

16901901_002426

Großeinsatz auf dem Schlosshof in Salder

Die Stadt Salzgitter nimmt feierlich 17 neue Fahrzeuge für Brandschutz und Gefahrenabwehr entgegen

SALZGITTER. Großeinsatz für die Feuerwehr und Rettungsdienste auf dem Schlosshof in Salder. Menschen und Maschinen standen im Mittelpunkt einer Amtseinführung und Fahrzeugpräsentation. Oberbürgermeister Frank Klingebiel ernannte elf Ehrenbeamtinnen und Ehrenbeamte für die Freiwilligen Feuerwehren sowie 16 Führungskräfte der Hilfsorganisationen in Salzgitter. Zudem wurden 17 Fahrzeuge offiziell in den Dienst genommen, von denen die Stadt elf im Wert von knapp 2,59 Millionen Euro selbst beschafft hat. Weitere sechs Fahrzeuge im Wert von rund 2,3 Mio. Euro haben der Bund und das Land zugewiesen. „Sie werden in Salzgitter stationiert und im Stadtgebiet oder auch überregional eingesetzt“, so Frank Klingebiel.

Unter den 11 neuen städtischen Fahrzeugen sind beispielsweise zwei Löschgruppenfahrzeuge für den Katastrophenschutz und zwei Kommandowagen. Zu den sechs zugewiesenen Fahrzeugen gehören unter anderem ein Wechselladerfahrzeug mit Abrollbehälter für die Vegetationsbrandbekämpfung und ein Führungs-Kommunikationskraftwagen.

Laut Frank Klingebiel ist Salzgitter „beim Brandschutz, der Gefahrenabwehr und im Zivil- und Katastrophenschutz sehr gut aufgestellt“. Berufsfeuerwehr, Freiwillige Feuerwehren, Werkfeuerwehren, Hilfsorganisationen und Polizei arbeiten Hand in Hand zusammen. „Wichtig ist eben auch, dass sich unsere Einsatzkräfte auf ihr Material und ihre Fahrzeuge verlassen können. Wir als Stadt Salzgitter stellen dies mit Unterstützung des Landes und des Bundes - heute und in Zukunft sicher.“

Auf dem Zettel standen 16 Ernennungen von Führungskräften der örtlichen Hilfsorganisationen DLRG, DRK und JUH und des Waldbrandteams. Der



Großes Aufgebot in Salder: Die Stadt ernannte Führungskräfte für die Feuerwehr und Rettungsdienste, außerdem wurden 17 neue Fahrzeuge offiziell in Betrieb genommen. Foto: sz-pa/rk

OB betonte: „Sie sind immer zur Stelle, wenn Sie gebraucht werden.“ Die Personen bildeten mit ihren Kolleginnen und Kollegen, mit den Freiwilligen Feuerwehren und der Berufsfeuerwehr das Rückgrat der Gefahrenabwehr und des Zivil- und Katastrophenschutzes in Salzgitter.

„Sie alle haben Herzblut, beweisen Führungsfähigkeit, geben Zuwendung, zeigen Kompetenz und haben Verantwortungsgefühl“, bedankte sich Frank Klingebiel im Namen der Stadt für den ehrenamtlichen Einsatz. Er übergab die Ernennungs-

surkunden an Detlef Maushake (Zugführer der Sondereinheit Vegetationsbrandbekämpfung im Waldbrandteam) und dessen Stellvertreter Sven Neumann, an Christian Dejl (Gruppenführer Gerätetruppe im Waldbrandteam), an Michael Puscher (Zuführer Sanitäts- und Betreuungszug, DRK) und dessen Stellvertreterin Kim Knoll (JUH), Jennifer Reck (Gruppenführerin der 1. Sanitätsgruppe, JUH), Tobias Siegert (Gruppenführer der 2. Sanitätsgruppe, DRK), an Frank Hübner (Gruppenführer

Betreuungsgruppe, DRK), an David Kinder als (Arzt im Sanitäts- und Betreuungszug, DRK), an Stefan Salich (Zugführer Wasserrettungszug, DLRG) und dessen Stellvertreter Daniel Merhof, an Marcel Mäuselein (Zugruppführer Wasserrettungszug, DLRG), an Renee Warmbold (Gruppenführer Wasserrettungsgruppe, DLRG), an Björn Vollmers (Gruppenführer Einsatztauchgruppe, DLRG), an Carsten Zenke (Gruppenführer Betreuungstransport- und Leitstaffel, DLRG) und an Markus Tomaschek (Gruppenführer Patiententransportstaffel, JUH)

Danach bedankte sich der OB ausdrücklich bei allen Feuerwehrführungskräften für deren so wichtige ehrenamtliche Tätigkeit für das Gemeinwohl. Dazu lobte er: „Ihr tut das freiwillig, in Eurer Freizeit, ohne Entlohnung, aber mit tiefer innerer Überzeugung. Das ist vorbildlich und verdient unser aller Respekt.“ Sie alle waren von den jeweiligen Ortsfeuerwehren gewählt und durch den Rat der Stadt bestätigt worden.

