Der Goldpreis ist ein deutlicher Indikator dafür: Seit Monaten erreicht er beeindruckend hohe Werte, die viele Experten überraschen. Diese Entwicklung ist kein Zufall. Geopolitische Spannungen, weltweite Krisenherde, Handelskonflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten treiben die Nachfrage nach Gold als sicherem Hafen für Investoren perspektivisch weltweit in die Höhe.

Dabei sorgt die nervöse Stimmung an den Märkten für spürbare Kursschwankungen. Anleger reagieren sensibel auf Nachrichten und politische Entscheidungen, die Situation bleibt volatil. Doch trotz dieser Schwankungen ist eines klar: Das Kursniveau für Gold liegt historisch hoch. Wer sich mit dem Gedanken trägt zu verkaufen, sollte diese einmalige Gelegenheit nutzen. Denn gerade jetzt lassen sich noch immer außergewöhnlich gute Preise erzielen – auch für kleinere Mengen oder Schmuckstücke, die seit Jahren unbeachtet in Schubladen liegen.

Viele Menschen in Braunschweig und Umgebung haben diesen Trend bereits für sich erkannt. Statt ungenutzten Schmuck weiter zu verwahren, verwandeln sie Erbstücke, Zahngold oder alte Münzen in bares Geld. Diese Entscheidung schafft oft dringend benötigte finanzielle Spielräume – sei es für unerwartete Rechnungen, eine Reparatur, den nächsten Urlaub oder einfach als Plus für die Haushaltskasse. Denn gerade in unsicheren Zeiten ist es sinnvoll, stille Reserven zu mobilisieren und den Wert der eigenen Edelmetalle professionell bestimmen zu lassen.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** ist dabei Ihr verlässlicher Partner. Hier stehen Fairness, Transparenz und exzellenter Service




im Mittelpunkt – Werte, die das Unternehmen seit Jahren auszeichnen und das Vertrauen unzähliger zufriedener Kunden gewonnen haben. Wer mit dem Gedanken spielt zu verkaufen, findet hier die ideale Anlaufstelle: kostenlos, unverbindlich und ohne vorherige Terminvereinbarung können Kunden ihre Schätze bewerten lassen.

Das Spektrum ist dabei breit: Ob eine zarte Goldkette aus dem Nachlass, ein Ring aus einer vergangenen Beziehung, vergessene Ohrringe, Zahngold, Münzen oder sogar ganze Goldbarren – beim der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** wird alles sorgfältig geprüft. Die erfahrenen Fachberater nutzen modernste Analysetechnik, um den Wert exakt und nachvollziehbar zu ermitteln. Grundlage für die Bewertung ist dabei immer der aktuelle Tageskurs.

So stellen wir sicher, dass unsere Kunden einen marktgerechten und fairen Preis erhalten.

Eine Kundin hat ein Konvolut mit einem schlichten Armband und ein Paar Ohrringe verkauft – ohne große Erwartungen. Nach der professionellen Prüfung und Bewertung ging sie mit über 2000 Euro in bar nach Hause. Solche Erfolgsgeschichten sind bei uns längst Alltag. „Viele ahnen gar nicht, welchen Wert ihr alter Schmuck hat", erklärt das Niedersächsische Goldbörse -Team. „Gerade bei Erbschaften erleben wir immer wieder echte Überraschungen. Es kommt vor, dass Kunden mit Freudentränen reagieren, weil sie mit so viel Geld nicht gerechnet haben."

Die Gründe für einen Verkauf sind dabei so vielfältig wie die Menschen selbst. Manche wollen eine hohe Nebenkostenabrechnung begleichen, andere das Auto reparieren lassen oder sich einen langen gehegten Wunsch erfüllen. Auch romantische Anlässe spielen eine Rolle:

„So konnte sich ein Ehepaar endlich den lang ersehnten Familienurlaub leisten, indem es alten Schmuck verkaufte, der seit Jahren ungenutzt in der Schublade lag. Aus einem vergessenen Erbstück wurde so eine unvergessliche gemeinsame Zeit. Hinter jedem Verkauf steckt eine persönliche Geschichte – und wir helfen Ihnen dabei, daraus etwas Schönes zu machen."

Als Partner von Heimerle + Meule, einem der führenden deutschen Edelmetallhändler, steht die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** für Seriosität und höchste Qualitätsstandards. Diese Partnerschaft garantiert nicht nur Höchstpreise, sondern auch ein Maximum an Transparenz und Vertrauen. Die Abwicklung erfolgt diskret in modernen, einladend gestalteten Räumen, in denen sich unsere Kunden wohl und sicher fühlen.

Ein besonderer Tipp: Zahngold wird oft unterschätzt. Viele wissen nicht, dass es neben Gold häufig auch wertvolle Metalle wie Platin, Palladium oder Silber enthält, die den Gesamtwert zusätzlich steigern. Deshalb lohnt sich eine professionelle Bewertung gerade hier besonders. „Viele sind erstaunt, wie viel selbst kleine Mengen Zahngold einbringen können", betont das Niedersächsische Goldbörse -Team.

Der anhaltende Goldboom zeigt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist zu verkaufen. Inflation, geopolitische Unsicherheiten und die starke Nachfrage von Anlegern und Zentralbanken treiben die Preise weiterhin nach oben. Doch niemand kann vorhersagen, wie lange dieses Rekordniveau Bestand haben wird. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte daher nicht zögern und sich die aktuell hervorragenden Konditionen sichern.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig setzen wir auf Ehrlichkeit, Fairness und eine Beratung, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Wir nehmen uns Zeit für jede Frage und erklären transparent jeden Schritt der Bewertung. Am Ende steht ein faires Angebot – und wenn Sie möchten, die sofortige Barauszahlung. Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Machen Sie aus ungenutzten Schätzen bares Geld – zuverlässig, seriös und zu Top-Konditionen.

**Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – Vertrauen, Erfahrung und Höchstpreise für Ihr Gold. Jetzt vom Rekordhoch profitieren!**

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.

15926401_002426

# Vortragsreihe: Die Sommerhitze

**Salzgitter.** Das Seniorenbüro der Stadt bietet Vorträge an, die sich mit dem Umgang mit dem Umgang an heißen Sommertagen beschäftigen. Auf die Frage „Welche Besonderheiten ergeben sich bei Hitze und einer Demenzerkrankung?“ gibt am Mittwoch, 3. Juni, um 15 Uhr Athanassia Moudiou vom Gesundheitsamt fachkundig Auskunft. Veranstaltungsort ist der Wowie Treff an der Lessingstraße 17A in Lebenstedt.

Das Thema „Wie schütze ich mein Haus/meine Wohnung vor sommerlicher Hitze?“ behandelt Energieberaterin Stefanie Steinwender von der Verbraucherzentrale Niedersachsen am Dienstag,16. Juni, um 15 Uhr, im Südstadtzentrum an der Windmühlenbergstraße 9-1, in Salzgitter-Bad. Mit „Schlafstörungen bei Hitze“. Beschäftigt sich Kerstin Weber von der Löwenapotheke Wolfenbüttel am Mittwoch, 24. Juni, um 15 Uhr im Seniorentreff Thiede am Pappeldamm 76. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Eine Anmeldung ist unter Telefon (05341) 839-3257 oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de möglich.

# „Die drei !!!“-Detektivinnen ermitteln in Afrika

**Salzgitter-Lebenstedt.** Spannung und Unterhaltung erwartet diejenigen, die mit der Kinderbuchautorin Kirsten Vogel auf Safari nach Afrika kommen. „Abenteuer Afrika“ heißt das neue Buch der Schriftstellerin, aus dem sie am Donnerstag, 4. Juni, ab 16 Uhr, in der Stadtbibliothek in Lebenstedt lesen wird

Im neuen Band der „Die drei !!!-Reihe“ reisen die drei Freundinnen Kim, Marie und Franzi zu Dreharbeiten nach Südafrika. Doch dann verschwinden Dinge aus ihrer Unterkunft. Sogar wichtige Filmaufnahmen werden entwendet. Schon stecken die drei Detektivinnen mitten in einem neuen Fall. Die Geschichte ist für Kinder ab zehn Jahren geschrieben.

Die in Wolfenbüttel geborene Autorin Kirsten Vogel arbeitete nach ihrem Studium zunächst als Episodenschreiberin für die RTL-Serie „Gute Zeiten Schlechte Zeiten“, bevor sie Produzentin der ZDF-Familienserie „Der Landarzt“ wurde. Danach widmete sie sich dem Schreiben von Kinderbüchern. Aus der Feder von Kirsten Vogel stammen neben den „Drei !!!“-Büchern auch die bekannten Titel der Reihe „TKKG junior“.

Karten für die Lesung gibt es zum Preis von fünf Euro im Vorverkauf in der Stadtbibliothek in Lebenstedt und in Salzgitter Bad, an der Tageskasse kosten sie acht Euro.



Lebt heute in Berlin: Autorin Kirsten Vogel wurde in Wolfenbüttel geboren. FOTO: PRIVAT



Freude bei den Empfängerinnen und Empfängern: Der Lions Club Salzgitter Schloß Salder übergibt die Spendenschecks aus dem Verkauf der Adventskalender. FOTO: SZ-PA/RK

# Bescherung beim Lions Club

## Der Verkauf der Adventskalender bringt **15.000 Euro**

**Salzgitter.** Große Freude beim Lions Club Salzgitter Schloss Salder: Der Verein hat den Erlös aus dem Benefiz-Adventskalender 2025 verteilt. Alle 4.500 Exemplare waren vor Weihnachten verkauft worden, am Ende blieben 15.000 Euro übrig, die an Vereine und Verbände flossen. Im kommenden Winter wollen die Lions die Kalenderzahl auf 5.000 Stück erhöhen.

Jens Bogdan, Vorsitzender des Fördervereins Lions-Präsident Björn Nahler übergaben die symbolischen Schecks an Vertreter und Vertreter der Institutionen, die ihre geförderten Projekte vorstellten. So will die Lebenshilfe ihre 1.000 Euro für zwei Projekte des Autismus-Teams nutzen. Die Kindertrauerarbeit Regenbogenweg steckt ihre 1.000 Euro in eine Reflektion zum Thema Trauer, Verlust und Trost im Rahmen des 15-jährigen Bestehens. Die AWO KiTa Goerdeler Straße will für die 1.700 Euro ein Baustein-Spielhauses für den Außenbereich kaufen.

Im SOS Mütterzentrum soll die Förderung von 1.500 Euro dabei helfen, einem Rückzug der Familien aus der Gemeinschaft entgegenzuwirken und das Miteinander zu leben. 800 Euro flossen an den Rotary Club Salzgitter Wolfenbüttel Vorharz, der das Geld für das Kinderprojekt „Geheimsache Igel“ gut gebrauchen kann.

Die Zusammenlegung der Grundschule Altstadtschule und der Grundschule Wiesenstraße in Salzgitter Bad verdoppelt sich die Zahl der Schülerinnen und Schüler. Zur Stärkung der Gemeinschaft plant die Schule ein Mitmach-Zirkusprojekt, das mit 2.000 Euro gefördert wird. Das Kinderhilfswerk Jumpers nutzt die finanzielle Hilfe für erlebnispädagogische Workshops. Beim Kanu-Club Salzgitter tragen die 1.500 Euro dazu bei, das Vereinsheim zu sanieren und den Betrieb aufrecht zu halten.

Der Familiensportbund Salzgitter investiert die 500 Euro in ein neues Spielgerät auf dem Gelände in Ringelheim. In Lutter am Barenberge steigt am 8. August das erste Kinder-Mut-Festival, für das die Lions-Spende genutzt werden soll. Der Förderverein der Wasserburg will mit die 1.000 Euro für das Kinderprogramm beim Mittelaltermarkt ausgeben. Die 700 Euro für die Jugendfeuerwehr Gebhardshagen und 800 Euro für die Kinderfeuerwehr Gebhardshagen dienen für den Kauf von Faltpavillons.

Jens Bogdan bedankte sich bei allen Firmen, die sich mit einem Gutschein an dem Benefizkalender beteiligt hatten, aber auch bei allen Käufern und Käuferinnen sowie bei den Initiatoren Wolfgang Jainta und Dr. Thomas Laube.

## Es kühlt ab!

**Vorhersage**

Für Sonntag werden im Tagesverlauf Regenschauer und Gewitter erwartet. Dabei bleibt die Luftmasse relativ warm. Zum Start in den Juni wird es in der nächsten Woche insgesamt wechselhafter. Fraglich ist noch, wie stark die Abkühlung ausfallen wird!

**Biowetter**

Am Sonntag nehmen wetterbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit zu. Auf dem Speiseplan sollte leicht Verdauliches stehen, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. Besser sollte man auf Alkohol verzichten!

**Bauernregel**

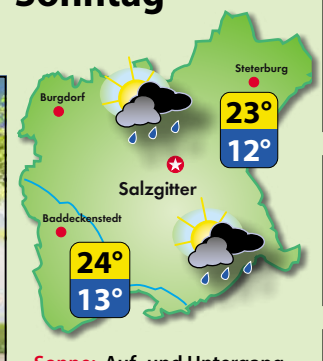
Ist es klar an Petronell, messt den Flachs ihr mit der Ell'. (31.5.)

