hallo SALZGITTER wochenende

Stahl • Röhren • Industriebedarf
Badausstellung • Bauelemente
Sanitär • Heizung • Werkzeuge
EISENHANDEL GmbH & Co KG
w. r. scholz
IHR PARTNER FÜR HAUS UND HANDWERK
Sommerfest
06. und 07. Juni 2026
Buntes Programm für „Groß" und „Klein"
mehr auf Seite 4 und weitere Informationen unter www.wrscholz.de/aktuelles-angebote
Broistedt Carl-Zeiss-Str. 1 Tel. 05344 9900-0 wrscholz.de
16530901_002426

24 ❖ 45. Jahrgang · 6. Juni 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

Sport und Spaß für die Kinder

Salzgitter zeigt Herz: ISB-Helfer **Edgar Pierek** wird am Tag der Nachbarschaft ausgezeichnet

Salzgitter. Der Tag der Nachbarschaft erinnert daran, wie wichtig gute Beziehungen zwischen Menschen sind, die Tür an Tür leben. Gerade in einer Zeit, in der viele soziale Kontakte nur noch digital existieren. Das dachten sich auch hallo Salzgitter und die TAG Wohnen, die mit „Salzgitter zeigt Herz" einen Preis auslobten und dazu aufriefen, über beste Beispiele im täglichen Zusammenleben zu berichten.

Die Auszeichnung geht an Edgar Piereck vom Fredenberger Verein ISB, der ein leuchtendes Beispiel für das Miteinander im Quartier ist. „Wir arbeiten mit Sport und Freizeitangeboten daran, dass Kinder in unserem Stadtteil bessere Startchancen bekommen." Die 500 Euro Preisgeld will er nutzen, um eine neue Gruppe für Zwei- bis Fünfjährige zu gründen und mit Spielmaterial auszustatten.



Salzgitter zeigt Herz: Gianluca Calabrese, Benjamin Speitelsbach, Brigitte Riesner, Kathrin Wolf, Debora Aselmeyer, Claudius Oleszak, Volker Machura, Edgar Piereck und Anselm Bartels nach der Preisvergabe. FOTO: SZ-PA/RK

Zu den Geehrten gehörte auch Vorsitzender Gianluca Calabrese mit seinem Verein Generationenhilfe, der mit der Finanzhilfe das Mittagessen für bedürftige Senioren und Seniorinnen sponsern möchte. Eine weitere Auszeichnung nahm Brigitte Riesener von Jumpers entgegen für die Kreativarbeit mit Kindern. Eingeladen war auch Diplom-Psychologin Kathrin Wolf von der Diakonie Himmelsthür in Lebenstedt. Sie berichtete über ein Projekt, bei dem sich die Nachbarschaft um den Hund eines schwerkranken Bewohners kümmert, damit dieser das Tier behalten kann. Das Preisgeld soll für ausstehende Tierarztkosten dienen.

Claudius Olesak von der TAG Wohnen brachte es auf den Punkt: „Nachbarschaft bedeutet weit mehr als das bloße Wohnen in räumlicher Nähe. Sie steht für gegenseitige Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Vertrauen und ein freundliches Miteinander." Und hallo-Mediaberater Anselm Bartels ergänzte: „Ob beim Einkauf für ältere Mitbürger, bei der Betreuung von Kindern, bei gemeinsamen Festen oder einfach durch ein offenes Ohr – gelebte Nachbarschaft stärkt den sozialen Zusammenhalt und trägt zu einer höheren Lebensqualität bei."

Volker Machura vom meineS-Zitty Club Salzgitter e.V. - der Verein und die TAG Wohnen stifteten die Preisgelder – nennt den Tag der Nachbarschaft „ein Zeichen für Solidarität, Respekt und Zusammenhalt". In seinen Augen sind das „Werte, die das Fundament einer lebenswerten und zukunftsfähigen Gesellschaft bilden".

trinkgut
GM Willeke GmbH
Gültig vom 08.06. – 13.06.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT
Flensburger Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.82)
zzgl. € 4.50 Pfand
11.99
Veltins helles Pülleken o. Zitrönken
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.89) zzgl. € 3.42 Pfand
14.99
Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.42)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.99
Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90 Pfand
9.99
Bitburger Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99
Vorteilspreis 10.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.10/1.39)
Haribo Fruchtgummi o. Lakritz
versch. Sorten
750 g Dose
(1 kg = € 4.92)
3.69
fritz-kola o. fritz-limo
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 2.27)
zzgl. € 3.42 Pfand
17.99
Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.40/0.37)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.33 Glasflaschen
Wodka Gorbatschow
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49
Vorteilspreis 5.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 8.56)
Ouzo 12 o. 12 Gold
38% / 36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 8.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 12.84)
Jim Beam Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99
ab 2 Flaschen: 10.49 € je Flasche (1 l = € 14.99)
ab 3 Flaschen: 9.99 € je Flasche (1 l = € 14.27)
MM Extra Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99
Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 24/26
5518601_002426

Geld für 77 Vereine und Verbände

Erste Runde 2026: Konrad-Fonds schüttet mehr als zwei Millionen Euro aus

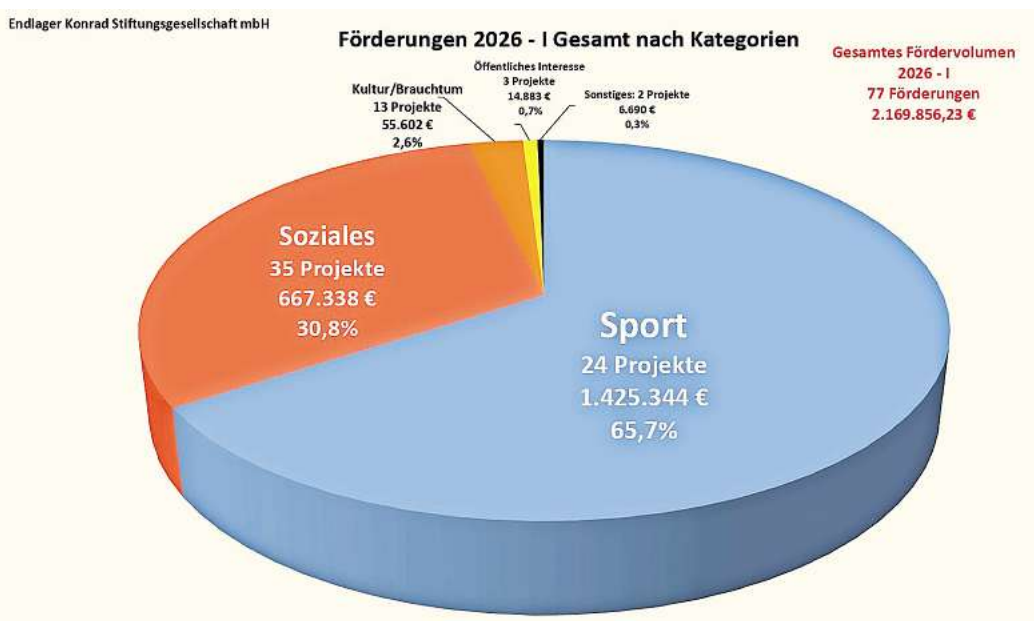
Salzgitter. In seiner ersten Beratungsrunde für das Förderjahr 2026 hat die Endlager Konrad Stiftungsgesellschaft mbH beschlossen, 77 Projekte mit fast 2,2 Millionen Euro zu fördern. Oberbürgermeister Frank Klingebiel als Kuratoriumsvorsitzender spricht in einer Pressemitteilung von einem „ganz starken Zeichen für unser so wichtiges Ehrenamt und unsere gesamte Stadtgesellschaft".

Der sogenannte Konrad-Fonds unterstützt gemeinnützige Institutionen in Salzgitter, Lengede und Vechelde als Ausgleich für das atomare Endlager, das eines Tages in Watenstedt in Betrieb gehen soll. Darauf hatten sich vor 15 Jahren die Stadt und die Gemeinden mit dem Bund verständigt. Es wurde eine Stiftung gegründet. Laut Frank Klingebiel wurden seit dem Start insgesamt 25,2 Millionen Euro ausgeschüttet.

Für 2026 gingen mehr als 180 Anträge ein. „Eine enorme Zahl, die zeigt, wie vielfältig und aktiv unsere Ehrenamtslandschaft aufgestellt ist, aber auch eine hohe Zahl, die deutlich macht, dass es unmöglich ist, in nur einer Sitzung alle Projektanträge ausführlich zu beraten und zu entscheiden", so der Oberbürgermeister. Er geht davon aus, dass noch zwei weitere Sitzungstermine nötig sind und bittet die 88 Antragsteller, die warten, um etwas Geduld.

77 Projektträger können sich jedenfalls nach der ersten Runde freuen. Sie erhalten Fördersummen in der Spanne von 130 Euro bis 308.000 Euro. Der niedrigste Betrag geht für Beschwerungstaschen für einen Faltpavillon an die Freiwillige Feuerwehr Engelnstedt, die höchste Förderung mit 308.000 Euro wurde bewilligt für den Sportverein am Salzgittersee, um die Umkleiden zu erweitern.

Weit mehr als die Hälfte der Förderzusagen unterstützen gemeinnützige Projekte mit Beträgen unter 10.000 Euro, elf Institutionen erhalten bis zu 20.000 Euro. Außer 15 Anträgen, die mit Beträgen bis zu 100.000 Euro unterstützt werden, konnten auch fünf Großprojekte den Stiftungsrat überzeugen. Dazu gehört eine Dachsanierung des von der Salzgitter-Tafel genutzten Gebäudes mit 172.000 Euro. Sechsstellige Beiträge fließen auch, um drei Sportplätze zu erneuern. 232.000, 243.000 und 295.000 Euro erhalten der SV Lengede, der FC Germania Bleckenstedt und der SV Grün-Weiß Vallstedt, um sich die Investition leisten zu können.



Der Sport steht ganz oben: So verteilen sich die fast 2,2 Millionen Euro, die der Konrad-Fonds in der ersten Runde 2026 an gemeinnützige Vereine und Verbände ausschüttet.

GRAFIK: ENDLAGER KONRAD STIFTUNGSGESELLSCHAFT

ANZEIGE



10249901_002426

Gottesdienst zwischen Glut und Glaube

Wartjenstedt. Ein besonderer Gottesdienst in sommerlicher Atmosphäre erwartet Besucherinnen und Besucher am Freitag, 12. Juni, um 19 Uhr. Unter dem Titel „Zwischen Glut und Glaube“ beginnt um 19 Uhr ein Lagerfeuergottesdienst unter freiem Himmel im Wartjenstedter Kirchgarten am Posthofweg. Rund um das Feuer stehen Musik, Gemeinschaft und besinnliche Impulse im Mittelpunkt. Kleine Predigtgedanken laden zum Nachdenken und Innehalten ein. Für die musikalische Gestaltung sorgen „Ollis Garagenband Friends“ aus Wartjenstedt.

Mandolinen erklingen in Ringelheim

Salzgitter. Die Mandolinen-Vereinigung Salzgitter-Ringelheim (MVSR) lädt zu einem sommerlichen Benefizkonzert am Sonntag, 14. Juni, um 15 Uhr in die evangelische Kirche St. Johannis in Ringelheim ein. Auf dem Programm stehen fröhliche und besinnliche Weisen aus Klassik und Folklore. Die musikalische Reise geht von Originalkompositionen für Zupforchester nach Frankreich, Italien und Irland bis zu einer romantischen Serenata von Enrico Toselli und einem Stück von Leopold Mozart für dessen Sohn Amadeus. Eintritt wird nicht erhoben. Dafür wird nach dem Konzert für Spenden gebeten für die Kinder- und Jugendtrauerarbeit „Regenbogenweg“ der Hospiz Initiative Salzgitter.

Gerüchteküche auf Bodes Hof in Nordassel

Burgdorf. Die Burgdorfer Bühne öffnet wieder den Vorhang. Sie zeigt an zwei Wochenenden den beliebten Broadway-Klassiker „Gerüchte, Gerüchte“, eine Farce von Neil Simon. Sechs Aufführungen sind auf Bodes Hof in Nordassel geplant. Zu sehen ist die Komödie über das Ehepaar Brooks und ihre Gäste am Sonntag, 7. Juni, und eine Woche später jeweils um 16 Uhr. Weitee Vorstellungen sind am Freitag, 12. Juni, um 18.30 Uhr und am Samstag, 13. Juni, um 17 Uhr. Der Kartenverkauf läuft über alle Mitglieder der Burgdorfer Bühne. Bestellungen sind außerdem per WhatsApp unter der Nummer (0152) 316 467 89 sowie telefonisch montags von 18 bis 20 Uhr möglich. Mehr Infos finden sich im Internet auf der Seite www.burgdorferbuehne.de.