Ernannt wurden für die Dauer von sechs Jahren im Ehrenamtenverhältnis: Oberbrand-

meisterin Anja Cammrad (stellv. Ortsbrandmeisterin Lichtenberg), Erster Hauptfeuerwehrmann Markus Harry Wagner (kom. Stellv. Ortsbrandmeister Salder), Brandmeister Michael Mönch (stellv. Ortsbrandmeister SZ-Bad), Oberbrandmeister Matthias Ullrich (stellv. Ortsbrandmeister Repner), Hauptlöschmeister Christian Langner (stellv. Ortsbrandmeister Lobmachersen), Brandmeister Nico Heimlich (Ortsbrandmeister Lichtenberg und Hauptlöschmeister Fabian Naue (Ortsbrandmeister Lobmachersen).

Ab heute:

hallo
wochenende

**DOPPELT
SO
GROSS,
DOPPELT
SO VIEL
WOCHEN-
ENDE**

17591401_002426

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

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

Was wollen Sie mehr?

hallo
wochenende

trinkgut

Gültig vom 06.07. – 11.07.26

Am Pfingstanger 8 • SZ-Bad | Berliner Str. 142 • SZ-Lebenstedt

Jetzt bei uns punkten

PAYBACK

GM Willeke
GmbHÖffnungszeiten:
Mo-Sa 8-20 Uhr**Wolters Pilsener**Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,11)
zzgl. € 3,90
Pfand**10.99****Vilsa Mineralwasser**versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,53)
zzgl. € 3,30
Pfand**4.49**
Glasflaschen**Flensburger Pilsener**versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1,97) zzgl. € 4,50
Pfand**12.99****Paulaner Hefe-Weißbier**versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,50) zzgl. € 3,10
Pfand**14.99****Hasseröder Pils**Kasten =
20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 0,80/1,01)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand**7.99****Durstlöcher**versch. Sorten
0,5 l Packung
(1 l = € 1,38)**0.69****Dithmarscher Bügel**Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1,51)
zzgl. € 4,50
Pfand**9.99****Warsteiner**versch. Sorten
Kasten =
20 x 0,5 l/
24 x 0,33 l
(1 l = € 1,15/1,45)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand**11.49****10.49**
(1 l = € 1,05/1,32)
ab dem 2. Kasten**Volvic**Naturelle
Packung = 6 x 1,5 l
(1 l = € 0,52)
zzgl. € 1,50
Pfand**4.69****Three Sixty Vodka**Original o. easy
37,5% / 20% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)**9.99****Maybach**Weine
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)**2.99****Rotkäppchen Sekt**o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 4,39)**3.29**
Vorteilspreis **2.99 €**
mit der trinkgut App (1 l = € 3,95)

Das Land überweist fünf Millionen Euro

Die Stadt Salzgitter erhält eine Bedarfszuweisung

SALZGITTER. Über den kommunalen Finanzausgleich erhält die Stadt Salzgitter auch in diesem Jahr eine Bedarfszuweisung in Höhe von fünf Millionen Euro aus Hannover. Die SPD-Landtagsabgeordneten Stefan Klein und Marcus Bosse teilen mit, dass das Land Niedersachsen insgesamt 49 besonders finanzschwachen und überdurchschnittlich hoch verschuldeten Kommunen so genannte Bedarfszuweisungen in einer Gesamthöhe von 86,95 Millionen Euro gewährt. Im Vorjahr waren in diesem Rahmen rund 70 Millionen Euro verteilt worden.

„Die Unterstützung des Landes ist förderlich, hilft jedoch nur bedingt, Salzgitters Gesamtdesizit im kommunalen Haushalt abzubauen“, so Stefan Klein. Für ihn ist es daher auch weiterhin erforderlich, „Ausgaben zu priorisieren und Strukturen zu optimieren“. Außerdem könnten die Stadt ihre Finanzlage ver-

bessern, wenn sie Unternehmen und zusätzliche Einwohner und Einwohnerinnen anlockt.