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

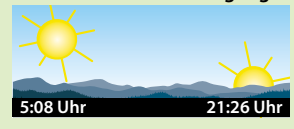


Energieverbrauch kombiniert: 7,0 l/100 km. $CO_2$-Emissionen kombiniert: 157 g/km. $CO_2$-Klasse: F.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
15926101_002426

## Sonntag

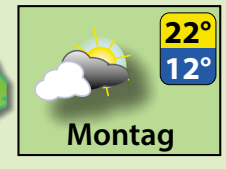



**Sonne:** Auf- und Untergang



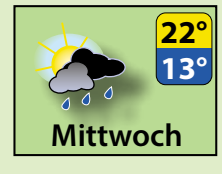

**Vollmond:** 31.05.2026

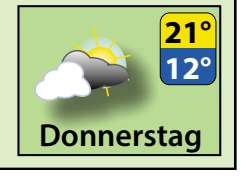








# Wie wenig Tomate steckt im Ketchup? Zahl überrascht

Ob zu Pommes, Pasta, beim Grillen und Co. - Ketchup aus Tube oder Flasche ist dabei für viele unverzichtbar. Aber wussten Sie, dass in der fruchtig-süßen Soße nicht nur viel Zucker steckt, sondern je nach Ketchup-Sorte auch kaum Tomate.

Die Verbraucherzentrale NRW klärt auf: Laut Deutschem Lebensmittelbuch wird nur für Produkte, die als „Tomatenketchup" bezeichnet werden, eine Mindestmenge von sechs Prozent Tomatentrockenmasse definiert. „Für Gewürzketchup wird hingegen keine Mindestmenge an Tomaten festgelegt, da nicht alle Produkte in den Leitsätzen für Lebensmittel abgebildet werden", so die Verbraucherschützer.



Der Pommes-Klassiker im Check: Ketchup ist beliebt, aber nicht automatisch tomatig. Gerade bei Gewürzketchup lohnt der Blick aufs Etikett. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Das hat Folgen: So sei in der Regel im Gewürzketchup deutlich weniger der wertvollen Tomaten vorhanden, stattdessen etwa mehr Zucker oder Süßungsmittel. Wer möglichst wenig Industriezucker und Zusatzstoffe zu sich nehmen will, sollte daher bei Gewürzketchup genau die Zutatenliste lesen, rät Antonia Brandstädter, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale. (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
15767601_002626

LICHTBLICKE
Markisen
Günstige Angebote aus unserer Ausstellung
Halbkassetten-Markise mit Funkmotor und LED-Beleuchtung
Gestell: anthrazit, Tuch: mittelgrau oder khaki
Breite: 400 cm, Ausfall: 300 cm € 1890,–
Gestell: anthrazit, Tuch: mittelgrau
Breite: 500 cm, Ausfall: 300 cm € 2580,–
Vollkassetten-Markise mit Funkmotor
Gestell: weiß oder anthrazit, Tuch: bordeaux/beige
Breite: 400 cm, Ausfall: 300 cm € 1380,–
Halbkassetten-Markise mit Funkmotor
Gestell: anthrazit, Tuch: gelb/orange
Breite: 400 cm, Ausfall: 300 cm € 1390,–
Offene Gelenkarmmarkise mit Kurbel
Gestell: anthrazit, Tuch: grau gestreift
Breite: 300 cm, Ausfall: 200 cm € 652,–
Abholpreise, Lieferung und Montage möglich.
Insektenschutz
für jedes Fenster oder Tür die passende Lösung
• Spannrahmen • Drehrahmen
• Pendeltüren • Schiebeanlagen
• Rollos für Fenster und Türen
• Plissee
vielfältige Gewebearten schützen vor Insekten, Pollen und Kleintieren
Plissee
• wohnlicher Sonnen- und Sichtschutz
• maßgenaue angefertigt für Ihre Fenster
• viele Farben und Dessins zur Auswahl
10 % Rabatt
Stolze
76 Stolze Jahre
Ottostraße 5 · 38259 Bad Salzgitter
Tel. 0 53 41- 3 99 99
14811401_002426

# KI als Gefahr für den Kündigungsschutz

## Frisst Künstliche Intelligenz massenhaft Jobs? Über Risiken sind sich Experten uneins

VON STEFAN LANGE

Wenn menschliche Intelligenz nach den Auswirkungen Künstlicher Intelligenz gefragt wird, ist das Ergebnis seit vielen Jahren relativ einheitlich: Rund zwei Drittel sehen KI vorwiegend als Chance, das dritte Drittel fürchtet dagegen eher die Risiken. Und etwa 80 Prozent der Befragten insgesamt erwarten Konsequenzen für die Gesellschaft.

Ein viel diskutierter Punkt sind dabei die konkreten Folgen von KI für die Arbeitswelt. Frisst sie massenhaft Jobs? Braucht es mehr Flexibilität und weniger Kündigungsschutz? Die Stiftung Familienunternehmen hat einige kluge Köpfe gebeten, sich darüber Gedanken zu machen. Das Ergebnis deutet darauf hin, dass wichtige Debatten erst noch bevorstehen.

Seit zwölf Jahren hat die Stiftung ökonomischen und rechtlichen Sachverstand in einem wissenschaftlichen Beirat gebündelt. Die Runde ist hochkarätig besetzt und bringt unter anderem regelmäßig ein Jahresheft heraus. Eines der Beiratsmitglieder ist Ifo-Chef Clemens Fuest. Er hat sich des Kapitels „Wie verändert KI Wirtschaft und Arbeitsmarkt?“ angenommen.

Die zusammenfassende Antwort fällt verblüffend ehrlich aus: So ganz genau weiß Fuest es auch nicht. Über die Frage, ob die Nachfrage nach Arbeit zu- oder abnehme und wie verschiedene Tätigkeiten oder Jobs davon betroffen seien, bestehe „erhebliche Unsicherheit“, erklärt der Spitzenökonom mit Blick auf die Datenlage. „Da ist vieles offen, weil es neu ist.“

Gleichzeitig nimmt Fuest mit dieser Einschätzung allen den Wind aus den Segeln, die KI pauschal für eine Bedrohung halten. Der Leiter des Ifo-Instituts will einerseits nicht ausschließen, dass es in bestimmten Bereichen zu einer geringeren Nachfrage nach Arbeitskräften kommen kann. Doch KI kann Fuest zufolge gleichzeitig dazu führen, „dass ganz neue Tätigkeiten und Arbeitsplätze entstehen“.

Der Blick auf eine Studie aus den USA zeigt sogar, dass Ältere auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft womöglich bessere Chancen haben könnten. Demnach ging die Beschäftigung bei den 22- bis 25-Jährigen in stark KI-exponierten Berufen wie der Softwareentwicklung und dem Kundenservice deutlich zurück. „Erfahrene Beschäftigte“ in denselben Berufen verzeichneten hingegen eine stabile oder wachsende Beschäftigung – was so auch für Menschen in geringer exponierten Berufen galt, etwa der Pflegehilfe.

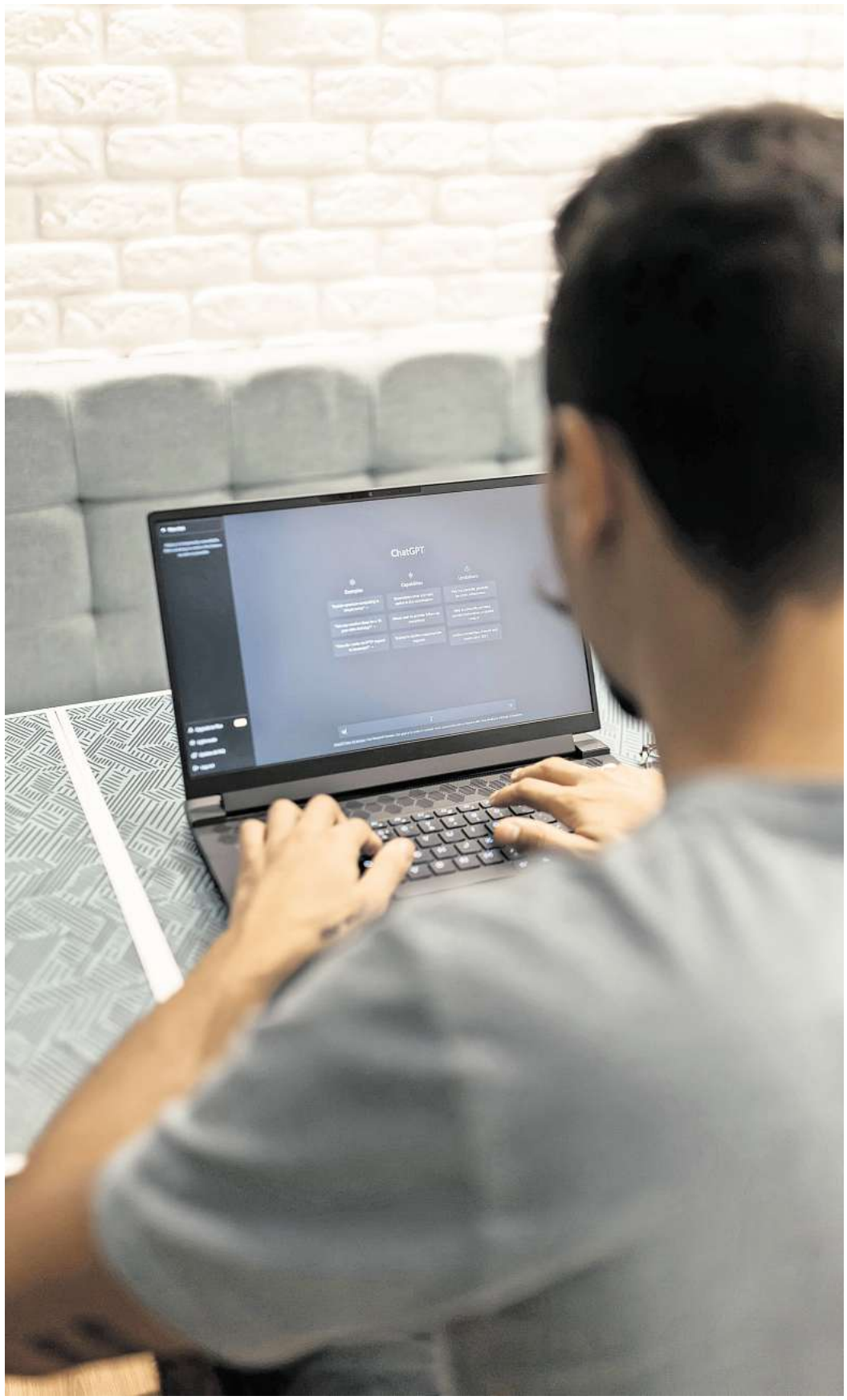



FOTO: MATHEUS BERTELLI / PEXELS

Beiratsmitglied Kay Windthorst – er ist unter anderem Professor für Öffentliches Recht an der Universität Bayreuth – lenkt die Aufmerksamkeit in diesem Zusammenhang auf einen Aspekt, der in der Debatte über den Nutzen oder Schaden von KI im Hintergrund lauert. „Wir müssen Ausbildung komplett neu denken“, sagt er. Wenn man nicht an alten Berufsbildern festhalten könne, „brauchen wir natürlich auch Änderungen bei der Ausbildung“. Von einer Umsetzung sei man aber noch sehr weit entfernt.

Fuest sieht die Politik in der „gesamtgesellschaftlichen Verantwortung, dass die Chancen von KI genutzt werden können und die Risiken abgefedert werden“. Eines der wichtigsten Felder ist dem Ifo-Chef zufolge dabei die Arbeitsmarkt- und Bildungspolitik. „Die Politik muss Weiterbildung, Umschulung und lebenslanges Lernen fördern – sowohl durch finanzielle Anreize als auch Ausbau öffentlich verfügbarer Weiterbildungsangebote mit hoher Praxisrelevanz“, schreibt der Wirtschaftswissenschaftler. Der Themenbereich hat allerdings eine Kehrseite, die nicht jedem gefallen dürfte.

Innovationsfähigkeit erfordere auch die Möglichkeit, Beschäftigung bei Bedarf schnell auf- und abbauen zu können, heißt es in dem Jahresbericht. Und weiter schreibt Fuest: „Daher ist zumindest für höher Qualifizierte eine Lockerung des Kündigungsschutzes nötig.“ Sakrosankt ist ein solcher Schritt keineswegs. SPD-Chef Lars Klingbeil etwa brachte kürzlich erst eine Lockerung des Kündigungsschutzes in seiner sogenannten Grundsatzrede bei der Bertelsmann-Stiftung ins Spiel.

Der ehemalige Verfassungsrichter und heutige Professor für Öffentliches Recht an der Uni Bonn, Udo Di Fabio, stützt diese Idee. „Fakt ist, dass die soziale Sicherheit, die der Kündigungsschutz verspricht, erkauft ist durch Kosten oder Verluste an Elastizität im Arbeitsmarkt, was gerade bei einer Neupositionierung Deutschlands im internationalen Wettbewerb als Hindernis gelten kann“, schreibt er.

In schrumpfenden Bereichen könnten Arbeitskräfte „nicht rasch genug zurückgeführt und in expandierenden Bereichen nicht rasch genug oder risikoarm gewonnen werden“.

„Arbeitnehmer sollen“, argumentiert Di Fabio an anderer Stelle, „gewiss nicht den verdienten sozialen Schutz verlieren, aber Unternehmer auch nicht ihre Möglichkeit einbüßen, zu gründen, zu wachsen und sich an wechselnde Lagen anzupassen“.

Gefragt ist einmal mehr der Gesetzgeber. Die Politik stehe, so betont Di Fabio, nun vor der Aufgabe, einen „Entfaltungsraum“ für möglichst alle so zu gestalten, dass die kreativen und expansiven Potenziale einer freien Gesellschaft „nicht über Gebühr behindert und verschüttet werden, weil das in der Summe Freiheitsverlust für alle bedeutet“.