Bleiben drei weitere Jahre an der Spitze der Kreishandwerkerschaft Süd-Ost-Niedersachsen: Christian Heuer, Klaus Poggendorf, Maik Bartels, Volker Höfert und Bernhard Olbrich wurden in ihren Ämtern bestätigt. FOTO: PRIVAT

Mehr Werbung für die Innungen

Kreishandwerkerschaft kann die **Beiträge** stabil halten

Salzgitter. Die Mitgliederversammlung der Kreishandwerkerschaft Süd-Ost-Niedersachsen hat bei der Jahresversammlung in Salzgitter ihren Vorstand bestätigt. Für die Kreishandwerksmeister Bernhard Olbrich (Goslar), Christian Heuer (Salzgitter) und Maik Bartels (Wolfenbüttel) sowie die stellvertretenden Kreishandwerksmeister Volker Höfert und Klaus Poggendorf gab es jeweils einstimmige Beschlüsse.

In den Berichten über das Geschäftsjahr 2025 nahm die Diskussion über die Mitgliederentwicklung der 21 Innungen breiten Raum ein. Geschäftsführer Andreas Böhmken führte aus, dass mehr über die „zweifellos bestehende“ Attraktivität der Innungsmitgliedschaft gesprochen werden muss. „Die Betriebe müssen erreicht werden und dazu brauchen wir auch die neuen Medien.“ Seit einem Jahr beschäftige sich eine extra dafür angestellte Mitarbeiterin der Kreishandwerkerschaft um den Facebook- und Instagram-Account der Handwerker.

Die Ausbildungszahlen sind stabil, aber leicht rückläufig. So haben im Jahr 2025 in den beiden Landkreisen Goslar und Wolfenbüttel sowie der Stadt Salzgitter 526 Jugendliche eine Lehre im Handwerk begonnen, 2024 waren es noch 555. Insgesamt betreut die Kreishandwerkerschaft etwa 1.400 Auszubildene in ihren verschiedenen Gewerken.

Die Handwerker kritisieren, dass der Landkreis und die Stadt Goslar zu wenig personelle und finanzielle Mittel für die Schwarzarbeitsbekämpfung bereitstellt. Beide haben im Zuge der Ermittlung keine Bußgelder verhängt, der Landkreis Goslar hat 2025 lediglich fünf dokumentierte Prüfungen vorgenommen. Im Vergleich dazu kamen der Landkreis Wolfenbüttel und die Stadt Salzgitter, die bei der Schwarzarbeiterbekämpfung zusammenarbeiten, auf 400 Prüfungen und Bußgelder von mehr als 330.000 Euro. Dies zeige die unzureichende Erfüllung der gesetzlichen Aufgaben, so Geschäftsführer Andreas Böhmken. Es bleibt abzuwarten, ob die Verwaltung und die Politik in und um Goslar sich dieses Themas bei den kommenden Kommunalwahlen annehmen.

Finanziell sieht es gut aus bei der Kreishandwerkerschaft. Aufgrund der positiven Lage bleiben die Beiträge für die Innungen stabil. Die Mitgliederversammlung beschloss allerdings, ihre Immobilie in der Gutenbergstraße in Goslar umfassend zu sanieren. Für 2026 sind noch mehrere Aktivitäten geplant, unter anderem eine zweitägige Fahrt nach Berlin auf Einladung des Bundestagsabgeordneten Dr. Reza Asghari und das Heringsessen mit Niedersachsens Wirtschaftsminister Grant Hendrik Tonne.

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
15926201_002426

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Folge uns online
Bleib informiert über die Errichtung des Endlagers Konrad.
instagram facebook
dialog@bge.de
13049502_002426

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²
Einbecher Pilsener und Landbier 30× 0,33 l, 1 l = 1,21 € 11.99 + 3,90 € Pfand
König Pilsener Pilsener 24× 0,33 l, 1 l = 1,64 € 12.99 + 3,42 € Pfand
Dithmarscher Brauerei Pilsener 30× 0,33 l, 1 l = 1,21 € 11.99 + 3,90 € Pfand
Bad Harzburger Classic, Medium, Naturell und feinperlig 12× 0,75 l, 1 l = 0,55 € 4.99 + 3,30 € Pfand
Kulmbacher Edelherb 24× 0,33 l, 1 l = 1,77 € + 3,42 € Pfand; 20× 0,50 l, 1 l = 1,40 € + 3,10 € Pfand 13.99
Weinland Königsbach Neustadt Dornfelder Halbtrocken und Trocken 1× 0,75 l, 1 Liter = 6,65 € 4.99
Vilsa Brunnen Classic, Medium, Feinperlig und Naturell 12× 1 l, 1 l = 0,50 € 5.99 + 3,30 € Pfand
deit verschieden Sorten 12× 1,00 l, 1 l = 0,83 € 9.99 + 3,30 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten Plus 6er Träger Gratis 24× 0,33 l, 1 l = 2,02 € + 3,42 € Pfand; 20× 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 3,10 € Pfand 15.99
Bad Pyrmonter Classic und Medium 12× 1 l, 1 l = 0,67 € 7.99 + 3,30 € Pfand
Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste
Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.
Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 06.06.2026-13.06.2026
Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88,
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice
16876801_002426

Zweite Runde für den neuen Radschnellweg

Salzgitter. In der Realschule Thiede am Panscheberg 56 beginnt am Dienstag, 9. Juni, um 18 Uhr der zweite Bürgerworkshop für den geplanten Radschnellweg zwischen Braunschweig und Salzgitter/Wolfenbüttel an (Einlass ab 17.30 Uhr). Ziel ist es, gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern eine Vorzugsvariante zu erarbeiten. Diese soll dann den zuständigen politischen Gremien der Städte Braunschweig, Salzgitter und Wolfenbüttel zur Beratung und Abstimmung vorgelegt werden.

Nachdem im Frühjahr 2025 mehr als 300 Ideen, Anregungen und Hinweise aus der ersten Beteiligungsrunde zusammenkamen, gibt es erste Streckenvarianten als Zwischenergebnis.

Ein Sommerfest mit viel Musik

Hof-Party im Broistedter Unternehmerpark am Samstag, **Texas Roads** spielen am Sonntag

Lengede. Das Sommerfest im Unternehmerpark Broistedt steigt am Samstag und Sonntag, 6. und 7.Juni, auf dem Gelände des Eisenhandels W.R. SCHOLZ. Geplant ist ein umfangreiches Programm mit Informationsständen, Mitmachaktionen sowie Live-Musik. Auch für Kinder wird einiges geboten. Sie können sich auf der Hüpfburg austoben, Karussell fahren und sich mit Glitzer Tattoos und farbigen Haarsträhnen stylen lassen.. Bei der Tombola und einem Gewinnspiel gibt es attraktive Preise zu gewinnen. Ebenfalls mit dabei ist das INJOY-Fitness-Studio aus Broistedt.

Namhafte Aussteller wie die Firmen STIHL oder HÖRMANN sind vor Ort und geben wertvolle Tipps.



Tritt am 15. Juni in Broistedt auf: Das Trio Texas Roads spielt beim Fest im Unternehmerpark. FOTO: PRIVAT

Auch Glas, Porzellan, Dekoartikel, Schmuck, Accessoires und Taschen werden angeboten. Der Verkauf läuft am Samstag von 9 bis 18 Uhr und am Sonntag von 13 bis 18 Uhr. Am Samstag steigt ab 15 Uhr die „Hof-Party“ mit DJ. Am Sonntag sorgt ab 12 Uhr die Band „Texas Roads“ für Stimmung, außerdem sind die US CAR-Freunde mit ihren Oldtimern zu Gast und informieren über ihr Hobby. Für Speis und Trank ist gesorgt: Die Landfleischerei Aust bringt ihr Grillmobil mit, Getränke gibt es beim FRÜH-Kölschstand, den viele vom City-Fest Salzgitter kennen. Für Kaffee und Kuchen sorgen die Landfrauen, Crêpes gibt’s es an der süßen Lok. Der Eintritt ist frei.



15660401_002626

Frank Storchmann
Dachdeckermeister
Dach- und Fassadenbau GmbH
Bedachungen · Bauklempnerei
Schornsteinarbeiten · Gerüstbau
hinterlüftete Fassaden
Zum Dorfplatz 4
38239 Salzgitter OT Sauingen
Telefon (0 53 00) 90 11 76
www.dachdeckerei-storchmann.de
13180901_002426

Das Schaufenster der heimischen Wirtschaft!
hallo wochenende

Das Rathaus wird digital

Stadt richtet **„Aktionstag Serviceportal“** aus

Salzgitter. Wer Verwaltungsleistungen bequem von zu Hause aus erledigen möchte, erhält beim „Aktionstag Serviceportal“ praktische Unterstützung. Am Donnerstag, 11. Juni, lädt der Fachdienst Digitales und IT der Stadt zum zweiten Mal Interessierte von 9.30 bis 16.30 Uhr in das Atrium des Rathauses in Lebenstedt ein. Die Gäste können sich dort über die digitalen Dienstleistungen der Stadtverwaltung informieren und erhalten Unterstützung bei deren Nutzung. Über das Serviceportal der Stadt gibt es bereits rund 120 Verwaltungsleistungen online.

Ein besonderes Angebot ist der Workshop zum Thema BundID von 10 bis 11 Uhr im Ratssaal. Mithilfe einer Präsentation wird gezeigt, wie ein BundID-Konto eingerichtet wird und welche digitalen Angebote anschließend genutzt werden können. Die Teilnehmenden probieren das Gelernte direkt vor Ort aus und erhalten Unterstützung.

Für die Teilnahme werden ein Smartphone mit mobilem Internetzugang sowie ein Personalausweis, ein elektronischer Aufenthaltstitel oder eine Unionsbürgerkarte benötigt. Zudem ist die „AusweisApp Bund“ erforderlich, die sich im Voraus oder im Workshop auf dem Smartphone installieren lässt.

Personen, die ihre PIN für die Online-Ausweisfunktion ihres Personalausweises noch nicht kennen, haben die Möglichkeit, den im Workshop zu setzen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung über das Online-Formular BundID Workshop Anmeldung - Serviceportal Stadt Salzgitter aber nötig.

Wechselnd bewölkt, mäßig warm!

Vorhersage
In den kommenden Tagen gibt es zumeist einen Mix aus Phasen mit Sonnenschein und solchen mit kompakteren Wolkenfeldern, wobei ganz vereinzelte Regenschauer möglich sind. Die Temperaturen sind dabei vor allem in der Sonne angenehm.

Biowetter
Die allermeisten Wetterfühligen können derzeit die Reize des Wetters recht gut ausgleichen. Lediglich bei bereits zu niedrigem Blutdruck kommt es etwas eher zu Kreislaufproblemen bei sehr sensiblen Personen. Deshalb sind Kopfschmerzen möglich.

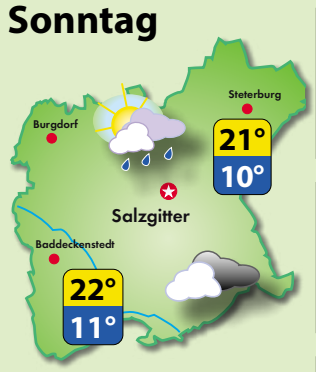
Bauernregel
Ist der Juni warm und nass gibts viel Korn und noch mehr Gras.

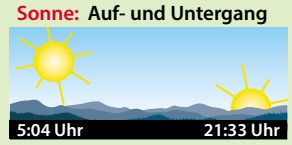
Das Wochenwetter wird präsentiert von

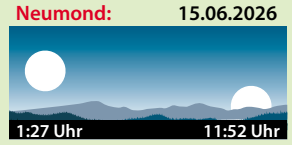
Von Verbrenner bis Vollstromer.
Von klein bis groß.
Ford, Mazda + NEU: SUZUKI
Ihr beliebtes Autohaus Piske ist jetzt wieder komplett lieferfähig.

Autohaus Piske GmbH –
Der neue Suzuki-Händler in Wolfenbüttel
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331 97020
16413201_002426

Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang


Neumond: 15.06.2026


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
22° 13°	21° 13°	20° 12°	21° 11°

Graubünden: Panoramatour für Geübte

In den Bündner Alpen in der Schweiz gibt es einen neuen Weitwanderweg mit anspruchsvollen Passagen für geübte Wanderer. Er heißt Senda Sursilvana Alpina und verläuft über gut 82 Kilometer von Trun bis Flims durch die Bergwelt des Kantons Graubünden.

Auf der Tour bieten sich Panoramablicke auf markante Gipfel wie den Oberalpstock (3.328 m) oder den Tödi (3.613 m), man passiert Bergdörfer wie Pigniu und Alpseen wie den Lag da Pigniu. Die Wanderung ist auf sechs Etappen aufgeteilt, 5.485 Aufstiegsmeter müssen bewältigt werden.

Für die Tour, die auch Kletterstellen beinhaltet, sollte man trittsicher und gut trainiert sein, rät die örtliche Tourismusorganisation. Die Plätze auf den Hütten entlang des Senda Sursilvana müssten rechtzeitig reserviert werden, weil diese begrenzt seien, heißt es auf der Website zum Wanderweg. Von den Hütten abgesehen gebe es entlang der Route kaum Infrastruktur. (dpa)



Führt auch durch Hochtäler mit Gebirgsbächen und Rindern: Die Senda Sursilvana ist ein abwechslungsreicher Alpin-Wanderweg.