Marcus Bosse nennt die fünf Millionen Euro „ein starkes Signal“, das erneut deutlich die Unterstützung Salzgitters durch die SPD geführte Landesregierung zeige. Bedarfszuweisungen sind gesonderte Finanzmittel innerhalb des kommunalen Finanzausgleichs, die das Innenministerium auf Antrag besonders finanzschwachen Kommunen gewährt. Es handelt sich bei den davon profitierenden Gebietskörperschaften im Wesentlichen um Kommunen, deren eigene Steuereinnahmekraft nicht annähernd ausreicht, um die erforderlichen Mittel zur Deckung der notwendigen Ausgaben zu erwirtschaften. Insgesamt hatten 104 Städte, Gemeinden, Samtgemeinden und Landkreise im Jahr 2026 Bedarfszuweisungen wegen einer außergewöhnlichen Lage beantragt.



Komplett eingehüllt: Der Turm 0 des Gymnasiums am Fredenberg gehört zu den Großbaustellen in den Sommerferien.

Foto: Stadt Salzgitter

Von Sommerferien keine Spur

Die Stadt Salzgitter nutzt die unterrichtsfreie Zeit für wichtige Baumaßnahmen

SALZGITTER. In Niedersachsen haben die Sommerferien begonnen. Diese Zeit nutzt die Stadt Salzgitter, um Schulen auf Vordermann zu bringen und wichtige Arbeiten fortzusetzen. Knapp 5,36 Millionen Euro investiert sie in den sechs Wochen in Bau- und Sanierungsmaßnahmen an Straßen, Haltestellen und städtischen Gebäuden. „Wir nutzen die

Sommerferien für kleine und größere Sanierungsvorhaben, da in den städtischen Schulgebäuden kein Unterricht stattfindet und Straßenbaustellen durch den geringeren Verkehr in der Urlaubszeit weniger Verkehrsbehinderungen erzeugen“, so Baudezernent Michael Tacke.

2,41 Millionen Euro fließen für 21 Maßnahmen im Bereich

Hochbau. Angefangen bei kleinen Aufträgen für einen neuen Bodenbelag an der Realschule Thiede oder der Grundschule Watenstedt über die aufwändigere Sanierung eines Parkettbodens an der Hauptschule An der Klunkau bis hin zu großen Baustellen. Dazu zählen unter anderem das Dach und die Dämmung am Kranichgymnasium, die Freitreppe am Gym-

nasium Salzgitter-Bad, der Bau der Containeranlage für den Interimbau der Grundschule Thiede oder die Arbeiten an Turm 0 des Gymnasiums am Fredenberg.

Im Straßenbau fließen 2,95 Millionen Euro in vier Bastellen. In Immendorf und Üfingen werden je zwei Bushaltestellen barrierefrei umgebaut. In diesen Fällen gibt es eine Förde-

rung über das Gemeindeverkehrsfinanzierungsgesetz. Ebenfalls werden zwei Straßen in Baugebieten in Salzgitter-Bad (Baugebiet Nordholz) und Ringelheim (Baugebiet Lange Äcker West) endausgebaut. Noch bis Ende 2027 läuft der Neubau der Brückenbauwerke auf der Industriestraße Mitte mit geplanten Kosten von rund 10,7 Millionen Euro.

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Mo., 6. Juli | 15:30 - 19:30 Uhr

DRK-Blutspendezentrum Schmeewinkel 5, SZ-Lebenstedt

Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

BGE **BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG**

Folge uns online

Bleib informiert über die Errichtung des Endlagers Konrad.

dialog@bge.de

Die Biotonne und die Hitze

Der Städtische Regiebetrieb gibt Tipps zum richtigen Umgang im Sommer

SALZGITTER. Sommerliche Temperaturen können in der Biotonne zu unangenehmen Nebenerscheinungen wie Geruchs- und Madenentwicklung führen. Ursache hierfür sind hohe Feuchtigkeit und Wärme, unverpackte Speisereste sowie eine geringe Durchlüftung des Biogutes.

„Werden bei der Befüllung und im Umgang mit der Biotonne einige Dinge beachtet“, so kann die Geruchs- und Madenentwicklung vermieden werden, teilt der Städtischen Regiebetrieb (SRB) mit. Vor dem Befüllen empfiehlt sich die Auslage des Tonnenbodens mit Packpapier, Eierpappen oder Strauchschnitt, um anfallende

Feuchtigkeit aufzusaugen und ein Verkleben der Bioabfälle am Tonnenboden zu vermeiden. Küchenabfälle und Speisereste sollten immer gut in Zeitungspapier eingewickelt werden, damit Fliegen keine Eier auf den Speiseresten ablegen können.

Bioabfälle gehören nicht in Plastiktüten und auch nicht in Bioplastiktüten, schreibt die Stadt. Sogenanntes Bioplastik oder biologisch abbaubarer Kunststoff zersetzen sich in den praxisüblichen Kompostierungszeiten in den Anlagen nicht schnell genug, kleinste Kunststoffpartikel gelangen als Mikroplastik über den Kompost in die Natur.