# Nana Mouskouris Brille hatte einen weltberühmten Gegner

Sängerin Nana Mouskouri hat ihr berühmtes Markenzeichen, die rechteckige schwarze Brille, nach eigenen Angaben gegen prominenten Widerstand durchgesetzt. Als sie in den 60er Jahren mit dem US-Sänger Harry Belafonte (1927-2023) auf Tour ging, sei dieser nämlich kein Freund der Brille gewesen, sagte die 91-Jährige der „Neuen Osnabrücker Zeitung".

Mehrmals war sie zunächst auf seinen Wunsch ohne Brille auf die Bühne gegangen. Dann aber habe die gebürtige Griechin ihm schließlich widersprochen: „Ohne Brille bin ich nicht ich selbst. Und ich möchte auf der Bühne so sein wie im Leben auch. Außerdem hat man da oben Lampenfieber. Wenn man dann auch noch schlecht sieht, ist es schrecklich. Entweder singe ich mit Brille oder ich gehe. Er wollte, dass ich bleibe und hat die Brille nie wieder erwähnt."

Das Singen ist für Mouskouri, die in Athen, Paris und Genf lebt und auf eine mehr als 65-jährige Musikkarriere zurückblickt, übrigens eine so ernste Angelegenheit, dass sie nach eigenen Angaben nicht unter der Dusche singt. „Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, nur dort zu singen, wo ich dem Gesang nicht wehtue. Unter der Dusche geht es schon wegen des Wasserrauschens nicht und wegen all der Seifen und Shampoos", sagte sie weiter. Wenn sie etwas zu erledigen habe, summe sie vielleicht etwas vor sich hin - „aber selbst das nur ein ganz kleines bisschen."

So wie früher könne sie nicht mehr singen, sagte Mouskouri und führte dies auf ihr hohes Alter zurück. „Ich war eine der glücklichsten Sängerinnen der Welt. Viele Menschen haben mich geliebt. Das hat mir immer Sicherheit gegeben. Und jetzt bin ich sehr alt und kann nicht mehr so singen wie früher, nur ein bisschen. Eines Tages verlässt einen das Singen dann ganz."

Zuletzt war Mouskouri auf dem im März erschienenen Gospelalbum von Nina Hagen mit dem gemeinsamen Song „Never Grow Old" vertreten. (dpa)



Sängerin Nana Mouskouri. FOTO: SINA SCHULDT/DPA/DPA-MAG



# Darauf kommt es bei Wanderstöcken wirklich an

Wanderstöcke geben Halt und entlasten die Beine. Sie können auf der Bergtour und beim Waldspaziergang nützlich sein – solange die Stöcke zum Körper passen und man sie überlegt einsetzt. Worauf es ankommt:



Wanderstöcke: mehr Halt, weniger Knie-Zoff. Wer oft in bergigem Gelände unterwegs ist, fährt mit verstellbaren Stöcken besser. FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

### Richtige Länge

Mit einer einfachen Formel kommt man zur korrekten Stocklänge: Körpergröße mal 0,7. Bei einer 1,80 Meter großen Person wären das zum Beispiel 1,26 Meter. Fünf bis zehn Zentimeter Spielraum nach oben und unten sind laut der Stiftung Warentest ratsam, um sie bei bergigen Passagen justieren zu können – dabei gilt: im Anstieg die Stöcke etwas kürzer einstellen, im Abstieg länger.

Für das Wandern in der Ebene gilt: Der Stock sollte so lang eingestellt sein, dass er auf dem Boden aufsetzt, wenn die Ellenbogen 90 Grad gebeugt sind.

### Passendes Material

Teleskopmodelle lassen sich in- und auseinander schieben, Faltmodelle zusammen und auseinander klappen. Erstere sind auch zusammengeschoben teils noch so lang, dass sie außen an den Rucksack geschnallt werden müssen, wenn man sie nicht nutzt. Letztere passen mit ihrem kleineren Packmaß in der Regel gut ins Innenfach.

Modelle aus Carbon seien oft leichter und dämpften Vibrationen besser, schätzt der Tüv Süd ein. Aluminiumstöcke wiederum gelten laut der Prüforganisation als widerstandsfähiger gegenüber Stößen – gerade im alpinen Gelände könne Bruchfestigkeit ein entscheidendes Kriterium sein.

Die Stöcke haben Spitzen, die sich auf Waldböden, Geröll und Wiesen bewähren. Für Asphaltwege gibt es oft Aufsätze aus Gummi, die auf diesem Belag das Material schonen und zusätzlichen Grip geben.

### Korrekte Anwendung

Die Hände gehören von unten durch die Schlaufe, um einen sicheren Griff zu haben. Ausnahme: Bei schwierigen Abstiegen nimmt man sie lieber aus den Schlaufen, damit man die Hände zum Abfangen frei hat, falls man hinfällt.

Beim Aufstieg können die Stöcke parallel aufgesetzt werden, sodass die Arme zusätzlichen Schub geben, wenn man hohe Absätze überwinden muss. Geht es steil bergab, kann man die Stöcke vor sich setzen und so auch den Oberkörper zum Abfedern nutzen. Doch Vorsicht: Rutschen die Spitzen ab, drohen Stürze. Das kann vor allem auf Gestein schnell passieren.

Ein weiterer Punkt: Schiebt sich der Stock beim Abstieg plötzlich zusammen, ist das gefährlich. Deshalb sollte man immer wieder prüfen, ob die Verschlüsse fest sind - gerade bei Teleskopstöcken.

### Überlegter Einsatz

Der Deutsche Alpenverein rät, die Stöcke vor allem dann einzusetzen, wenn man deren Unterstützung benötigt. Um etwa Kraftspitzen auf die Knie bei sehr hohen Stufen oder im Abstieg zu puffern. Bei langen Touren können die Stöcke durch die Belastungsverteilung auf Beine und Arme die Ermüdung verzögern, sodass man länger durchhält.

Doch es gibt auch Gründe, sie mal wegzulassen: Durch das Gehen ohne Stöcke werde die neuromuskuläre Feinabstimmung in den Beingelenken geschult und das helfe, Knie fit und gesund zu halten, erläutert der Alpenverein. Außerdem könne intensiver Stockeinsatz die Handgelenke überlasten. (dpa)

# Verbraucherschützer warnen vor zu viel Salz in Kindersnacks

Kindersnacks locken mit bunten Verpackungen und ansprechenden Namen. Oft ist der Zusatz „ohne Aufstreusalz“ aufgedruckt. Das vermittelt: Was die Kinder da knabbern, ist besonders salzarm. Ist es aber oft gerade nicht, wie eine Stichprobe der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen ergab.

Bei 30 Kindersnacks überprüften die Verbraucherschützer den Salzgehalt auf der Verpackung. Das Ergebnis: Viele der Produkte sind salziger, als es Kindern guttut. Der Salzgehalt der Snacks im Durchschnitt: 1,92 Gramm Salz auf 100 Gramm Knabbereien. Beim Spitzenreiter waren es sogar 2,8 Gramm.



Je nach Alter und Gewicht sollten Kinder nicht mehr als zwei bis fünf Gramm Salz am Tag zu sich nehmen. FOTO: BODO MARKS/DPA-MAG

### Tägliche Salzmenge schnell erreicht

Da Kinder je nach Alter und Gewicht laut der Verbraucherzentrale nicht mehr als zwei bis fünf Gramm Salz am Tag zu sich nehmen sollten, können sie schon am Limit sein, wenn so eine Tüte geleert ist. Noch mehr Salz ist dann kaum noch drin, doch auch in Wurst, Käse, Brot oder Fertigprodukten steckt welches.

Fazit der Verbraucherschützer: An Knabberprodukten sollten Kinder sich keinesfalls satt essen. Wenn überhaupt, sollten Eltern ihrem Nachwuchs nur sehr kleine Portionen gönnen. Eine Alternative zu den knusprigen Snacks sind zum Beispiel Gemüsesticks.

### Auch Kindern droht Bluthochdruck

Was ist schlecht an zu viel Salz? Es erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist darauf hin, dass in Deutschland auch schon Kinder und Jugendliche mitunter zu hohen Blutdruck haben, ältere eher als jüngere.

Doch selbst wenn die Blutdruckwerte bei den Kleinen noch nicht im roten Bereich sind - viel Salz in der Kindheit kann das Risiko für späteren Bluthochdruck erhöhen. Und nicht zuletzt gewöhnen sich Kinder so schon früh an salzigen Geschmack.

### Extra-Regeln für die ganz Kleinen

Was die Tester nicht geprüft haben: gekennzeichnete Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder unter drei Jahren, etwa Knabberstangen aus Getreide mit entsprechender Altersangabe. Denn dafür gelten strengere EU-Regeln, auch für den Salzgehalt. (dpa)

# Neue Plattform in Sachsen bietet Ausblick auf Bergbau-Folgen

Touristen im Erzgebirge können eine neue Aussichtsplattform besuchen und damit einen Eindruck von den Folgen des Bergbaus in der Region bekommen. Sie steht am Wismut-Schacht 371 bei Hartenstein südöstlich von Zwickau.

Von der Plattform aus haben Besucher einerseits eine eindrucksvolle Sicht auf die einstige Haldenlandschaft von Aue-Bad Schlema und Schneeberg, die heute renaturiert ist, wie die Geschäftsführerin der Wismut Stiftung, Julia Dünkel, sagte. Zudem biete sich mit der ehemaligen Skiptrasse, auf der früher nicht brauchbares Gestein auf die Halde transportiert wurde, auch eine Sichtachse zum historischen Förderturm von Schacht 371.

### Der Uranbergbau und seine Folgen

Die Schachtanlage 371 und die renaturierte Haldenlandschaft stehen in der Montanregion Erzgebirge für die Phase des Uranbergbaus. Das Bergbauunternehmen Wismut hatte nach dem Zweiten Weltkrieg in Sachsen und Thüringen Uran abgebaut und aufbereitet für Atomwaffen und Kernkraftwerke in der damaligen Sowjetunion. Dabei entstanden immense Umweltschäden. Nach der Wiedervereinigung kam das Unternehmen in Bundesbesitz mit dem Auftrag, diese Altlasten zu sanieren.



Die ersten Besucher stehen auf der neuen Aussichtsplattform am Schacht 371 des ehemaligen Bergbauunternehmens Wismut AG. Hier und an anderen Stellen in Sachsen und Thüringen wurde nach dem Zweiten Weltkrieg Uran abgebaut. FOTO: JAN WOITAS/DPA-MAG

Um die verbleibenden materiellen und immateriellen Hinterlassenschaften - das sogenannte Wismut-Erbe - soll sich die vor einigen Jahren ins Leben gerufene Stiftung kümmern. Dazu zählen etwa geologische Archivalien, das Traditionswesen der Bergleute und Erinnerungen von Zeitzeugen, aber auch Literatur, Filme und mehr als 4.000 Kunstwerke. Dazu sind ein digitaler sowie zwei physische Präsentationsorte vorgesehen: Schacht 371 im sächsischen Hartenstein sowie Ronneburg in Ostthüringen.

### Ausstellung im Maschinenhaus an einzelnen Wochenenden

Neben der neuen Aussichtsplattform lockt in Hartenstein das Maschinenhaus am Schacht 371 an ausgewählten Wochenenden (06./07.06.; 04./05.07.; 12./13.09. und 26./27.09.) mit der Ausstellung „No Secret“, die den Arbeitsalltag und den weltpolitischen Kontext des Uranbergbaus in der DDR, seine Folgen für Mensch und Umwelt sowie die Sanierung der Altlasten seit der Wiedervereinigung in den Blick nimmt.

Außerdem wird am Standort eine Sammlung von Mineralien des ehemaligen Bergbaubetriebes Aue gezeigt - an sieben Tagen in diesem Jahr. Die genauen Daten gibt es unter www.wismut.de/standorte/wismut-erleben/lagerstaettensammlung. (dpa)

# Erdbeeren selbst pflücken: Wann ist der perfekte Zeitpunkt?

Ob im heimischen Garten oder als Selbstpflücker auf Feldern bei Erdbeeranbauern - in diesen Tagen startet vielerorts das Ernten der ersten roten Früchtchen. Wie bei vielen Dingen im Leben ist Timing auch bei der Erdbeerernte alles.

Nach langem oder heftigem Regen sollte man Erdbeeren aber lieber nicht pflücken. „Denn zu viel Nässe schadet dem Aroma, und die Früchte sind häufig beschädigt“, erklärt Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Er hat weitere Tipps für den perfekten Erntezeitpunkt:

- Morgens ist die beste Erntezeit, weil die Früchte noch schön fest sind. Mit zunehmender Sonneneinstrahlung werden sie weicher.
- Zum Einsammeln sind Spankörbe ideal, weil die Erdbeeren dann noch Luft bekommen und nicht so schnell matschig werden. Wer das Körbchen vergessen hat, kann stabile Pappkörbe bei Erdbeerhöfen kaufen.
- Erdbeeren keinesfalls abreißen, sondern vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger abpflücken. Seitz empfiehlt, die Erdbeeren am besten mit Stiel und Kelchblättern zu pflücken. Das schützt die Haut der Frucht. Und sie bleibt länger frisch und aromatisch.
- Die Beeren besser nicht auf dem Hof waschen und putzen, sondern erst zu Hause. So saugen sie nicht so viel Wasser auf und verlieren kein Aroma.
- Zu Hause sollten die Erdbeeren am besten direkt gegessen oder im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. «Dort halten sie sich ein bis zwei Tage lang», so Seitz.

