hallo SALZGITTER wochenende

PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

25 ❖ 45. Jahrgang · 13. Juni 2026 www.hallosalzgitter.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05171) 406-168 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05171) 406-134

Auch ohne Rummel geht es rund

Vom 26. bis 28. Juni steigt in Salzgitter-Bad zum 48. Mal das Altstadtfest

Salzgitter. Nichts ist so beständig wie die Veränderung. Dieser Lebensweisheit kann sich auch eine Traditionsveranstaltung wie das Altstadtfest in Salzgitter-Bad nicht entziehen. Zum 48. Mal lädt das Bürgerfest-Komitee vom 26. bis 28. Juni zur Sause ein, in diesem Jahr allerdings ohne Rummel. Der Verein verzichtet auf Karussells, Riesenrad und Buden an der Petershagener Straße, weil er sich den Aufwand für die steigenden Sicherheitsvorkehrungen nicht mehr leisten kann.



Michale Buse (Vorsitzender des Bürgerfest-Komitees) und Schatzmeisterin Carola Griesbach bereiten das Altstadtfest vor. FOTO: RWE

„Ich finde, es hat auch thematisch nicht so richtig zum Altstadtfest gepasst“, meint Vorsitzender Michael Buse, der zum vierten Mal das fröhliche Treiben maßgeblich organisiert und verantwortet. Der Verzicht auf den Rummel dürfte der Veranstaltung keinen Abbruch tun, glaubt er, im Gegenteil. Die Jugendbühne zieht um auf den Zentralparkplatz und rückt damit näher an die Festivitäten rund um Klesmerplatz und Marktplatz heran. Außerdem gibt es weniger Einschränkungen für den Verkehr und mehr Parkplätze. Das Bürgerkomitee will zum Ausgleich die Attraktivität der Kindermeile erhöhen.

Trotz der immer steigenden Anstrengungen ist Michael Buse guten Mutes, dass Salzgitter-Bad drei tolle Tage erlebt. Im Blickpunkt steht dieses Jahr der 100. Geburtstag der Wohnbau, die Hauptsponsor ist. Zum Höhepunkt am Samstagabend, wenn die Coverband ABBA Fever ab 22 Uhr auf dem Marktplatz spielt, verteilt der Verein blaue und grüne Knicklichter an das Publikum. Wenn es dunkel ist und der ABBA-Hit Chiquitita erklingt, sollen die Gäste den Marktplatz in ein Meer aus den Wohnbau-Farben verwandeln. „Ich bin so gespannt, ob das klappt“, freut sich Michael Buse auf diesen „Gänsehautmoment“.

Aber nicht nur an dem Abend soll das Fest Spaß machen. Es gibt mehrere kleine Veränderungen, etwa bei der Eröffnung am Freitag (17.30 Uhr) oder mit den Unplugged-Konzerten auf dem Kirchplatz. Das Komitee lädt Vereine und Verbände ein, kostenlos eine Holzhütte zu bespielen und dort für sich zu werben. Auch Bühnenhelfer werden noch gesucht, um das Tagesprogramm zu begleiten.

Wer mehr wissen möchte, klickt auf www.altstadtfest-salzgitter.de.



13217201_002426

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 15.06. – 20.06.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.51)
zzgl. € 3.42 Pfand
11.99

Bionade
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,33 l
(1 l = € 2.27)
zzgl. € 2.46 Pfand
8.99

Krombacher Pils o. Radler
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 11.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.15/1.45)

Einbecker Brauherren Pils o. alkoholfrei
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.67) zzgl. € 3.10 Pfand
10.99

Aktien Zwick'l Kellerbier o. Landbier
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.70) zzgl. € 4.50 Pfand
16.99

albi Saft, Nektar o. Fruchtsaftgetränke
versch. Sorten
1 l Packung
1.29
Vorteilspreis 1.11 € mit der trinkgut App

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0.48)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.99
Glasflaschen

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 1.00)
zzgl. € 3.30 Pfand
11.99
NUR IN DER APP
1 Kiste kaufen = 2 Flaschen je 1 l GRATIS (zzgl. Pfand)

Jack Daniel's Tennessee Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 22.84)
15.99
Vorteilspreis 14.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 21.41)

Kleiner Klopfer
versch. Sorten
15% - 17% Vol.
Karton = 25 x 0,02 l
(1 l = € 15.54)
7.77

Havana Club Original o. Especial
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99
Vorteilspreis 9.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 14.27)

Jules Mumm Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.05)
3.79

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 25/26
5519301_002426

Antiziganismus von den Ursachen bis heute

Salzgitter. Antiziganismus beschreibt eine tief verwurzelte Form des Rassismus, der sich gegen Sinti und Roma sowie andere als „Zigeuner“ stigmatisierte Gruppen richtet.

Der Arbeitskreis Stadtgeschichte beschäftigt sich mit dieser Form der Diskriminierung, die sich in Vorurteilen, Hasskriminalität und struktureller Ausgrenzung bemerkbar macht. Am Donnerstag, 18. Juni, von 17 bis 19 Uhr hält Lukas Engelmeier aus der Kompetenzstelle gegen Antiziganismus der Stiftung niedersächsische Gedenkstätten einen Vortrag in der Gedenkstätte KZ Drütte. Er beleuchtet die Ursprünge, die NS-Verfolgung und den gegenwärtigen institutionellen Rassismus. Ziel ist es, das Bewusstsein für die verschiedenen Erscheinungsformen des Antiziganismus zu schärfen.

Die Gäste können sich auch austauschen zum Thema. Eine schriftliche Anmeldung ist nötig per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de. Der Zugang erfolgt durch Tor 1 des Stahlwerks in Watenstedt.

Polizei warnt vor Taschendieben

Ordnungshüter melden **viele Fälle** in Salzgitter und der Region

Salzgitter. Aktuell gibt es in Salzgitter und der Region verstärkt Fälle von Taschendiebstahl in Einkaufsmärkten. Das meldet die Polizei, die von einer Diebstahl-Serie aus ausgeht. Unter anderem haben Unbekannte in den vergangenen Wochen und Monaten oft Bargeld, Bankkarten sowie persönliche Dokumente im Bereich der Inspektion Salzgitter/Peine/Wolfenbüttel erbeutet. Besonders betroffen sind dabei ältere Menschen, die mitunter gezielt abgelenkt werden.

Daher möchte die Polizei laut Sprecher Matthias Pintak „die Bevölkerung sensibilisieren, aufklären und durch gezielte Präventionstipps schützen“. Die Täter agieren demnach häufig durch Ablenkungsmanöver, beispielsweise fragen sie nach dem Weg oder bitten darum ihnen Geld zu wechseln. Dadurch erkennen sie, „wo die Geschädigten ihre Wertsachen verwahren“. Eine andere Masche sei das absichtliche Anrempeln, damit Mittäter gezielt den Diebstahl begehen können. Körperliche Nähe zum Opfer werde in Warteschlangen oder engen Gängen gesucht, um so leichte Beute machen zu können. In mehreren Fällen hätten Kriminelle unbemerkt Geldbörsen, Bargeld oder Dokumente entwendet. Es sei ein zum Teil beachtlicher Schaden entstanden.



Vorsicht, Langfinger: Die Polizei in Salzgitter hat verstärkt Diebstähle in Einkaufsmärkten festgestellt. FOTO: SZ-PA/RK

Um sich wirksam vor Taschendiebstahl zu schützen, empfiehlt Matthias Pintak folgende Maßnahmen: „Es sollte nur so viel Bargeld und elektronische Zahlungsmittel mitgenommen werden, wie für den Einkauf benötigt wird. Bargeld und Wertsachen sollten immer in verschlossenen Innentaschen der Kleidung aufbewahrt werden - idealerweise verteilt auf verschiedene Taschen. Hand- und Umhängetaschen sollten immer körpernah mit dem Verschluss zum Körper getragen und niemals unbeaufsichtigt im Einkaufswagen oder auch an Rollatoren gelassen werden.

Außerdem: „Bankkarte und Pin dürfen niemals zusammen aufbewahrt werden. Wer die PIN aufschreiben muss, sollte sicherstellen, dass sie von Fremden nicht gelesen werden kann.“ Bei Verlust oder Diebstahl sollte sofort der Sperrnotruf unter 116 116 angerufen werden - die Polizei empfiehlt, auch Anzeige zu erstatten oder sich unter 110 Rat und Hilfe bei der Wache zu holen.

ANZEIGE

Mehr Lebensqualität ist das Ziel

Helios Klinikum Salzgitter lädt für den 17. Juni zum Patientenforum über Inkontinenz ein

Rund zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Inkontinenz oder Beckenbodenbeschwerden. Trotz hoher Heilungschancen bleibt das Thema oft ein Tabu. Im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche informiert das Helios Klinikum Salzgitter am Mittwoch, 17. Juni, um 17 Uhr im Foyer um über moderne Therapiewege von Physiotherapie bis hin zur hochpräzisen Roboterchirurgie.

Blasenschwäche, Stuhlinkontinenz oder Senkungsbeschwerden sind weit verbreitet, doch aus Scham suchen viele Betroffene erst spät ärztliche Hilfe. Dabei sind die medizinischen Möglichkeiten heute so vielfältig und wirksam wie nie zuvor. Unter dem Titel „Zurück zu mehr Lebensqualität – Inkontinenz verstehen und behandeln“ bündeln die Fachbereiche des Beckenbodenzentrums ihre Expertise, um Vorurteile abzubauen und neue Perspektiven aufzuzeigen.

„Unser Ziel ist es, Menschen mit Kontinenzproblemen eine zentrale, kompetente Anlaufstelle zu bieten“, erklärt Dr. med. Michael Metze, Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Urologie. „Durch die Verbindung aus interdisziplinärem Know-how und modernster Technik schaffen wir beste Voraussetzungen für eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität.“ Außer ihm sind Olga Wagner (Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde), Büsra Topyildiz (Ärztin in Weiterbildung der Klinik für Frauenheilkunde), Sven Wylenga (Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie) sowie Physiotherapeut Rüdiger Breymann als Referenten vor Ort. Der Eintritt ist frei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung bietet ein kompaktes Programm. Die Mediziner erläutern, wie durch die enge Zusammenarbeit der Fachbereiche Gynäkologie, Urologie, Chirurgie, Gastroenterologie, Altersmedizin und Physiotherapie im Beckenbodenzentrum eine ganzheitliche, interdisziplinäre Versorgung gewährleistet wird. Im Mittelpunkt steht stets die individuell abgestimmte Behandlung, die jeder Patientin und jedem Patienten wieder zu einer höheren Lebensqualität verhelfen soll.

16513201_002426

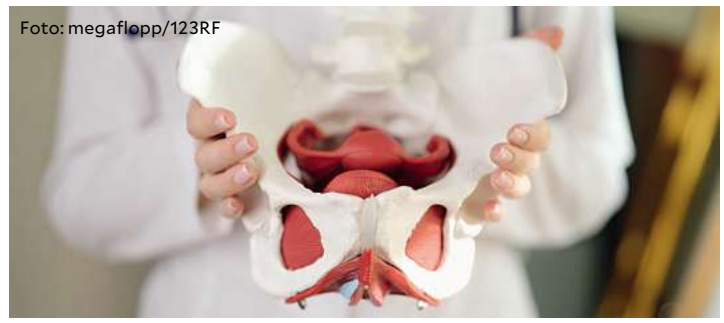


Foto: megaflopp/123RF

Mut machen zum ersten Schritt

„Inkontinenz hat eine Heilungschance von 80 bis 90 Prozent“, betont Olga Wagner, Leitende Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde, Koordinatorin des Beckenbodenzentrums, Vertretung der Leiterin des Beckenbodenzentrums. „Der erste Schritt ist die ärztliche Beratung. Wir wollen Betroffenen den Mut geben, diesen Weg zu gehen und sich ihre Lebensqualität zurückzuholen.“ Neben den medizinischen Fakten kommt auch die Praxis nicht zu kurz: Physiotherapeut Rüdiger Breymann zeigt Übungen zum Mitmachen.

Helios
Klinikum Salzgitter

Interdisziplinäres Beckenbodenzentrum
Telefon (05341) 835-1215
SZ-Beckenbodenzentrum@helios-gesundheit.de

Viel Bewegung auf der Rutsche

450 Gäste kommen zum **Aqua-Action-Tag** ins Stadtbad

Salzgitter. Der Aqua-Action-Tag im Stadtbad in Lebenstedt hat zahlreiche Besucherinnen und Besucher angelockt und für einen abwechslungsreichen Tag voller Bewegung und Spaß gesorgt. Insgesamt nutzten rund 450 Gäste die Gelegenheit, einen Aktionstag zu erleben. Gut angenommen wurde die „hallo Rutsch Challenge“, bei der 52 Kinder und Erwachsene in zwei Kategorien gegeneinander antraten und ihr Können auf der neuen TrioSlide Rutsche im Ganzjahresbecken unter Beweis stellten. Dabei standen nicht nur Geschwindigkeit, sondern vor allem Spaß und Geschick im Vordergrund.



Rutschen und zielen: 52 Kinder und Erwachsene machten mit beim hallo-Wettbewerb im Stadtbad. FOTO: SZ-PA/RK

Auch das weitere Rahmenprogramm wurde mit großer Freude angenommen: Rund 60 Badegäste sorgten bei der Mini-Disco für ausgelassene Stimmung, Musik und jede Menge Bewegung im Wasser. Bei den Aqua-Fitness-Einheiten kamen alle Beteiligten in Schwung. Mit viel Energie und sichtbarer Motivation wurde gemeinsam im Wasser trainiert. Für zusätzliche Abwechslung und Spielfreude sorgten eine Wasserlaufmatte im Attraktionsbecken sowie verschiedene Spiele im Innen- und Außenbereich.

Die nächsten Veranstaltungen im Stadtbad stehen bereits vor der Tür: Am Sonntag, 14. Juni, ist der Schwimmabzeichentag und in den Sommerferien laufen immer montags von 11 bis 16 Uhr die Wasserrattenpartys.

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Wissen, das ankommt
Jetzt den **Konrad-Newsletter** abonnieren.
Aktuell. Informativ. Verständlich.
dialog@bge.de
13049501_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Anzeige

Bargeldgrenze 2027 – was bedeutet das für Goldbesitzer? Die Experten von der niedersächsischen Goldbörse Braunschweig klären auf

Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird: Warum Goldbesitzer jetzt handeln sollten

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

MEDIEN PARTNER 2026

Juni 2026

Aktueller Goldkurs: 4.665,75 USD/Ounce



Wer Gold zu Hause hat, sollte die kommenden Bargeldregeln nicht unterschätzen. Ab dem 10. Juli 2027 gilt in der EU eine Bargeldobergrenze von 10.000 Euro für geschäftliche Zahlungen. Das bedeutet: Größere Barzahlungen werden künftig deutlich stärker begrenzt. Die einzelnen EU-Staaten dürfen sogar strengere Regeln einführen oder bereits bestehende niedrigere Grenzen beibehalten. Für Menschen mit Goldschmuck, Münzen, Barren, Zahngold oder geerbten Goldstücken kann das eine wichtige Rolle spielen.