Besonders feuchte Bioabfälle

sollten vorher schon gut abtropfen. Das gilt besonders für frischen Rasenschnitt. Dieser verklumpt in der Biotonne schnell und verursacht Gerüche, daher gehört er nur trocken und locker in die Biotonne.

Die Biotonne sollte mit geschlossenem Deckel an einem kühlen, schattigen Ort stehen. Nach der Leerung sollte sie gut austrocknen, es ist angeraten, insbesondere den Rand und den Deckel zu reinigen. Treten trotz aller Maßnahmen Maden auf, ist eine Bekämpfung durch das Bestreuen mit Algenkalk oder mit Gesteinsmehl möglich. Fragen beantwortet die SRB-Abfallberatung unter Telefon (05341) 839-3741.



Biotonnen möglichst mit Papier auslegen: Der Städtische Regiebetrieb gibt Tipps für den Umgang an heißen Sommertagen.

Foto: sz-pa/rk

MIX Markt

Top-Angebote für die ganze Woche 06.07.26 - 11.07.26

SCHWEINESCHULTER WIE GEWACHSEN MIT KNOCHEN 1 kg 3,99

HACKFLEISCH GEMISCHT (SCHWEIN UND RIND) 1 kg 5,99

MARINIERTE HOLZFÄLLERSTEAKS AUS DER SCHWEINE-SCHULTER 1 kg 4,99

SCHWEINEBAUCH WIE GEWACHSEN 1 kg 3,99

GERÄUCHERTE HÄHNCHENUNTERKEULEN 400 g Pack, 1 kg = 7,98 3,19

LACHSFORELLE AUSGENOMMEN, MIT KOPF, ROH, KÜCHENFERTIG, tiefgefroren, 1 kg 6,29

SCHWEINENACKEN OHNE KNOCHEN 1 kg 5,99

HÄHNCHENFLÜGEL frisch, 1 kg 3,29

HÄHNCHENFLÜGEL mariniert, 1 kg 3,99

DORADE ROYAL/ GOLDBRASSEN, frisch, 1 kg 10,99

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren "Pelmeni pod wodotschiku Sastolnye" 1 kg Pack 4,49

Buchweizen mit Dampf behandelt 800 g Pack, 1 kg = 2,12 1,69

Teigtaschen "Wareniki" mit 35% Quarkfüllung, tiefgefroren 500 g Btl, 1 kg = 3,58 1,79

Schankbier "Starij Melnik Mjagkoe" 4,3% vol., 0,45 L Fl., 1 L = 2,56 zzgl. Pfand 0,25 1,15

Erfrischungsgetränk Tymbark versch. Sorten mit Zucker und Süßungsmittel. Pasteurisiert. 1 L Pack 1,19

Krakauer mit Knoblauch "Uletnaja s tschesnokom" grob, geräuchert 380 g Pack, 1 kg = 7,87 2,99

Schankbier "Starij Melnik Mjagkoe" 4,3% vol., 0,45 L Fl., 1 L = 2,56 zzgl. Pfand 0,25 1,15

Dorschleber in eigenem Saft und Öl, oder mit Chili, geräuchert 120 g Dose, 1 kg = 19,92 2,39

Granatapfel-Aronia-Fruchtgetränk aus Fruchtsaftkonzentrat 0,95 L Pack, 1 L = 1,43 1,35

Tomatensoße "Zum Schaschlik" 222 ml Btl, 1 L = 5,19 1,15

Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk versch. Sorten 0,5 L Fl., 1 L = 2,18 zzgl. Pfand 0,25 1,09

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert

Krühgarten 79, 38228 Salzgitter

☎ 05341 - 2259420 ☎ Mo - Fr: 09:00 - 19:00 Sa: 09:00 - 18:00

Bald ist Schluss mit „Damen“ und „Herren“

Die Friseurinnung Wolfenbüttel-Salzgitter kündigt das Ende der klassischen Kategorien an

SALZGITTER. Die Friseurinnung Wolfenbüttel-Salzgitter stimmt die Kuninnen und Kunden auf Veränderungen ein. „Wer in den kommenden Monaten einen Blick auf die Preislisten vieler Friseurbetriebe wirft, wird feststellen, dass sich diese verändern“, schreibt Obermeister Justin Wiedemann in einer Pressemitteilung. Die klassischen Kategorien „Damen“ und „Herren“ werden nach seinen Worten zunehmend durch geschlechtsneutrale Leistungsbeschreibungen ersetzt.