3 zusätzliche Tipps hat auch das hessische Landwirtschaftsministerium für Hobbygärtner und Selbstpflücker in petto:

- Nur rote Früchte pflücken: Erdbeeren reifen nicht nach.
- Kleine Erdbeeren nicht verschmähen: Sie schmecken und riechen meist intensiver als große.
- Erdbeerfelder abseits der Straße bevorzugen: Direkt an einer Straße können Autoabgase und Reifenabrieb auf die Früchte gelangen.

Sie sind auf der Suche nach einer Erdbeerplantage zum Selbstpflücken in Ihrer Nähe? Unter www.erdbeergut.de kann man nach Postleitzahlen geordnet nach Plantagen suchen. (dpa)



Die ersten Erdbeeren können geerntet werden. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-MAG

# TikTok-Videos warnen vor Leitungswasser: Was ist dran?

Auf TikTok kursieren Videos, die einem weiß machen, dass Leitungswasser seit Kurzem nicht mehr „uneingeschränkt zum Trinken“ empfohlen wird. Immer mal wieder würden sogar Gemeinden kurzzeitig davor warnen, Wasser aus der Leitung zu trinken, da es verunreinigt ist. Behörden hätten empfohlen, Leitungswasser vor dem Trinken zu filtern, heißt es in den Clips, die Regierung spreche von einer „Vorsichtsmaßnahme“. Doch was ist da dran?

Hendrik Paar ist beim Umweltbundesamt Leiter des Fachgebiets für Trinkwasserhygiene und schrieb dem Faktencheck-Team der Deutschen Presse-Agentur: „Das Umweltbundesamt hat keine derartige Empfehlung ausgesprochen.“ Dem Amt sei auch keine derartige Empfehlung durch Landesbehörden oder Ministerien der Bundesländer bekannt. „Die Regelungen der Trinkwasserverordnung gelten weiterhin.“

### Bundesweite Empfehlung, nein – regional manchmal schon

Damit ist klar: Es gibt keine bundesweite Empfehlung, Leitungswasser vor dem Verzehr zu filtern. Es stimmt auch nicht, dass Leitungswasser nicht mehr als Trinkwasser empfohlen wird. Weder das Umweltbundesamt noch die Bundesregierung haben sich so geäußert.

Die Einhaltung der Anforderungen der Verordnung an Wasser für den menschlichen Gebrauch müsse jederzeit sichergestellt sein, schrieb Paar. Dazu seien „Überwachungspflichten durch den Betreiber von Wasserversorgunganlagen sowie durch die örtlich zuständigen Gesundheitsämter“ festgelegt.

Was es aber durchaus geben kann: regionale Empfehlungen zum Umgang mit Trinkwasser. Etwa Abkochgebote nach Leitungsschäden oder -verunreinigungen. Oder - aktuell - Hinweise über Bevölkerungs-Warnapps im Saarland zu Chlorungsmaßnahmen in einzelnen Versorgungsbereichen. Hier heißt es dann - Beispiel Saarland - dass man das Trinkwasser verwenden kann, für Babymahlzeiten aber während der Maßnahmen auf abgepacktes Wasser umsteigen solle.

Die Realität sieht so aus: Die Qualität des Leitungswassers in Deutschland gilt als sehr gut. Gesetzliche Vorgaben dafür gibt es im EU-Recht und in der Trinkwasserverordnung. In der Verordnung heißt es in Paragraph 5 zum Beispiel, das Trinkwasser in Deutschland solle «rein und genusstauglich» sein.

### Rückstände «selbst bei täglichem Konsum unbedenklich»

In den kursierenden Videos heißt es, «Mikroverunreinigungen» und «Medikamentenreste» seien der Grund für die vermeintliche Warnung. Die Verbraucherzentrale gibt aber auch dazu auf ihrer Webseite Entwarnung:

„In einigen Trinkwässern können durch die breite Verteilung und massenhafte Nutzung von Medikamenten und Pestiziden geringste Spuren einzelner Schadstoffe im Wasser gemessen werden, die weit unterhalb der erlaubten Grenzwerte liegen und selbst bei täglichem Konsum unbedenklich sind.“

Im Januar wurden zusätzlich Grenzwerte für die Ewigkeitschemikalien PFAS aufgenommen.



Es stimmt nicht, dass Leitungswasser nicht mehr als Trinkwasser empfohlen wird.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA-ZENTRALBILD/DPA

Fachgebietsleiter Paar vom Umweltbundesamt zur dpa: „Derzeit gibt es keine Daten, die auf offensichtliche Gesundheitsbedenken im Zusammenhang mit der Exposition gegenüber Mikroplastikpartikeln durch Trinkwasser hindeuten. Aufgrund des Rückhalts von Partikeln während einer Untergrundpassage sowie der etablierten Filtrationsprozesse im Zuge der Trinkwasseraufbereitung kann von einem sehr guten Rückhalt von Mikroplastik bei der Trinkwassergewinnung ausgegangen werden.“

Übrigens: Accounts, die die Falschmeldung verbreiten, haben Titel wie „deutsche.nachricht4“ oder „Deutsche Nachrichten“. Welche Medienunternehmen dahinterstehen, wird aber nicht ersichtlich. (dpa)

# Günstig, gesund, lecker: Tipps rund ums Festival-Essen

Im Moshpit umherspringen oder sich vor der großen Bühne die Beine in den Bauch stehen, weil dort in einer Stunde die Lieblingsband spielt: So ein Festival-Tag frisst manchmal ganz schön viel Kraft.

Gut, wenn Festival-Fans den einen oder anderen energiereichen Snack im Gepäck haben. Zum Beispiel Müsliriegel, Trockenfrüchte, Nüsse oder auch Nussmus wie die Verbraucherzentrale Sachsen vorschlägt.

Was gehört noch auf die Packliste, um für zwei, drei, vier Tage Festival gut verpflegt zu sein? So schön es auch wäre: Zum allzu üppigen Durchfuttern an den Food-Ständen sagt das Portemonnaie bei vielen „Nein!“.

### 4 Lebensmittel, die sich fürs Festival eignen

Weil der Platz in der Kühltasche rar (bzw. fürs Bier reserviert) ist, gilt das Motto: Lebensmittel, die ungekühlt mehrere Tage überstehen, sind top. Laut der Verbraucherzentrale Sachsen eignen sich:

- Konserven

Wer jetzt nur die klassischen Dosen-Ravioli im Kopf hat, denkt zu kurz. Auch Bohnen, Kichererbsen und Mais sind eine gute Wahl. Wer zusätzlich eine Dose Kokosmilch und Gewürze einpackt, kann daraus auf dem Campingkocher sogar ein Curry zubereiten, das durch die Hülsenfrüchte viele Proteine liefert.

- Trockene Lebensmittel

Auch trockene Produkte wie Nudeln, Haferflocken, Knäckebrot, Reiswaffeln oder Couscous eignen sich fürs Festival.

Letzteren kann man den Verbraucherschützern zufolge sogar in kaltem Wasser aufquellen lassen und dann zu einem leckeren Salat verarbeiten. Dafür den zubereiteten Couscous einfach mit etwas klein geschnittenem Apfel und Möhren vermischen. Auch etwas Rote Bete aus dem Glas oder der Vakuum-Verpackung passt dazu. Abgerundet wird der Salat durch ein Dressing aus Essig und Öl, das man bereits zu Hause zusammenrühren und dann mitnehmen kann.



Ohne Campingkocher bleibt die Festival-Küche kalt - allerdings lässt sich darauf mehr zaubern als Dosen-Ravioli.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

- Obst und Gemüse

Für die ersten Tage bieten sich auch robuste Obst- und Gemüsesorten an, zum Beispiel eben Apfel, Bananen oder Möhren - entweder als Snack oder als Topping für das Porridge oder die Reiswaffeln am Morgen.

- Luftgetrocknete Wurst

Auch haltbare Wurstsorten wie Chorizo oder Salami überstehen Festivals oft gut.

### Bitte nicht im Zelt kochen!

Ohne Campingkocher bleibt die Festival-Küche kalt - auch er ist also ein beliebtes Element auf der Packliste. Aber Vorsicht, auch wenn ein fieser Regenschauer heranzieht: Ihn in einem Zelt benutzen, ist keine gute Idee, wie die Verbraucherzentrale Sachsen warnt. Es besteht die Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung, zudem kann das Zelt Feuer fangen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

**2 % Frühbucherrabatt ****

**Haustürservice zubuchbar!**



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




Niederlande — 3 Tage Busreise

## André Rieu in Maastricht

**Ein unvergesslicher Abend**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Mercure Hotel Düsseldorf Neuss
- 2 x Frühstücksbuffet
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- Stadtführung Düsseldorf
- Bootsfahrt auf der Maas
- Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 4
- durchgehende Reisebegleitung
- PK 3 und 1 zubuchbar

**Termine**
**02.07. - 04.07.26**
**09.07. - 11.07.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **559,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

**Reisecode: NL-QRIEU**



Deutschland — 5 Tage Busreise

## Alles inklusive im Bayerischen Wald

**Natur, Geschichte und Genuss**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel „Bayerischer Hof“ in Waldmünchen
- 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3 x Mittagessen im Hotel oder Lunchpaket für die Ausflüge, täglich Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Hotel (15:00 - 16:00 Uhr), 4 x Abendessen als kalt-warmes Themenbuffet
- Täglich von 10:00 bis 22:00 Uhr alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Bier und Hauswein im Hotel
- Panoramafahrt Bayerischer Wald mit Reiseleitung
- Besuch einer Glasbläserei
- Besuch einer Bärwurzerei mit Verkostung
- Besuch Wildgehege und Waldmuseum
- Stadtführung Regensburg
- Ausflug Böhmerwald und Pilsen mit Reiseleitung
- Freie Nutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad und Kneipptretbecken
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**22.06. - 26.06.26**
**27.09. - 01.10.26**

**Preise pro Person**
im DZ Eco.: **629,- €***
EZ Eco.: 709,- €
DZ Standard (nur im Juni): 649,- €

**Reisecode: D-BAWA**



Italien — 6 Tage Busreise

## Limone am Gardasee

**Ein Juwel unter den Alpenseen**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar) in Limone
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panroama-schifffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

**Termine**
**21.06. - 26.06.26** | **27.09. - 02.10.26**
**30.08. - 04.09.26** | **04.10. - 09.10.26**
**06.09. - 11.09.26** | **11.10. - 16.10.26**
**20.09. - 25.09.26** | **18.10. - 23.10.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **ab 639,- €***
EZ-Zuschlag: 180,- €

**Reisecode: I-GAV**



Italien — 6 Tage Busreise

## Lago Maggiore und Matterhorn

**Mediterranes Klima - traumhafte Aussichten - wunderschöne Landschaften**

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

**Termine**
**08.07. - 13.07.26**
**07.09. - 12.09.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **ab 819,- €***
EZ-Zuschlag: 110,- €

**Reisecode: I-LAGMA**



Italien — 8 Tage Busreise

## Toskana, Florenz & Pisa

**Am Meer wohnen - Toskana erleben!**

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

**Termine**
**06.09. - 13.09.26**
**04.10. - 11.10.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **ab 1049,- €***
Zuschlag DZ als EZ:: 155,- €

**Reisecode: I-TFP**



Schottland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

## Schottische Highlands & Isle of Skye

**Erleben Sie Schottland „Pur“**

**Leistungen**
- Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- Fährüberfahrt Rotterdam-Hull und zurück
- 2 x Ü/HP an Bord der P&O bzw. DFDS Ferries
- 6 x Ü/HP in Schottland
- Stadtführungen York, Glasgow und Edinburgh
- Ausflug Isle of Skye
- Fährüberfahrt von Mallaig nach Armadale
- Besuch Whisky-Destillerie inkl. Eintritt und Verkostung
- durchgehende Reiseleitung während der gesamten Rundreise
- gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- durchgehende Reisebegleitung

**Termin**
**20.09. - 28.09.26**

**Preise pro Person**
in DZ Innenkabine: **1979,- €***
EZ Innenkabine: 2429,- €
DZ Außenkabine: 2079,- €
EZ Außenkabine: 2489,- €

**Reisecode: GB-SCR1**



Frankreich — 9 Tage Busreise

## Provence – Languedoc – Lyon – Burgund

**Frankreichs schönste Facetten erleben**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Ü/HP in Besançon/DZ
- 3 x Ü/HP in Orange/DZ
- 2 x Ü/HP in Carcassonne/ DZ
- 1 x Ü/HP in Lyon/DZ
- 1 x Ü/HP in Metz/DZ
- Stadtführung in Orange
- Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence
- Ausflug Avignon, Pont du Gard und Uzès
- Eintritt Pont du Gard
- Ausflug Nîmes – Narbonne – Carcassonne
- 1x Bootsfahrt auf dem Canal du Midi in Carcassonne
- 1x Eintritt (ohne Führung) zur Burg und den Befestigungsmauern des Château Comtal in Carcassonne
- Ausflug Lyon mit Spaziergang durch die Altstadt
- Ausflug Beaune mit Rundgang
- Besichtigung der Senffabrik (Moutarderie) Fallot und Verkostung
- Rundgang durch Metz
- durchgehende Reisebegleitung

**Termin**
**19.09. - 27.09.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **1599,- €***
EZ-Zuschlag: 410,- €

**Reisecode: F-PLLB**



Frankreich — 7 Tage Busreise

## Normandie & Bretagne

**Frankreichs malerischer Nordwesten**

**Leistungen**
- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur, St. Malo und Cancale und Mont Saint Michel, Vannes und Carnac, Rennes und Dinan, Festung von Fougères und Chartres
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

**Termine**
**16.07. - 22.07.26**
**13.08. - 19.08.26**

**Preise pro Person**
im DZ: **1249,- €***
EZ-Zuschlag: 360,- €

**Reisecode: F-NOBRE**

*** 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**

**Besuchen Sie uns im Internet**

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.