Heute ist ein Goldverkauf noch einfacher planbar. Wer seine Stücke prüfen lässt, erfährt den aktuellen Wert und kann danach in Ruhe entscheiden. Wer verkaufen möchte, kann bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** auf Wunsch eine sofortige Auszahlung erhalten – bar oder per Echtzeitüberweisung. Gerade diese klare und direkte Abwicklung ist für viele Kundinnen und Kunden ein entscheidender Vorteil. Man weiß sofort, woran man ist, und kann den Gegenwert unmittelbar nutzen.

Ab Juli 2027 kann sich die Lage bei größeren Beträgen verändern. Dann können mehr Nachweise, mehr Formalitäten und weniger Flexibilität eine Rolle spielen. Besonders bei größeren Goldmengen, Nachlässen oder Familienschmuck kann das später unangenehm werden. Wer erst wartet, bis neue Regeln gelten, hat möglicherweise weniger Spielraum. Deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Goldwerte nicht weiter ungeprüft liegen zu lassen.

Viele Braunschweiger haben diesen Schritt bereits bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** gemacht. Sie haben alte Ringe, Ketten, Münzen, Barren, Zahngold oder Erbstücke prüfen lassen und aus ungenutztem Gold wieder verfügbares Geld gemacht. Denn Gold in der Schublade ist zwar ein Wert, aber es hilft im Alltag nicht sofort. Bargeld oder eine direkte Überweisung können dagegen Rechnungen bezahlen, Rücklagen stärken, Reparaturen ermöglichen oder einfach mehr finanzielle Sicherheit geben.

Hinzu kommt: Der Goldpreis befindet sich weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Gleichzeitig bleibt der Goldmarkt volatil. Der Preis kann steigen, aber auch wieder fallen. Gerade in Krisenzeiten schwankt Gold oft besonders stark – nicht trotz der Krisen, sondern häufig gerade wegen der Krisen. Zinsen, Währungen, politische Entscheidungen, internationale Spannungen und große Anleger bewegen den Markt auch im Jahr 2026 erheblich. Wer Gold besitzt, sollte deshalb nicht nur darauf hoffen, dass der Preis immer weiter steigt. Besser ist es, den aktuellen Wert zu kennen und die heutigen Möglichkeiten rechtzeitig zu nutzen, bevor ab 2027 strengere Bargeldregeln greifen.

Die Goldexperten der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bieten dafür eine transparente und nachvollziehbare Bewertung vor Ort. Mit Erfahrung aus über hunderttausend Ankäufen in 15 Jahren werden Edelmetalle fachkundig geprüft und bewertet. Geprüft werden unter anderem Goldschmuck, Zahngold mit oder ohne Zahnreste, Münzen, Barren, Bruchgold, Silber, Platin und Palladium. Eine präzise Röntgenanalyse ermöglicht eine moderne und zerstörungsfreie Prüfung. Kundinnen und Kunden können nachvollziehen, welche Edelmetalle enthalten sind und wie der Wert zustande kommt.

Ein besonderer Vertrauensfaktor ist die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten deutschen Gold- und Silberscheideanstalt seit 1845. Diese Verbindung steht für Erfahrung, Seriosität und professionelle Abläufe im Edelmetallbereich. Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – bekannt aus Focus Money und Focus Online – setzt auf seriöse Prüfung, transparente Bewertung und eine klare Auszahlung. Gerade bei Edelmetallen sollte niemand seine Werte abgeben, ohne eine verständliche Erklärung und eine nachvollziehbare Berechnung zu erhalten.

Oft liegen alte Schmuckstücke seit vielen Jahren ungenutzt zu Hause. Manche Stücke werden nicht mehr getragen, andere stammen aus Erbschaften oder sind beschädigt. Trotzdem kann darin ein erheblicher Wert stecken. Entscheidend ist nicht, ob ein Schmuckstück modern aussieht. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welcher Tageswert dafür angesetzt wird.

Wer verkaufen möchte, schafft Liquidität, bevor neue Bargeldregeln den Handlungsspielraum verkleinern können. Wer sich zunächst nur informieren möchte, erhält Klarheit über den aktuellen Wert. Beides ist besser, als weiter zu raten und alte Werte ungenutzt liegen zu lassen.

Deshalb gilt: Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird. Jetzt Schmuck, Zahngold, Münzen, Barren oder Erbstücke bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig prüfen lassen, den Wert kennen und den eigenen Vorteil sichern.

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.

17262301_002426

Offene Pforte in Flachstöckheim

Salzgitter. Im Rahmen der Offenen Pforte Braunschweig und Umgebung öffnet Familie Beier in Flachstöckheim, Trittelhorn 16, ihren Garten am Samstag und Sonntag, 13. und 14. Juni, jeweils von 14 bis 18 Uhr. Die Gäste erwartet ein prämierter Naturgarten mit vielfältigen Lebensräumen, Gemüseanbau auf kleinstem Raum und eine Keramikausstellung mit Verkauf.

Wohnbau feiert groß in Peine

Peine. 100 Jahre Wohnen, Leben, Miteinander. Unter dem Motto „Happy100“ feiern die Peiner Heimstätte und die Wohnbau Salzgitter ihr Jubiläumsjahr und laden ein zu einem Familienfest auf den Marktplatz in Peine. Am Samstag, 20. Juni, erwartet die Gäste von 13 bis 21 Uhr ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, Mitmachaktionen und Unterhaltung.

Flohmarktbummel in Wartjenstedt

Salzgitter. Zu einem Garagenflohmarkt in Wartjenstedt lädt die Dorfgemeinschaft am Sonntag, 14.Juni, Von 10 bis 16 Uhr werden die Familien ihre Garagen, Carports und Höfe zu umfunktionieren. 50 Verkaufsstände sind angemeldet. Speisen und Getränke gibt es rund um die Sporthalle.



Der Spaß steht im Vordergrund: Am Samstag wird Beachhandball bei Viktoria Thiede gespielt.

FOTO: PRIVAT

16 Vereine mit 67 Teams am Start

Viktoria Thiede richtet nächstes Wochenende den **30. Jugendcup** aus

Salzgitter. Der FC Viktoria Thiede richtet am kommenden Wochenende, 20. und 21. Juni, seinen 30.-Jugend-Viktoriacup im Handball aus. 67 Mannschaften aus 16 Vereinen haben sich angekündigt. Dabei wird das Turnier von den Minis bis zur C-Jugend gespielt sowie in der weiblichen Jugend B.

Los geht es am Samstag ab 14 Uhr mit dem Beachhandball in den Altersklassen der weiblichen B-Jugend mit vier Teams und der männlichen D-Jugend mit acht Teams. Es wird auf zwei Sandfeldern gespielt. Viktoria-Pressewart Immo Hübner findet es erfreulich, dass erstmals Klubs aus Thale, Wernigerode, Wefensleben und Hornburg an unserem Beachturnier teilnehmen.

Das traditionelle Rasenturnier beginnt am Sonntag um 10 Uhr auf der Sportanlage „ Am Sportpark“ in Thiede. Das Turnierende ist um 17.40 Uhr geplant. Es werden dabei 125 Spiele ausgetragen, bis alle Sieger feststehen werden. Bei den Minis wird dabei nach Alter und Leistungsstärke in Riesen und Zwerge aufgeteilt. Zwölf Mannschaften wurden gemeldet. Das Teilnehmerfeld ist ansonsten höchst unterschiedlich. Bei den Jungs sind es bei der C-Jugend acht, bei der D-Jugend gar 13 und bei der E-Jugend 9 Mannschaften, während es bei den Mädchen sowohl bei der B-, C-, D- als auch E-Jugend jeweils sechs oder sieben Teams sind.

Aus Salzgitter ist außer Gastgeber Viktoria Thiede noch die HSG Liebenburg-Salzgitter, Gut Heil Barum sowie die TGJ Salzgitter vertreten. Immo Hübner bedauert, dass „wir kein Turnier bei der A-Jugend austragen“. Es habe sich kein anderer Verein angemeldet. Damit fehle „leider das Aushängeschild“ der Viktoria-Jugendabteilung, die Oberligamannschaft der weiblichen A-Jugend. Immo Hübner findet einen schwachen Trost: „Ein Teil der Mannschaft steht uns daher aber als Helferinnen zur Verfügung.“



16209001_002626

Zunächst noch frisch!

Vorhersage

Am Sonntag lockert die Wolkendecke oft auf und die Sonne kommt zumindest zeitweise besser heraus. Nur vorübergehend kann es noch etwas regnen. Es bleibt kühl und windig. Für die nächste Woche wird allmählich eine Erwärmung erwartet.

Biowetter

Atemwegsbeschwerden und Rheuma können fallweise ausgelöst oder verschlimmert werden. Daher ist es wichtig, auf warme Kleidung zu achten und sich möglichst gesund zu ernähren. Kopfschmerzen sind weiterhin möglich. Positiv: Der Kreislauf kommt gut in Schwung.

Bauernregel

Sankt Barnabas schneidet das Gras. (11. Juni)

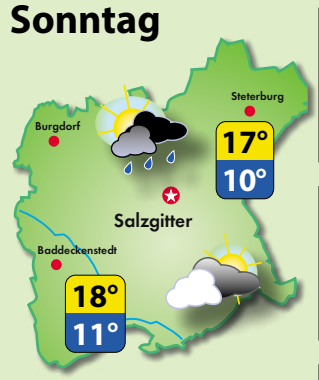
Das Wochenwetter wird präsentiert von

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

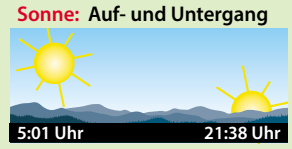


Autohaus Piske GmbH –
Der neue Suzuki-Händler in Wolfenbüttel
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331 97020
17262401_002426

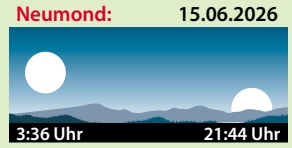
Sonntag

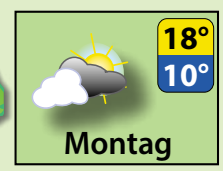


Sonne: Auf- und Untergang

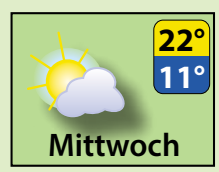


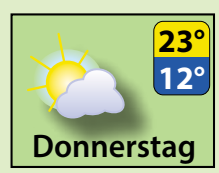
Neumond: 15.06.2026













Neid zu verdrängen, ist keine gute Idee. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Neidisch? Gefühl positiv nutzen!

Neid hat keinen guten Ruf. Blind oder gar hässlich macht er geläufigen Redewendungen zufolge und im christlichen Glauben zählt er zu den sieben Todsünden.

Viele schämen sich daher für das Gefühl und verdrängen es. Fatalerweise. Denn im Neid stecke viel positive Kraft, sagt der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger, der ein Buch zum Thema geschrieben hat.

„Neid begleitet unser Leben in all den Dingen, die uns wichtig sind", so Krüger. Ob der Neid auf eine andere Frau, die gerade Mutter geworden ist, oder auf den Kollegen, der Erfolg hat. „Neid macht uns darauf aufmerksam, was wir eigentlich im Leben erreichen wollen."

Womöglich erkennen wir erst durch dieses stechende, kränkende Gefühl, was wir uns selbst wünschen. Krüger zufolge hat Neid daher immer auch eine Orientierungsfunktion.

Wie man besser nicht mit Neid umgeht

Wie auch bei anderen unangenehmen Gefühlen gilt: Neid verdrängen ist keine gute Idee. „Wenn wir ungeliebte Affekte verdrängen, schwächt uns das", sagt Krüger. In Belastungssituationen werde man dadurch sogar anfälliger für Ängste und Depressionen.

Ein Impuls bei aufkommendem Neid ist es, die andere Person abzuwerten: So toll ist es ja gar nicht, was sie erreicht hat! Mir ist das gar nicht wichtig! Krüger sieht darin eine Gefahr: „Dann habe ich zwar weniger Neidgefühle, aber habe auch die potenzielle Bewunderung, die möglich wäre, zerstört".

Nicht umsonst heißt es, dass Neid die aufrichtigste Form der Anerkennung ist. Ob man im klassischen Sinne neidet und die andere Person abwertet oder den Neid - im Gegenteil - positiv nutzen kann, hängt laut Krüger ganz maßgeblich von zwei Fähigkeiten ab.

Mit Mut und Geduld: Neid in Ansporn verwandeln

Die erste Fähigkeit ist ein gewisser Lebensmut, also das Selbstbewusstsein, dass man sich zutraut, das Beneidete selbst zu erreichen.

Die zweite Fähigkeit: Geduld und Ausdauer. „Dass ich die vielen kleinen Schritte auch bereit bin zu gehen", so Krüger.

Wer diese Eigenschaften mitbringt, kann Menschen, auf die er neidisch ist, als Vorbilder sehen. Und als potenzielle Unterstützung. „Dann sind Sie in der Lage, sich etwas von anderen Leuten abzugucken und auch direkt zu fragen: Wie macht ihr das?", sagt Krüger.

Wie lässt sich der Wunsch ausleben?

Natürlich lässt sich nicht in allen Fällen genau das erreichen, was eine andere Person hat. Wenn man etwa neidisch auf die frisch gewordene Mutter ist, selbst aber keine Kinder bekommen kann. Krüger rät, sich stets zu fragen, was den eigenen Wunsch ausmacht und wie man ihn am ehesten ausleben kann. Zum Beispiel, indem man im Umfeld anbietet, bei der Kinderbetreuung zu unterstützen.

„Ich muss im Grunde immer sehen: Da ist etwas Wichtiges, Wertvolles, das der andere hat", so der Psychotherapeut. „Das sollte ich nicht heruntermachen, sondern für mich selbst versuchen, intelligent das Maximum an Wunscherfüllung umzusetzen."

Zur Person: Wolfgang Krüger ist Psychotherapeut in Berlin. Er ist Autor mehrerer Bücher, unter anderem „Neid als anregende und zerstörerische Kraft". (dpa)

MMS-Nachrichten verschwinden endgültig

Eine SMS mit einem mies aufgelösten Foto im Schlepptau: Wer MMS-Nachrichten überhaupt noch kennt, hat sie vermutlich so in - schlechter - Erinnerung.

Im Alltag hat sich der Multimedia Messaging Service (MMS) ohnehin nie durchsetzen können, war technisch ruckzuck veraltet. Längst haben Mail, Messenger oder Nachrichten über den Nachfolgestandard RCS den Platz der MMS eingenommen.