FOTO: MAXIMILIAN GIERL/FLIMS LAAX/DPA-MAG



15309601_002426

Anzeige

Goldboom mit Schattenseiten: Starke Schwankungen am Goldmarkt lassen ihre Werte neu bewerten

Goldmarkt zwischen Rekorden und starken Schwankungen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Aktueller Goldkurs: 4.655,75 USD/Ounce

Juni 2026

Der Goldmarkt befindet sich aktuell in einer außergewöhnlichen Phase. Nachdem die Preise in den vergangenen Monaten historische Höchststände erreicht haben, beobachten Experten nun eine zunehmend volatile Entwicklung. Wirtschaftliche Unsicherheiten, geopolitische Spannungen, Zinspolitik und internationale Nachfrage sorgen beinahe täglich für starke Bewegungen am Markt.

Besonders die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie schnell sich die Situation verändern kann. Während Gold lange als stabiler Krisenwert galt, führen die aktuellen Marktbewegungen dazu, dass Fachleute zunehmend vor kurzfristigen Rückgängen warnen. Viele Analysten gehen davon aus, dass starke Preisschwankungen auch in den kommenden Monaten anhalten könnten.

Gerade deshalb beschäftigen sich derzeit viele Menschen mit der Frage, ob jetzt ein sinnvoller Zeitpunkt sein könnte, lange ungenutzte Edelmetalle bewerten zu lassen. Denn in zahlreichen Haushalten liegen seit Jahren Schmuck, Münzen, Zahngold oder Bruchgold unbeachtet in Schubladen und Schränken. Was früher kaum beachtet wurde, kann heute einen überraschend hohen Wert darstellen.

In Braunschweig bietet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine professionelle Anlaufstelle für alle, die Klarheit über den Wert von Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücken erhalten möchten.

Viele unterschätzen den Wert ihrer eigenen Bestände

Vor allem ältere Generationen besitzen häufig Schmuckstücke oder Erbstücke, die über Jahrzehnte gesammelt oder innerhalb der Familie weitergegeben wurden. Oft fehlt jedoch ein realistischer Überblick darüber, welchen tatsächlichen Wert diese Gegenstände heute besitzen.

Neben klassischen Goldketten oder Ringen geraten dabei zunehmend auch Zahngold, beschädigter Schmuck, einzelne Ohrringe oder alte Münzen in den Fokus. Gerade Zahngold wird häufig unterschätzt, obwohl ältere Legierungen oft neben Gold auch wertvolle Zusatzmetalle wie Platin, Palladium oder Silber enthalten.

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



Viele Menschen sind überrascht, welche Summen selbst kleinere Mengen aktuell erzielen können. Gleichzeitig wächst bei vielen die Sorge, dass die derzeit hohen Edelmetallpreise nicht dauerhaft auf diesem Niveau bleiben könnten. Genau deshalb entscheiden sich derzeit zahlreiche Menschen dafür, ihre Bestände professionell prüfen zu lassen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig setzt auf Transparenz und moderne Technik

Die Niedersächsische Goldbörse in der Innenstadt von Braunschweig ist vielen Kunden bereits aus Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie aus verschiedenen Medien bekannt und hat sich auf die professionelle Bewertung und den Ankauf von Edelmetallen spezialisiert.

Besonders geschätzt wird dabei die transparente Vorgehensweise. Kunden müssen ihre Stücke weder reinigen noch vorsortieren oder vorbereiten. Schmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber oder Münzen können einfach gesammelt mitgebracht werden. Die gesamte Bewertung erfolgt direkt vor Ort und nachvollziehbar vor den Augen der Kunden.

Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse Technologie, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht die exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne Schmuckstücke oder Erbstücke zu beschädigen. Gerade bei älteren Familienerbstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen.

Neben dem Materialwert werden dabei auch Zustand, Verarbeitung sowie mögliche Zusatzmetalle berücksichtigt. Viele Besucher empfinden es als beruhigend, die gesamte Bewertung transparent mitverfolgen zu können und verständlich erklärt zu bekommen.

Erbschaften bergen oft überraschende Werte

Gerade bei Nachlässen erleben die Experten von der Niedersächsische Goldbörse Braunschweig immer wieder besondere Überraschungen. Schmuckstücke, die über Jahrzehnte kaum beachtet wurden, enthalten häufig deutlich höhere Edelmetallanteile als ursprünglich angenommen.

Viele ältere Kronen oder Prothesen bestehen aus hochwertigen Legierungen, deren heutiger Wert vielen Menschen nicht bewusst ist. In Zeiten hoher Goldpreise kann selbst kleines Zahngold heute interessante Summen erzielen.

Hinzu kommt, dass viele Erben ihre Bestände nie professionell prüfen ließen. Oft lagern wertvolle Gegenstände über Jahre hinweg unbeachtet in Schubladen oder Schränken, obwohl sie aktuell attraktive Marktpreise erzielen könnten.

Tradition, Erfahrung und nachhaltiges Recycling

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist die enge Zusammenarbeit mit der traditionsreichen Scheideanstalt **Heimerle + Meule**. Das Unternehmen gilt als älteste Scheideanstalt Deutschlands und zählt mit seiner Tradition seit 1845 zu den renommiertesten Edelmetallverarbeitern Europas.

Durch diese Partnerschaft profitieren Kunden von professionellen Abläufen, aktuellen Marktpreisen und einer seriösen Weiterverarbeitung der Edelmetalle. Gleichzeitig wird großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt. Alte Schmuckstücke, Zahngold oder Bruchgold werden dem Wertstoffkreislauf wieder zugeführt und können nahezu vollständig recycelt werden.

Dadurch entstehen aus lange ungenutzten Gegenständen neue Rohstoffe für Schmuck, Industrie und Wirtschaft. Für viele Menschen ist genau dieser nachhaltige Gedanke heute ein zusätzlicher Grund, sich mit alten Beständen auseinanderzusetzen.

Jetzt Klarheit über eigene Werte schaffen

Die Entwicklung am Goldmarkt bleibt weiterhin schwer vorhersehbar. Experten gehen davon aus, dass starke Kursschwankungen den Markt auch in **den kommenden Monaten begleiten werden. Viele Menschen nutzen deshalb bewusst die aktuelle Situation, um Klarheit über ihre eigenen Edelmetallbestände zu erhalten und mögliche Höchstpreise nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.**

Ein Besuch bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bietet die Möglichkeit, Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücke professionell und transparent bewerten zu lassen – ohne komplizierte Vorbereitung und ohne Verpflichtungen.

Oft zeigt sich dabei, dass in lange vergessenen Schubladen deutlich mehr Wert steckt, als ursprünglich vermutet wurde.

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.

16414301_002426

Entzündungen – heute nicht auf dem Speiseplan

Rheuma, Allergien, Diabetes und Co.: Eine **antientzündliche Ernährung** kann dagegen helfen – anders als radikale Empfehlungen aus dem Netz. Was Forscherteams raten.

VON LAURA BEIGEL



FOTO: ANNA PELZER / UNSPLASH

Millionen Menschen in Deutschland haben chronisch entzündliche Krankheiten. Dazu zählen Rheuma, Allergien, Diabetes, Magen-Darm- oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Symptome zu lindern, wird Betroffenen oft empfohlen, ihre Ernährung umzustellen. Die Rede ist von einer „antientzündlichen Ernährung".

Diese Ernährungsweise macht zurzeit auch in den sozialen Medien die Runde. Dort empfehlen Menschen, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, um Entzündungen zu minimieren, abzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Was steckt dahinter?

Entzündungen werden oft als etwas betrachtet, das man unbedingt vermeiden sollte. Dabei sind sie „normale Abwehrreaktionen beziehungsweise Reparaturreaktionen des Körpers, genauer gesagt des Immunsystems", erklärt Ernährungsberater Claus Rothenbücher aus Hofheim am Taunus in Hessen. Es gebe unterschiedliche Arten von Entzündungen: akute und chronische.

Bei einer akuten Entzündung – ausgelöst zum Beispiel durch einen Insektenstich, Viren oder Bakterien – kommt es zu einer schnellen, kurzfristigen Reaktion des Körpers. Das Immunsystem schickt Immunzellen, Nährstoffe und Sauerstoff in den entzündeten Bereich, was die Heilung fördert. Die meisten akuten Entzündungen sind innerhalb weniger Tage abgeklungen.

Problematischer sind chronische Entzündungen; denn sie können über Wochen, wenn nicht sogar Jahre fortbestehen. Oft bleiben sie lange Zeit unbemerkt, da die Entzündungsreaktionen langsam verlaufen. Auf diese Weise können sie Gewebe und Organe schädigen. Rauchen, starkes Übergewicht oder auch Alkohol können chronische Entzündungen begünstigen. „Diese Risikofaktoren setzen wiederkehrende Reize, auf die der Körper mit Entzündungen reagiert", sagt Rothenbücher.

Auch die Ernährung kann chronische Entzündungen forcieren. Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigen sich Forschende mit dem Einfluss von Ernährung auf Entzündungsprozesse. Nachgewiesen ist etwa, dass fettreiche und hoch verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food entzündungsfördernd sind. Das Gleiche gilt für eine Ernährung, bei der viel (rotes) Fleisch und Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder Softdrinks, verzehrt wird. Fleisch enthält etwa Arachidonsäure und gesättigte Fettsäuren, die Entzündungen befeuern.

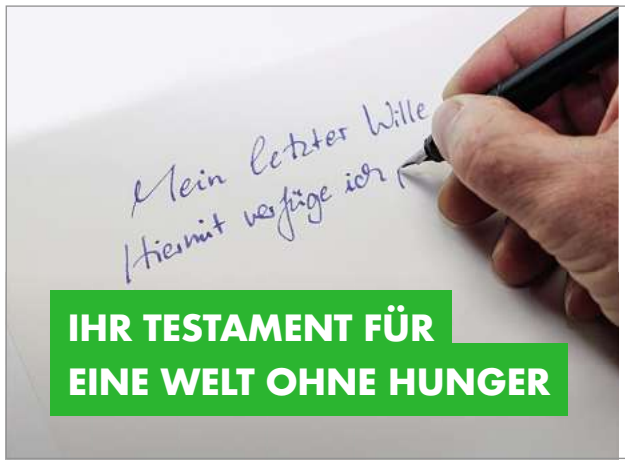
Genauso gibt es aber auch Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie entzündungshemmend sind. Sehr gut erforscht sei die mediterrane Ernährungsweise, sagt Rothenbücher. „Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil unverarbeiteter und schonend verarbeiteter, pflanzlicher Lebensmittel aus." Auf dem Speiseplan stehen etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsaaten, bestimmte Öle wie Oliven- und Leinöl, Kräuter und Gewürze, fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, aber auch Fisch.

Die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung bestätigte 2022 ein deutsches Forscherteam. Ihrer Analyse zufolge weisen Menschen, die sich mediterran ernähren, niedrigere Werte an Entzündungsmarkern im Blut auf. Ein Hinweis darauf, dass diese Ernährungsweise chronischen Entzündungen entgegenwirken kann.

Die mediterrane Ernährung setzt auf Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Polyphenole, ballaststoffreiche Lebensmittel und andere bekannte entzündungshemmende Substanzen. Vitamin C sei beispielsweise ein starkes Antioxidans, erklärt die US-amerikanische Johns Hopkins School of Medicine. „Antioxidantien helfen, Zellschäden entgegenzuwirken, die Entzündungen auslösen können." Vitamin C kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse vor, genauso wie Polyphenole. Fisch ist wiederum reich an Omega-3-Fettsäuren. „Wer keinen Fisch mag, kann alternativ geeignete Nahrungsergänzungsmittel einnehmen", sagt Rothenbücher.

Der Ernährungsberater macht zudem deutlich: „Es ist nie zu spät, sich besser zu ernähren." Von einer antientzündlichen Ernährungsweise könne jede und jeder profitieren – besonders aber Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie sollten sich ernährungsmedizinische Hilfe holen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung sicher, ausgewogen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zertifizierte Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater lassen sich zum Beispiel über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Berufsverbands Oecotrophologie finden.

Ganze Lebensmittelgruppen vom Speiseplan zu verbannen, wie es teilweise in den sozialen Medien empfohlen wird, ist jedoch nicht sinnvoll. „Das kann im schlechtesten Fall zu einem Nährstoffmangel führen", warnt Rothenbücher. Stattdessen sollte man sich ausgewogen und vielfältig ernähren, mit so wenigen hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie möglich. Um Entzündungen zu minimieren, ist es auch wichtig, andere Risikofaktoren zu vermeiden. Heißt: Es braucht neben der richtigen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und weniger Alkohol und Nikotin. So stärkt man sein Immunsystem gleichermaßen und senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen.