13358001_002426

# Wie vermeide ich, dass meine Sonnenmilch der Umwelt schadet?

Sonnencreme schützt unsere Haut, kann aber die Umwelt belasten. „Beim Baden im See oder Meer können Stoffe aus der Sonnencreme direkt in die Umwelt gelangen“, so Luise Körner, Teamleiterin Chemikalienpolitik beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND).

Das kann Folgen haben, etwa weil Sonnencremes häufig Mikroplastik oder flüssige Kunststoffe enthalten. „Diese bauen sich in der Umwelt nur sehr schwer ab und reichern sich in Gewässern, Böden und Organismen an.“

Und dann ist da noch die Sache mit den UV-Filtern. Das sind die Inhaltsstoffe, die vor Sonnenbrand und UV-Schäden in den Hautzellen schützen. 32 solcher Filter sind für Sonnenschutzmittel in der EU zugelassen, heißt es vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL).



Sonnencreme ist nicht gleich Sonnencreme: Es gibt eine Vielzahl an UV-Filtern, von denen einige im Verdacht stehen, der Umwelt zu schaden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

### Mineralische UV-Filter gelten als umweltfreundlicher

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von UV-Filtern: chemische und mineralische. „Chemische UV-Filter dringen in die Haut ein und wandeln UV-Strahlung in Wärme um, während mineralische Filter auf der Hautoberfläche bleiben und das Licht reflektieren“, so Luise Körner.

Eine Art von Filter steht besonders im Blickpunkt von Umweltschützern. Denn: „Einige chemische UV-Filter stehen im Verdacht, Korallen und anderen Wasserorganismen zu schaden“, so die Expertin. Es besteht der Verdacht, dass sie hormonell wirken.

Mineralische UV-Filter gelten Körner zufolge als umweltfreundlichere Alternative. Beispiele sind Titandioxid („Titanium Dioxide“) oder Zinkoxid („Zinc Oxide“).

Doch: Die Datenlage ist noch unvollständig, wie die Stiftung Warentest einordnet. Oft reichten bisher vorhandene Daten nicht aus, um wissenschaftlich fundierte Aussagen über die Umwelteigenschaften einzelner UV-Filter zu treffen.

Wer möchte, kann sich gezielt nach Sonnencremes mit mineralischen UV-Filtern umschauen. Sie bringen allerdings einen Nachteil mit sich: Beim Eincremen bleibt eine weißliche Schicht auf der Haut zurück.

Um das zu verhindern, setzen einige Hersteller auf mineralische UV-Filter in Nano-Größe. Wie sich diese besonders winzigen Partikel auf die Umwelt auswirken, ist Luise Körner zufolge nicht abschließend geklärt. Sie rät daher, darauf zu achten, dass in der Liste der Inhaltsstoffe nicht die Vorsilbe „nano“ auftaucht.

Apropos Inhaltsstoffe: Wer beim Kauf wissen will, ob sich hormonelle Schadstoffe oder Nano-Stoffe in einer Sonnencreme verbergen, kann den Barcode mit der «ToxFox»-App des BUND (Android/iOS) scannen.

Die App spuckt zum Beispiel eine Warnung aus, wenn eine Sonnencreme den chemischen UV-Filter DHHB („Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate“) enthält. Cremes mit diesem UV-Filter können mit dem hormonell wirksamen Weichmacher DnHexP verunreinigt sein.

### Wie möglichst wenig Sonnencreme in den See gelangt

Egal, mit welcher Sonnencreme man sich eingeschmiert hat: Am besten achtet man darauf, dass möglichst wenig davon in die Umwelt - also ins Badegewässer oder auf den Boden - gelangt.

So ist es eine schlechte Idee, direkt nach dem Eincremen in den See zu springen - besser einziehen lassen. Weiterer Tipp: „Cremes und Sticks sind die bessere Wahl, denn bei Produkten zum Aufsprühen gelangt bereits beim Auftragen ein Teil des Produktes in die Umwelt“, sagt Luise Körner.

Eine weitere Strategie ist, sich mit Kleidung vor der Sonne zu schützen und gerade in der Mittagszeit die Sonne zu meiden - das spart Sonnencreme. Ebenfalls sinnvoll: sich nicht an der Badestelle abduschen, sondern zu Hause.

### Kein Freifahrtschein: korallenfreundliche Sonnencremes

Einige Sonnencremes werben damit „korallenfreundlich“ zu sein - eine Bezeichnung, die allerdings rechtlich nicht geschützt ist. „Meist bedeutet diese Angabe, dass auf bestimmte chemische UV-Filter wie Oxybenzon oder Octinoxat ("Ehylhexyl Methoxycinnamate") verzichtet wurde. Diese UV-Filter sind als hormonelle Schadstoffe bekannt“, sagt Luise Körner.

Sie rät dennoch, auch hier die Inhaltsstoffe kritisch zu checken, „denn sowohl andere hormonelle Schadstoffe als auch Mikroplastik oder flüssige Kunststoffe können in so einer Sonnencreme trotzdem enthalten sein.“ (dpa)

# Depression im Umfeld: Wie Sie echte Unterstützung zeigen

Wenn ein Mensch an Depressionen erkrankt, ist es für Familie und Freunde oft schwer auszuhalten. Viele fühlen sich hilflos. Wie soll man reagieren, wenn jemand kaum noch Antrieb hat, sich zurückzieht und an nichts mehr Freude findet? Klar ist: Gut gemeinte Ratschläge wie „Denk doch mal positiv“ sind fehl am Platz. Doch was hilft wirklich?

Freunde und Angehörige sollten vor allem darauf achten, Verständnis für die Antriebslosigkeit von Erkrankten zu vermitteln. „Zeit nehmen, mit den Betroffenen zu reden, in aller Ruhe, ohne Vorwürfe, zuhören und validieren“, sagt Prof. Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor an der Schön Klinik Roseneck. Statt vorschneller Ratschläge, sollten Angehörige bewusst darauf achten, anzuerkennen, dass die Situation jetzt so ist, wie sie ist.

### Zuhören, da sein, Hoffnung machen

„Für Menschen, die ein psychisches Problem haben, ist es schlimm, wenn andere das nicht wahrnehmen oder akzeptieren wollen oder gar Sätze sagen wie 'Jetzt reiß dich doch einfach mal zusammen'“, so der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Hilfreicher als alle möglichen Ratschläge sei oft ein simpler Vorschlag, wie „Lass uns mal einen Spaziergang zusammen machen.“

Gleichzeitig sei es wichtig, Hoffnung zu signalisieren nach dem Motto: Es gibt immer Wege aus der Depression. Auch die Ermutigung, eine Therapie oder Therapieangebote wahrzunehmen, kann Facharzt zufolge wichtig sein. „Eine der schlimmsten Rückmeldungen, die man depressiven Menschen geben kann, ist, Hoffnung zu zerstören.“ Sich bei depressiven Episoden Hilfe zu suchen, sei ein Zeichen von Stärke, sagt Voderholzer.



Ein Familienmitglied psychisch leiden zu sehen, tut Angehörigen weh. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

### Erste Hilfsangebote für Menschen mit depressiven Episoden

- Anonym und kostenlos kann man rund um die Uhr mit der Telefonseelsorge sprechen unter 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22.

- Infos zu Hilfe bei Depressionen gibt es auch auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

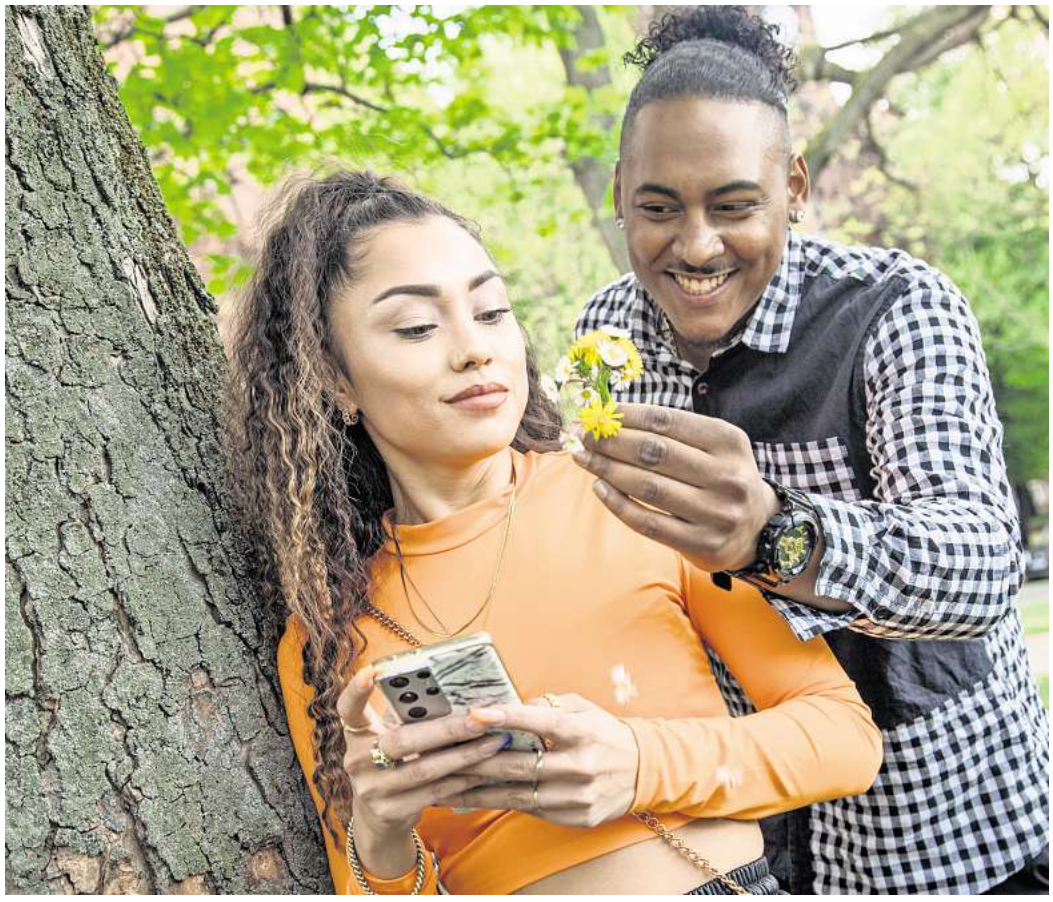
- Erste Anlaufstelle beim Verdacht auf Depressionen kann auch die Hausärztliche Praxis sein. (dpa)

# Nichts zu lachen? Warum man es trotzdem tun sollte

„Lachen ist die beste Medizin“: So lautet ein bekanntes Sprichwort. Doch ist es wirklich so einfach - was für einen Unterschied macht Lachen schon? Und wie soll man sich überhaupt dazu durchringen, wenn die Umstände gerade wenig Anlass zur Freude bieten?

Tatsächlich hat Lachen nachweislich positive Effekte auf Psyche und Gesundheit. „Gerade im Alltag und in schwierigen Zeiten dürfen wir uns immer wieder bewusst für das Lachen entscheiden“, sagt Inge Fechter, die zertifizierte Lachyoga-Trainerin ist.

Dabei gehe es nicht darum, „dass man Dinge weglacht oder durch die rosarote Brille betrachtet“. Eher darum, die Perspektive zu wechseln und sich die positiven Effekte des Lachens gezielt zunutze zu machen.



«Guck mal, das Video ist lustig!»: Gemeinsam lacht es sich am besten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

### Was im Körper passiert, wenn wir lachen

Egal, ob spontanes oder absichtliches Lachen: Im Körper stößt das so einiges an, so Fechter. Was dabei passiert:

- Der Körper schüttet mehr Glückshormone und weniger Stresshormone aus
- Er bekommt mehr Sauerstoff
- Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Zahlreiche Muskeln kommen in Schwingung und entspannen sich dadurch

„Wenn wir lachen, werden besonders die Gehirnbereiche aktiviert, die für Kreativität und Intuition zuständig sind“, so Fechter. Wer viel lacht, ist dabei oft selbstwirksamer und handlungsfähiger, weil er eine gewisse Distanz zu dem entwickelt, was ihn runterzieht.

### Schon ein Lächeln kann Unterschied machen

Deshalb ist Lachen in unerfreulichen Situationen nicht nur erlaubt, sondern sogar ausdrücklich erwünscht, findet Fechter. „Natürlich sind wir zuerst mit anderen Emotionen beschäftigt. Aber wir können uns jederzeit sagen, ich schaue mal von der anderen Seite hin: Was bringt es mir, wenn ich mit einem gebrochenen Bein das Lachen komplett verliere?“, so die Lachyoga-Trainerin.

Man muss ja auch nicht gleich lauthals losprusten: „Ein sanftes Lächeln, ein beruhigendes Schmunzeln, all das hat eine Wirkung“. Denn was der Körper tut, sendet Signale ans Gehirn. Beim Lächeln beispielsweise: Alles ist halb so schlimm, wir können uns entspannen. „Zwei Minuten Lächeln reichen schon aus, damit man sich besser fühlt.“

### Lachen schafft Verbindung

Auch der soziale Aspekt des Lachens ist äußerst wertvoll für die Psyche. Denn wer lacht, steckt oft andere damit an. „Unsere Gesellschaft braucht dieses positive Miteinander“, sagt Inge Fechter. Lachen schaffe Nähe und Vertrauen ins Umfeld. Und wer weniger einsam ist, sei psychisch stabiler.