Telekom, Telefónica und 1&1 ziehen den Stecker

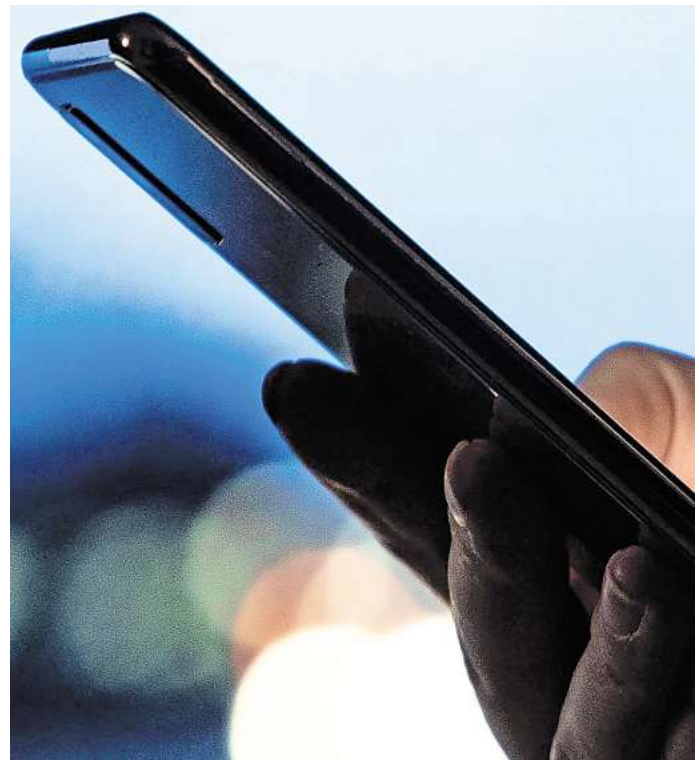
Deshalb ziehen nun auch die Telekom, Telefónica (o2) und 1&1 den Stecker: Am 30. Juni ist Schluss, erklären die Unternehmen auf ihren Hilfeseiten. Vodafone hatte den MMS-Dienst bereits im Januar 2023 abgeschaltet.

Als Alternative verweisen die Netzbetreiber etwa auf RCS-Chats, um Nachrichten mit Fotos, Videos oder großen Anhängen zu verschicken. Und natürlich gibt es weiterhin die klassische SMS-Nachricht, um reinen Kurztext zu transportieren.

39 Cent und mehr pro MMS - immer schon viel zu teuer

Dass die MMS nie zum Massenphänomen geworden ist, dürfte nicht zuletzt auch am hohen Preis gelegen haben: je nach Netz und Anbieter 39 bis 79 Cent wurden pro verschickter Nachricht fällig.

Technisch ist die MMS ohnehin hoffnungslos veraltet: An die Nachricht angehängte Fotos oder Audiodateien dürfen nur 0,3 Megabyte (MB) groß sein.



Dämmerung mangels Nachfrage: Vodafone hat den Dienst bereits abgeschaltet, am 30. Juni ziehen auch Telekom, Telefónica (o2) und 1&1 den Stecker. FOTO: LAURA LUDWIG

Das ist längst nicht mehr konkurrenzfähig angesichts von Messenger-Apps wie Signal, Threema oder WhatsApp, mit denen sich problemlos und ohne Extrakosten Fotos, Videos oder Sprachnachrichten von mehreren MB oder gar Gigabyte (GB) Größe verschicken lassen.

RCS-Nachrichten kosten so viel wie eine SMS: quasi nichts

Und: Das alles leisten inzwischen eben auch RCS-Chats in den Nachrichten-Apps wie iMessage oder Google Messages - Zustellungs- und Lesebestätigungen sowie Tippanzeigen inklusive.

Eine RCS-Nachricht kostet grundsätzlich so viel wie eine SMS - unterm Strich also meist gar nichts extra, weil eine SMS-Flatrate zu den meisten Mobilfunktarifen dazugehört. Eingebundene Fotos und Videos schmälern wie bei Messengern höchstens das monatliche Datenvolumen des Tarifs, wenn man nicht gerade mit einem WLAN-Netz verbunden ist. (dpa)

Nasse Keller? Feuchte Wände?
Undichter Balkon?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie
20 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 30.06.2026

BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
TÜVRheinland ÜBERWACHT Fachbetrieb für Bautenschutz www.tuv.com ID 0000001510
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
16299101_002626

Sicherheitspanne mit Ansage

Instagrams eigener KI-Bot hilft Hackern dabei, Konten zu knacken

VON MATTHIAS SCHWARZER

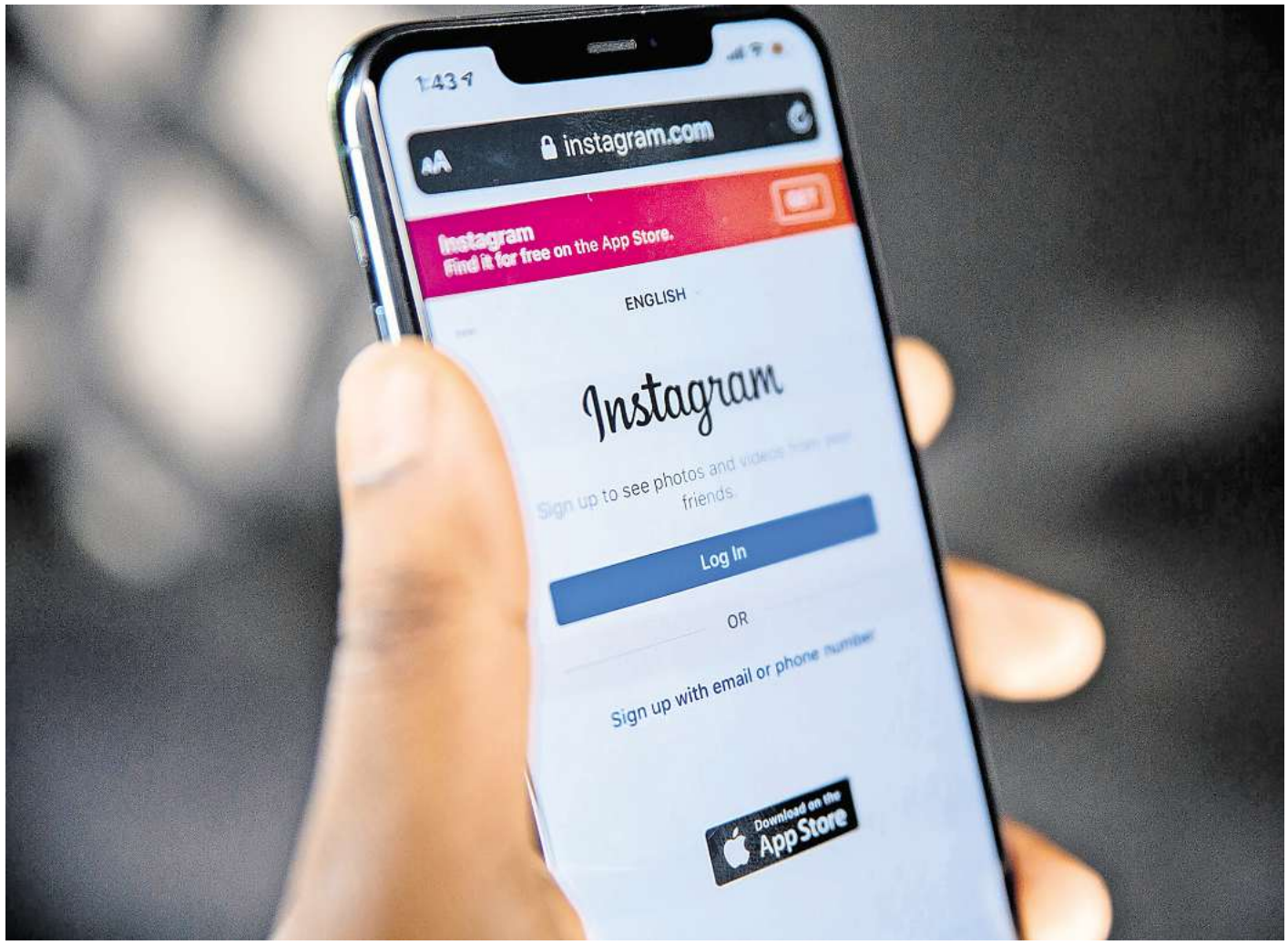


FOTO: SOLEN FEYISSA / UNSPLASH

Wie viele andere US-Techkonzerne setzt der Meta-Konzern von Mark Zuckerberg verstärkt auf Künstliche Intelligenz. In Apps wie Instagram und Whatsapp hat ein KI-Chatbot Einzug gehalten, mit einer KI-Brille plant der Konzern auch in Europa die Marktführerschaft – und Beschäftigte des Konzerns werden regelrecht ermutigt, bei der Arbeit KI-Tools zu nutzen. Zuletzt hatte Meta auch 8000 Beschäftigte zugunsten von KI-Investitionen entlassen.

Nun zeigt sich, was passieren kann, wenn man den eigenen KI-Systemen zu viel Vertrauen schenkt: Medienberichten zufolge soll es Hackern gelungen sein, mehrere prominente Instagram-Konten zu übernehmen. Und das ausgerechnet mithilfe des Meta-eigenen KI-Support-Chatbots.

Hacker bitten um Zurücksetzung des Passworts

Das Portal „404 Media“ berichtet über ein auf Telegram geteiltes Hacker-Video. Darin zeigt jemand, wie er den Support-Bot von Meta auffordert, die mit seinem Profil verknüpfte E-Mail-Adresse zu ändern und anschließend das Passwort zurückzusetzen.

Die KI soll daraufhin einen achtstelligen Code an die E-Mail-Adresse des Angreifers gesendet haben. Nach der Eingabe des Codes erhielt der Angreifer eine E-Mail zur Passwortzurücksetzung. Dadurch bekam er schließlich Zugriff auf das Konto.

Um den Support-Bot auszutricksen, mussten die Angreifer offenbar noch ein paar weitere Maßnahmen anwenden. So wurde wohl auch mit einer VPN-Verbindung der Standort des Kontoinhabers vorgegaukelt.

Alter Obama-Account gehackt

Der Vorfall hatte offenbar Folgen: Etwa zur selben Zeit wie das Bekanntwerden des Hacks wurden mehrere prominente Instagram-Konten erfolgreich angegriffen – darunter der Archiv-Account des Weißen Hauses unter Barack Obama. Dort seien am Sonntag Bilder mit iranischer Propaganda gepostet worden. Auch die Konten des Chief Master Sergeant der US Space Force und des Kosmetikhändlers Sephora sollen gekapert worden sein.

Die IT-Sicherheitsforscherin Jane Manchun Wong berichtet ebenfalls von einem erfolgreichen Angriff auf ihr Konto: „Das Passwort wurde ohne mein Wissen geändert, und ich habe gestern den ganzen Tag über verschiedene Versuche zur Passwortzurücksetzung erhalten“, so Wong. „Außerdem wurde ich wiederholt aus der IG-iOS-App abgemeldet.“

Meta selbst beantwortete Fragen des RedaktionsNetzwerks Deutschland (RND) nicht, verwies aber auf einen knappen Post des Kommunikationschefs Andy Stone. Dieser hatte das Problem indirekt auf der Plattform X bestätigt. Unter einem Post antwortete Stone: „Dieses Problem wurde behoben und wir sichern die betroffenen Konten“. Mehrere Hacking-Kanäle bestätigten laut „404 Media” auf Telegram, die Schwachstelle funktioniere inzwischen nicht mehr.

KI-Bot sollte den Support verbessern

Der KI-gestützte Support-Chatbot war erst im März von Meta eingeführt worden. In einem Blogpost hatte das Unternehmen damals erklärt, der Bot solle „rund um die Uhr Hilfe für Konto-Probleme wie die Aktualisierung deines Passworts und Einstellungen für dein Profil“ liefern.

Meta versprach einen „zuverlässigen Support“ für „nahezu jedes Support-Problem“ und „Lösungen, nicht nur Vorschläge“. Hilfe sei damit nur noch einen „Fingertipp entfernt“ – man müsse sich nicht mehr durch das Hilfedokument der Website klicken.

Wer auf Plattformen wie Instagram, Facebook und Whatsapp menschliche Hilfe suchte, war auch schon zuvor weitestgehend aufgeschmissen. Nur wer ein bezahltes „Meta Verified“-Abo besitzt, kommt in den Genuss eines echten Kundenservices. Dennoch klagen immer wieder Nutzerinnen und Nutzer über Probleme – etwa über wahllos gesperrte Accounts, bei denen Meta dann kaum weiterhilft.

Bei Meta ist alles KI

Dass diese Probleme nun mit Künstlicher Intelligenz gelöst werden sollen, passt ins Bild. Wie kaum ein anderer Konzern hatte Meta seine Unternehmensstruktur zuletzt verändert, um sich ganz auf den KI-Hype zu konzentrieren. In einem Interview mit dem RND hatte der deutsche Public-Policy-Director des Konzerns, Semjon Rens, kürzlich erklärt, man strebe die Technologieführerschaft im KI-Bereich und glaube daran, diese auch zu gewinnen. Helfen soll dabei nicht zuletzt die smarte KI-Brille des Unternehmens.

Diese Haltung spiegelt sich auch in der Mitarbeiterführung wider. Vor einigen Wochen berichtete die „New York Times“, Meta zeichne neuerdings Eingaben und Mausbewegungen seiner Beschäftigten am Computer auf, um mit den Daten KI-Modelle trainieren zu können. Im Konzern sorgte das dem Bericht zufolge für massiven Unmut.

Als bekannt wurde, dass der Konzern rund zehn Prozent seiner Belegschaft zugunsten von KI-Investitionen entlassen wird, blieben die betroffenen Angestellten Medienberichten zufolge zunächst lange im Ungewissen. Mehr noch: In der Übergangszeit soll das Unternehmen laut „Futurism“ die täglichen Arbeitsabläufe der Entwickler gezielt genutzt haben, um die eigenen KI-Modelle zu trainieren. Das Magazin beruft sich auf einen an die Öffentlichkeit geratenen Audio-Mitschnitt von CEO Mark Zuckerberg.

Immer wieder Sicherheitsprobleme

Gleichzeitig hat der Konzern jedoch immer wieder mit Sicherheitsproblemen zu kämpfen. Erst im Herbst vergangenen Jahres war es Forschern der Uni Wien gelungen, Daten von Milliarden Whatsapp-Nutzern abzugreifen. Jahre zuvor waren Millionen Handynummern durch ein Facebook-Datenleck in die Hände von Kriminellen gelangt.