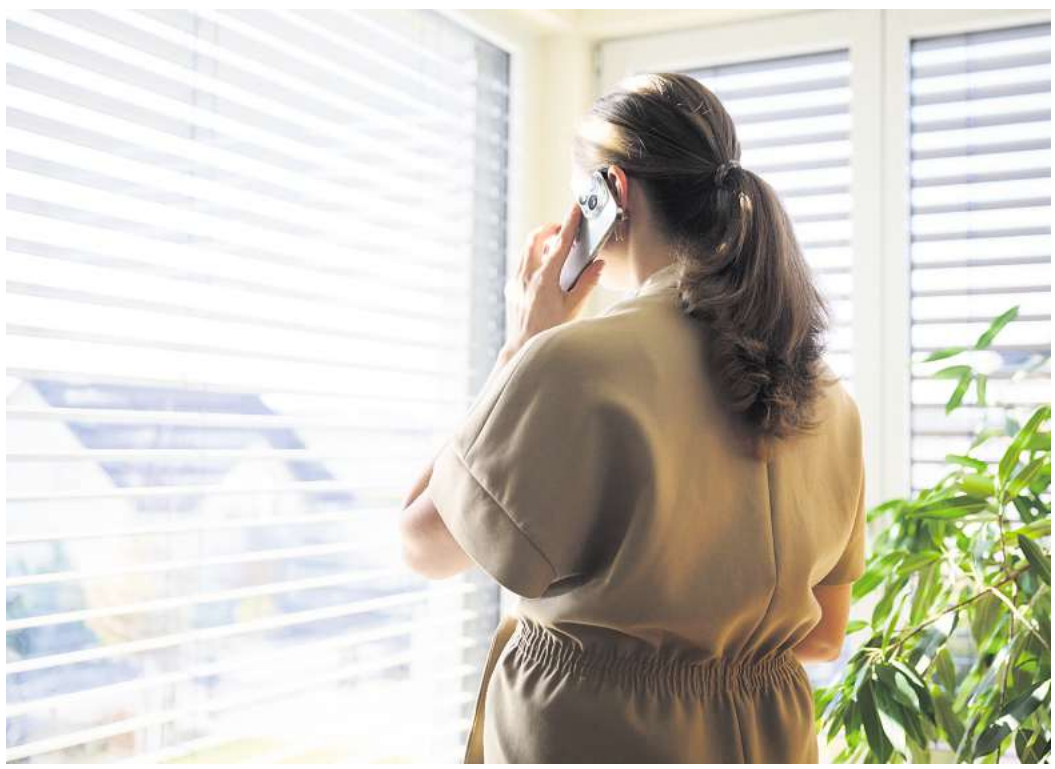
Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber.**

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
030 279 099 785
testament@aktiongegendenhunger.de
aktiongegendenhunger.de/testament

AKTION GEGEN DEN HUNGER

Was gegen den ewigen Griff zum Handy hilft

Wer sich dabei ertappt, nur kurz aufs Smartphone schauen zu wollen und dann doch wieder minutenlang auf Social Media hängenbleibt, braucht nicht zwingend mehr Disziplin - sondern einen schlauen Hebel. Zwei simple Tricks setzen genau beim Automatismus an: Sie koppeln den Griff zum Handy an eine neue Routine oder machen ihn so „teuer“, dass man ihn eher hinterfragt.



Gute Gewohnheit: Jedes Mal, wenn man gewohnheitsmäßig zum Smartphone greift, ein Familienmitglied anrufen. FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

1. Handy raus gleich Anruf

Manchem hilft vielleicht ein Trick aus dem Buch «Good Habits, Bad Habits» der britischen Psychologieprofessorin Wendy Wood, der in einem Online-Beitrag der Zeitschrift «Psychologie Heute» beschrieben wird.

Im Kern geht es darum, den gewohnheitsmäßigen Blick aufs Handy zu nutzen und ihn mit einer neuen Handlung zu verknüpfen. Wood schlägt etwa vor, jedes Mal, wenn Sie das Smartphone zur Hand nehmen, ein Familienmitglied anzurufen – gerade Großeltern freuen sich oft, regelmäßig die Stimme ihrer Angehörigen zu hören.

Der Effekt auf die Smartphone-Nutzung: Wer sich wirklich an diese neue Gewohnheit hält, werde sich zweimal überlegen, ob er oder sie das Handy überhaupt aus der Tasche holt, so Wood. Schließlich will man nicht ständig telefonieren. So steigt gewissermaßen der „Preis“ für den Griff nach dem Smartphone.

2. Blick aufs Handy? Laut aussprechen, warum

Eine andere Verknüpfung, auf die unter anderem der Coach und Autor Joern Kettler verweist und die etwa für Familien funktionieren kann, sieht so aus: Jedes Mal, wenn jemand zum Smartphone greift, sagt die Person laut, warum sie das gerade tut.

„Ich wollte gerade ziellos durch Instagram scrollen“ klingt ausgesprochen plötzlich ziemlich albern. Im besten Fall sorgt die Regel dafür, dass man das Handy bewusster und häufiger mit einem konkreten Ziel nutzt. (dpa)

FRISCHES FLEISCH

SCHWEINEFILET 7,99 1 kg

DICKE RIPPEN VOM SCHWEIN, mariniert 4,99 1 kg

IDEAL GRILLEN

DICKE RIPPE VOM SCHWEIN 4,59 1 kg

SCHWEINEBAUCH WIE GEWACHSEN 4,59 1 kg

RINDERBEINSCHEIBEN 8,99 1 kg

HÄHNCHEN-BRUSTFILET frisch

FRISCHE PUTENHÄLSE 2,59 1 kg

8,99 1 kg

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

FISCH WAREN

GRILLMAKRELEN, 1 kg 7.29

Sardinops - Stücke mit Haut und Gräten in eigenem Saft/ - mit Sojaöl 250 g Dose, Abtr. 1 kg = 12,73 2.29

* frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung "Sibirische Pelmeni" 500 g Pack, 1 kg = 4,38 2.19

Teigtaschen "Bulmeniki" mit Kartoffel- und Speckfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack 4.99 3.99

Eingelegte Chinakohl "Kim-Chi" 900 g Eimer, 1 kg = 4,22 3.79

"POGREBOK" Tomaten - Meerrettich Sauce "Chrenovina" oder Scharfe Sauce mit Knoblauch "Kobra" 295 ml Gl, 1 L = 4,38 1.29

Geräucherte Hähnchenunterkeulen 400 g Pack, 1 kg = 8,73 3.49

So LECKER bei Mix-Markt

Instantnudelsuppe versch. Sorten, 60 g Pack, 1 kg = 7,50 0.45

MIX Markt

Gültig von Mo. 08.06.26 bis Sa. 13.06.26*

HITS DER WOCHE

"IKROFF" Snack aus Goldband-Selar, luftgetrocknet, gesalzen, aufgetaut 36 g Pack, 1 kg = 40,28 1.45

Geräucherte Brühwurst "Presidentska" aus Schweinefleisch ukrainischer Art, mittelgrob 500 g St, 1 kg = 11,10 5.55

Geräucherte Brühwurst aus Schweinefleisch "Kijowska" ukrainischer Art, mit Aroma. 320 g Pack, 1 kg = 11,10 3.55

"GAZIROVKA" Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk mit Apfelgeschmack 2 L Fl, 1 L = 0,83 zzgl. Pfand 0,25 1.09

Vodka "Retro", 40% vol. 0,5 L Fl, 1 L = 13,50 6.75

Armenischer Brandy "FIVE STARS" 5 Jahre alt 40% vol. 0,5 L Fl, 1 L = 21,38 10.69

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

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

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420
www.mixmarkt.eu
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

16150001_002426

Therapie oder nur Wohlfühlhilfe? Was Akupressurmatten können

Akupressurmatten liegen voll im Trend. Die mit Kunststoff-Nadeln gespickten Schaumstoffmatten können bei Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen durchaus eine Wohltat sein.

Eine professionelle Akupressur-Therapie ersetzen sie aber nicht. Akupressur, das ist eine aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Methode, die viel Wissen und Hintergrund erfordert. „Es werden dabei ganz bestimmte, definierte Punkte angesteuert, die man kennen muss. Das kann eine Akupressurmatte natürlich nicht leisten“, sagt Prof. Christoph-Eckhard Heyde von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Das regelmäßige Liegen auf einer Akupressurmatte kommt also keiner echten medizinischen Anwendung gleich. Die Matten könnten aber durchaus für ein besseres Gefühl sorgen und Stress reduzieren, so Heyde, der die Sektion Wirbelsäule der DGOU leitet.

In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Wirkung der Matten allerdings nicht von anderen Möglichkeiten zur Muskelentspannung, zum Beispiel: klassischen Massagen, Yoga oder dem Einsatz von Wärme und Faszienrollen.



Die Spitzen auf einer Akupressurmatte sollen einen Schmerzreiz setzen und so die Durchblutung fördern.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Das Piksen regt die Durchblutung an

Und wie funktioniert so eine Akupressurmatte? Heyde erklärt: „Wenn man auf so einer unruhigen Oberfläche liegt, können Durchblutungsreize und leichte Schmerzreize gesetzt werden. Diese führen zu einer lokalen Durchblutungsförderung und es wird etwas wärmer.“ Das kann verspannten Rückenmuskeln mehr Entspannung bringen.

Manche im Handel erhältliche Matten erzeugen mehr Druck, manche weniger - entscheidend sind individuelle Vorlieben. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass die Spitzen abgerundet sind. Sie sollten „zwar einen Reiz setzen, aber sie dürfen nicht so sein, dass sie etwas verletzen können“, so Christoph-Eckhard Heyde.

Auch bei der Liegedauer sollte man aufmerksam sein - und in den eigenen Körper hineinhorchen. Heyde: „Wenn man zu lange liegt und es dann eher ein Leiden als ein Lindern ist, ist das Ganze sicher kontraproduktiv.“

Wann Vorsicht angesagt ist

Einen positiven Nutzen der Matten sieht der DGOU-Experte vor allem bei chronischen Rückenschmerzen: „Da können solche Anwendungen hilfreich sein, indem sie schlichtweg das Wohlbefinden des Patienten verbessern.“

Aber auch bei vorübergehenden unspezifischen Rückenschmerzen – also Schmerzen mit ungewisser Ursache – sowie Schmerzen etwa durch Muskelverkürzungen, Verheben und Blockierung im kleinen Gelenk könne die Matte entspannend sein.

Achtung: Bei bestimmten Problemen kann die Matte tabu sein. So seien Schmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen, sowie Schmerzen bei Tumorerkrankungen und Verletzungen ein Hinweis, dass schwerwiegende Probleme dahinterstecken. Hier rät Heyde, einen Arzt zu konsultieren.

Matte kann Bewegung nicht ersetzen

Bei aller Entspannung, die das Liegen auf einer Akupressurmatte bringen kann: Die Bewegung des Körpers, etwa durch Spaziergänge und Sport, könne sie nicht ersetzen, sagt der Experte. Die Matte ist „höchstens ein zusätzliches Instrument, um ein bisschen mehr Wohlbefinden zu verschaffen. Das muss man ganz klar hervorheben“. (dpa)

Soziale Medien ersetzen keine echten Kontakte

Mehrere Tausend Follower bei Instagram, zahlreiche digitale Nachrichten, Zustimmung über Herzchen, Likes und Kommentare. Und trotzdem fühlt es sich manchmal erstaunlich leer an. Denn digitale Nähe kann reale Begegnungen nicht ersetzen.

„Wir brauchen realen Kontakt, auch Hautkontakt“, sagt Tatjana Reichhart. Die Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist in München als Coach und Trainerin tätig. „Das lässt sich nicht über soziale Medien ausgleichen.“

Zwei bis fünf enge Beziehungen reichen

Aber keine Sorge: Niemand muss Tausende analoge Kontakte pflegen, um sich verbunden zu fühlen. Reichhart zufolge reichen oft zwei bis fünf enge Beziehungen.

Wer sind meine engen Beziehungen? Das können Sie mit zwei einfachen Fragen klären: Wen könnte ich nachts anrufen und um Hilfe bitten? Und wem würde ich bei einem nächtlichen Anruf helfen?

Wer merkt, dass solche Antworten fehlen, kann das als Signal verstehen, den eigenen Alltag wieder stärker auf persönliche Begegnungen auszurichten. Am besten Schritt für Schritt, mit kleinen Verabredungen und festen Zeitfenstern für reale Kontakte. (dpa)



Wir brauchen realen (Haut-)Kontakt: Zwei bis fünf enge Beziehungen tun uns gut.

FOTO: MOHSSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG

So halten frische Kräuter aus dem Topf länger

Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian machen ein Gericht oft erst so richtig rund. Wer die Kräuter als Topfpflanzen im Laden kauft, sollte ihnen die richtige Pflege schenken, um möglichst lange Freude daran zu haben. Worauf genau kommt es an?

1. Umzug in einen neuen Topf

Damit die Topfpflanzen nicht so schnell eingehen, sollte man die Kräuter nicht direkt nach dem Kauf ernten. Besser ist es, die Pflanzen erst umzutopfen - entweder in einen größeren Topf oder auf mehrere Töpfe verteilt. Dazu rät Marina Knust von der Verbraucherzentrale NRW. Der Grund: Dann bekommen die Wurzeln mehr Platz zum Wachsen.

Übrigens: Staunässe vertragen Kräuter - genauso wie viele andere Pflanzen - nicht so gut. Um sie zu vermeiden, sollte der neue Topf also Abflusslöcher haben.

2. Wasser, Licht und Dünger richtig dosieren

Wasser, Licht und Nährstoffe - all das brauchen Kräuter, um üppig zu wachsen. Zu wenig davon ist schlecht, zu viel aber mitunter auch.