Fechters Tipp lautet daher: Schenken Sie sich „Verabredungen mit dem Lachen“. Das heißt, suchen Sie Gelegenheiten, Dinge mit anderen Menschen gemeinsam zu machen, ob Kurse, Feste, Aktivitäten im Verein oder eine regelmäßige Verabredung zum Kaffee mit einer Nachbarin.

### Lächeln und Lachen zur Routine machen

Doch Verabredungen mit dem Lachen funktionieren auch allein. Beim morgendlichen Fertigmachen vor dem Spiegel etwa: „Man kann da miesepetrig stehen – oder man kann sagen, ich schaue mich bewusst an und lächle mir mal zu“, so Fechter. Kleine Reminder können helfen, eine Lächel- oder Lach-Routine zu entwickeln, etwa Post-its mit einem Smiley am Spiegel oder am Laptop.

Wichtig: bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen ist es natürlich nicht damit getan, sich zum Lächeln zu zwingen. „Erkrankungen gehören immer in die Hände von Ärzten, Psychologen und Therapeuten“, sagt Inge Fechter. Lachen, auch Lachyoga, könne man in diesen Fällen ergänzend oder präventiv nutzen. (dpa)

# Nach Trennung unbedingt Versicherungen prüfen

Es ist vielleicht nicht das Erste, das einem bei einer Trennung in den Sinn kommt: Doch bei gemeinsamen Versicherungsverträgen kann sich der Schutz ändern – und einer von beiden steht am Ende schlimmstenfalls unwissentlich ohne diese Absicherung da.

Deshalb gehören die Verträge auf den Prüfstand, wenn Paare sich scheiden lassen oder ihre eingetragene Lebenspartnerschaft aufheben. Darauf weist der Bund der Versicherten (BdV) hin. Eine zentrale Frage ist: Enthält der Vertrag Regelungen, die den Versicherungsschutz in so einem Fall verändern?

Bei gemeinsamen Versicherungsverträgen muss man klären, wer sie übernehmen oder auch fortführen möchte. Ist nur einer der Partner im Versicherungsschein genannt, hat derjenige es einfach: Er oder sie kann die Police weiterführen. Der andere muss sich im Zweifel eine neue besorgen.

### Warum die Prüfung wichtig ist

Ein Beispiel ist die Privathaftpflichtversicherung, die als unverzichtbar gilt, weil sie vor existenzbedrohenden Kosten schützt, wenn man Schuld an schweren Schäden anderer hat.

Ehepartner seien oftmals ohne konkrete Nennung mitversichert, erläutert der BdV. Bei Unverheirateten ist es demnach so, dass der Versicherungsnehmer die Partnerin oder den Partner dem Versicherer melden muss, damit sie oder er ebenfalls abgesichert ist. Aber egal, in welcher Konstellation: Spätestens, wenn die Trennung durch einen Auszug auch räumlich wird, erlischt der Schutz für die mitversicherte Person oft. Das muss man prüfen und sich gegebenenfalls schnellstmöglich um eine eigene Police kümmern.

### Ehe-Aus: Schon vor der Prüfung Verträge anschauen

Verheirateten rät die Stiftung Warentest, nach einer Trennung nicht erst zu warten, bis die Scheidung durch ist. „Fangen Sie möglichst früh an, Ihre Policen neu zu ordnen.“ Das kann neben der Privathaftpflicht-Police etwa auch für die Kranken- und die Kfz-Versicherung gelten. (dpa)



Bei einer Trennung sollten Ex-Partner möglichst früh anfangen, ihre Policen neu zu ordnen. FOTO: DANIEL KARMANN/DPA



FOTO: IMAGO IMAGES



# Europas größter Stausee erstreckt sich über zwei Länder

85 Prozent der Seefläche liegen in **Südportugal**, der restliche Teil in Spanien

**Wer braucht da noch ein Meer? Der Alqueva-Stausee lockt mit Hausbootabenteuern, Sandstränden und entzückenden Dörfern. Entdecke das Idyll in Südeuropa.**

Das satte Blau des Wassers breitet sich vor den Augen aus, das stark zerklüftete, naturbelassene Ufer versprüht einen Hauch Abenteuer: Der Alqueva-Stausee lädt ein zum Urlaub am und auf dem Wasser. Wo sich früher freies Feld mit Olivenbäumen und Korkeichen erstreckte, regiert heutzutage das Wasser mit kleinen Buchten und Inseln.

Der weitläufige See bildet mit einer Länge von 85 Kilometern und einer Uferlinie von rund 1100 Kilometern den größten Stausee Europas. 250 Quadratkilometer misst seine Oberfläche – der Central Park in New York würde mehr als 71-mal hineinpassen! 85 Prozent der Seefläche liegen in Südportugal, der Rest in der spanischen Extremadura. Der reisereporter stellt dir das Naturjuwel vor.



Groß, verschlungen und abwechslungsreich: Der Alqueva-Stausee in Portugal.
Foto: imago images/ Depositphotos

### Der Geschichte des Alqueva-Stausees

Der Alentejo im Süden von Portugal ist eine Region, in der Wassermangel immer eine Rolle spielte. Das ersehnte Nass musste her, um Land zu bewässern. Und doch war es ein jahrzehntelanger Prozess, bis der Rio Guadiana aufgestaut wurde und daraus der Alqueva-Stausee entstand.

Bereits in den 1950er-Jahren wurde über den Bau nachgedacht und in den 1970er-Jahren begannen erste Baumaßnahmen, die jedoch zum Erliegen kamen und in Diskussionen um das Projekt mündeten. Erst in den 1990er-Jahren wurde das Projekt final beschlossen. 2002 war es dann so weit: Der Staudamm wurde am 8. Februar fertiggestellt.

Der See, der sich um kleine Inseln windet und zahlreiche Seitenarme aufweist, ist seitdem ein Wassergarant für die landwirtschaftlich genutzten Flächen der Region, sichert die Trinkwasserversorgung vieler Menschen und ist Anziehungspunkt für Naturfans und Erholungssuchende.

Aber der Bau fand nicht ohne Konflikte statt. Denn weichen mussten für das Riesenprojekt nicht nur viele Olivenbäume, sondern auch ein ganzes Dorf mit etwa 420 Einwohnerinnen und Einwohnern: Luz. Alle 212 Häuser des alten Dorfes mussten für den Bau des Sees abgebaut werden, und mit ihnen die Kirche, Felder und Viehställe des Dorfes. Es wurde zwei Kilometer entfernt oberhalb am Ostufer des Stausees als Aldeia da Luz neu aufgebaut – die Häuser wurden originalgetreu rekonstruiert von außen, aber teilweise im Inneren renoviert.

Währenddessen kam es zu Konflikten zwischen dem projektleitenden Unternehmen EDIA und der Dorfbevölkerung. Heute ist das neu aufgebaute Dorf auch ein beliebter Anlaufpunkt für Reisende. Im Museum „Museu da Luz“ im neuen Luz wird die schwierige Geschichte des Dorfes dokumentiert, dessen Dorfstraße noch immer am Seeufer endet. Die Störche sind mit der Umsiedlung gut klargekommen und nisten wie gewohnt auf dem Kirchendach.

### Aktivitäten an und auf dem Stausee

Eintauchen in das kühle Nass kannst du im südportugiesischen Teil des Alqueva-Stausees besonders gut am Flussstrand Praia fluvial de Amieira. Sandstrand und Rasenflächen mit Sonnensegeln und ein rund 28 Grad warmes Seewasser warten auf Sonnenhungrige. Zur Einrichtung des Strandbades gehören auch ein Picknickplatz, ein Kiosk und ein Panoramarestaurant. Außerdem können SUP-Boards sowie Kanus gemietet werden.

Auch der Flussstrand Praia Fluvial de Monsaraz bietet einen schönen Sandstrandbereich, Picknickflächen und ein Café sowie einen Kinderspielplatz und Infrastruktur wie Sonnenschirme, Liegen und Duschen. Auch hier ist das Mieten von Wassersportgeräten und Tretbooten möglich. Beide Flussstrände sind für ihre ausgezeichnete Wasserqualität mit der Blauen Flagge ausgezeichnet worden.

Um den See intensiv wirken zu lassen und auch die Nacht auf ihm zu verbringen, ist ein Hausboottrip ideal. Und der ist auf dem Alqueva-Stausee in der Regel ohne Bootsführerschein möglich. Verschiedene Anbieter wie Ferien auf dem Wasser oder Nautic Tours haben im nautischen Zentrum Amieira Marina Boote für zwei bis zwölf Personen im Angebot. Ohne Schleusen und mit dem Gefühl der endlosen See kannst du den Stausee auf eigene Faust erkunden.

### Dark-Sky-Schutzgebiet

Besonders beeindruckend wird es am Alqueva-Stausee in der Nacht. Dann beeindruckt das Funkeln der Milchstraße, die man mit bloßem Auge sehen kann. Die geringe Besiedlung und kaum Lichtverschmutzung machen das möglich, und bereits 2011 wurde das Gebiet als Dark-Sky-Schutzgebiet anerkannt. Die nächtliche Idylle ist fast jede Nacht zu bewundern, denn an rund 300 Tagen im Jahr herrschen rund um den Stausee klare Sichtverhältnisse und optimale Sternenguckerbedingungen. Die umliegenden Gemeinden leisten ihren Beitrag für den gigantischen Nachthimmel und reduzieren die nächtliche Beleuchtung auf ein Minimum.

### Das schöne Bergdorf Monsaraz

Sechs Kilometer vom Alqueva-Stausee entfernt liegt ein weiteres Idyll versteckt: das Mittelalterdorf Monsaraz. Das 650-Seelen-Dorf thront auf einem Hügel und wird dominiert von weißen Hausfassaden mit roten Dächern, die in engen Gassen stehen. Es gibt ein kleines Amphitheater zu entdecken und eine Burg aus dem zwölften Jahrhundert lockt mit dem Aufstieg zum Burgfried. Von beiden Bauwerken aus schweift der Blick weit über den zerklüfteten Stausee. Bei Sonnenuntergang ist diese Aussicht unschlagbar.

Wie es sich für ein Mittelalterdorf gehört, wird Monsaraz von einer Stadtmauer umgeben und neben der Burg bieten sich die Kirche Nossa Senhora da Lagoa und das Freskenmuseum für einen Besuch an.

### Olivenölzentrum Moura

Wenige Kilometer vom Stausee entfernt und ganz in der Nähe der Talsperre lockt die Stadt Moura mit ihrer Festung. Aus dem Uhrenturm und dem Wachturm der Festung eröffnet sich ein toller Blick auf den See. Und die umliegende hügelige Feldlandschaft, die von Olivenhainen durchbrochen wird, bietet Aktivurlaubern zahlreiche Wanderwege. Der Ölbaum gibt in der Stadt mit den weißen Häusern den Ton an: In einem Schaugarten gedeihen verschiedene Sorten an Olivenbäumen, ein Olivenölmuseum zeigt die traditionelle Olivenölherstellung.

### Mystischer Ort am Ufer

Eine ungewöhnliche Sehenswürdigkeit in Ufernähe ist das Megalithbauwerk Cromlech von Xerez, das sein Schicksal mit dem Dorf Luz teilt: Es steht nicht mehr an seinem Originalstandort und wurde für den Stausee verlegt. Das Monument befindet sich in der Nähe des Klosters Orada bei Monsaraz und besteht aus rund 50 phallischen Steinblöcken aus Granit, die als Quadrat angeordnet sind und einen in der Mitte stehenden, großen Hinkelstein einrahmen.

Zwölf der hier angeordneten Steine konnten nach topografischer Untersuchung dem ursprünglichen Cromlech von Xerez zugeordnet werden, dessen Ursprung auf das vierte oder fünfte Jahrtausend vor Christus geschätzt wird.

### Beste Reisezeit

Zwischen April und Juni sowie im September und Oktober herrschen rund um den Alqueva-Stausee die besten klimatischen Bedingungen, um am oder auf dem See Urlaub zu machen.

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

# Überholen auf Landstraßen: Wann das Risiko zu groß ist

Die Sonne blinzelt durch die Alleebäume und romantisch schlängelt sich die Straße durch die Landschaft und hinter der Kurve … lauert der Tod.

Klingt drastisch, ist aber viel zu oft so. Langsame Fahrzeuge, unübersichtliche Kurven, Gegenverkehr und Überholmanöver - Landstraßen können schnell lebensgefährlich werden.

Eine der häufigsten Unfallursachen ist falsches Überholen, so der ADAC Hessen-Thüringen. Denn viele unterschätzen die dafür nötige Zeit und auch die dafür nötige Strecke:

- So braucht man den Angaben zufolge zum Überholen von Treckern oder Lastwagen häufig eine Strecke von mehreren hundert Metern Länge.
- Kommt dann aber plötzlich ein anderes Fahrzeug aus der Gegenrichtung, kann es schnell brandgefährlich werden.
- Wer überholt hat dann nur ein kurzes Zeitfenster, um passend zu reagieren. Je schneller der Gegenverkehr fährt, desto höher das Risiko, so der Autoclub.