Der IT-Sicherheitsexperte Florian Dalwigk analysierte damals gegenüber RND: „Meiner Einschätzung nach könnte das darauf hindeuten, dass Meta in der Vergangenheit funktionale und wachstumsorientierte Aspekte teilweise höher gewichtet hat als eine strikte Umsetzung von Privacy-by-Design-Prinzipien.“ Der IT-Grundsatz „Privacy-by-Design“ meint, dass der Datenschutz von Anfang an bei der Entwicklung mitgedacht wird, und nicht erst nachträglich.

Gergely Orosz, der Herausgeber des Newsletters „The Pragmatic Engineer“, schreibt zum aktuellen Fall auf Bluesky, sein Team habe angesichts der Entlassungen das Vertrauen in die Sicherheitsmaßnahmen von Meta verloren. „Die Ingenieure bei Instagram übertreiben es damit, KI für alles einzusetzen, und haben keinerlei Anreize für Dinge wie … Sicherheit.“ Das sei eine Warnung an alle Unternehmen, die denselben Weg wie Meta einschlagen wollten.

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig im Herbst: € 70,- Aktionsrabatt zum 70. Jubiläum

Schon ab € 699,- in Top-Hotels mit Flug ab Braunschweig den Sommer verlängern – bei Buchung bis 30.06. € 70,- sparen

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt – die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen, modernen Passagierterminal ab. Nach bequemem Check-in kann man im großzügigen Abflugbereich mit Bar und vielen Sitzgelegenheiten dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und sich auf den Urlaub freuen. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.



In allen Zielen stehen zahlreiche Hotelerlebnisse zur Auswahl – wie hier das 4,5* Premium Hotel Porto Mare by PortoBay auf Madeira.

Die schönsten Reiseziele im Herbst entdecken

DER SCHMIDT – der Reiseveranstalter, der mit seiner Schwesterfirma momento diese Urlaubsreisen exklusiv anbietet – feiert in diesem Jahr sein 70. Jubiläum. Im Aktionszeitraum erhält man bei Buchung bis zum 30. Juni unter Angabe des Rabattcodes „JUBI70“ (buchbar telefonisch, im Reisebüro oder auf www.fliegen-ab-braunschweig.de) € 70,- Rabatt auf jedes der vielfältigen Hotels im Herbst 2026.

Die Ziele gehören zu den absoluten Top-Destinationen: Kalabrien, Zakynthos, Kreta (Westen – direkt nach Chania), Costa de la Luz, Algarve, Rom, Zypern und Madeira – jetzt direkt ab Braunschweig. Kreta, Costa de la Luz und die Algarve stehen auch in den Herbstferien mit Kinderpreisen im Programm. Außerdem neu: Einige Ziele sind nun auch für 9 Tage buchbar.

Großes Hotelangebot in allen Zielgebieten

Doch nicht nur der Flug ab Braunschweig sorgt für Urlaub pur. In allen Zielgebieten hat man die Wahl aus einem großen Hotelangebot. In jeder Kategorie gibt es eine breite Auswahl, und auch Verpflegungsleistungen von Frühstück bis Ultra All Inclusive stehen zur Verfügung.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen exklusiven Angeboten erhalten Sie unter der kostenfreien (aus dem dt. Festnetz) Buchungshotline Tel. 0800 / 38 300 38 (Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr), im FIRST Reisebüro Schmidt sowie weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de

Und daran denken: Code JUBI70 angeben und € 70,- sparen.



Einzigartiger Urlaub ab Haustür: Fliegen ab Braunschweig mit momento by DER SCHMIDT

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de





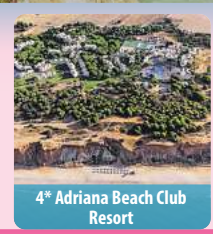

4* Suite Hotel Eden Mar by PortoBay


4,5* Pestana Royal All Inclusive Ocean & Spa Resort



5* Meliá Madeira Mare Resort & Spa


4* Hotel Vila Gale Atlantico


4* Adriana Beach Club Resort


4,5* Marriott Residence Salgados Resort

70 € JUBILÄUMSRABATT Bei Buchung bis 30.06.2026* · Code: JUBI70

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

JETZT JUBILÄUMSRABATT SICHERN!









70 € JUBILÄUMSRABATT Bei Buchung bis 30.06.2026* · Code: JUBI70

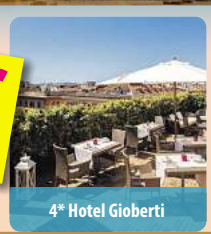
*70 € Preisvorteil pro Buchung bei allen Neubuchungen bis 30.06.2026. Der Abzug erfolgt einmalig pro Buchung, unabhängig von der Anzahl der Reisenden. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Preisvorteilen und nicht gültig für das Angebot „Just momento“. Keine Barauszahlung oder nachträgliche Verrechnung möglich. Einfach den Gutscheincode bei Buchung angeben.

Code: JUBI70

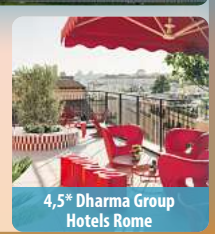


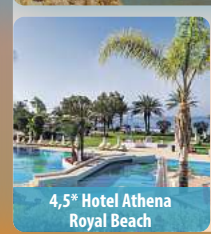


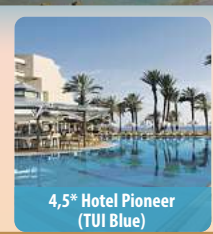
70 € JUBILÄUMSRABATT Bei Buchung bis 30.06.2026* · Code: JUBI70

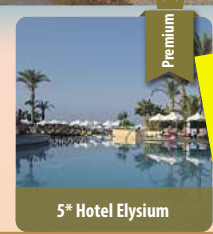

4* Hotel Gioberti


4* Hotel The Building


4,5* Dharma Group Hotels Rome


4,5* Hotel Athena Royal Beach


4,5* Hotel Pioneer (TUI Blue)



5* Hotel Elysium

70 € JUBILÄUMSRABATT Bei Buchung bis 30.06.2026* · Code: JUBI70

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © Alina Kaupert, DER SCHMIDT; Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 175503684, iStock 539115110, AdobeStock 112858185, AdobeStock 380875795, AdobeStock 427266780, AdobeStock 219737186, AdobeStock 298610527, shutterstock 1995994313

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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

Tag der Niedersachen und verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr
First Reisebüro Schmidt · Steinweg 37 · Braunschweig

Wir sind dabei!

15562501_002426

So bleiben Eltern entspannt bei „Picky Eatern“

Noch vor ein paar Wochen hat das Kind fröhlich Gurken, Paprika oder Erbsen gegessen. Plötzlich aber wird fast alles mit einem entschiedenen „Mag nicht“ verschmäht?

Eltern können in der Regel dennoch erst mal entspannt bleiben, so das „Netzwerk Gesund ins Leben“. Das wählerische Essverhalten, wegen dem Kinder oft als „Picky Eater“ bezeichnet werden, tritt häufig ungefähr ab dem zweiten Geburtstag auf. Bis dahin sind die meisten Kinder offen für neue Geschmäcker, probieren unbekannte Lebensmittel und essen gerne, was die Erwachsenen auf dem Teller haben.

Danach aber beginnt häufig eine Phase, in der Kinder die Nahrungsaufnahme auf wenige ausgewählte Lebensmittel beschränken. Brezeln, Bananen und trockene Nudeln zum Beispiel. Neues probieren? Fehlanzeige.



Meist endet die wählerische Essensphase bei Kindern ganz von allein. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Oft kein Grund zur Beunruhigung

Das hat dem Netzwerk zufolge unterschiedliche Ursachen. Mal ist es wirklich der ungewohnte Geschmack oder eine neue Textur, die zur Ablehnung führt. Auch alterstypische Autonomiebestrebungen können Auslöser sein.

Eltern müssen sich in dieser Phase in der Regel keine Sorgen machen, dass ihr Kind nicht genug isst oder zu wenige Nährstoffe bekommt, so das Netzwerk. „Lehnt ihr Kind bestimmte Lebensmittel eine Zeit lang ab, isst es sich an anderen satt.“

Mütter und Väter sollten darauf vertrauen, dass Neugierde, Gewöhnung und Freude am Essen bei ihrem Kind langfristig gewinnen. Meist ende die wählerische Phase ganz von allein.

Freude am Essen fördern

Eltern können grundsätzlich darauf achten, dass sie Neugierde und Freude am Essen fördern. Etwa, indem sie bei unbeliebt gewordenen Lebensmitteln andere Zubereitungsarten ausprobieren. Vielleicht schmeckt gekochte Paprika „komisch“, roh aber kommt das Gemüse weiter gut an.

Kinder sollten Lebensmittel auch mit allen Sinnen entdecken dürfen: Ansehen, riechen und anfassen - alles ist erlaubt.

Nicht zuletzt sollten Eltern und andere Bezugspersonen bedenken, was sie ihren Kindern in Sachen Essverhalten vorleben. Wer bestimmte Lebensmittel genussvoll isst, kann auch bei seinen Kindern eher Bereitschaft erwarten, sie zu probieren.

Tricks, Überredungskünste oder Zwang bringen hingegen nichts - oder verschlimmern das Essverhalten sogar. „Das Kind entscheidet selbst, was es probieren möchte“, so das Netzwerk. Hier helfen Geduld, Gelassenheit und Akzeptanz.

Wann ist es kritisch?

In manchen Fällen kann wählerisches Essverhalten kritisch werden. Warnsignale können sein, dass feste Nahrung komplett verweigert wird, das Kind nie Hunger zeigt, Essen hochwürgt oder deutlich an Gewicht verliert.

Hält sehr selektives Essverhalten über Wochen oder sogar Monate an und zeigen sich womöglich Mangelerscheinungen, sollten Eltern sich an den Kinderarzt wenden. (dpa)

Notevakuierung: Warum das Handgepäck im Flieger bleiben muss

Muss ein Flugzeug evakuiert werden, ist Schnelligkeit das Wichtigste. Doch genau dabei kommt es immer wieder zu Problemen. Vor allem, weil Passagiere sich nicht an Anweisungen halten und erst den Rucksack aus dem Gepäckfach ziehen.

Das Luftfahrt-Bundesamt warnt davor:

- Damit behindert man nicht nur sich selbst, sondern gefährdet auch alle anderen Passagiere.
- Zu allem Überfluss kann das Gepäck Evakuierungsausrüstung wie etwa die Notrutschen beschädigen.
- Zudem birgt das Rutschen mit Rucksack oder kleinem Hartschalenkoffer ein Verletzungsrisiko – für sich selbst und andere.

Darauf weist auch Deutschlands größte Fluggesellschaft Lufthansa hin und stellt klar: „Fluggäste müssen den Anweisungen der Crew unverzüglich folgen, sämtliches Handgepäck zurücklassen und sich zügig zu den Notausgängen bewegen.“ Kabinenbesatzungen seien speziell für Ausnahmesituationen geschult und trainierten den Evakuierungsablauf regelmäßig.

Weil das Problem immer wieder auftritt, hat etwa die amerikanische Luftfahrtbehörde FAA im vergangenen Jahr Airlines dazu angehalten, ihre Verfahren für Evakuierungen nachzuschärfen. Unter anderem mit noch deutlicheren Ansagen zu diesem Thema vor dem Start.

Was passiert mit dem zurückgelassenen Handgepäck?

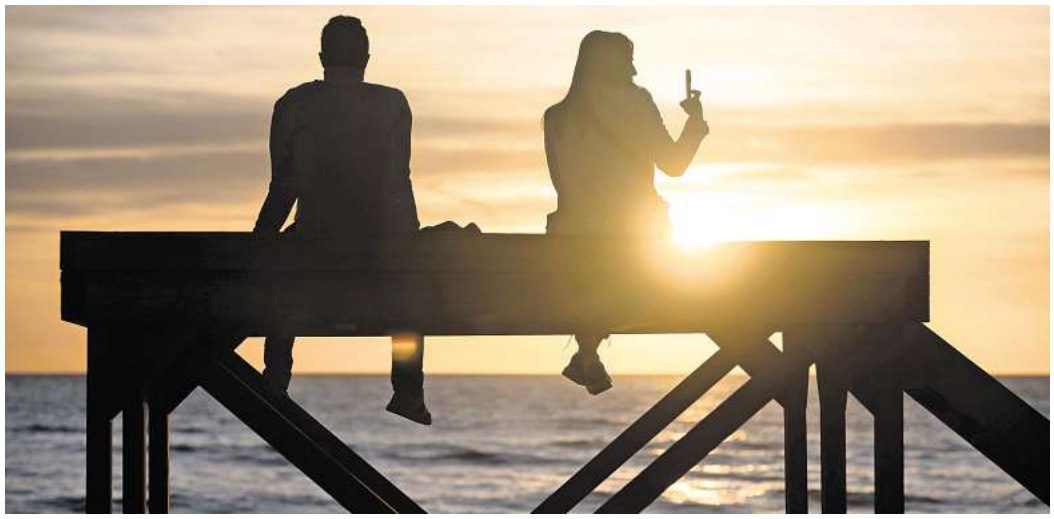
Der Gedanke ans eigene Leben und das aller anderen sollte in so einer Notsituation zwar im Vordergrund stehen. Für den Hinterkopf aber gut zu wissen: Das zurückgelassene Handgepäck ist nicht per se verloren.

In vielen Fällen könnten Gepäckstücke im Nachgang gesichert geborgen und den Fluggästen nachgeliefert werden, teilt die Lufthansa mit. Schlau ist also, wer am Handgepäck ein Schild mit Kontaktdaten anbringt.



Bei einer Evakuierung muss Handgepäck zwingend im Flieger zurückgelassen werden. Es kann sonst die Notrutschen beschädigen und Passagiere verletzen. FOTO: GEORG WENDT

Allerdings betont die Airline auch: „Sicherheit geht vor Eigentum.“ Priorität habe zunächst die medizinische Versorgung und Betreuung der Fluggäste sowie die Arbeit der Einsatzkräfte. Und nicht das Handgepäck. (dpa)



Menschen mit Bindungsangst verspüren oft eine große Sehnsucht nach Verbindung - und fliehen gleichzeitig davor. FOTO: CLARA MARGAIS/DPA/DPA-MAG

Bindungsangst: Hab ich die und kann ich das ändern?

Sie wirken selbstbewusst, unabhängig, brauchen scheinbar niemanden – und doch sehnen sie sich insgeheim nach echter Nähe: Menschen mit Bindungsangst stecken in einem inneren Widerspruch fest, der sie und ihre Beziehungen belasten kann. Wie erkennt man das? Und gibt es einen Weg da raus?