- Um Wurzelfäule zu vermeiden, sollte man die Kräuter am besten immer erst gießen, wenn die obere Erdschicht trocken ist. Einfach mit dem Finger fühlen. Die Erde sollte Knust zufolge immer leicht feucht, aber nicht nass sein.
- Zu wenig Licht lässt ihre Blätter blass werden. Zu viel davon kann zu braunen oder verwelkten Blättern führen. Oft ist daher ein Platz mit indirektem Licht - etwa auf der Fensterbank oder dem Balkon ideal.
- Kräuter, die einen leicht sauren Boden mögen, kann man mit etwas Kaffeesatz düngen - etwa Petersilie, Basilikum oder Minze. Den Kaffeesatz kann man direkt auf die Topferde geben. Da dieser seine Nährstoffe nur langsam frei gibt, ist laut Nabu Bremen ein Überdüngen kaum möglich. Der Kaffeesatz muss vorher aber gut trocknen, um Schimmel zu vermeiden. Vorsicht: Kalkliebende, mediterrane Kräuter wie Bohnenkraut, Salbei und Lavendel vertragen keinen Kaffeesatz.



Kräuter brauchen zum Wachsen ausreichend Wasser, Licht und Nährstoffe. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

3. Richtig ernten

Wer Kräuter erntet, sollte Knust zufolge eine Schere oder ein Messer verwenden. Um Verletzungen zu vermeiden, also niemals ein Pflanzenteil mit den Fingern abknipsen.

Bei vielen Kräutern fördert ein gut platzierter Schnitt übrigens das Wachstum:

- Damit Basilikum buschig wächst, kann man etwa die Triebspitzen oberhalb der Blattpaare abschneiden.
- Bei Petersilie immer erst die äußeren Stiele ernten.
- Beim Thymian unbedingt nur die jungen, unverholzten Triebe abschneiden.
- Bei Minze kann man eine Handbreit über der Erde ganze Stängel abschneiden.
- Bei Schnittlauch sollte man die Halme etwa zwei bis drei Zentimeter über der Erde abschneiden.
- Beim Koriander kann man einzelne Blätter ernten oder ganze Triebe bodennah entfernen. (dpa)

– ANZEIGE –

FIRMA HELMUT HANNIG MACHT GEBÄUDE ZUKUNFTSSICHER

Erfolg durch Engagement: Laurenz Assmann wird Klassenbester Salzgitter

Großer Erfolg für den Nachwuchs im Handwerk: Laurenz Assmann aus Salzgitter hat seine Ausbildung zum Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik als Klassenbester abgeschlossen. Mit hervorragenden Leistungen setzte er sich an die Spitze seines Jahrgangs und wurde dafür besonders ausgezeichnet.



Fotos: privat

Der junge Handwerker absolvierte seine Ausbildung bei der Firma Helmut Hannig, ein Fachbetrieb, der seit vielen Jahren für Qualität, Zuverlässigkeit und innovative Lösungen im Bereich der Heizungs- und Sanitärtechnik steht. Besonders der Einbau moderner Wärmepumpen zählt zu den Kernkompetenzen des Betriebs – ein Bereich, der angesichts der Energiewende zunehmend an Bedeutung gewinnt.

„Wir sind sehr stolz auf Laurenz", betont Inhaber Bernd Lücke. „Sein Engagement, seine Lernbereitschaft und sein handwerkliches Geschick haben sich von Anfang an gezeigt. Dass er als Klassenbester abgeschlossen hat, ist die verdiente Anerkennung seiner Leistung."

Nach bestandener Prüfung ist der 20-Jährige nun als fest angestellter Anlagenmechaniker im Unternehmen tätig. Sein Arbeitsalltag besteht überwiegend in der Neuinstallation von Wärmepumpen und Klimaanlagen. Zudem hat er bereits seinen ersten Lehrgang im Bereich Klimatechnik absolviert und erweitert kontinuierlich sein Fachwissen.

FIRMENFAHRZEUG ALS BELOHNUNG

Nach seiner Freisprechung im Februar erhielt er als sichtbares Zeichen für den gelungenen Einstieg ins Berufsleben ein neues Firmenfahrzeug mit neuem Hannig-Logo. Denn junge Fachkräfte liegen dem Unternehmen am Herzen. „Gut ausgebildete Nachwuchskräfte sind entscheidend – gerade in Zeiten des Fachkräftemangels", betont Lücke. Für Laurenz ist der erfolgreiche Abschluss erst der Anfang: Zukünftig möchte er seinen Meister machen und sich weiter spezialisieren.

GANZHEITLICHE LÖSUNGEN FÜR DEN KLIMASCHUTZ

Und da ist Laurenz Assmann bei der Firma Hannig bestens aufgehoben. Schließlich stellt sich das Unternehmen den Herausforderungen des Klimawandels und bietet ganzheitliche Lösungen. Ziel des Fachbetriebes ist es, Gebäude effizienter, nachhaltiger und zukunftssicher zu machen – ohne dabei den Komfort der Nutzer zu vernachlässigen. Im Mittelpunkt des Konzepts steht ein integrierter Ansatz: Heizen, Kühlen und Energieversorgung werden nicht mehr getrennt betrachtet, sondern als zusammenhängendes System geplant. Durch den Einsatz moderner Technologien wie Wärmepumpen, intelligenter Steuerungssysteme und optimal abgestimmter Dämmmaßnahmen kann der Energieverbrauch deutlich reduziert werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Nutzung erneuerbarer Energien. Solarenergie, Umweltwärme und innovative Speichersysteme spielen eine zentrale Rolle, um fossile Brennstoffe langfristig zu ersetzen. Dabei wird jedes Projekt individuell analysiert, um die bestmögliche Lösung für das jeweilige Gebäude oder Wohnhaus zu entwickeln – als Baustein für Umweltbewusstsein, Wirtschaftlichkeit und Lebensqualität.

HELMUT HANNIG.
HEIZUNG UND SANITÄRTECHNIK

HELMUT HANNIG GmbH & Co.KG

Lange Wanne 10 • 38259 Salzgitter
Tel. 05341 310 46

bernd.luecke@helmuthannig.de
Internet: www.helmuthannig.de

16523601_002426

Mit dem Fahrrad in den Urlaub: Tipps für Heckträger am Auto


Die Fahrräder müssen mit? Heckträger sind meist mit wenigen Handgriffen montiert. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Rauf aufs Auto und mitgenommen - das eigene Fahrrad transportiert man am bequemsten mit einem Heckträger, der auf der Anhängerkupplung befestigt wird. Weil diese Träger in der Regel für ein höheres Gewicht von 60 Kilogramm oder mehr geeignet sind und man die Last nicht bis aufs Dach wuchten muss, lassen sich damit vor allem schwerere Pedelecs sicher verstauen, heißt es vom Auto Club Europa (ACE).

Weitere Vorteile eines Heckträgers:

- Man kann sie mit wenigen Handgriffen befestigen.
- Statt Fahrrädern kann man auch eine Heckbox anbringen, die das Kofferraumvolumen deutlich erweitert.

Darauf sollten Sie beim Kauf achten:

- Wenn Sie einen abklappbaren Heckträger wählen, kommen Sie jederzeit an den Kofferraum.
- Sind die Räder besonders schwer, lohnt sich eventuell eine Auffahrschiene. Diese ist oft als Zubehör erhältlich.
- Beachten Sie die Traglast des Fahrradträgers aus der Gebrauchsanweisung. Diese darf nicht überschritten werden.
- Achten Sie auch auf die maximale Stützlast Ihrer Anhängerkupplung, meist sind das zwischen 50 und 100 Kilogramm. Weil die Stützlast für Heckträger sich von der für Anhänger unterscheiden kann, schauen Sie in der Bedienungsanleitung nach der konkreten maximalen Stützlast. Die transportierten Räder plus das Eigengewicht des Trägers dürfen diesen Wert nicht überschreiten.
- Der sogenannte Deichsel-Wert der Anhängerkupplung muss zu dem des Heckträgers passen. Das heißt: Der D-Wert vom Typenschild der Anhängerkupplung muss mindestens so hoch sein wie der D-Wert aus der Anleitung des Fahrradträgers.
- Sind die Schienen lang und breit genug, in denen die Räder stehen? Das hängt von der Größe des Rades und der Breite der Reifen ab.
- Ein Träger, der direkt an der Anhängerkupplung abschließbar ist, schützt vor Diebstahl.

Vor der Abfahrt

Bevor es losgehen kann, schauen Sie, ob das Autokennzeichen auch nicht durch den Heckträger verdeckt wird. Sonst ist nämlich ein Wiederholungskennzeichen nötig, das aber nicht abgestempelt und mit HU-Plakette versehen ist. Wichtig: Das Kennzeichen vom Auto dürfen Sie nicht einfach an den Träger umstecken.

Nehmen Sie vor der Fahrt außerdem Akkus und andere Teile wie Luftpumpe und Co. ab und verstauen Sie sie im Auto. Frei liegende elektrische Kontakte am Pedelec mit einem Kontaktschutz versehen oder durch Klebeband oder Folie schützen. Sichern Sie die Fahrräder noch einmal extra mit Schlössern.

Im Ausland müssen Räder am Autoheck möglicherweise mit rot-weißen Warntafeln ausgestattet werden. Informieren Sie sich daher gezielt für Ihr Urlaubsland. Diese Tafeln müssen sich dann übrigens auch an einem leeren Heckträger befinden. (dpa)

Gericht beschließt: Mehr Betreuung, weniger Kindesunterhalt

Innerhalb von zwei Wochen fünf Nächte bei Papa und neun Nächte bei Mama. Muss der Vater in so einem Fall genauso viel Unterhalt zahlen wie ein Vater ohne Kontakt zu den Kindern? Das wollte ein unterhaltspflichtiger Elternteil klären lassen.

Ergebnis: Er kann seine Zahlungen reduzieren, wenn er sich in erheblichem Umfang selbst um die Kinder kümmert - selbst wenn kein echtes Wechselmodell vorliegt. Denn dann trägt der Elternteil bereits einen Teil der Kosten direkt. Das hat das Oberlandesgericht Braunschweig in einem Fall entschlossen (Az.: 1 UF 136/24), auf den die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall lebten die drei Kinder nach der Trennung der Eltern überwiegend bei ihrer Mutter. Der Vater betreute sie jedoch regelmäßig mehrere Tage alle zwei Wochen sowie in der Hälfte der Ferien. Das entsprach einem Drittel der Gesamtzeit.

Streitpunkt war die Höhe des Unterhalts: Der Vater zahlte den Mindestunterhalt, doch die Mutter verlangte einen höheren Kindesunterhalt. Zunächst gab ihr das Amtsgericht recht und verpflichtete den Vater zu höheren Zahlungen. Doch dagegen wehrte sich dieser erfolgreich.

Denn das Gericht in der nächsten Instanz entschied, dass der Mindestunterhalt ausreicht. Zwar richte sich der Unterhalt grundsätzlich nach dem Einkommen, doch auch der tatsächliche Betreuungsanteil sei entscheidend. Da der Vater die Kinder mehr als ein Drittel der Zeit betreue, trage er in dieser Zeit viele Kosten selbst, etwa für Verpflegung und Freizeit.

Zur Bewertung griff das Gericht auf eine pauschale Berechnung zurück: Ein Betreuungsanteil von rund einem Drittel deckt etwa 15 Prozent der laufenden Kosten ab. Diese Entlastung entspreche mehreren Stufen in den Unterhaltstabellen und rechtfertige eine deutliche Reduzierung.

Zusätzlich wurde berücksichtigt, dass der Vater für die drei Kinder unterhaltspflichtig ist. Insgesamt blieb es daher beim Mindestunterhalt. (dpa)


Mehr Zeit mit den Kindern kann auch beim Unterhalt zählen: Wer sie regelmäßig selbst betreut, darf unter Umständen weniger zahlen – auch ohne echtes Wechselmodell. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!