Risiko Landstraße: Um einen Trecker oder einen Lkw zu überholen, braucht man eine Strecke von mehreren hundert Metern Länge. Und mit Gegenverkehr wird es noch gefährlicher.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-MAGL

Ein Beispiel: Ein Auto fährt mit 100 km/h hinter einem 12 Meter langen Lkw, der mit 80 km/h unterwegs ist. Will der Autofahrer überholen, hat er lediglich einen Tempounterschied von nur 20 km/h. Bei einem Sicherheitsabstand von jeweils 50 Metern vor und nach dem Lkw braucht man rund 600 Meter freie Strecke auf der Gegenfahrbahn.

**So überholt man sicherer – und im Zweifel gar nicht:**

- So schnell wie möglich: Wer überholt, sollte wesentlich schneller sein als der zu Überholende. Je schneller dieser fährt, desto schwieriger das Unterfangen und riskanter. Und die Höchstgeschwindigkeit muss man dabei ja auch einhalten.
- Überblick behalten: Vor dem Ausscheren sollte mit einem Schulterblick geprüft werden, ob auch von hinten alles frei – oder etwa ein anderes Fahrzeug einen bereits selbst überholen will.
- Blinker setzen: Vor dem Ausscheren und vor dem Wiedereinscheren muss man blinken, um auf den Vorgang hinzuweisen.
- Auf Gefahren achten: Bei Einmündungen und Kreuzungen aufpassen – andere Verkehrsteilnehmer rechnen nicht immer mit Überholenden auf der Gegenfahrbahn.
- Abstand halten: Wer außerorts Radfahrer und Fußgänger überholen will, muss generell zwei Meter Mindestabstand halten.
- Überholverbote bemerken: Nicht immer werden diese auf Landstraßen explizit mit Schildern angezeigt und aufgehoben. Auch an ganz gefährlichen Abschnitten, etwa kurvigen Strecken oder direkt vor Kuppen stünden häufig keine solchen Verkehrszeichen. Das erkläre sich aus der eindeutigen Gefahrenlage, notiert der Club: «Die Strecke kann nicht überblickt werden – daher darf hier nicht überholt werden.»

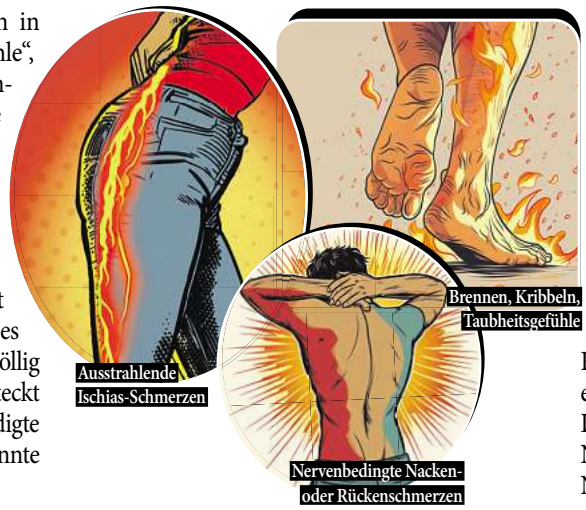
Das Fazit des Clubs: Lieber verzichten. Im Zweifel besser immer weiter hinterherfahren, der Zeitverlust sei meist minimal. Wer auch nur minimal unsicher ist, sollte bewusst aufs Überholen verzichten. (dpa)



Aus der Forschung:

# Mit Multi-Target-Komplex Nervenschmerzen in den Griff bekommen

„Ich hatte Tag und Nacht Beschwerden in beiden Füßen, Brennen und Taubheitsgefühle“, beschreibt eine Schmerzgeplagte ihren Kummer. Ein anderer Betroffener erzählt, er habe mysteriöse „Schmerzen am ganzen Körper“. Wieder andere klagen über Schmerzen in Rücken oder Nacken, die sogar nachts zum Problem werden: „Liegen ging gar nicht, ich musste im Sitzen schlafen, weil ich sonst nicht mehr aufkam.“ Sehr weit verbreitet ist zudem die Reizung des Ischias. Auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Die Folge sind sogenannte Nervenschmerzen.




**Wie können Nervenschmerzen wirksam behandelt werden?**

Für eine erfolgreiche Therapie ist es besonders wichtig, direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Wissenschaftler suchten deshalb nach einer Kombination spezieller Wirkstoffe, die an mehreren Stellen im Körper mehrere Symptome gleichzeitig bekämpfen (sogenannter Multi-Target-Komplex). Besonders beeindruckte die Experten der natürliche Arzneistoff Gelsemium sempervirens. Er hat seinen Hauptansatzpunkt im zentralen Nervensystem und kommt laut Arzneimittelbild bei scharfen, schießenden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen in fast allen Teilen des Körpers zum Einsatz.

**Wie die moderne Wissenschaft zahlreichen Schmerzpatienten helfen kann**

Neben Gelsemium sempervirens ist es gelungen, vier weitere spezifische Arzneipflanzen zu identifizieren, die ähnliches Potenzial mit sich bringen. Cimicifuga racemosa: Sie hat sich laut Arzneimittelbild bei ziehenden und stechenden neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen bewährt. Dabei entfaltet sie ihre Wirkung gleich an verschiedenen typischen Schmerzpunkten. Iris versicolor wirkt bei ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß. Cyclamen purpurascens hat sich wiederum bei Schwere in den Füßen bewährt. Bei ausstrahlenden Nervenschmerzen sowie Berührungsschmerz kann laut Arzneimittelbild Spigelia anthelmia Abhilfe verschaffen.

**„Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen“**

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Ein weiterer Vorteil: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Restaxil nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin: „Dieses Mittel ist für mich die Wucht! Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen.“

**Bekannt aus dem TV**

Für Ihre Apotheke:
**Restaxil**
(PZN 12895108)
www.restaxil.de




RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

15095901_002426

# Schadenfall: So gehen Versicherte richtig vor



Wichtig: die Schäden, die der Versicherer regulieren soll, dokumentieren - etwa durch Fotos oder Videos. FOTO: ALEXANDER PRAUTZSCH/DPA-MAG

Wasserrohrbruch, Überschwemmung, Sturmschaden: In vielen verschiedenen Schadenfällen sind die Wohngebäude- und die Hausratversicherung gefragt. Nur wenn der Notfall erst mal eintritt, sind Betroffene nicht selten überfordert. Was ist jetzt genau in welcher Reihenfolge zu tun? Diese Anleitung hilft:

**Schritt 1: Informieren Sie den Versicherer**

Unmittelbar nach Eintritt eines Schadenfalls sollten Versicherte den jeweiligen Versicherer über den eingetretenen Schaden in Kenntnis setzen. „Idealerweise in Textform, etwa per E-Mail oder über das Kundenportal“, sagt Julia Alice Böhne vom Bund der Versicherten. Das ist wichtig, damit der Versicherer die Leistung nicht kürzt oder versagt.

Zusätzlich sollten Betroffene telefonisch die jeweilige Schadenabteilung kontaktieren. „Dort erfahren sie, wie das weitere Verfahren abläuft, welche Unterlagen benötigt werden und welche Schritte und Vorgaben sie beachten müssen“, sagt Böhne. Dabei immer gut: Schadennummer und Namen des Sachbearbeiters notieren.

**Schritt 2: Dokumentieren Sie die Schäden**

Als Nächstes sollten Sie Fotos und Videos der Schäden anfertigen und - zumindest für die Hausratversicherung - eine genaue Aufstellung der beschädigten Gegenstände erstellen. Auch Zeuginnen und Zeugen können später wichtig werden, um den Schadenhergang nachzuweisen. „Besonders bei Überschwemmungen infolge von Starkregen kann es schwierig werden zu belegen, wie das Wasser ins Gebäude gelangt ist“, sagt Julia Alice Böhne. Darum kann es sinnvoll sein, bereits von der Überflutung Aufnahmen zu machen, ohne sich selbst in Gefahr zu begeben.

**Schritt 3: Dämmen Sie Folgeschäden nach Möglichkeit ein**

Halten Sie den Schaden so gering wie möglich, indem Sie Notmaßnahmen ergreifen. Dichten Sie etwa beschädigte Fenster ab oder bringen Sie Gegenstände aus überfluteten Räumen in Sicherheit. Dazu sind Versicherte verpflichtet - die eigene Gesundheit geht aber immer vor.

**Schritt 4: Nehmen Sie größere Aufräum-, Entsorgungs- oder Reparaturmaßnahmen nur in Rücksprache mit dem Versicherer vor**

„Betroffene sollten die Vorgaben des Versicherers genau beachten“, rät Julia Alice Böhne. Ohne dessen Zustimmung sollte man grundsätzlich nicht voreilig reparieren, beschädigte Gegenstände entsorgen oder Handwerker beauftragen. Sollten sofortige Reparaturen notwendig sein, um weitere Schäden zu verhindern, dokumentiert man sie möglichst genau.

**Schritt 5: Ermöglichen Sie Sachverständigen eine Besichtigung**

Im Schadenfall wollen sich Versicherer oft selbst einen Überblick verschaffen und kündigen darum die Begutachtung durch Sachverständige an. Ermöglichen Sie dieses Anliegen zeitnah, um die Regulierung des Schadens nicht unnötig zu verzögern. (dpa)

# Leichte Snacks, Pausen und Bewegung halten fit am Steuer

Ausgeruht und entspannt startet man am Steuer sicher – das gilt vor allem vor längeren Strecken. Regelmäßige Pausen unterwegs erhalten die Fahrtüchtigkeit, klar. Doch nur eben schnell in den Rasthof den Trucker-Teller verschlingen und weiter, so sollte der Stopp besser nicht aussehen. Im Gegenteil. Der Automobilclub von Deutschland (AvD) und die Kampagne „Runter vom Gas“ des Bundesverkehrsministeriums und des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) geben Tipps.

Als Faustregel gilt: spätestens alle zwei Stunden eine Pause machen. Auch die Mitfahrer können helfen, wenn sie selbst wachsam sind. Spätestens wenn sich das Verhalten des Fahrers ändert und Zeichen von Müdigkeit auftreten - pausieren! Blinzeln, weil die Augenlider brennen oder häufiges Gähnen gehören zu den typischen Anzeichen.

**Ein bisschen Sport sollte sein und leichtes Essen auch**

Doch dann sollte man nicht einfach sitzen bleiben - Bewegung ist angesagt. Konkret werden leichte Übungen wie lockeres Gehen, Schulterkreisen oder Vorbeugen im Stand zur Entlastung von Rücken und Nacken vorgeschlagen. Ein kurzes Strecken auf die Zehenspitzen aktiviere die Beinmuskulatur und beuge Ermüdung vor. Alternativprogramm: ein Kurzschlaf von etwa 10 bis 20 Minuten.

Und dann Pommes mit Bratwurst? Eher nicht. Es wird zu leichtem Proviant an Bord oder entsprechender Verpflegung an Raststätten geraten. Das vermeide ein Völlegefühl. Als Beispiele werden genannt: Salate, gegartes Gemüse und Vollkornbrot. Auf Weizenprodukte und Fleisch sollte man „weitgehend“ verzichten.



Kurz mal tief durchatmen: Wer auf langen Strecken alle zwei Stunden pausiert, fährt wacher und sicherer. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Aber bitte nicht am Steuer essen, das ist weder entspannend noch wirklich sicher. Wenn der kleine oder große Hunger kommt, sollte ein Rastplatz angefahren werden, wo man zum Beispiel einen Picknicktisch nutzen kann.

Trinken nicht vergessen. Dazu eignen sich Wasser oder ungesüßte Säfte. Auf stark zuckerhaltige Getränke und auch Snacks sollte man dagegen eher verzichten. Diese könnten oft zu einem schnellen Leistungsabfall führen. (dpa)

# Verivox: Balkonkraftwerke rechnen sich immer schneller

Nicht nur besser, sondern auch günstiger: Das ist die Entwicklung, die Balkonkraftwerke in den vergangenen fünf Jahren hingelegt haben, stellt das Vergleichsportal Verivox fest. Denn während die Steckersolargeräte vor rund zwei Jahren nur maximal 600 Watt Einspeiseleistung haben durften, dürfen sie mittlerweile 800 Watt leisten. Noch dazu seien diese leistungsfähigeren Geräte inzwischen um rund ein Drittel günstiger als ihre Vorgänger. Das führt dazu, dass sich die Geräte noch schneller amortisieren können.

2021 kosteten Balkonkraftwerke mit einer Leistung von 600 Watt laut Verivox-Daten zwischen 600 und 1.200 Euro. Mittlerweile liegen die Preise für 800-Watt-Geräte nur noch bei etwa 400 bis 800 Euro. „Dank der Massenproduktion von Mini-Solaranlagen sind deren Anschaffungskosten in den vergangenen Jahren stark gesunken“, sagt Thorsten Storck, Energieexperte bei Verivox.

### Einsparung kann etwa 150 Euro pro Jahr betragen

Unter idealen Bedingungen könne ein solches Kleinstkraftwerk mit 800 Watt Leistung pro Jahr rund 760 kWh Strom erzeugen. Wer davon 60 Prozent selbst verbraucht (456 kWh), kann bei einem durchschnittlichen Strompreis von 32,8 Cent je kWh rund 150 Euro pro Jahr einsparen. So wären die Anschaffungskosten nach etwa drei bis fünf Jahren wieder drin. Läuft die Anlage 20 Jahre lang, beträgt die Ersparnis insgesamt rund 3.000 Euro.

„Balkonkraftwerke können sich häufig auch dann rechnen, wenn die Bedingungen nicht ideal sind – etwa bei ungünstiger Ausrichtung oder wenn ein Teil des erzeugten Stroms nicht selbst genutzt wird“, sagt Thorsten Storck. In solchen Fällen verlängere sich lediglich die Amortisationszeit.