Was hinter Bindungsangst steckt

Bindungsangst ist kein offizieller klinischer Begriff, sondern hat sich im Alltag etabliert. Das Thema wurzelt in der Bindungstheorie. Sie beschreibt, wie frühe Beziehungserfahrungen Bindungsmuster prägen, die bis ins Erwachsenenleben wirken. Was umgangssprachlich als Bindungsangst gilt, entspricht dem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil – kein Krankheitsbild, sondern ein erlerntes Beziehungsmuster.

Menschen mit diesem Beziehungsstil „wirken sehr tough und selbstbewusst“, sagt Psychologin und Coachin Linda-Marlen Leinweber. „Sie können gut auf eigenen Beinen stehen, weil das Höchste und Wichtigste für sie die eigene Freiheit und Autonomie ist.“

Doch hinter dieser Fassade verberge sich häufig ein tiefer Wunsch: „Innerlich aber wünschen sie sich eigentlich, jemanden zu finden, dem sie dann doch mal vertrauen können“, so die Autorin, die sich auch in ihrem Buch („Frei und trotzdem verbunden“) mit dem Thema auseinandersetzt.

Innere Ambivalenz

Ein ängstlich-vermeidender Bindungsstil geht laut Leinweber meist auf Erfahrungen in der Kindheit zurück – etwa wenn ein Mensch in seiner Kindheit nicht „diese konstante Liebe und Aufmerksamkeit bekommen hat, die eigentlich jedes Kind braucht“.

Die Folge ist eine tief sitzende innere Ambivalenz: Betroffene sehnen sich nach Verbindung und fliehen gleichzeitig davor. „Da ist so eine Angst vor echter Nähe, eine Angst vor großen Gefühlen – und deshalb machen sie immer wieder Rückzieher“, so Leinweber.

Nach außen kommen Menschen mit Bindungsangst oft gut alleine zurecht. Innerlich aber ist die Situation häufig belastend. „Das Schwierigste für Menschen, die in so einem Muster feststecken, ist, dass sie ihrem eigenen Wunsch nach Verbundenheit nicht nachgehen können“, so Leinweber - aus Angst vor Verletzung.

Wie erkenne ich das Muster?

Nicht jede Zurückhaltung in einer Beziehung ist ein Zeichen von Bindungsangst. Doch es gibt Hinweise, die aufhorchen lassen sollten. Leinweber rät zur Selbstbeobachtung: „Wenn man bei sich selbst merkt: Ich brauche diese Kontrolle darüber, wie nah wir uns in der Beziehung sind – und wenn man intuitiv automatisch in die Distanz geht, sobald Tiefe und Verbundenheit entstehen könnten, dann würde ich genauer hinschauen.“

Auch wiederkehrende Glaubenssätze sind aufschlussreich. Überzeugungen wie „Ich kann auf niemanden zählen“ oder „Ich will keine Hilfe annehmen, ich schaffe alles alleine“ können Hinweise auf einen ängstlich-vermeidenden Bindungsstil sein.

Der Weg heraus: Verstehen, fühlen, verändern

Die gute Nachricht: Bindungsangst muss kein Schicksal sein. Leinweber empfiehlt, die Arbeit daran möglichst im Dialog zu gestalten, ob mit einer Therapeutin, einem Therapeuten, Freunden oder einem Coach.

Wer die Ursachen verstehen möchte, sollte sich professionelle Hilfe suchen. „Zu verstehen, warum der Schmerz da ist und warum diese Schutzstrategie entstanden ist und wie ich sie auflösen kann, kann sehr intensiv werden“, so die Psychologin. Es brauche Zeit und Wiederholung, Verhaltensmuster neu zu überschreiben.

Parallel dazu gibt es Ansätze zur Selbsthilfe. Leinweber empfiehlt, die eigene Gefühlswelt bewusst wieder zu erkunden – zum Beispiel durch ein Emotionstagebuch: Was hat mich heute kurz dankbar sein lassen? Was hat mich verärgert? Was war meine Bewältigungsstrategie? Solche Fragen helfen, einen differenzierteren Zugang zu den eigenen Emotionen zu entwickeln.

Bindungsangst vollständig überwinden?

Viele Betroffene fragen sich, ob sie sich jemals wirklich sicher in einer Partnerschaft fühlen können. Leinweber ist optimistisch: Die eigene Vorstellung davon, was Beziehung bedeutet, lasse sich immer wieder korrigieren.

Zugleich warnt sie vor überhöhten Erwartungen: „Das ist wie eine Zwiebel zu schälen – und dann kommt irgendwie die nächste Schicht und die nächste Schicht. Den Anspruch zu haben, dass man jetzt irgendwie völlig befreit ist – diesen Druck möchte ich nehmen.“

Stattdessen empfiehlt sie, Partnerschaft als gemeinsamen Lernprozess zu begreifen: „Wir dürfen als Paar gemeinsam wachsen. Es gibt immer mal wieder Momente, die herausfordernd sind. Aber wenn man sich dem stellt – und das kann man auch immer mit Unterstützung von außen machen – kann das sehr transformierend sein.“ (dpa)

Riesige Auswahl an Strandkörben für Ihren Urlaub Zuhause!
Hochwertige Strandkörbe ab Werk
SALE!
Diverse Ausstellungs-stücke jetzt reduziert!
Der XXXL-Showroom mit hochwertigen Strandkörben in bester Ausstattungs-Qualität! Der Weg lohnt sich!
Jede Menge sofort lieferbare Strandkörbe!
BelGarden
BelGarden Strandkorbmanufaktur, Lüner Heide 9, 21339 Lüneburg
Werksverkauf für Jedermann im Juni: Montag-Samstag 10:00-16:00
17309101_002426

Das Schaufenster der heimischen Wirtschaft!
hallo wochenende

Strubes Erdbeeren
Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 8 – 18 Uhr
So. 9 – 13 Uhr
(witterungsbedingt)
an der Straße von Lichtenberg nach Lesse
17278201_002426

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN
Fedelhören 12
28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN
HANNOVER
CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
16349701_002626

Warnung vor Flüssigkeit im Ladeanschluss: Handy hinüber?

Das Smartphone soll zum Laden an die Strippe, doch dann erscheint im Display ein Warnhinweis: Es befindet sich Flüssigkeit im Ladenschluss. Was nun? Was tun? Ist das Handy hinüber?

Auch wenn man ad hoc keine Idee hat, wie Feuchtigkeit in die Ladebuchse gelangt sein könnte, das Telefon auch nirgendwo ins Wasser gefallen ist und auch keinen Regenschauer abbekommen hat, sollte man die Warnung ernst nehmen.

Denn als Ursache kommt von Kondenswasser über hohe Luftfeuchtigkeit bis hin zu feuchtem Schmutz vieles in Betracht. Die gute Nachricht: Das wird wieder in den allermeisten Fällen. Apple und Google empfehlen für ihre iPhones und Pixel-Geräte folgendes Vorgehen:

1. Sofort vom Netz trennen

Das Ladekabel unverzüglich abziehen, nicht weiter herumprobieren. Nichts in den Anschluss stecken - weder Werkzeug noch Wattestäbchen noch Küchenkrepp noch sonst irgendetwas.

2. Sanft auf die Hand klopfen

Das Gerät mit der Ladebuchse nach unten sanft auf die Hand klopfen, damit gegebenenfalls Tropfen, aber auch Flusen oder anderer Schmutz möglichst herauskommen.

3. Sorgsam trocknen lassen

Luft und Zeit erledigen jetzt den Rest: Das Smartphone an einen trockenen Ort, idealerweise mit etwas Luftstrom (etwa am geöffneten Fenster) legen und warten. Je nachdem, wie viel Feuchtigkeit sich im Anschluss befindet, kann das Trocknen bis zu 24 Stunden dauern.

4. Ausprobieren und auf Meldung achten

iPhones einfach alle paar Stunden kurz testweise wieder ans Netzteil hängen und schauen, ob der Warnhinweis wiederkommt. Tut er es nicht, ist die Sache erledigt und es kann wieder ganz normal am Kabel geladen werden

Praktisch: Pixel-Telefone setzen automatisch eine Push-Meldung ab, wenn der Ladeanschluss wieder genutzt werden kann.

5. Alternativ kabellos laden

Dauert das Trocknen so lange, dass der Akku leergelaufen ist, bleibt einem natürlich noch das kabellose Laden als Alternative - sofern das jeweilige Modell dies unterstützt.

6. Hier stimmt etwas nicht

Ist ein Tag vergangen und der Warnhinweis taucht immer noch auf, beziehungsweise die Entwarnung bleibt aus? Dann ist es sinnvoll, nach weiteren hersteller- und modellspezifischen Support-Hinweisen Ausschau zu halten oder gleich den Hersteller-Support zu kontaktieren.



Keine Panik: Erscheint so eine Warnung, ist Geduld gefragt. Denn der Ladeanschluss lässt sich erst wieder nutzen, wenn er vollständig getrocknet ist. FOTO: NICO TAPIA

So nicht: No-Gos in der Trockenphase

Und diese Dinge sollte man nicht tun:

- Nach einem Warnhinweis das Kabel nicht einfach immer wieder ein- und ausstecken in der Hoffnung, dass es schon irgendwie gehen wird mit dem Laden.
- Wie zuvor erwähnt: Nichts in die Buchse einführen und mit nichts darin herumstochern.
- Keine vermeintlichen Schnelltrocknungs-Aktionen mit Luftstrahlen (etwa Pressluft aus der Dose), Heißluft oder Hitze (etwa Haartrockner oder Backofen) starten, die dem Gerät schaden können.
- Auch wenn man es oft als Tipp gehört haben mag: Hersteller raten davon ab, Smartphones zum Trocknen in Reis zu versenken - einfach deshalb, weil die kleinen Reiskörner Telefone tatsächlich hier und da beschädigen könnten. (dpa)

Plötzlich gekündigt – wie gehe ich damit um?

Entlassen! Damit hatten Sie nicht gerechnet. Auch wenn die Gefühle jetzt Achterbahn fahren, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, sagt Gudrun Happich. Im Karriereportal Xing gibt die Führungskräftecoachin und Autorin Tipps für die Situation, wenn einem Chef oder Chefin unerwartet mitteilen, dass die Anstellung beendet wird.

An diesen Ratschlägen können Sie sich noch im Gespräch, direkt danach und auch später orientieren:

Direkt im Gespräch

Auch wenn Wut und Enttäuschung verständlich sind, behalten Sie sie für sich. Bleiben Sie äußerlich so ruhig wie möglich und sagen Sie nichts, was Ihnen später vielleicht leidtun könnte.

In diesem Gespräch geht es auch nicht um das Warum, sondern um das Wie: Wie denkt sich der Arbeitgeber den Ablauf? Spielen Sie Chef oder Chefin den Ball zu und fragen Sie nach einem möglichen Angebot.

Nach der Kündigung

Gudrun Happich rät, einen Anwalt für Arbeitsrecht einzuschalten, um mit ihm die Kündigung und vielleicht das Angebot einer Abfindung zu prüfen. Beraten Sie gemeinsam und überlassen Sie dem Anwalt das weitere Verhandeln mit Ihrem Arbeitgeber.

Fassungslos, verletzt, traurig und wütend: Die ersten Tage nach einer Entlassung schlagen die Emotionen hohe Wellen. Fühlen Sie das alles ganz bewusst, statt es wegzudrücken.



Auch wenn es schwerfällt: Nach einer Kündigung gilt es, Ruhe zu bewahren und die nächsten Schritte zu planen. FOTO: ANNETTE RIEDL

Jetzt geht es noch nicht um eine Analyse, sondern darum, die Gefühle erst einmal wahrzunehmen. So gelingt ein besserer Abschluss und Sie bekommen neue Kraft.

Die Wochen danach

Einige Zeit später können Sie sich damit beschäftigen, was eigentlich schiefgelaufen ist. Sie werden womöglich merken, dass es schon Anzeichen für eine Kündigung gab. Daraus können Sie für Ihr weiteres Berufsleben lernen.

Vielleicht gab es schon eine Abmahnung oder Kritikgespräche. „Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin sollte ich das unbedingt ernst nehmen“, sagt Gudrun Happich. Oder das Unternehmen ist in Schieflage geraten, Abfindungsprogramme waren im Gespräch: „Auch das kommt nicht plötzlich, sondern ist ein Prozess, von dem man als Mitarbeiter etwas mitbekommt“, so die Coachin.

In den Wochen nach einer Kündigung ist vor allem wichtig: Machen Sie Ihren Job bis zum Ende weiter so gut wie möglich. Planen Sie gleichzeitig, wie und wo es weitergehen soll. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!



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



Der neue Winterkatalog wartet in Kürze auf Sie... direkt in Ihrem Briefkasten oder in Ihrem Reisebüro.



Deutschland — 4 Tage Busreise

Hanse Sail Rostock und Störtebeker Festspiele Rügen

Events mit Ostseeflair

Termin
06.08. - 09.08.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Intercity Hotel Stralsund
- 3 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Stralsund
- Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleitung
- Schifffahrt Kreideküste Rügen
- Eintritt Störtebeker Festspiele PG 4
- Ausflug zur Hanse-Sail Warnemünde
- Aufenthalt Waren an der Müritz
- durchgehende Reisebegleitung
- Platzgruppen 3 bis 1 zubuchbar

Preise pro Person
im DZ: **579,- €***
EZ-Zuschlag: 165,- €

Reisecode: D-HAST



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

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

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

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

Reisecode: D-QRIF



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Termine
03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

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

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

Reisecode: A-QWIELU



Schweiz — 7 Tage Busreise

Per Express durch die Schweiz

Mit Bernina- und Glacier-Express die Schweiz entdecken

Termin
06.08. - 12.08.26

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

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

Reisecode: CH-EXPR



Deutschland/Tschechien — 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Elbe, Moldau und die Schlösser Böhmens

Prag – Štěchovice – Mělník – Prag

Termin
29.08. - 04.09.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- 6 x Vollpension an Bord der °°°°°MS Elbe Princesse II (Buffetfrühstück, Mittag- und Abendessen)
- 1 x Gala-Dinner (i.R.d.VP)
- Willkommensempfang
- Getränke an Bord: Wein, Bier, Wasser, Softgetränke und Kaffeespezialitäten
- Bargetränke (ausgenommen Getränke der Exklusivkarte)
- Ausflug Schloss Konopiště inkl. Führung
- Stadtführung Prag
- Ausflug Schloss Nelahozeves und Dvořák-Haus inkl. Führung
- Ausflug Dresden inkl. Stadtführung und Mittagessen
- deutschsprechender Gästeservice an Bord
- Bordveranstaltungen
- Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- Hafengebühren

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **2069,- €***
Hauptdeck Einzelkabine: 2869,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2399,- €

Reisecode: D-ELPR



Finnland — 6 Tage Flugreise

Winterzauber in Finnisch Lappland

Schnee und Eis in Kuusamo

Termine
11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27 (Osterferien)

Leistungen
- Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- Schnuppersauna am See
- geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- Hundeschlittenfahrt 5 km
- Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Preise pro Person ab 1899,- €

DZ	ab 1959,- €
DZ als EZ	ab 2299,- €
Fam-Zimmer	ab 1959,- €
App. 2 P.	ab 2149,- €
App. 3 P.	ab 2059,- €
App. 4 P.	ab 1899,- €
Ferienhaus 2 P.	ab 2159,- €
Ferienhaus 3 P.	ab 2089,- €
Ferienhaus 4 P.	ab 1940,- €

Highlights
- Direkflug ab/bis Braunschweig
- Besuch einer Rentierfarm
- Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- Bei Gästen beliebte Tour



Aufpreise

Haustürservice	100,- €
Flughafentransfer ab/bis Braunschweig	40,- €
5 x Abendessen im Hotel	190,- €

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

Schlittenfahrt im Anhänger	115,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf	100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (Kind)	50,- €
Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt	50,- €
Pferdeausritt in die Natur	220,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen	150,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person	185,- €
Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km	125,- €
River Floating	125,- €
Eiskarting	115,- €
Winterkleidung (Leihgebühr)	110 ,- €
Übernachtung Glasvilla 2er Belegung	420 ,- €

Reisecode: FIN-LAPP

*** 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

16460601_002426

Insektenhotels für Wildbienen: Hilfreich oder sinnlos?