Hintergrund ist die Entwicklung der rechtlichen Rahmenbedingungen im Bereich der Gleichbehandlung. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) verfolgt das Ziel, Benachteiligungen aufgrund persönlicher Merkmale – darunter auch das Geschlecht – zu verhindern. Für das Friseurhandwerk bedeutet dies, dass Preise künftig nachvollziehbar anhand der tatsächlich erbrachten Leistung kalkuliert werden müssen und nicht anhand der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Personengruppe.

ENTSCHEIDEND SIND HAARLÄNGE, HAARDICHTE UND ARBEITSZEIT

„Ein Haarschnitt verursacht nicht automatisch mehr oder weniger Aufwand, weil die Kundin eine Frau oder der Kunde ein Mann ist“, erklärt Justin Wiedemann. „Entscheidend sind vielmehr Faktoren wie Haarlänge, Haardichte, benötigte Arbeitszeit, Materialeinsatz und die gewünschte Dienstleistung.“ Die Umstellung führt dazu, dass Preislisten künftig beispielsweise nach Kategorien wie „kurzes Haar“, „mittellanges Haar“ oder „langes Haar“ aufgebaut werden, auch nach Zeit-



Die Preise sollen sich nicht mehr nach Frau und Mann ausrichten: Viele Friseursalons in Salzgitter müssen ihre Preise womöglich neu kalkulieren. Hier schneidet Esra Yakupoglu-Eren, stellv. Innungsvorsitzende, einem Kunden die Haare. Foto: sz-pa/rk

aufwand oder einzelnen Leistungsbausteinen. „Ziel ist eine transparente und faire Preisgestaltung für alle.“ „Gleichzeitig müssen Friseurbetriebe auch andere Preisnachteile kritisch prüfen“, so der Obermeister. Rabatte, die ausschließlich bestimmten Personengruppen gewährt werden – etwa aufgrund des Alters, einer Behinderung oder eines bestimmten Berufsstandes – könnten unter dem Gesichtspunkt der Gleichbehandlung rechtlich problematisch sein. „Viele Be-

triebe werden daher ihre Rabattmodelle überarbeiten und stattdessen auf allgemeine Aktionsangebote oder klar definierte Leistungsrabatte setzen.“ Nach seinen Worten geht es im Kern vielmehr darum, die Preisgestaltung nachvollziehbar, transparent und rechtssicher zu gestalten. „Unsere Kundinnen und Kunden bezahlen künftig die tatsächlich erbrachte Leistung – unabhängig von Geschlecht, Alter oder anderen persönlichen Merkmalen“, heißt es weiter.

Das Friseurhandwerk reagiert damit auf gesellschaftliche und rechtliche Entwicklungen und setzt ein Zeichen für Fairness, Transparenz und Gleichbehandlung. Die Friseurinnung Wolfenbüttel-Salzgitter darauf hin, dass die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben „keine freiwillige Empfehlung“ darstellt. Verstöße gegen geltendes Gleichbehandlungsrecht können zu Beschwerden, rechtlichen Auseinandersetzungen und gegebenenfalls Schadensersatzforderungen führen.

Die Friseurinnung empfiehlt daher allen Salons, unabhängig davon, ob sie Mitglied der Innung sind oder nicht, ihre Preislisten und Rabattmodelle zeitnah zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. „Wir möchten die Betriebe frühzeitig sensibilisieren und unterstützen“, erklärt der Obermeister. „Wer seine Preisgestaltung jetzt prüft und transparent nach Leistungsaufwand ausrichtet, schafft Rechtssicherheit für seinen Betrieb und vermeidet mögliche Konflikte in der Zukunft.“

Berufsberatung in den Ferien

BRAUNSCHWEIG. In den Sommerferien bietet die Berufs- und Studienberatung der Agentur für Arbeit in Braunschweig jeweils dienstags von 10 bis 12 Uhr eine offene Sprechstunde ohne Termin für alle an, die Fragen zu ihrer beruflichen Zukunft haben. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die sich mit ihrer Berufswahl beschäftigen, eine Ausbildung oder ein duales Studium suchen oder ihre bisherige Studienentscheidung überdenken.

Auch wer sein Studium bereits abgebrochen hat oder über einen Wechsel des Studiengangs und einen anderen Bildungsweg nachdenkt, findet dort persönliche Unterstützung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Interessierte können einfach im Berufsinformationszentrum (BiZ) am Cyriaksring vorbeikommen.

Frank Storchmann
Dachdeckermeister
Dach- und Fassadenbau GmbH
Bedachungen · Bauklempnerei
Schornsteinarbeiten · Gerüstbau
hinterlüftete Fassaden

Zum Dorfplatz 4
38239 Salzgitter OT Sauingen
Telefon (0 53 00) 90 11 76
www.dachdeckerei-storchmann.de

Das Beste am guten Morgen:
Entdecken Sie unsere guten Seiten!