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



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen

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

Termin
13.12. - 17.12.26

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

Reisecode: NL-DGAR6



Deutschland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Donau

Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
26.07. - 03.08.26

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1599,- €***
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.979,- €
Ausflugspaket: 199,- €

Reisecode: D-FDONA



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

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

Termine
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preise pro Person
im DZ: **899,- €***
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Schweiz — 8 Tage Busreise

Die „Grand Tour“ der Schweiz

Schweizer Berg- und Seenrausch

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in Zug im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Täsch im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Savognin im ***Hotel
- 7 x Halbpension
- Ortstaxen
- Stadtführung in Luzern
- Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern
- Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux
- Zahnradbahn Täsch – Zermatt – Täsch
- Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- Stadtführung in Chur
- Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- durchgehende Reisebegleitung/Reiseleitung

Termin
24.07. - 31.07.26

Preis pro Person
im DZ: **2199,- €***
EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: CH-GRAND



Italien — 9 Tage Busreise

Amalfiküste - Capri & Sorrent

Italiens malerischstes Fleckchen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus bzw. *****superior Royal-Luxusbus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee
- 6 x Übernachtung im DZ im Hotel degli Ulivi in Gragnano
- 6 x Frühstücksbuffet
- 5 x 3-Gang-Abendmenü
- Willkommensgetränk in Gragnano
- 1 x Abschiedsgaladinner mit Live-Musik und Tanz
- Abschiedstorte und Sekt
- Ausflüge Pompeji-Salerno, Neapel, Sorrent, Amalfiküste
- Schifffahrt Amalfi - Salerno
- Kopfhörer für alle Ausflüge
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Capri und Anacapri zubuchbar

Termine
23.08. - 31.08.26
30.10. - 07.11.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1089,- €***
EZ-Zuschlag: 145,- €

Reisecode: I-QAMALF



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

Nordsee-Liebe Spiekeroog

Erholung pur auf der grünen Perle der Nordsee

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Inselsünn
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- Fährüberfahrten Neuharlingersiel - Spiekeroog & zurück
- Gepäcktransport vom Hafen Neuharlingersiel - Hotel und zurück
- Ortsführung Spiekeroog
- freier Zugang zum Schwimmbad und Saunabereich im Meerestied (Thalasso-Gesundheitszentrum - ca. 400 m vom Hotel entfernt)
- direkte Buchbarkeit von Wellnessangeboten des Meerestied im Hotel

Termine
23.08. - 27.08.26
07.09. - 11.09.26
11.10. - 15.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 879,- €***
EZ: ab 1039,- €
DZ Komfort: ab 899,- €
EZ Komfort: ab 1079,- €
Juniorsuite: ab 919,- €

Reisecode: D-SPIEK



Deutschland — 4 Tage Busreise

Helgoland

Ruhe und Freiheit

Leistungen

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

Termin
08.09. - 11.09.26

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

Reisecode: D-HEL

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

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

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

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

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Besuchen Sie uns im Internet

16460401_002426

Knirscht wie eine Kaffeemühle - Knieproblemen vorbeugen

Kennen Sie das? Das Knie knirscht bei jeder Bewegung deutlich und klingt ähnlich wie eine Kaffeemühle. Das kann ein Zeichen für eine Kniescheiben-Arthrose sein.

„Auslöser sind degenerative Veränderungen hinter der Kniescheibe, auch Patella genannt", erklärt Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So eine Kniescheiben-Arthrose gilt es frühzeitig zu behandeln - oder noch besser: ihr vorzubeugen.

Denn ohne Kniescheibe liefe buchstäblich nichts: „Dieser scheibenförmige Knochen an der Knievorderseite ist wichtig für die Streckbewegung des Kniegelenks beim normalen Gehen und Stehen", so der Facharzt. Er bewegt sich bei jeder Bewegung in der Gleitrinne am Kniegelenk hin und her. Funktioniert das nicht reibungslos, hört man es deutlich knirschen.



Oft macht sich eine Kniescheiben-Arthrose beim Knien oder in der Hockstellung bemerkbar. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Übergreifen der Arthrose verhindern

Viele Menschen ab 50 Jahren haben Kniescheiben-Arthrose - insbesondere wer schwere Lasten tragen oder beruflich häufig kniend arbeiten muss. Oft sind die Kniescheiben dabei erheblichem Druck ausgesetzt, wodurch Gelenkknorpel immer stärker abgetragen wird. Auch bei Joggern kann es zu Knorpelverschleiß hinter der Kniescheibe kommen.

So eine Kniescheiben-Arthrose äußert sich besonders beim Abwärtsgehen von Treppen oder beim Bergablaufen, so Ostermeier. Auch beim Aufstehen aus der Sitzposition, beim Knien oder in der Hockstellung macht sie sich oft bemerkbar.

Manche Patienten spüren auch eine Einsteifung des Kniegelenks - in einigen Fällen scheint das Knie ganz blockiert, so Sven Ostermeier. Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose könne es im Bereich der Kniescheibe zu einem überwärmten und geschwollenen Gelenk kommen.

Wichtig sei eine frühzeitige Behandlung, um ein Übergreifen der Arthrose auf das gesamte Kniegelenk zu verhindern, so Knie-Experte Ostermeier. Die meisten Knorpelschäden hinter der Kniescheibe könnten konservativ behandelt werden.

Symptome verbessern – noch besser vorbeugen

Ein Blick auf die Waage - und wenn nötig eine Gewichtsreduktion - kann sich in vielen Fällen unmittelbar positiv auf die Symptome auswirken.

Und wer seine Muskulatur stärkt, kann seine Knie entlasten. Oftmals bessern sich die Symptome bereits durch eine Kräftigung des großen Oberschenkenmuskels, etwa durch Kniebeugen. Zudem könnten Dehnungsübungen die seitliche Beweglichkeit fördern - gut für die Kniescheibe.

Bevor man solche Übungen startet, sollte man bei Knieproblemen immer einen Facharzt aufsuchen - ebenso bei akuten Schmerzen oder entzündeten Gelenken. Er kann zu schmerzlindernden Medikamenten sowie weiteren Behandlungsformen beraten, wie einer Knorpelzelltransplantation oder Implantaten.

Drei Übungen für das Knie

Wer seinen Knien etwas Gutes tun will, kann diese drei Übungen machen:

Tipp: Am Anfang kann eine Stuhllehne hilfreich sein und bei dieser Übung zusätzlichen Halt geben. (dpa)

Blutspenden: Wann für die Entschädigung Steuern fällig sind

Ob und wie viel Aufwandsentschädigung gezahlt wird, hängt vom Blutspendedienst ab. Spenderinnen und Spender erhalten dann zum Beispiel pauschal 25 Euro. Für eine aufwändigere Thrombozytenspende können es auch schon mal bis zu 50 Euro sein. Das soll für Zeitaufwand oder Fahrtkosten entschädigen und darauf fallen keine Steuern an - zumindest innerhalb einer jährlichen Freigrenze. Darauf weist der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin.



Blut spenden, Geld bekommen – und Steuern zahlen? Bis zu 256 Euro pro Jahr sind steuerfrei – doch diese Freigrenze schließt auch andere Tätigkeiten ein. FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

256 Euro pro Jahr sind frei

Diese Freigrenze liegt bei 256 Euro pro Kalenderjahr. Da Männer nur maximal sechsmal und Frauen viermal innerhalb von zwölf Monaten Vollblut spenden können, liegt die Freigrenze in weiter Ferne, sollte man meinen. Allerdings kann man Blutplasma bis zu 60-mal und Thrombozyten bis zu 26-mal im Jahr spenden. Damit können sich die Aufwandsentschädigungen durchaus auf über 256 Euro summieren.

Der Knackpunkt aber vor allem: Die Freigrenze bezieht sich nicht nur auf die Entschädigungen für Blutspenden, sondern generell auf sogenannte „sonstige Einkünfte aus Leistungen". Das sind gelegentliche Tätigkeiten, der VLH nennt beispielsweise ein Probandenhonorar für wissenschaftliche Tests, eine hin und wieder erhaltene Vermittlungsprovision oder ein Honorar für einen Auftritt als Amateurmusiker.

Wenn versteuert wird, dann alles

Auch so können sich also die Beträge summieren. Ein konkreter Fall: Wer sechsmal 25 Euro fürs Blutspenden bekommt und dazu 150 Euro aus anderen gelegentlichen Leistungen, liegt bei 300 Euro. Die überschreiten die Freigrenze und müssen komplett versteuert werden, nicht erst ab dem 257. Euro.

Tipp der Lohnsteuerexperten: Wenn Sie die Freigrenze erreicht haben und Ihre sonstigen Einkünfte aus gelegentlichen Tätigkeiten versteuern müssen, können Sie in Ihrer Steuererklärung auch die damit verbundenen Kosten angeben.

Wichtig: Das gilt nicht fürs Blutspenden, da hierbei die Fahrtkosten durch die Aufwandsentschädigung abgedeckt sind. „Aber Fahrten beispielsweise zu Auftritten als Amateurmusiker oder zu wissenschaftlichen Tests, für die Sie ein Probandenhonroar erhalten haben, können dann steuerlich geltend gemacht werden", sagt VLH-Sprecher Steffen Gall. Denn das sind Bezahlungen, die nicht nur den Aufwand entschädigen sollen. (dpa)

Nachsendeauftrag: Drittanbieter kassieren ab

Wer einen Nachsendeauftrag buchen möchte, läuft Gefahr, bei einer Suchmaschinen-Recherche auf der Seite eines Drittanbieters mit überteuerten Leistungen zu landen. Diese geben den Auftrag nur an das Zustellunternehmen weiter, kassieren dafür aber oft ein Mehrfaches der Kosten, die beim direkten Auftrag über die Seite des Zustellunternehmens entstehen. Vor diesem unseriösen Geschäftsmodell warnt die Verbraucherzentrale Berlin.

Aktuell gebe es vermehrt Beschwerden von Menschen, die einen Nachsendeauftrag überteuert bei einem Drittanbieter gebucht haben - in dem Glauben, dass es sich dabei um die Nachsendeservice-Seite der Deutschen Post handelte. Auch wegen diverser Designelemente, Logos sowie der gelb-roten Farbgestaltung wähnten sich die Betroffenen auf der richtigen Seite.

Vor dem Bestellen das Impressum anschauen

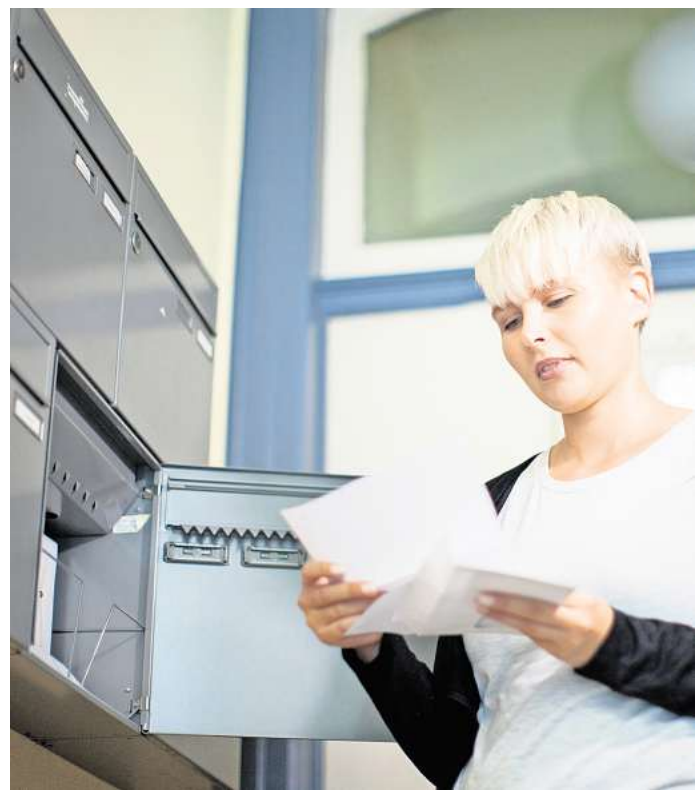
Statt 31,90 Euro direkt auf „Deutschepost.de“ für den Nachsendeservice zu zahlen, bitten die Drittanbieter Verbraucher teils mit dem Drei- oder Vierfachen zur Kasse: Sechs Monate Nachsendungen kosten bei den fragwürdigen Anbietern so zwischen rund 85 und 130 Euro.

Problematisch sei, dass die Vermittlertätigkeit beim Bestellvorgang nicht hervorgehoben wird, sodass sich Betroffene getäuscht fühlten, so die Verbraucherschützer. Sie raten grundsätzlich, immer noch einmal in das Impressum einer Webseite zu schauen, bevor ein „Zahlungspflichtig bestellen“-Button angeklickt wird.

In die Falle getappt? – Widerrufen oder bestreiten

Betroffene können die Bestellung bei einem Drittanbieter wie jeder Online-Bestellung binnen 14 Tagen widerrufen - es sei denn beim Anklicken des Buttons sind sie auf ein „Erlöschen des Widerrufsrechts beim Anklicken des Feldes“ hingewiesen worden. Dann kann man der Verbraucherzentrale zufolge immer noch die Forderung bestreiten. Einen Musterbrief (noch diverse Anpassungen notwendig) haben die Verbraucherzentralen zum Download bereitgestellt.

Tipp: Bei Suchmaschinen-Recherchen sollte man die ersten Treffer kritisch betrachten: Oft stehen bezahlte Anzeigen ganz oben; das nutzen die Drittanbieter aus. Die gesuchte Seite folgt dann oft erst etwas weiter unten. (dpa)



Die Verbraucherzentrale Berlin warnt vor überteuerten Leistungen von Drittanbietern bei der Buchung eines Nachsendeauftrags. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

Zusätzlicher Abbau

Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten unter Statin-Therapie sind daher doppelt betroffen. Immer mehr Kardiologen empfehlen darum zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung

Um den Körper gezielt zu versorgen, gibt es jetzt Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es überzeugt Ärzte und Apotheker durch:

- ***Bioverfügbarkeit:***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden.

- ***Höchste Qualität:***

Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statintherapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

PRODUKT-TIPP

DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk.)