Sie stehen in Außenbereichen von Kindergärten, auf öffentlichen Grünflächen, an Waldrändern oder in privaten Gärten: Sogenannte Insektenhotels sollen Wildbienen und Co. helfen, deren Lebensräume zunehmend bedroht sind.

„Ungeeignete Billig-Modelle" haben laut dem Nabu Landesverband Berlin allerdings zunehmend zum schlechten Ruf der Nisthilfen beigetragen. Sind die Insektenhotels also nicht mehr als ein symbolischer Beitrag zum Artenschutz? Was Wildbienen wirklich brauchen - 3 Erkenntnisse zum Weltbienentag:



Insektenhotels sollten natürliche Materialien und eine Vielzahl von Röhren mit unterschiedlichen Durchmessern aufweisen.

FOTO: PATRICK PLEUL

1. Insektenhotels helfen vor allem bestimmten Arten

Insektenhotels kommen in erster Linie oberirdisch nistenden Wildbienenarten zugute, etwa der Gehörnten Mauerbiene oder der Roten Mauerbiene. Viele andere Wildbienenarten hingegen nisten ohnehin an anderen Orten und profitieren kaum von solchen Nisthilfen.

Oft wird kritisiert, dass nur wenige, eher häufige Arten diese Nisthilfen nutzen. Doch für den Schutz bedrohter Wildbienen zähle jede unterstützte Art, argumentiert der Nabu.

2. Insektenhotels müssen richtig gemacht sein

Dem Nabu Berlin zufolge kommt es vor allem darauf an, dass Insektenhotels richtig gemacht sind, damit sie echte Nistmöglichkeiten bieten. Tannenzapfen oder Hohlräume mit breiten Schlitzen sind demnach nutzlos.

Stattdessen sollten Insektenhotels eine Vielzahl von Röhren mit unterschiedlichen Durchmessern aufweisen - so eignen sich Bohrlöcher in Hartholz mit glattem, nicht ausgefranstem Rand. Auch hohle Stängel und nicht zu harte Lehmflächen seien sinnvoll.

Die Nisthilfen sollten viel Sonne bekommen und ausreichend tief sein (mindestens 10 Zentimeter, besser 15 oder mehr). Wildbienen legen Eier, in denen Weibchen heranwachsen, demnach ganz hinten in ihre Niströhren. Aus flachen Nisthilfen schlüpfen allenfalls Männchen.

Vorsicht gilt bei Nisthilfen mit Glasröhrchen, die oft als Beobachtungsfenster vermarktet werden: Das Wasserdampf-undurchlässige Material kann dazu führen, dass die Wildbienenbrut verpilzt.

3. Auch andere Hilfen und Nahrungsquellen sind wichtig

Zwei Drittel der Wildbienenarten in Deutschland nisten unterirdisch - ein Insektenhotel bringt diesen Arten nichts. Der Nabu Berlin empfiehlt etwa Gartenbesitzern deshalb, auch bodennahe Lebensräume zu schaffen: offene Bodenstellen, schüttere Wiesen oder ein eigens angelegtes Sandarium bieten vielen dieser Arten Platz für den Nestbau.

Ebenso entscheidend ist ein ausreichendes Nahrungsangebot. Wildbienen sind auf blühende Pflanzen in ihrer unmittelbaren Umgebung angewiesen. Vielfältige Blühstreifen, Blumenwiesen und Wildkräuterbeete helfen dabei.

Auch wer nur wenig Platz hat - etwa auf dem Balkon - kann Wildbienen bei der Nahrungssuche unterstützen. Dazu sollte man laut Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) auf gängige Balkonpflanzen wie Petunien und Geranien verzichten. Besser sind heimische Wildblumen wie Kornblumen, Glockenblumen oder Wiesensalbei sowie blühende Kräuter - etwa Thymian, Borretsch, Oregano und Lavendel. (dpa)

Darum begrüßen Flugbegleiter alle Passagiere

Flugreisende kennen das: Flugbegleiterinnen und -begleiter stehen an der Tür der Maschine und begrüßen alle, die einsteigen. Ein Akt von Service und Höflichkeit? Einerseits ja. Doch es ist andererseits auch eine Sicherheitsmaßnahme.

„Beim Einsteigen achtet die Crew besonders auf das Verhalten der Passagiere", erklärt der Bundesverband der deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL). Wer auffällig wirke, müsse damit rechnen, genauer beobachtet zu werden.

Sind Reisende sichtbar alkoholisiert oder verhalten sich unangemessen oder sicherheitsgefährdend, kann ihnen der Zutritt zum Flugzeug verweigert werden. Ebenso, wenn sie einfach nicht auf das hören, was die Crew ihnen sagt.

Bei der Entscheidung hat nach Angaben der Lufthansa immer der Kapitän das letzte Wort – in Zusammenarbeit mit dem Bodenpersonal und dem Purser, also dem ranghöchsten Flugbegleiter.

Was Passagiere beachten sollten

Gerade beim Alkoholkonsum vor dem Abflug sollten Reisende es nicht übertreiben. Darauf achten Flugbegleiter genau – in dem Wissen, dass der Alkohol in der Höhe noch einmal stärker wirkt, wie der BDL schreibt.

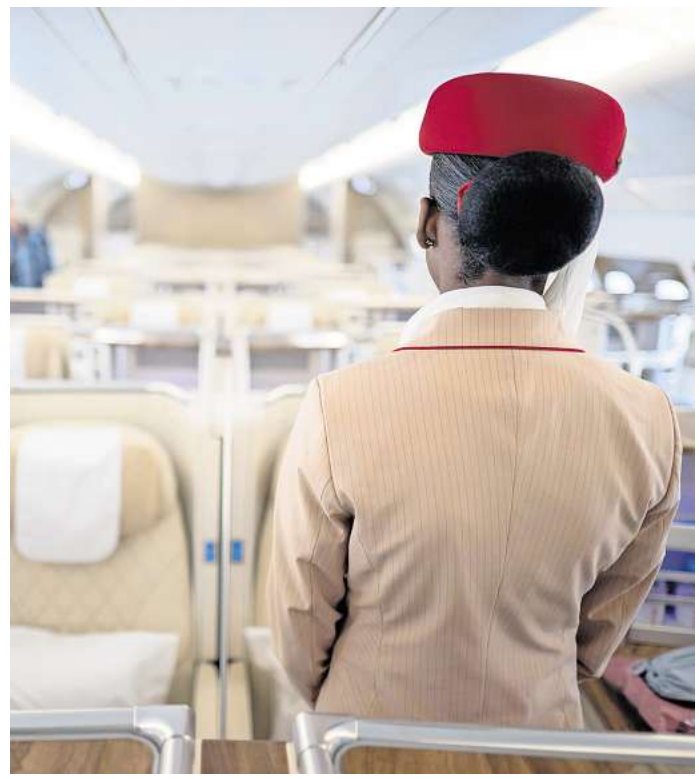
Möchte man mitfliegen, tritt man deshalb lieber nicht im Vollrausch zum Boarding an. Auch wenn man sichtbar unter dem Einfluss von Drogen oder Medikamenten steht, kann man als flugreiseuntauglich eingestuft werden. Gleiches gilt bei akuten Krankheitssymptomen.

Probleme kann es außerdem geben, wenn man Gefahrgüter dabeihat, etwa zu leistungsstarke Powerbanks.

Fürs Boarding gibt es Regeln

Die Airlines befolgen beim Boarding gesetzliche Vorgaben. Die Türbereiche müssen auch deshalb immer besetzt sein, um auf einen potenziellen Notfall reagieren zu können, teilt die Lufthansa weiter mit. Erst wenn alle Passagiere sitzen und die Gänge frei sind, dürfen die Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter demnach die Türbereiche verlassen. So sei auch sichergestellt, dass sie die Türen im Notfall jederzeit ungehindert erreichen können.

Doch in aller Regel läuft der Zustieg problemlos ab und die Crews können sich darauf konzentrieren, den Fluggästen zu helfen – etwa beim Finden des Sitzplatzes oder bei Fragen zum Handgepäck. (dpa)



Beim Einsteigen achtet die Crew darauf, ob Passagiere sich auffällig verhalten.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

Gasgrill: Sicherheits-Check zum Saison-Start - so geht's

Berlin. Berlin - Die Grillsaison hat begonnen. Wer einen Gasgrill sicher benutzen will, sollte ihn vor dem Angrillen gründlich checken. Darauf weist der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG) hin. Besonders wenn der Grill lange Zeit ungenutzt und relativ ungeschützt auf Balkon oder Terrasse stand, heißt es, einen genauen Blick auf den Zustand der Ausrüstungsteile zu werfen.

Zeigt der Gasschlauch etwa poröse Stellen oder Haarrisse, sollte er sofort ausgetauscht werden. Der Druckregler dürfe ebenfalls keine Beschädigungen aufweisen. Nicht zuletzt sollten die Anschlussventile frei von Fremdkörpern und Partikeln sein.

Gasschlauch und Druckregler fristgerecht austauschen

Daneben sollten Gasgrill-Besitzer die Zehnjahresfrist beachten: Gasschläuche und Druckregler müssen spätestens nach zehn Jahren ausgetauscht werden. Das Jahr für den Tauschzeitpunkt findet sich direkt auf einem gelben Anhänger, der an vielen Gasschläuchen angebracht ist. Fehlt der Anhänger, gebe der Aufdruck auf dem Schlauch Auskunft über das Herstellungsjahr, so der DVFG.

Beim Druckregler ist das Herstellungsjahr auf dem Typenschild angegeben. Komponenten, die 2016 hergestellt wurden, müssen bis Ende 2026 ersetzt werden, noch ältere Gasschläuche und Druckregler sofort.

Gasflasche anschließen und Anschlüsse prüfen

Ist alles in Ordnung, muss nun noch die Gasflasche sicher mit dem Grill verbunden werden. Der DVFG empfiehlt dazu folgende Schritte:

- gegebenenfalls Ventilschutz (rote Kappe) an der Gasflasche entfernen
- prüfen, ob das Flaschenventil geschlossen ist
- die schwarze Verschlussmutter vom Flaschengewinde lösen
- kurz checken, ob der Dichtring des Flaschenventils vorhanden und unbeschädigt ist
- den Druckregler über den Gasschlauch mit dem Grill verbinden
- die Überwurfmutter am besten per Hand oder mit einer geeigneten Montagehilfe anziehen (keine Zange)



Bevor gebrutzelt wird, erst der Sicherheitscheck: Vor dem Angrillen Schlauch, Druckregler und Ventile prüfen – bei Rissen oder Porosität sofort tauschen. FOTO: TOBIAS HASE

Nicht zuletzt sollten Gasgrill-Besitzer prüfen, ob die Anschlüsse noch dicht sind. Dafür eignet sich laut DVFG zum Beispiel ein Lecksuchspray. Damit werden die Verbindungsstellen eingesprüht, dann das Ventil der Gasflasche langsam und leicht geöffnet.

Bilden sich Blasen oder ist ein Zischen zu hören, ist die Verbindung undicht. Dann sollte man das Ventil der Gasflasche sofort wieder schließen, den Druckregler lösen und die Gasflasche erneut anschließen. Erst wenn die Dichtigkeitsprüfung keine Auffälligkeiten mehr zeigt, kann der Gasgrill ohne Bedenken genutzt werden. (dpa)

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?“

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen:
Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



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.)

16393901_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Geheimtipp in Nordrhein-Westfalen: So schön ist der Kettwiger See

Anlaufpunkt für verschiedene **Outdoor-Aktivitäten** im Süden von Essen

Wer im Ruhrgebiet eine Auszeit am See braucht, denkt oft an den Baldeneysee oder den Kemnader See. Doch es gibt auch einen kleinen Stausee, den deutlich weniger Menschen kennen – obwohl er besonders idyllisch liegt.

Wenn die Temperaturen steigen und der Sommer vor der Tür steht, zieht es viele Menschen in Deutschland an Seen. Egal, ob du baden möchtest oder mit Blick aufs Wasser spazieren gehen, Rad fahren oder picknicken, Seen bieten eine willkommene Auszeit vom Alltagstrubel der Städte – erst recht in einer dicht besiedelten Region wie Nordrhein-Westfalens Ruhrgebiet.

Dort gibt es sechs Ruhr-Stauseen, darunter den beliebten Badesee namens Baldeneysee und den Kemnader See. Dort versammelt sich bei schönem Wetter gefühlt die halbe Bevölkerung des Ruhrgebiets. Wenn dir das zu voll ist, haben wir einen besonderen Tipp für dich: den Kettwiger See, der als kleinster Stausee des Ruhrverbands gilt. Baden ist im See zwar nicht erlaubt, aber es gibt zahlreiche andere Gründe für einen Ausflug dorthin – darunter den malerischen, zu Essen gehörenden Stadtteil Kettwig mitsamt Altstadt.



Der Kettwiger Stausee ist ein toller Geheimtipp im Ruhrgebiet.

FOTO: IMAGO IMAGES/ BLICKWINKEL

Der Kettwiger See in Essen

Viele Besucherinnen und Besucher Essens kennen den Baldeneysee südlich des Zentrums – einer der wenigen Seen der Region, in denen Baden erlaubt ist. Nur elf Kilometer weiter westlich liegt der Kettwiger See im gleichnamigen Stadtteil Essens. Mit rund 1,4 Millionen Kubikmetern Wasser gilt er als kleinster Stausee der Region und wurde in den 1940er-Jahren vor allem angelegt, um die Schifffahrt auf der unteren Ruhr zu erleichtern.