Lokales · Sport Einkaufstipps

Klimaschutz ist Thema im Rathaus

SALZGITTER. Die kostenlosen „Energieberatungen vor Ort“ der Verbraucherzentrale in Lebenstedt gehen weiter. Eine Anmeldung für den nächsten Termin am Donnerstag, 16. Juli, von 13.30 bis 17.30 Uhr ist aufgrund der Nachfrage empfehlenswert. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen bietet im Bürger-Center im Rathaus an jedem dritten Donnerstag im Monat die „Energieberatungen“ an. Interessierte können sich rund um Haus-

modernisierung, Heizsysteme, Erneuerbare Energien sowie Förderprogramme produkt- und herstellernunabhängig informieren lassen. Das neue Präsenzangebot ergänzt dieses für alle Bürgerinnen und Bürger und geht auf die einzelnen Fragen individuell ein. Die Stadt empfiehlt eine Terminabsprache unter Tel. (05341) 8394141 oder per E-Mail an klimaschutz@stadt.salzgitter.de bei ihrem Klimaschutzteam.

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

Einbecker Pilsener und Landbier 30x 0,33 l, 1 l = 1,21 € + 3,90 € Pfand	BAD HARZBURGER Classic, Medium, Naturell und feinperliger 12x 0,7 l, 1 l = 0,59 € + 3,30 € Pfand
Dittmarscher Pilsener 30x 0,33 l, 1 l = 1,21 € + 3,90 € Pfand	WEINLAND KÖNIGSBACH NEUSTADT Grauer Burgunder halbtrocken und trocken 1x 0,75 l, 1 Liter = 6,65 €
Mönchshof verschiedene Sorten 20x 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 4,50 € Pfand	deit verschiedene Sorten 12x 1,00 l, 1 l = 0,83 € + 3,30 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten Plus 6er Träger Gratis 24x 0,33 l, 1 l = 2,02 € 20x 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 3,42 € Pfand + 3,10 € Pfand	VISA Classic, Medium, Feinperliger und Naturell 12x 0,7 l, 1 l = 0,65 € + 3,30 € Pfand

Wir akzeptieren:

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

Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 04.07.2026–11.07.2026

Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88,
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice

Finanzielle Freiheit statt Schubladenschätze: Wie hohe Goldkurse neue Wünsche möglich machen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus **FOCUS MONEY** Juli 2026
Aktueller Goldkurs: 4.334,80 USD/Ounce

Braunschweig. Der Sommer ist für viele die Zeit, in der Wünsche wieder konkreter werden. Die geplante Urlaubsreise, ein neues Gartenprojekt oder einfach der Wunsch nach mehr finanziellem Spielraum. Gleichzeitig steigen die Lebenshaltungskosten weiter. Was viele dabei übersehen: In zahlreichen Haushalten befinden sich Werte, die seit Jahren ungenutzt bleiben und heute überraschende finanzielle Möglichkeiten eröffnen können.

Alte Goldketten, einzelne Ohringe, defekte Ringe, Münzen, Bruchgold, Zahngold oder geerbte Schmuckstücke liegen häufig unbeachtet in Schubladen oder Schmuckkästen. Viele dieser Stücke werden längst nicht mehr getragen, besitzen heute aufgrund der außergewöhnlich hohen Goldpreise jedoch einen deutlich höheren Wert, als ihre Eigentümer vermuten. Viele Braunschweiger nutzen diese besondere Marktsituation bereits, um ihre Wertgegenstände bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig professionell bewerten zu lassen. Persönliche Beratung, transparente Abläufe und eine verständliche Wertermittlung stehen dabei im Mittelpunkt. So

Wir sind jetzt auch am Samstag von 10 bis 14 Uhr für Sie da!

erhält jeder Kunde eine verlässliche Grundlage, um anschließend selbst in Ruhe über einen möglichen Verkauf zu entscheiden. Viele Besucher stellen dabei überrascht fest, welches finanzielle Potenzial oft über Jahre unbeachtet geblieben ist.

Historisch hohe Kurse bieten Chancen
Die Edelmetallmärkte befinden sich derzeit in einer außergewöhnlichen Phase. Geopolitische Spannungen, internationale Handelskonflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten sorgen für starke Kurschwankungen. Gleichzeitig notiert Gold weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Wie sich die Kurse entwickeln werden, kann

niemand seriös vorher sagen. Viele Eigentümer nutzen deshalb die aktuelle Marktsituation bewusst, solange attraktive Verkaufspreise erzielt werden können und wandeln ungenutzte Werte in finanzielle Möglichkeiten um.