12647801_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Im Juni verwandeln sich die Tiroler Alpen in ein Meer aus tausend Feuern

Die traditionellen **Bergfeuer zur Sommersonnenwende** zählen zu den spektakulärsten Bräuchen des Alpenraums

Der längste Tag des Jahres wird in den Tiroler Alpen auf besondere Art gefeiert. Wenn sich im Juni die Dunkelheit über die Tiroler Berggipfel legt, beginnt eines der eindrucksvollsten Schauspiele des Alpenraums: Zur Sommersonnenwende flammen plötzlich Tausende Feuerstellen an den Hängen auf. Leuchtende Linien ziehen sich über die Bergrücken, Feuerkreuze erscheinen hoch über den Tälern, und glühende Herzen zeichnen sich in der Nacht ab.



Zur Sommersonnenwende glühen die Tiroler Alpen bei Ehrwald.

FOTO: IMAGO IMAGES/PETER WIDMANN

Mittelalterliche Tradition in den Alpen

Die sogenannten Bergfeuer gehören zu den ältesten Traditionen Tirols. Ihr Ursprung reicht bis ins Mittelalter zurück. Bereits im zwölften Jahrhundert entzündeten Menschen im Juni sogenannte Johannisfeuer zu Ehren Johannes des Täufers. Seit dem 14. Jahrhundert gelten Sonnwendfeuer außerdem als Schutzritual gegen böse Geister und Dämonen. Die erste schriftliche Erwähnung der Feuer in Tirol stammt aus dem Jahr 1525. Und dieser Brauch ist bis heute erhalten geblieben.

Besonders berühmt sind die Ehrwalder Bergfeuer in der Tiroler Zugspitz Arena. Rund um den Talkessel Ehrwald, Lermoos und Biberwier entstehen am längsten Tag des Jahres riesige Feuerbilder, die weit über Österreich hinaus bekannt geworden sind. Seit 2010 zählen sie sogar zum immateriellen Unesco-Kulturerbe.

Oft sind die Motive Kreuze, Blumen, Tiere, Herzen oder Symbole aus Mythologie und Spiritualität. Immer wieder greifen die Feuerbilder auch aktuelle Themen auf und sorgen jedes Jahr für Überraschungen.

Wer zum ersten Mal erlebt, wie sich plötzlich ein glühender Hirsch über einen Berghang zieht oder ein riesiges Kreuz direkt unterhalb der Zugspitze aufleuchtet, versteht schnell, warum sich die Menschen Jahr für Jahr auf Wiesen, Spazierwegen und Aussichtspunkten versammeln.

10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet

Die magisch wirkenden, meterhohen Feuerbilder bedeuten in Wahrheit harte Arbeit. Stundenlang steigen Freiwillige mit Holz, Fackeln und Brennmaterial die steilen Hänge hinauf. Viele der Feuerstellen liegen in schwer zugänglichem Gelände, teilweise auf 2000 Metern Höhe. Faszinierend ist auch die Dimension des Ereignisses: Rund 10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet. Die Bergflanken des Wettersteinmassivs, der Mieminger Kette und der Lechtaler Alpen verwandeln sich an diesem einen Tag für wenige Stunden in leuchtende Kunstwerke.

Die Besonderheit der Sonnenwendfeuer ist jedoch, dass es sich nicht um eine touristisch inszenierte Show handelt, sondern um gelebte Tradition.

Viele der Helferinnen und Helfer stammen aus den umliegenden Dörfern und tragen den Brauch seit Generationen weiter.

Das Entzünden der Feuer verlangt Erfahrung, Präzision und bergsteigerisches Können – zu den anspruchsvollsten Parts gehört dabei der nächtliche Abstieg an den steilen Hängen.



Sonnenwendfeuer in Maurach in Tirol.

FOTO: IMAGO IMAGES/JAN EIFERT

Hier können Reisende die Bergfeuer 2026 erleben

Traditionell finden die Ehrwalder Bergfeuer rund um Ehrwald, Lermoos und Biberwier am dritten Samstag im Juni statt. 2026 ist es der 20. Juni, sofern das Wetter mitspielt. Sollte die Witterung zu schlecht sein, ist der 27. Juni als Ersatztermin vorgesehen. Beginn ist gegen 22 Uhr.

Im Pitztal und im Stubaital werden die Feuer bereits am 13. Juni entzündet, genau wie in Berwang.

Weil das Ereignis jedes Jahr Tausende Besucher anzieht, ist die Region an diesen Tagen stark ausgelastet. Wer das Schauspiel erleben möchte, sollte also frühzeitig eine Unterkunft buchen. Besonders atmosphärisch wirken die Feuer von einer Alm oder Berghütte aus.

Schöne Ausblicke bieten auch die Spazierwege im sogenannten Moos zwischen Ehrwald, Lermoos und Biberwier. Die ehemalige Sumpflandschaft öffnet den Blick auf mehrere Bergketten gleichzeitig und gilt als einer der besten Plätze, um die Feuerbilder in ihrer ganzen Größe zu erleben.

Trotz aller Begeisterung spielt auch der respektvolle Umgang mit der Natur eine wichtige Rolle. Die Veranstalter weisen darauf hin, ausschließlich markierte Wege und offizielle Parkplätze zu nutzen. Wildcampen ist in Österreich ebenfalls verboten.

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

Balkonkraftwerk registrieren: So einfach geht das

Am Balkongeländer, an der Wand, im Garten oder auf dem Garagendach - mit einem steckerfertigen Solargerät lässt sich ziemlich einfach Strom aus Sonnenenergie erzeugen. Ob man nun die eigene Grundlast erzeugt, den Strom speichert oder den Überschuss ins Netz einspeist, so ein Balkonkraftwerk muss auch bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. Und das geht so:

- Website des Marktstammdatenregisters (MaStR) unter www.marktstammdatenregister.de aufrufen.
- Dort «Registierung einer Anlage, eines Anlagenbetreibers oder eines anderen Marktakteurs» auswählen.
- Dann «Solaranlage» auswählen und im nächsten Schritt die Option «Steckerfertige Solaranlage (sogenanntes Balkonkraftwerk)» auswählen.
- Falls noch nicht vorhanden, ein Benutzerkonto mit den nötigen persönlichen Daten anlegen und über den Link in der Bestätigungsmail aktivieren.
- Mit den neuen Kontoinformationen anmelden und das Balkonkraftwerk registrieren.

Die Bundesnetzagentur fragt einige wichtige Daten zur Anlage ab. Das dient zum einen dem Überblick über installierte Geräte in Deutschland. Zum anderen kann die Behörde damit auch wichtige statistische Daten zur Leistung erheben. Diese Daten sind Pflichtangaben:

- Standort mit genauer Adresse
- Name der Anlage. Als Standard ist hier «Balkonkraftwerk» ausgewählt.
- Das Datum der ersten Inbetriebnahme
- Die Anzahl und Gesamtleistung der installierten Module
- Die Leistung des Wechselrichters
- Die Nummer des eigenen Stromzählers
- Wer einen Stromspeicher betreibt, kann noch die Kapazität der Akkus und die Leistung in Watt angeben.



Ein Balkonkraftwerk muss bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. FOTO: STEFAN SAUER/DPA/DPA-MAG

Zum Schluss gibt es eine Erfolgsmeldung, die MaStR-Nummer und eine Registrierungsbestätigung zum Herunterladen und Abheften. Fertig. Sollte sich an der Leistung der Anlage etwas ändern, ein Speicher hinzukommen oder man nimmt die Anlage außer Betrieb, kann man über das Benutzerkonto beim MaStR die Daten aktualisieren.

Die Anlage ist registriert - was passiert jetzt?

Mit den eingegebenen Daten wird der örtliche Netzbetreiber automatisch von der Bundesnetzagentur über die Anlage informiert. Falls noch ein Stromzähler ohne Rücklaufsperre eingebaut ist, muss er in naher Zukunft ersetzt werden. Eine separate Meldung der Anlage beim Netzbetreiber ist seit Mai 2024 nicht mehr nötig.

Die Registrierung des Balkonkraftwerks ist kostenlos, wenn man es selbst erledigt. Wird es von einem Dienstleister erledigt - etwa dem Installationsbetrieb - können Kosten anfallen. Der Zeitaufwand im Selbstversuch lag bei etwa vier Minuten. (dpa)

Mit Kleinkindern keine Getränkekisten auf den Balkon stellen

Kleinkinder haben unbeaufsichtigt nichts auf dem Balkon verloren. Doch um zusätzlich auf Nummer sicher zu gehen und mögliche Unfälle zu verhindern, sollten Eltern dort auch besser keine Getränkekisten aufbewahren. Darauf weist die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) hin.

Denn die Kleinen könnten die Kisten als mobile Kletterhilfen nutzen, über die Brüstung des Balkons gelangen und im schlimmsten Fall hinunterfallen. Balkontische und -stühle sowie Blumenkübel sollte man der Aktion zufolge deshalb auch besser an der Wandseite des Balkons platzieren und nicht in der Nähe der Balkonbrüstung.

Blumenkästen als Barriere

Als effektive Kletterbarriere können hingegen Blumenkästen fungieren. Und zwar, wenn man sie auf die Innenseite des Balkons hängt. Das macht es den Kleinen schwerer, sich über die Brüstung zu stemmen.

Damit der Nachwuchs nicht unbeaufsichtigt auf den Balkon gelangen kann, ist es sinnvoll, dessen Türen gut zu sichern. Das geht in der Kleinkindzeit etwa mit Haken, Ketten oder einem Türschutzgitter.

Auch in Fensternähe sind Kletterhilfen tabu

Übrigens: Auch vor Fenster sollten Eltern von Kleinkindern besser keine Tische, Hocker, Stühle oder andere leicht verschiebbare Möbel stellen. Der Nachwuchs kann auf sie klettern und dann die Fenster öffnen - oder durch bereits geöffnete Fenster stürzen.

Lüften mit geöffnetem Fenster sollten Sie allerdings ohnehin nur, wenn Sie im Raum sind und das Kind dauerhaft im Blick haben. Sie können das Kind für die Zeit des Lüftens auch in einen Laufstall setzen - oder das Fenster im Zweifel kippen, statt es komplett zu öffnen. (dpa)



Balkon im Sicherheitscheck: Kisten, Stühle und Tische weg von der Brüstung, damit Kinder nicht hochklettern können.
FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Fette Unterschiede: Der Hering startet in die Matjessaison

Ganz klassisch mit Apfel, Zwiebeln und Sahnesoße, im Brötchen oder mit Bratkartoffeln: Matjes ist zwar auch Hering, er schmeckt aber feiner, ist besonders weich, fast cremig und aromatisch - ohne intensiv „fischig“ zu schmecken. Das liegt an seinem Fettgehalt, der mindestens 12 Prozent betragen muss - so schreiben es die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches vor.

„Diese Voraussetzung erfüllen Heringe ausschließlich im Frühjahr zwischen Mai und Juli, bevor sie ablaichen“, erklärt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Also hat die Saison für Matjes gerade begonnen. Wer einen kaufen möchte, hat die Wahl zwischen echtem, holländischem Matjes und nordischem Matjes.

Holländischer oder nordischer Matjes – das sind die Unterschiede

Der holländische Matjes reift auf natürliche Weise. „Nach dem Salzen sorgen die körpereigenen Enzyme dafür, dass sich allmählich die zarte Konsistenz und das typische Aroma entwickelt“, so Holthausen. Der naturgereifte Matjes werde häufig als Doppelfilet mit Schwanzflosse angeboten.

Beim nordischen Matjes wird dieser Prozess etwas beschleunigt, weil neben Salz auch zusätzliche Enzyme zugesetzt werden. Teilweise werden auch Farb- und Konservierungsstoffe verwendet. Diese müssen laut der Verbraucherschützer in der Zutatenliste genannt werden. Nordischer Matjes ist in der Regel preisgünstiger und länger haltbar. „Sein Fleisch ist gleichmäßig rosa oder violett gefärbt und hat eine festere Struktur“, beschreibt ihn Holthausen.

Hygiene und Kühlung sind das A und O

Da Matjes aus rohem Hering hergestellt wird, kommt der Hygiene eine besondere Bedeutung zu. „Der Fisch wird zum Schutz vor Parasiten wie Fadenwürmern über mindestens 24 Stunden bei unter -20 Grad eingefroren“, klärt Holthausen auf. Die Lebensmittelüberwachung kontrolliere Matjesheringe neben Parasiten auch auf Keime wie Salmonellen oder Listerien.

Gekühlter Matjes sollte laut Verbraucherzentrale auch zu Hause stets im Kühlschrank aufbewahrt und zügig gegessen werden. Dauerkonserven im Glas oder in der Dose seien ungeöffnet bei Zimmertemperatur haltbar. Nach dem Öffnen sollten sie aber im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verzehrt werden, da Fisch sehr empfindlich ist und zu den leicht verderblichen Lebensmitteln zählt. (dpa)



Ein Klassiker unter den Heringsgerichten: Matjes mit Zwiebeln und Sahnesoße.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Google Fotos wird zum digitalen Kleiderschrank

Statt Hosen, Kleider und Shirts eigenhändig zu durchwühlen, reicht ein Antippen mit den Fingerspitzen: Die neue Wardrobe-Funktion innerhalb der Google-Fotos-App macht es bald möglich, wie der Konzern in seinem Unternehmens-Blog angekündigt hat. Das neue Feature soll im Sommer zuerst für Android, dann für iOS eingeführt werden.