Mit seiner Länge von 5,2 Kilometern ist der Kettwiger See ein beliebtes Ausflugsziel für einen Spaziergang, insbesondere am Nordufer, zum Picknicken auf den Uferwiesen oder für Fahrradtouren. Dafür bietet sich unter anderem eine Etappe auf dem Ruhrtalradweg an, der auch durch Kettwig und am See entlang führt. Wer Lust auf eine längere Wandertour hat, findet in der Umgebung abwechslungsreiche Wanderwege, darunter den beliebten, insgesamt knapp 35 Kilometer langen Kettwiger Panoramasteig, die Oefter-Bach-Schleife vom Kettwiger Stausee oder die Schlösserroute.

Wenn Hunger aufkommt, kannst du dich auf dem Gastschiff „Thetis“ direkt auf dem See verpflegen lassen, sei es mit frischem Fisch, selbst gebackenen Kuchen oder anderen Leckereien. Wasserratten finden am Nordufer einen Tretbootanleger, während sich am Südufer das Naturschutzgebiet Untere Kettwiger Ruhraue über 25 Hektar erstreckt. Dort erwarten dich neben Stillgewässer-Buchten auch Weidengebüsche, Riesen-Bärenklau und ein kleiner Ahornwald.

Die idyllische Altstadt von Kettwig

Daneben lässt sich ab Kettwig eine Schifffahrt auf der Ruhr unternehmen. Deren Highlight ist nicht nur das entspannt vorbeiziehende Ufer – das Schiff fährt auch durch Schleusen, und dabei lernen Fahrgäste mehr über deren Funktionsweise. Dies ist besonders bei Familien mit Kindern beliebt. Nicht nur der Kettwiger See selbst lohnt einen Besuch – auch die historische Altstadt gehört zu den schönsten Ecken im Süden von Essen. Zwischen engen Gassen, kleinen Cafés und liebevoll erhaltenen Fachwerkhäusern erinnert Kettwig an eine Kleinstadt im Bergischen Land.

Zu den auffälligsten Gebäuden der Altstadt gehört die denkmalgeschützte evangelische Kirche am Markt, deren Ursprünge auf das Jahr 1250 zurückgehen sollen. Sie prägt das Zentrum von Kettwig seit Jahrhunderten und steht ungefähr an jener Stelle, an der sich die erste Siedlung entwickelte. Besonders markant ist der rund 40 Meter hohe Turm aus Ruhrsandstein, der als ältestes erhaltenes Bauwerk Kettwigs gilt.

Direkt am Marktplatz steht außerdem das historische Rathaus von Kettwig. Das klassizistische Gebäude wurde 1830 ursprünglich nicht als Verwaltungssitz gebaut, sondern als Tuchfabrik. Noch heute fallen vor allem der auffällige Turm, kunstvoll verzierte Schmiedearbeiten und das steinerne Kettwiger Wappen ins Auge. In einem später ergänzten Gebäudeteil befindet sich inzwischen das Stadtmuseum. Ganz besonders ist zudem, dass du beim Spaziergang durch den historischen Ortskern immer wieder moderne Kunstwerke entdeckst. Der sogenannte „Skulpturenpark Kettwig“ gehört seit 1985 fest zum Stadtbild. Die Augen offen zu halten lohnt sich, denn Werke aus dem 20. und 21. Jahrhundert stehen verteilt zwischen Häusern, auf kleinen Plätzen und entlang der Ruhr.

Sehenswertes unweit der Altstadt

Ein schönes Fotomotiv ist außerdem die historische Mühlengrabenbrücke über einen Seitenarm der Ruhr. Schon im 13. Jahrhundert soll sich in Kettwig eine erste Ruhrbrücke befunden haben. Die heutige Steinbrücke aus Ruhrsandstein entstand Ende des 18. Jahrhunderts. Während früher noch Fuhrwerke darüber rollten, ist sie heute ausschließlich Fußgängern vorbehalten.

Für alle, die tiefer in die Geschichte Kettwigs eintauchen möchten, werden in den Sommermonaten regelmäßig Stadtführungen angeboten. Besonders malerisch sind die Nachtwächterführungen, bei denen du Kettwig aus einer neuen Perspektive kennenlernst. Spannend ist ein Blick auf die sogenannten Scheidt'schen Hallen unweit der Altstadt und nördlich des Sees. Die frühere Kammgarnspinnerei erinnert an die industrielle Vergangenheit des Ortes, wird heute aber kreativ genutzt – etwa für Ateliers, Workshops, Veranstaltungen und kleine Kulturprojekte.

Am Südufer des Kettwiger Sees, gut zwei Kilometer westlich, erhebt sich ein weiteres Highlight deines Kettwig-Besuchs: Schloss Hugenpoet, eines der bekanntesten historischen Bauwerke der Region. Das Wasserschloss stammt ursprünglich aus dem frühen 16. Jahrhundert und ist von Wassergräben umgeben.

Nach schweren Zerstörungen im Dreißigjährigen Krieg wurde die Anlage ab 1647 wieder aufgebaut. Im Laufe der Zeit diente das Schloss unter anderem militärischen Zwecken und zeitweise sogar als Ausstellungsort des Folkwang-Museums.

Heute befindet sich dort ein Hotel mit Restaurant, die gesamte Anlage steht unter Denkmalschutz.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/kettwiger-see**

Bringt es wirklich etwas, den Teebeutel auszuquetschen?

Kennen Sie die Diskussionen, wenn es um den perfekten Teegenuss geht? Die einen wollen den vollen Geschmack aus dem Tee herausholen und quetschen mit dem Teelöffel ausgiebig auf dem Teebeutel herum. Andere rollen bei dem Anblick mit den Augen oder schütteln den Kopf, behaupten, dass genau dieses Vorgehen den Tee nur unnötig bitter und sehr tanninlastig werden lässt. Was stimmt denn nun?

Genaugenommen, nichts von beiden. „Der Einfluss wird häufig überschätzt“, klärt Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee-Verband auf. Wer in das Quetschen oder Nicht-Quetschen eines Teebeutels große Erklärungen hineininterpretiert, denke zu kompliziert, so Schaper. Nicht das Quetschen oder das Hin- und Herschwenken des Teebeutels habe Einfluss auf den Geschmack, sondern die Ziehzeit und die Dosierung des Tees.

Wer sich an die Zubereitungsempfehlungen auf der Verpackung oder an die Hinweise aus dem Teefachgeschäft hält, kann bei der Teezubereitung eigentlich nichts falsch machen, so Schaper. Diese Empfehlungen kommen von „Tea Tastern“ (deutsch „Teeverkoster“), die zwischen 400 und 600 Tassen Tee am Tag testen.

Schwarzer Tee wird bitter, wenn er länger als 5 Minuten zieht

Der Tee, etwa Schwarzer Tee, werde natürlich kräftiger oder bitterer, wenn man ihn länger als 5 Minuten ziehen lässt. „Bis zu diesem Zeitpunkt ist er anregend, danach kommen mehr Gerbstoffe in die Tasse und er wird bitter - ohne dass mehr Koffein in die Tasse kommt.“

Kyra Schaper würde Teebeutel gegenüber einem Tee-Ei bevorzugen. „Die Beutel sind so konzipiert, dass sie nur zur Hälfte gefüllt sind. Denn Teeblätter dehnen sich aus, wenn Flüssigkeit hinzukommt. Der Grund ist einfach: Tee muss tanzen.“ Beim Tee-Ei dagegen werde der Tee nur zusammengedrückt und könne sich nicht so gut ausbreiten.

Wem es beim Ausquetschen des Beutels darum geht, dass hinterher keine Pfütze auf der Untertasse entsteht, empfiehlt die Tee-Expertin, mit dem Löffel den Teebeutel herauszunehmen und ihn einmal mit der Schnur um den Teelöffel herumzuwickeln - das reiche völlig aus. (dpa)

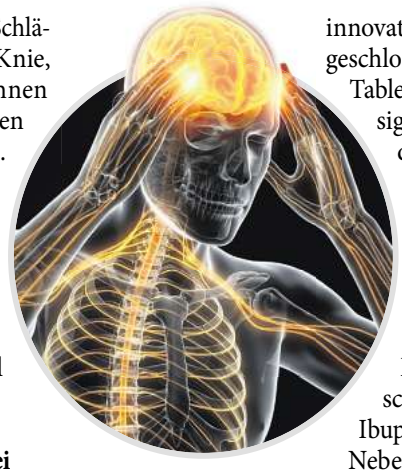


Das Quetschen des Teebeutels in der Tasse hat keinen Einfluss auf den Geschmack.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell[1]

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform



Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell[1] erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber.

Spalt schaltet den Schmerz ab - **schnell!**

Für Ihre Apotheke:

Spalt *Forte*

(PZN 00793839)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

16109301_002426

Hilfe, Verstopfung!

Darm im Fokus: Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.



Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 18788684)

www.kijimea.de



[1]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Renteninformation kommt per Post – das steht im Schreiben

Einmal im Jahr wird Versicherten, die mindestens 27 Jahre alt sind und fünf Beitragsjahre vorzuweisen haben, eine Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung (DRV) zugeschickt. Sie soll einen Überblick darüber geben, wie hoch die künftig zu erwartende Altersrente auf Grundlage der bisher eingezahlten Beiträge ausfällt.

Seit Ende Februar erhalten zunächst die jüngeren Versicherungsjahrgänge ihre Post, bei älteren Versicherungsjahrgängen kann es der DRV zufolge bis ins dritte Quartal dauern.

Diese wichtigen Daten erhält die Renteninformation

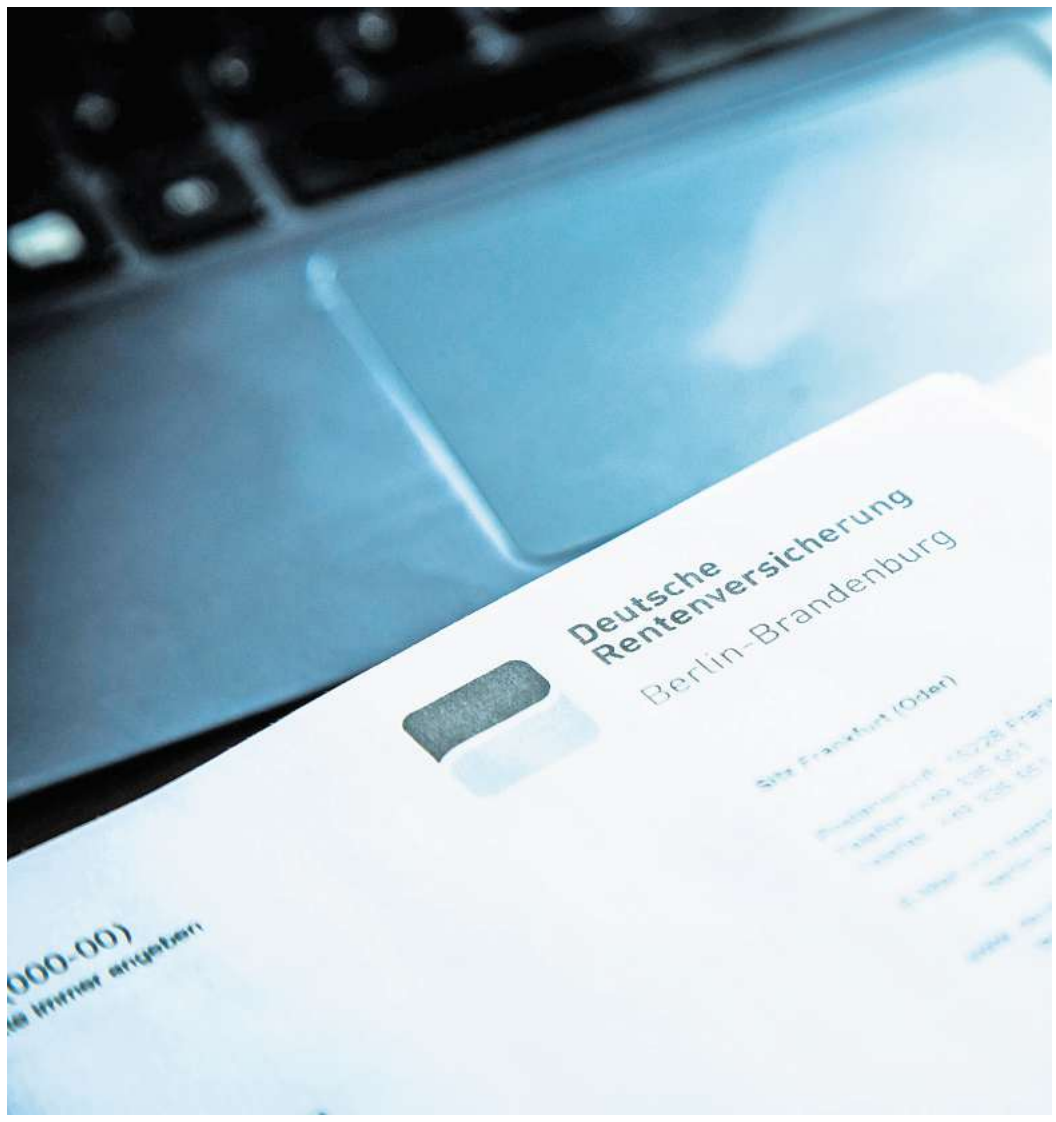
- Das persönliche Eintrittsdatum in die Regelaltersrente: Dieses Datum finden Versicherte gleich im ersten Absatz des Schreibens fett hervorgehoben.
- Den aktuellen Rentenanspruch für den Fall der vollen Erwerbsminderung: Wer wegen gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr arbeiten kann, erhält eine Erwerbsminderungsrente. Deren Höhe hängt von den bisher eingezahlten Beiträgen ab. Der Wert findet sich am rechten Rand des Schreibens.
- Den aktuellen Stand der bislang erworbenen Rentenansprüche, sofern keine weiteren Einzahlungen folgen: Der Wert steht ebenfalls am rechten Rand des Briefs, unterhalb des Anspruchs auf Erwerbsminderungsrente.
- Den hochgerechneten Rentenanspruch: Er gibt an, wie hoch die Rente ausfallen wird, wenn bis zum Rentenbeginn weiter Beiträge wie im Schnitt der vergangenen fünf Kalenderjahre gezahlt werden. Dieser Wert befindet sich unter den beiden vorgenannten.

Außerdem zeigt die Renteninformation auf, wie sich der hochgerechnete Rentenanspruch im Zuge der jährlichen Rentenanpassung entwickeln könnte - bei einer angenommenen jährlichen Zunahme von einem beziehungsweise zwei Prozent.