Strom vom Balkon kann sich lohnen: Dank Massenproduktion sind Mini-Solaranlagen deutlich günstiger geworden – und das zahlt sich auf lange Sicht aus. FOTO: STEFAN SAUER/DPA-MAG

### Lage, Lage, Lage: Aber auch wenig Ertrag macht sich auf Dauer

Ausschlaggebend für den Ertrag ist vor allem der Standort der Anlage. Zeigt der Balkon nach Süden, sind die Module leicht geneigt und gibt es keine Verschattung etwa durch umliegende Bäume, kann die höchste Stromausbeute erzielt werden.

Zeigt der Balkon hingegen Richtung Norden und können die Module nur senkrecht angebracht werden, kann der Ertrag bei weniger als einem Drittel des möglichen Maximums liegen. Selbst dann sparen Balkonkraftwerke mit ihrer Stromproduktion innerhalb einer typischen 20-jährigen Lebensdauer aber noch immer mehr Geld ein als sie derzeit kosteten, so Verivox. (dpa)

# Machtspiele im Job: Warum Frauen oft Kritik ernten

Hartes Auftreten im Job - das wird oft unterschiedlich gelesen: Was beim einen als Durchsetzungsstärke gilt, wirkt bei der anderen schnell „zu viel“.

Auch bei Machtspielen hält sich deshalb ein Klischee hartnäckig: Viele vermuten, sie gingen eher von Männern aus. „Aber das ist nicht der Fall“, sagt Eva Boos, Business- und Personal-Coach in Berlin. Machtspiele gibt es in nahezu allen Branchen und auf allen Ebenen – ob zwischen Führungskräften und Teammitgliedern oder unter Kolleginnen und Kollegen.

Auch Frauen hätten oftmals eine Neigung zu Machtspielen, aber gesellschaftlich werde das Verhalten unterschiedlich bewertet, so Boos. „Ein Mann, der bei einem Meeting laut wird und hart durchgreift, gilt als leidenschaftlich. Eine Frau dagegen, die gleichermaßen auftritt und handelt, als hysterisch.“

### Andere Erwartungen an Frauen

So sieht es auch der Arbeitspsychologe Prof. Gerhard Blickle: „Es gibt Doppelstandards in der Bewertung.“ Er weiß von einem Fall, bei dem ein Betriebsratsmitglied zu einem Geschäftsführer sagte, er würde ihm „die Bude abfackeln“, wenn nicht dieses oder jenes im Unternehmen geschieht. Der Geschäftsführer habe darauf gelassen reagiert. „Hätte ihm eine Frau diesen Satz entgegengeschleudert, hätte der Geschäftsführer sehr wahrscheinlich behauptet, sein Gegenüber sei hysterisch und völlig überdreht“, so Blickle.

Von Frauen werde erwartet, dass sie „kooperativ und sozial verträglich auftreten und handeln“, so Blickle. Aber so müssten auch Männer agieren.

Die Forschung spricht in solchen Fällen von „Backlash“: Gemeint sind soziale oder ökonomische Sanktionen, wenn Menschen Rollenbilder verletzen. Etwa, wenn Frauen sehr selbstbewusst, durchsetzungsstark und führungsorientiert auftreten. Studien beschreiben, dass identisches Verhalten bei Frauen häufiger negativer bewertet wird als bei Männern. (dpa)



Wenn Frauen sich entgegen gängiger Rollenbilder sehr selbstbewusst und durchsetzungsstark präsentieren, werden sie oft weniger sympathisch wahrgenommen. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-MAG



Magen-Darm-Erreger werden oft über Schmierinfektionen übertragen. Regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände schützt daher vor Ansteckungen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

# Magen-Darm zu Hause? So schützt man sich vor Ansteckung

Jemand im eigenen Haushalt ist an einer Magen-Darm-Grippe erkrankt? Um zu verhindern, dass er oder sie andere in der Familie oder WG ansteckt, kommt es auf strenge Hygiene an, wie Gastroenterologin Petra Jessen sagt.

Die Medizinerin, die Vorstandsmitglied des Berufsverbands Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands (bng) ist, gibt folgende Tipps:

- Gründliches Händewaschen nach jedem Toilettengang, vor dem Essen und nach Kontakt mit der erkrankten Person. Zusätzlich gut: regelmäßig ein Händedesinfektionsmittel nutzen.
- Häufig berührte Oberflächen wie Türgriffe oder Lichtschalter desinfizieren.
- Die erkrankte Person kann eine separate Toilette nutzen? Sehr gut. Ist das nicht machbar, sollte das Klo nach jedem Toilettengang der erkrankten Person gründlich gereinigt und desinfiziert werden - am besten von ihr selbst. Putzt jemand anders, kann sich die Person mit Einweghandschuhen und einem Mundschutz vor Ansteckung schützen, so «gesundheitsinformation.de».
- Nicht das gleiche Handtuch im Badezimmer wie die erkrankte Person nutzen. Ideal sind für diese Zeit Einweghandtücher.
- Kleidung, Bettwäsche, Handtücher oder Waschlappen, die mit Durchfall oder Erbrochenem verunreinigt sind, gehören bei mindestens 60 Grad in die Waschmaschine. «infektionsschutz.de» rät außerdem, auch Geschirr, das die erkrankte Person genutzt hat, in der Spülmaschine bei höchster Temperatur zu reinigen. (dpa)

## STELLENANGEBOTE


**Schülerjob gesucht?**

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

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



**Freie Gebiete:**

- Krähenriede
- Lobmachtersen
- Thiede
- Lengede

hallo SALZGITTER wochenende

15871701_002426




seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

**Fahrlehrer** (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

**Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!**
**Wann: 06.06.2026**
**Beginn: 10 Uhr**




9697601_002426


### STELLENGESUCHE

**Fliesenleger sucht Arbeit.**
☎ 0160/ 977 39 654

**Achtung Stellensuchende**
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
**Ihre Anzeigenabteilung**

### KONTAKTBÖRSE / EROTIK





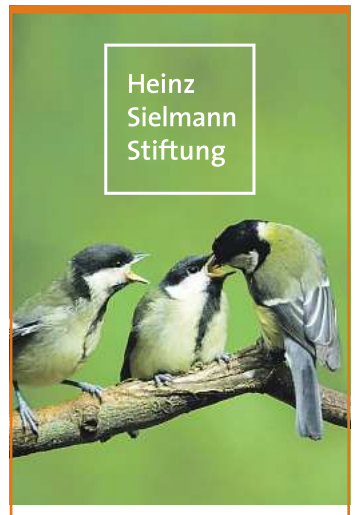
16155601_002426




16157101_002426




16158001_002426




**Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.**

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen. Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.

**Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 05527 914 419**

**www.sielmann-stiftung.de/testament**


**Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,**

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.


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





SKAN-CLUB 60 plus

## ZAUBERHAFTER HARZ

Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal

8-Tage-Seniorenreisen

In der Nähe des Waldes bietet das MORADA Hotel Alexisbad komfortable Zimmer, gastronomische Einrichtungen im Harzer Stil, einen **renovierten Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunen** sowie die **„WaldOase" für individuelle Wellnessangebote**.

**INKLUSIV-LEISTUNGEN**

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

Wellnessangebot (+ € 100,– pro Person):
- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches (3 Saunen und 1 Panoramaruheraum)**
- **2 Anwendungen im Spa MORADA „Waldoase"**

bett+bike

ab Euro **655,–** p. P. im DZ inkl. Halbpension

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

**TERMINE 2026**

| | |
|---|---|
| 05.07.–12.07.* | 30.08.–06.09. |
| 02.08.–09.08. | 27.09.–04.10. |

**SONDERREISEN** (5/6 Tage)

**Besondere Leistungen:** Themenbuffets, „All-inclusive-Getränke", besondere Ausflüge, teilweise Kaffeenachmittag u.v.m.

| | |
|---|---|
| **Brocken und Harzkugeleum** | |
| 22.06.–26.06.26 | ab € 444,– |
| **Indian Summer** | |
| 01.11.–06.11.26 | ab € 398,– |
| 15.11.–20.11.26 | ab € 388,– |
| **Christmasparty** | |
| 29.11.–04.12.26 | ab € 369,– |
| 13.12.–18.12.26 | ab € 369,– |

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

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

15662801_002426

# KRAFTFAHRZEUGMARKT

## KFZ GESUCHE

**Fahrzeugankauf! Alles anbieten**
Tel. 0173/6679148

**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

## MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

**Kaufe gebr. Motorräder**
auch defekt ☎ (0531) 8789370

## WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten

**Beratung Verlegung Verkauf**
- **Badsanierung**
- **Treppen und Balkone**
- **Natursteine**

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0160 97739654
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de

15853501_002426

# VERANSTALTUNGEN

**Flohmarkt Harz+Heide BS!**
Sa./So. 06. u. 07. JUNI

# IMMOBILIENMARKT

# IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

# EIGENTUMSWOHNUNGEN

**Wohnung mit Herausforderungen** zu verkaufen? Renovierungsstau, andere Sorgen? Kein Problem. Ab Baujahr 1960. Kauf von privat. Unkompliziert und fair. ☎ 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

# HOBBY UND FREIZEIT




**Jetzt mieten und unvergessliche Momente erleben!**

**WOHNWAGEN BODENBURG**
*Hobby & Weinsberg*
*Reisemobile & Wohnwagen*

- Gebrauchte Wohnwagen mit Garantie
- Meisterwerkstatt
- eigene TÜV-Station
- Finanzierung / Inzahlungnahme

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Bierstraße 118 · 31246 Ilsede OT Groß Lafferde/B1 · Tel. 0 51 74 / 800 880
info@wohnwagen-bodenburg.de · www.wohnwagen-bodenburg.de

16147201_002426

# MARKTPLATZ

## GARTEN

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

13858401_002426

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

14663001_002426

## KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

**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**

14662901_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

## DIENSTLEISTUNGEN

**Dachdecker hat Kapazitäten frei**
- **für kleine Aufträge**
- **Dacharbeiten aller Art**
- **Marder- und Waschbärbekämpfung**
- **Dachrinnenreinigung**

**Tel. 0163 953 06 09**

13861101_002426

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

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

14335301_002426

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

13658701_002426

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

15925801_002426

**Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung** ☎0160/977 396 54


# Hier werde ich persönlich beraten!



84 Prozent der Bevölkerung schätzen beim Einkauf im Geschäft, dass man sich dort im Gegensatz zum Online-Kauf persönlich beraten lassen kann.* Weitere Zahlen, Daten und Fakten rund um die lokale Konsum- und Lebenswelt in Deutschland lesen Sie in der **Studie „Lokale Welten"** des Instituts für Demoskopie Allensbach. Sie finden die Studie auf **www.bvda.de**.

www.commedia.de · Foto: © iStock.com/Franziska Werner

* Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter BVDA

# Flüge: Vorsicht vor Abzocke bei Online-Check-in

Wer sich vor dem Flug online eincheckt, sollte genau hinschauen, ob es sich tatsächlich um die Website der Fluggesellschaft handelt. Denn das Europäische Verbraucherzentrum warnt vor Abzockmaschen rund um den Online-Check-in. Drittanbieter hängen sich demnach gezielt an stark gesuchte Airlines und versuchen, damit Kasse zu machen.

Sie versprechen, für ganz geringe Summen das Einchecken abzuwickeln, Sitzplätze zu reservieren oder Bordkarten bereitzustellen. Doch zum einen werden Betroffenen dabei häufig noch zusätzliche Leistungen und teure Abos untergejubelt. Zum anderen werden die versprochenen Dienstleistungen dann teils nicht einmal erbracht, wie die Verbraucherschützer auf Basis zahlreicher Beschwerden berichten, die sie nach eigenen Angaben zu solchen Fällen bekommen haben.



Online eingecheckt – später abgezockt? Lieber direkt über die Webseite oder App der jeweiligen Fluggesellschaft einchecken, um böse Überraschungen zu vermeiden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

### Wie Betroffene auf die Seiten der Drittanbieter gelangen

In vielen Fällen landen Betroffene demnach über eine Suchmaschinenanfrage auf den Seiten der Drittanbieter. Zum Beispiel, wenn sie mit den Schlagwörtern „Airline xy, Online-Check-in“ suchen und dann nicht genau schauen, ob es sich wirklich um die Seite der Fluggesellschaft handelt.

Grundsätzlich ist es immer ratsam, das Einchecken direkt bei der Airline abzuwickeln – nicht nur wegen der unnötigen Kosten und Abofallengefahr bei den Drittanbietern. Außerdem ist damit sichergestellt, dass man Informationen etwa über verschobene Flugzeiten aus erster Hand bekommt. Sind Drittanbieter zwischengeschaltet, können die Informationswege unübersichtlich werden.

### Auch bei Services am Flughafen aufmerksam sein

Die Verbraucherschützer beobachten, dass es solche Anbieter auch gezielt bei Dienstleistungen an Flughäfen versuchen – konkret etwa bei den „Fast Tracks“, also vorher buchbaren Zeitfenstern für einen schnelleren Weg durch die Sicherheitskontrolle.

Auch hier sollten Reisende genau schauen, dass sie die Buchung tatsächlich über die Website des Flughafens abwickeln und nicht auf Drittanbieterseiten, die „wie ein praktischer Service wirken – und im Kleingedruckten dann ein Abo mitverkaufen“, wie das Verbraucherzentrum schreibt. (dpa)



14360501_002426