Vertrauen schafft Sicherheit
Eine Vorbereitung ist nicht notwendig. Schmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder Silber können einfach mitgebracht werden. Vor Ort wird jedes Stück transparent geprüft und verständlich erklärt. Mithilfe moderner Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt, wird der Edelmetallgehalt präzise und zerstörungsfrei bestimmt.

Die Bekanntheit von der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig durch Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie verschiedenen Online Medien unterstreicht den hohen Anspruch an Kompetenz und Seriosität. Die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands mit Tradition seit 1845, steht zusätzlich für höchste Qualitätsstandards und nachhaltiges Edelmetallrecycling.

Jetzt Klarheit schaffen
Die aktuellen Goldpreise bieten eine Gelegenheit, die sich nicht beliebig wiederholt. Wer seine Schmuckstücke oder Erbstücke heute professionell

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 - 14:00 Uhr
GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM
Terminabsprache nicht notwendig
größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

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

bewerten lässt, kennt ihren tatsächlichen Wert und kann anschließend selbst entscheiden, ob der aktuelle Zeitpunkt für einen Verkauf genutzt werden soll. Vielleicht beginnt der Weg zu mehr finanziellem Spielraum nicht mit neuen Einnahmen, sondern mit einem Blick in die eigene Schmuckschublade.

Wohnzimmerkonzert wird zur Gartenparty

Die Kultband DON'T BEAT BUBU löst ein Versprechen für das Hospiz Salzgitter ein

SALZGITTER. Wie sich ein im Grunde trauriges Anliegen in eine freudige Kulisse verwandeln lässt, hat die Kultband DON't BEAT Bubü unter Beweis gestellt. Sie hat zum 20. Jahrestag des Hospizes in Salzgitter-Bad, in dem Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet werden, ein Wohnzimmerkonzert spendiert, das nun die Grundlage lieferte für eine sommerliche Gartenparty.

Die Geschichte nahm ihren Anfang im vergangenen November. Da feierte das Hospiz sein 20-jähriges Bestehen mit einer großen Benefizveranstaltung in der Kulturscheune. Dort stand DON'T BEAT BUBU auf der Bühne und spielte für die gute Sache.

An dem Abend wurden mehrere Preise versteigert, unter anderem ein Bild, das Kultsänger Udo Lindenberg gemalt hatte. Spontan entschlossen sich Rita Spaltenberger (Gesang), Jens Kehl (Bass, Keyboards), Oliver Arsenjuk (Gitarre), Dirk Naumann (Gesang) und Dirk Windmüller (Keyboards), ein privates Wohnzimmerkonzert zu versteigern. Die



Das Wohnzimmerkonzert im Garten: Bei sommerlichen Temperaturen um die 30 Grad feierte DON'T BEAT Bubü mit den gut 100 Gästen. Foto: privat

Besucher Holger Berndt und Christian Andres griffen zu, legten ein „unglaublichen Gebot“ auf den Tisch, findet Hospiz-Geschäftsführerin Britta Bötzel, die sich über 2.000 Euro freuen durfte.

Es hat ein paar Monate gedauert, aber nun löste die Band

ihr Versprechen ein. Holger Berndt feierte nachträglich seinen Geburtstag und lud DON'T BEAT BUBU ein. Die Coverband, die schon seit mehr als 30 Jahren in unveränderter Besetzung unterwegs ist, gab ein mehr als zweistündiges Privatkonzert. Aufgrund des großen

Publikums und des Wetters wurde das Wohnzimmerkonzert kurzerhand in den Garten verlegt. Dort entstand eine stimmungsvolle Sommerparty mit Livemusik in besonderer Atmosphäre.

„Die knapp 100 Gäste zeigten sich von der Performance der Band restlos begeistert“, schildert Britta Bötzel. Auch die Musiker genossen die unmittelbare Nähe zum Publikum und den außergewöhnlichen Rahmen. An dem Abend wurde zudem eine Spardose für das Hospiz Salzgitter aufgestellt. Die Geburtstagsschar spendete weitere 665 Euro. „Damit wurde das private Konzert gleichzeitig zu einer weiteren erfolgreichen Benefizaktion und unterstrich einmal mehr die große Unterstützung, die das Hospiz Salzgitter in der Region erfährt“, sagt Britta Bötzel. Sie ist nicht nur „unendlich dankbar“ über die finanzielle Hilfe. Die Band sorgt mit ihren Benefizkonzerten auch dafür, dass das Thema Tod und Sterben in die Öffentlichkeit getragen und somit ein Stück weiter enttabuisiert wird.