Und so funktioniert es: Mithilfe von KI werden in den gespeicherten Bildern Kleidungsstücke erkannt - möglichst natürlich die eigenen. Diese werden dann Stück für Stück in eine Art digitalen Kleiderschrank einsortiert.

Vergessenes wiederentdecken und nach Kategorien filtern

Ein längst vergessenes Shirt? So kommt es möglicherweise wieder in Erinnerung. Nutzer und Nutzerinnen können auf der Suche nach Klamotten auch nach Kategorien wie Schmuck oder Oberteile filtern.

Passt das rote Top zur schwarzen Hose? Wer sich für einzelne Teile entschieden hat, kann mit der Vorschau gucken, wie sie in der Kombi aussehen.

Kombis in der Vorschau testen und in Moodboards speichern

Wer seine Lieblings-Outfits gefunden hat, kann diese auch in Moodboards speichern - passend etwa für die Reise, den Job oder ein Date.

Bei entsprechenden Gelegenheiten sollen diese Boards dann inspirieren. Die Kombinationen lassen sich innerhalb der App auch mit Freunden teilen.

Richtig hilfreich oder bloße Spielerei? – Man wird sehen

Ob die neue Funktion hilfreich und nützlich ist oder aber bloße Spielerei bis überflüssig, darüber diskutieren Nutzerinnen und Nutzer der Fotos-App bereits im Netz.

Viele praktische Fragen bleiben nämlich noch offen: Etwa, ob man falsch zugeordnete Gegenstände selbst entfernen oder den digitalen Kleiderschrank manuell nachbearbeiten kann. (dpa)



Geht auch unterwegs: Outfits zusammenstellen mit der kommenden Kleiderschrank-Funktion von Google Fotos.

FOTO: GOOGLE LLC/

Wertsachen im Freibad geklaut: Wann zahlt die Versicherung?

Ob im Freibad oder am See: Wer sich in die Fluten stürzen möchte, sollte vorher eine Frage klären: Wohin mit den Wertsachen? Denn wird das Handy einfach nur unters Handtuch gelegt und bleiben Geldbeutel und Schlüssel im Rucksack auf der Liegewiese, zahlt bei einem Diebstahl in der Regel keine Versicherung. Darauf macht der Bund der Versicherten (BdV) aufmerksam.

Deshalb die Wertgegenstände besser in einem Spind einschließen, wie sie in Bädern häufig angeboten werden. Wird ein solches Fach aufgebrochen, gilt das als Einbruchdiebstahl. Entwendete Gegenstände sind dann über die eigene Hausratversicherung abgesichert und werden zum Neupreis ersetzt. Gleiches gilt zum Beispiel für den Fall, dass einem das Smartphone oder Portemonnaie etwa gewaltsam aus der Hand gerissen oder unter Androhung von Gewalt geraubt wird.

Werden Wertsachen hingegen entwendet, während sie ungeschützt und unbeaufsichtigt zurückgelassen wurden, ist das ein einfacher Diebstahl, bei dem die Hausratversicherung meist nicht greift.

Dem BdV zufolge gibt es inzwischen zwar auch Hausrat-Tarife, die den einfachen Diebstahl einschließen - dann allerdings nur unter bestimmten Bedingungen und innerhalb bestimmter Entschädigungsgrenzen. Im Zweifel hilft es deshalb, zunächst ins Kleingedruckte zu schauen oder beim Versicherer nachzufragen. (dpa)



Bei einem Diebstahl aus einem verschlossenen Spind kommt die Hausratversicherung für den Schaden auf.

FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

Bahn bringt Familienticket zum Pauschalpreis



DB-Familienticket: Für 99,99 Euro sollen maximal fünf Personen innerhalb Deutschlands mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können. Voraussetzung ist, dass mindestens ein Kind mitreist. FOTO: MARTIN SCHUTT/DPA/DPA-MAG

Die Deutsche Bahn will in der Sommerferienzeit Familientickets zu einem Festpreis von knapp 100 Euro anbieten. Als Gründe nennt der bundeseigene Konzern steigende Benzin- und Flugkosten infolge des Iran-Kriegs. Das Ticket richtet sich demnach vor allem an Familien, die deshalb ihre Reisepläne für den Sommer ändern mussten.

„Der Familien-Sommerurlaub darf nicht ins Wasser fallen", sagte Bahnchefin Evelyn Palla. Zunächst hatte der „Stern" über die Pläne berichtet.

Preis ist unabhängig von der Streckenlänge

Für 99,99 Euro sollen maximal fünf Personen innerhalb Deutschlands mit Fernverkehrszügen hin und zurück reisen können, Sitzplatzreservierungen seien bereits im Preis mit drin. Buchbar soll das „DB-Familienticket" ab Mitte Juni sein – und zwar für Reisen bis Mitte September, wenn in Bayern als letztem Bundesland die Sommerferien enden.

Das Familienticket sei für Verbindungen bundesweit unabhängig von der Streckenlänge erhältlich, aber nicht für Strecken ins europäische Ausland, teilte die Bahn mit. Es werde automatisch in der Buchungsstrecke angezeigt, wenn man auf der Bahn-Website nach Reisen mit Kindern sucht.

Die Familientickets haben Zugbindung, man wählt also konkrete Verbindungen und ist dann an die jeweiligen Abfahrzeiten gebunden.

Ob es wie bei den Spartickets im Fernverkehr ein Kontingent gibt und wie viele solcher Pauschalfahrscheine angeboten werden, dazu machte die Bahn keine Angaben. Auch ein konkretes Datum für den Buchungsstart über die Angabe Mitte Juni hinaus wurde zunächst nicht genannt.

Voraussetzung ist: Kinder müssen dabei sein

Das DB-Familienticket gilt laut Bahn für bis zu fünf Personen, und zwar unabhängig vom Verwandtschaftsverhältnis. Konkret können bis zu zwei Erwachsene (ab 15 Jahren) und bis zu vier Kinder zwischen sechs und 14 Jahren mitreisen. Es könnten weitere Kinder kostenlos mitgenommen werden, wenn sie jünger als sechs Jahre sind, weil diese grundsätzlich im Fernverkehr kostenlos reisen. Dann muss man gegebenenfalls weitere Plätze kostenpflichtig reservieren, denn das Familienticket beinhaltet maximal fünf Reservierungen.

Vorsicht für alle anderen, die sich das Ticket vielleicht als günstige Option kaufen wollen: Es sei Voraussetzung für die Nutzung, dass mindestens ein Kind mitreist, stellt eine Bahnsprecherin klar.

Wie man noch sparen kann

Um günstig mit der Bahn zu fahren, gilt ansonsten grundsätzlich vor allem: früh dran sein. Sogenannte Superspartickets, für die es ein begrenztes Kontingent gibt, sind in aller Regel die beste Sparoption. Durchaus auch für Familien, die sich frühzeitig kümmern: Denn kaufen Erwachsene ein Fernverkehrsticket, können bis zu vier Kinder bis zum Alter von 14 Jahren kostenlos mitreisen.

Um günstige Preise zu finden, können Bahnreisende zudem die Option „Bestpreissuche" auf der Bahn-Website oder im DB-Navigator nutzen. Dann werden die niedrigsten verfügbaren Reisepreise an einem Tag hervorgehoben - das kann dann natürlich auch eine zeitlich eher ungünstige Verbindung sein, also sehr früh oder spät am Abend. Zu den Tagesrandlagen ist das Sparpotenzial größer.

Das gilt auch für Tage in der Wochenmitte: Dienstag und Mittwoch sind laut Bahn weniger stark nachgefragt, die Aussicht auf günstige Tickets ist besser. Hintergrund ist, dass die Ticketpreise dynamisch sind und sich je nach Buchungstag und Nachfrage ändern.

Und natürlich lohnt sich auch der Blick auf andere Anbieter: Zwar ist die Deutsche Bahn im Fernverkehr der Platzhirsch, doch auf einzelnen Strecken ist beispielsweise auch Flixtrain unterwegs. Außerdem gibt es bei bestimmten Verbindungen laut der Stiftung Warentest auch attraktive Alternativen bei ausländischen Anbietern wie den Österreichischen Bundesbahnen. (dpa)

Radler sollen früh klingeln: Sicherheit auf geteilten Wegen

Auf gemeinsam genutzten Wegen überholen die schnelleren Radler meist die langsameren Fußgänger. Um einen Schreckmoment mit Unfallfolge zu vermeiden, lautet in solchen Situationen das oberste Gebot für Radfahrer und Radfahrerinnen: Rechtzeitig klingeln. So erklärt es Luis Ancona, der als Unfallforscher für die Prüforganisation Dekra arbeitet.

Denn wer zu Fuß unterwegs ist, bemerkt Radfahrer im Rücken oft erst, wenn sie überholen. Wird vorher gewarnt, kann man entsprechend reagieren, etwa, indem man einen Schritt zur Seite geht.

Früh genug bemerkbar machen

Wichtig ist laut den Unfallexperten allerdings: Nicht erst klingeln, wenn man schon zum Überholen ansetzt. Und gleichzeitig etwas langsamer werden, falls die zu Fuß Gehenden falsch reagieren und einem erst recht in die Quere kommen.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn mehrere Menschen zusammen spazieren gehen. Sie können stärker durch Gespräche abgelenkt sein, vielleicht haben auch nicht alle das Klingelsignal registriert. Kinder und Hunde sind noch mal ein besonderes Risiko, weil sie impulsiver reagieren können.

Ein „Danke" sorgt für gute Stimmung

Beim Vorbeifahren sollten Radelnde einen Sicherheitsabstand halten. Damit außerdem ein Klingeln nicht als Imponiergehabe aufgefasst wird und die Stimmung aufheizt, hilft ein freundliches „Dankeschön" schon beim Näherkommen oder nach dem Vorbeifahren. „Generell verbessert ein höflicher Umgang die Dynamik zwischen Fußgängern und Radfahrern spürbar und das "Danke" sollte zur Routine werden", sagt Luis Ancona.

Übrigens: Gerichtsurteile zu dem Thema zeigen, dass der Ball auf gemeinsam genutzten Geh- und Radwegen bei den Radfahrenden liegt. Sie haben hier keinen Vorrang, daher sind Fußgänger nicht verpflichtet, sich nach heranfahrenden Radfahrern umzusehen, sondern können darauf vertrauen, dass diese rechtzeitig auf sich aufmerksam machen - etwa, indem sie klingeln. (dpa)



Auf gemeinsam genutzten Geh- und Radwegen müssen Radfahrer die Fußgänger rechtzeitig auf sich aufmerksam machen. FOTO: SOEREN STACHE/DPA/DPA-MAG

STELLENANGEBOTE



15871701_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

Hilfe, die ankommt
drk.de/spenden
Deutsches Rotes Kreuz

KRAFTFAHRZEUGMARKT

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
4853201_002426

Fahrzeugankauf! Alles anbieten
Tel. 0173/6679148

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

ER SUCHT SIE

Er, 60 J., gut situiert, sucht Sie, jung, diskret und aufgeschlossen für erotische Momente ☎ 0157 / 33366626

VERANSTALTUNGEN

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





Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungs-verhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende

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 und Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
15869901_002426

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

SPORT

VINORA Trio E.Bike, 6 Gang, 1.200 KM, Topp, 600,00€. ☎ 05171/591544

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
15867901_002426

DIENSTLEISTUNGEN

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
16413001_002426

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
15925701_002426

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

Tel. 0163 953 06 09
16848601_002426

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

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

Stein-, Fassaden- u. Dachreinigung u. Beschichtung, Putz- u. Malerarb. aller Art. ☎0171/4264242





16508901_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
15926301_002426

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK



16976801_002426



16977501_002426



16978201_002426



16158801_002426

hallo SALZGITTER wochenende
erscheint an jedem Sonnabend

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de
13145901_002426

kinder not hilfe

Deine Patenschaft schließt keine Mine.
Aber holt Ricardo dort heraus.



Verändere die Welt – von Kindern in Not!

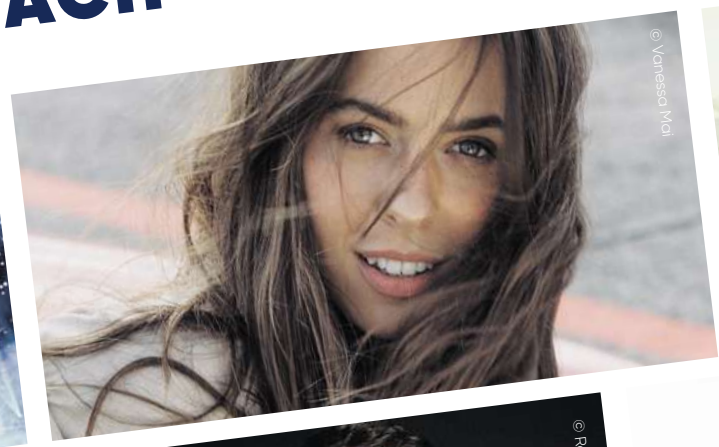
DZI Spenden-Siegel

kindernothilfe.de



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


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426