Schreiben sorgfältig prüfen und abheften

Die Deutsche Rentenversicherung empfiehlt, das Schreiben zunächst sorgfältig zu prüfen. Insbesondere sollte die Renteninformation von 2026 gespeicherte Daten bis zum 31. Dezember 2025 enthalten. Tut sie das nicht, hilft eine Nachfrage beim Arbeitgeber - unter Umständen hat dieser noch keine aktuelle Jahresmeldung bei der Rentenversicherung eingereicht.

Ist alles korrekt, sollten Versicherte das Dokument möglichst abheften oder digitalisieren und nicht einfach achtlos entsorgen. So lässt sich die Entwicklung der Rentenanwartschaft im Zeitverlauf - beim Abgleich mit vorangegangenen Renteninformationsmitteilungen - gut absehen. (dpa)



Der Rentenbescheid zeigt zum Beispiel auf, wie sich der hochgerechnete Rentenanspruch im Zuge der jährlichen Rentenanpassung entwickeln könnte. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Ihr Kind ist ein Lesemuffel? Testen Sie mal diese Kniffe

„Lies doch mal ein Buch!“ Kaum ein Elternsatz motiviert Kinder weniger. Denn Begeisterung entsteht selten durch Aufforderungen.

Ein Kind zum Lesen zu bringen, funktioniert ein bisschen wie beim Essen: Wer ständig drängt, erreicht meist das Gegenteil. Wer dagegen Lust macht, erhöht die Chancen auf Lese-Appetit.

Klar ist, dass man Themen wählen sollte, die das Kind auch interessieren. Ist der richtige Stoff gefunden, helfen ein paar Tricks weiter, um den Lesemuffel auf den Geschmack zu bringen und im besten Fall bei Laune zu halten.

Die Bundesverbände für Leseförderung (BvL) und Nachhilfeschulen (VNN) haben dafür folgende Kniffe für Eltern auf Lager:

Der Bilder-Kniff

„Wählen Sie Bücher mit Bildern“, rät Manuela Hantschel, Vorsitzende des BvL. Dann könne sich das Kind die Bilder anschauen und sich so schon mal niedrigschwellig mit dem Medium Buch beschäftigen. Ihr Tipp: Nach dem Anschauen sollte das Kind anhand der Bilder erraten, worum es in der Geschichte oder in dem Kapitel gehen könnte. „So wecken Sie die Neugierde.“

Der Rückwärts-Kniff

Auch ein Perspektivwechsel kann sich als erfolgreicher Trick entpuppen. „Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Figuren oder das Setting. Was gefällt? Was ist komisch oder fremd?“, regt die Leseförderung-Expertin an. So lasse sich gemeinsam erkunden, welche Aufgaben die Protagonisten bestehen müssen. Ob man richtig lag, bekommt man nur raus, wenn man liest.

Der Stopp-Kniff

Manchmal braucht es als Einstieg das Vorlesen - um dann den Stopp-Trick zu starten. „Hören Sie an einer spannenden Stelle auf, zu lesen. Manche Kinder sind so gespannt auf den Fortgang der Geschichte, dass sie selbst weiterlesen“, erklärt Hantschel.

Der Tandem-Kniff

Auch im Wechsel zu lesen, kann Wunder bewirken. Hantschel: „Lesen Sie im Tandem mit Ihrem Kind: Abwechselnd lesen Sie und Ihr Kind jeweils eine Seite.“

Der Ritual-Kniff

Die Lese-Experten raten Eltern zudem, aus der Vorlesezeit ein festes Ritual zu machen. Das sollte ohne Druck ablaufen, immer freiwillig und spielerisch - denn Lesen soll Freude machen. (dpa)

Reifendruck prüfen bleibt Pflicht – trotz Kontrollsystems

Wer denkt, er muss sich keine Gedanken mehr um den Reifendruck an seinem Auto machen, liegt falsch. Spätestens bei jeder zweiten Tankfüllung oder ungefähr einmal im Monat sollte man den Fülldruck selbst überprüfen, sagt Christian Koch, Reifenexperte der Prüforganisation Dekra.

Systeme haben Toleranzen

Zwar arbeiten Reifendruckkontrollsystem insgesamt genau und zuverlässig, sie haben aber einen Toleranzbereich. Der ist auch sinnvoll, weil das System sonst bei temperaturbedingten Druckschwankungen gleich Alarm schlagen würde. Auch kann es je nach Messsystem kleinere Ungenauigkeiten geben.

Menschliche Kontrolle ist somit nicht überflüssig, sondern immer noch notwendig. Auch wer voll beladen in den Urlaub fährt, muss seinen Reifendruck den Vorgaben des Autos entsprechend selbst anpassen. Danach muss allerdings möglicherweise das Reifendruckkontrollsystem laut Bedienungsanleitung neu kalibriert werden.

Einmal im Monat Reifen checken

Generell gilt: Der Reifendruck sollte immer im kalten Zustand vor der Fahrt gemessen werden. Tipp des Dekra-Experten: Schauen Sie sich beim Prüfen des Reifendrucks gleich auch die Reifen insgesamt an. Sind Gegenstände wie ein Nagel eingefahren, gibt es Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen? So haben Sie im Blick, ob vielleicht ein Werkstatttermin ansteht. (dpa)

Sind Sie sich sicher, dass Sie Erdbeeren richtig waschen?

Ob eine Handvoll Erdbeeren oder eine ganze Schüssel: Fragen Sie sich auch immer, ob der grüne Kelch vor dem Waschen der roten Früchtchen entfernt werden soll oder besser danach? Klare Antwort: Der Kelch sollte beim Waschen noch dran sein. Denn das Entfernen vor dem Waschen würde die Struktur der Beere an der Schnittstelle zerstören.

Das wäre kein Schönheitsfehler, aber eine Frage des Geschmacks: Dringt das Wasser an der Schnittstelle ein, spült es den Fruchtzucker aus und verwässert den Geschmack, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Was sich weniger Menschen fragen, aber oft falsch machen: Die Erdbeeren sollten im Wasserbad schonend gewaschen werden - und nicht unter einem fließendem Wasserstrahl. Denn der würde ebenfalls die Erdbeeren verletzen.



Bleibt der Strunk beim Waschen der Erdbeeren dran, wird der Geschmack nicht verwässert. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wer seine Erdbeeren ohne Kelch gewaschen hat, greift meist zu reichlich Zucker, um den verwässerten Geschmack wieder auszugleichen. Einzuckern sollte man die Beeren allerdings erst kurz vor dem Verzehr, dann ziehen sie nicht so viel Saft, erklären die Ernährungsexperten. Sie raten auch, zu feinem Puderzucker zu greifen. Der verteilt sich besser als Kristallzucker und lässt sich auch maßvoller dosieren.

Statt Einzuckern: Der Trick mit Orangensaft

Es gibt aber auch noch eine süße Alternative zum Einzuckern: Wer auf extra Zucker verzichten möchte, kann die Beeren auch mit 1 - 2 EL frischem Orangensaft mischen – so bleibt es fruchtig und reicht zur Geschmacksabrundung meist aus. (dpa)

Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen.
Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.



Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.

Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- Die Mikrozirkulation anzuregen
- Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren[1]
- Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert. Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden. Viele nutzen das Einmassieren, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)

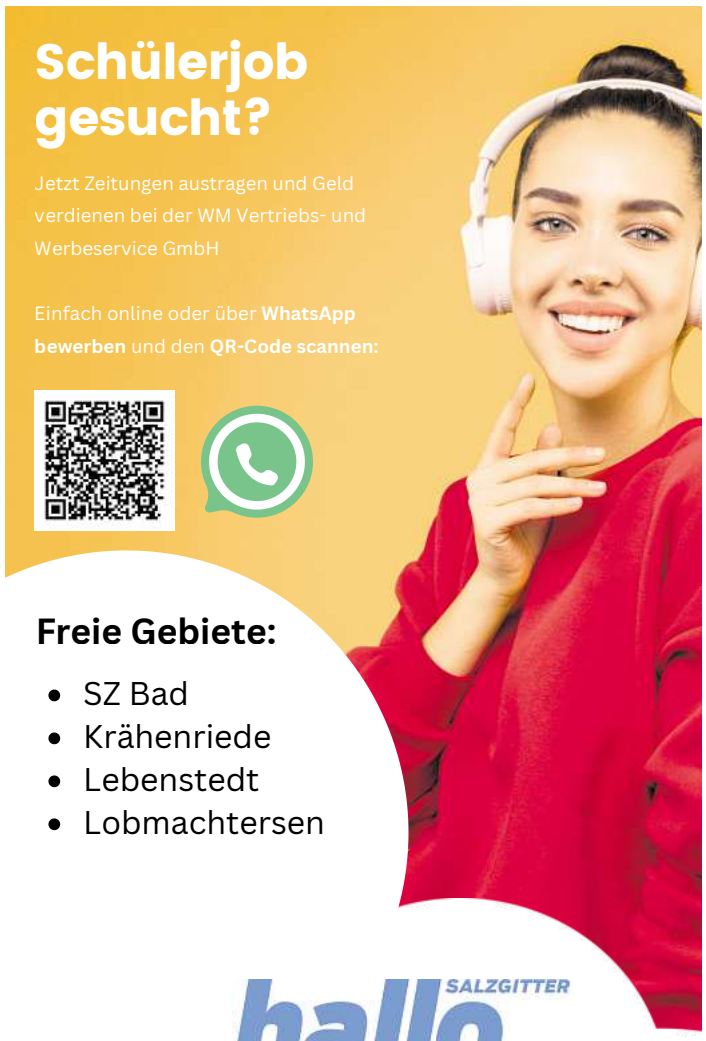


www.restaxil.de

Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • *OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • [1]Das zeigten Legactif und dessen Inhaltsstoffe in Studien. S.h. Provital S.A.U.: Legactif™, Natürlicher Wirkstoff für die Pflege müder Beine, 2023 (Interne Herstellerunterlage, unveröffentlicht) • Abbildung Betroffenen nachempfunden

16109001_002426

STELLENMARKT



17300101_002426

Wiegekraft (m/w/d)

für sofort in Voll- oder Teilzeit gesucht.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen – gerne auch per E-Mail – an:

EZS

Entsorgungszentrum Salzgitter GmbH
Diebesstieg 50, 38229 Salzgitter
Tel.-Nr. 05341-22 21-0
E-Mail: info@entsorgungszentrum.de

17098501_002426

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskraft m/w/d in SZ-Linke-Hoffmann-Busch-Str. gesucht, Montag – Freitag je 2,75 Stunden ab 16 Uhr (TZ, vers.pflichtig)
Tel. Bewerbung : 0175 2141 196
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Demokratie braucht **RÜCKENWIND.** AMADEU ANTONIO STIFTUNG

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Wohnung mit Herausforderungen zu verkaufen? Renovierungsstau, andere Sorgen? Kein Problem. Ab Baujahr 1960. Kauf von privat. Unkompliziert und fair. ☎ 0531 18056127

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

ER SUCHT SIE

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



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

Deutsches Rotes Kreuz

Hilfe, die ankommt.

Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.
Jetzt spenden! drk.de/spenden





SKAN-CLUB 60plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE

Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Seniorenreisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Unterhaltungsabende
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

und vieles mehr ...

bett+bike adfc

ab Euro **575,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

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

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

TERMINE 2026

12.07.–19.07.	18.10.–25.10.
09.08.–16.08.	25.10.–01.11.
06.09.–13.09.	20.12.–27.12. (Weihnachten)
27.09.–04.10.	27.12.–03.01. (Silvester)
11.10.–18.10.	

8-Tage-SONDERREISEN

Goldener Oktober

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

Jubiläumsreise

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

Christmasparty

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

Silvesterfeier

03.01.–10.01.2027	ab € **498,–**

Winterzauber

17.01.–24.01.2027	ab € **458,–**

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

17281101_002426

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

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

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

▶ DIENSTLEISTUNGEN

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

14335301_002426

Malermeister Eric Borchers hat Termine frei, auch kurzfristig! ☎ (0 53 04) 32 77

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

17335701_002426

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

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



16512601_002426

▶ MARKTPLATZ

▶ GARTEN

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

13858401_002426

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

15870801_002426

▶ KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

Arbeiten rund ums Haus innen und außen zu fairen Preisen. 0163 2061828

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

17262901_002426

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

▶ 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

15868501_002426

▶ KRAFTFAHRZEUGMARKT

▶ KFZ GESUCHE

Fahrzeugankauf! Alles anbieten
Tel. 0173/6679148

▶ 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

17723601_002426

▶ MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

▶ WOHNMOBILE / –WAGEN

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



Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen? Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter www.hallowochenende.de können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.

hallo wochenende

Großer-Belt-Brücke: Mautzahlung wird einfacher

Die Mautzahlung an der Großer-Belt-Brücke in Dänemark wird einfacher: Urlauber können sich nun vorab online ein Ticket kaufen. Das spart einerseits Wartezeiten vor Ort, weil man die Expressspuren nutzen kann, und andererseits Geld:

- Die Überfahrt kostet mit dem Onlineticket 205 statt 235 Kronen für Autos unter 6 Meter Länge.
- Das sind umgerechnet rund 27,50 Euro und damit etwa 4 Euro weniger als bei Vor-Ort-Zahlung.

Von der neuen Ticketoption sollen nach Angaben der Betreibergesellschaft Sund & Bælt Holding insbesondere ausländische Reisende profitieren.

Das Ticket ist ans Nummernschild geknüpft, das bei der Durchfahrt über die grünen Expresspuren automatisch registriert wird. Es wird ab dem Kaufdatum 30 Tage gültig und kann innerhalb dieser Zeit auch zurückerstattet werden, wenn man es doch nicht benötigt.



Günstiger und schneller: Von der neuen Online-Ticketoption sollen insbesondere ausländische Reisende profitieren FOTO: TOMAS BECHMANN

Buchung über Onlineplattform

Die Ticketoption, die über die Plattform Brobizz angeboten wird, besteht für Fahrzeuge mit Kennzeichen aus Deutschland, Schweiz, Österreich, Niederlande, Belgien, Frankreich, Rumänien, Bulgarien, Lettland, Polen, Litauen, Norwegen, Schweden und Dänemark.

Nach dem Kauf dauert es den Angaben nach 20 Minuten, bis es gültig wird und genutzt werden kann. Last-Minute-Buchungen unterwegs könnten also schief gehen.

Das Onlineticket kann für Autos bis 6 Meter und längere Gespanne, etwa Autos mit Wohnwagen, gebucht werden - für Letztere kostet das Ticket mehr, eine Überfahrt liegt dann bei 314 statt 205 Kronen, also etwa 42 Euro.

Alternativlos für Landweg nach Schweden

Die Großer-Belt-Brücke („Storebæltsbroen“) verbindet die dänischen Inseln Fünen und Seeland. Wer mit dem Auto ohne Fährpassage, sondern nur übers Land in Richtung Kopenhagen und weiter nach Schweden fährt, muss die 18 Kilometer lange Querung über den Großen Belt passieren. (dpa)



14360501_002426