Jugendschutz spielt keine Rolle in den Geschäften

Bei allen neun Kontrollen muss ein junger Käufer sich nicht ausweisen

SALZGITTER. Mit dem Jugendschutz nehmen es die Geschäfte in Salzgitter offenbar nicht so genau. Das ist die Erkenntnis nach einer behördlichen Testkaufaktion. Im Zuge einer gemeinsamen Jugendschutzkontrolle der Polizei und der Stadt versuchte ein junger Testkäufer, in verschiedenen Supermärkten, Tankstellen oder Kiosken an Alkohol- oder Tabakwaren zu kommen. Und er war in allen neun Fällen erfolgreich. Nicht ein einziges Mal wurde er nach Alter oder einem Ausweisdokument gefragt.

„Die betroffenen Verantwortlichen wurden nach einem erfolgten Testkauf umgehend von den Mitarbeitenden der Stadt Salzgitter auf die Wichtigkeit der gesetzlichen Bestimmungen, ihre Verantwortungen und Pflichten und auf die Einleitung entsprechender Ordnungswidrigkeitenverfahren hingewiesen. Dabei wurden die zuvor erfolgten Käufe rückgängig gemacht“, heißt es in einer Pressemitteilung.

Stadt und Polizei Salzgitter kündigen weitere Testkäufe an, um den Jugendschutz in den Läden zu kontrollieren. Darüber wollen sie Jugendliche, Geschäftsleute und alle Bürgerinnen und Bürger thematisch auf



Die Kontrollen beweisen es: Mit dem Jugendschutz nehmen es viele Geschäfte nicht so genau. Foto: sz-pa/rik

gesetzliche Bestimmungen und die Risiken aufklären, die im Fall von Alkohol- oder Tabakkonsum durch Jugendliche drohen. „Die gesetzlichen Jugendschutzbestimmungen dienen dem Schutz vor gesundheitlichen und sozialen Risiken, die sich aus dem Konsum von Alkohol- und Tabakwaren ergeben können“, heißt es. Die konsequente Ein-

haltung dieser Vorschriften im Einzelhandel sei von gesamtgesellschaftlichem Interesse. „Dies wird auch durch hohe Bußgelder belegt, die im Falle von Verstößen den betroffenen Verkäuferinnen und Verkäufern, aber auch den verantwortlichen Geschäftsführerinnen und Geschäftsführern drohen.“

AnzeigenSpezial

Schützenfest in SZ-Ringelheim 2026

Jäschke Heizung + Sanitär
Inhaber: Matthias Jäschke
Breite Str. 89 | 38259 Salzgitter
Telefon: 05341/188 667 7
Email: matthias.jaeschke@gmx.de

Jäschke
Heizung + Sanitär

Unsere besonderen Stärken liegen in den Bereichen:

- Heizungsmodernisierung
- Badsanierung
- Photovoltaik
- Wohnraumlüftung

Viel Spaß auf dem Schützenfest

M&M GmbH
Zaun- und Stahlbau
Dienstleistungen für Industrie, Bau & Haus

P.O.H.L.
Schweißtechnik Salzgitter
info@m-m-pohl.de
www.m-m-pohl.de

M&M P.O.H.L. Zaun- und Stahlbau GmbH

M&M Pohl
Wallmodener Straße 38
38259 Salzgitter-Ringelheim

Telefon (05341) 33248 u. 33478
Mobil 015902055897
Telefax (05341) 33591

Wir wünschen allen unseren Kunden und Besuchern viel Spaß auf dem Schützenfest!

Thiele

Heizung – Sanitär – Technischer Kundendienst
Goslarsche Straße 5 · 38259 SZ-Ringelheim · ☎ 05341/331403

Verdammt stark mit HeiTec.
Wir entsorgen's Dir!

Bahnstraße 95 · 38259 Salzgitter
info@heitec-blackmetals.de

HeiTec-BlackMetals.de
(05341) 90 33 00

Containerdienst und Transporte

Barankauf von Metallen und Schrott

Schüttgüter Lieferung + Abholung

Zertifizierter Entsorgungsbetrieb

Der Oberst lädt ein: „Fahne zeigen für die Dorfgemeinschaft“

Vom Fasanstich bis zum Feuerwerk: Die Schützengilde Ringelheim feiert vom 10. bis 13. Juli

SALZGITTER. Die Vorfreude in Ringelheim dürfte groß sein. Die Schützengilde richtet vom 10. bis 13. Juli ihr Schützenfest aus und will dabei für jeden Geschmack etwas in petto haben: Fasanstich, Kommers, Firmen- und Vereinsschießen, Kinder- und Seniorennachmittag, Live-Musik und vieles mehr sind am nächsten Wochenende zu erleben.

Das zweite Wochenende im Juli ist gesetzt bei den Leuten in Ringelheim und Umgebung. Denn an den vier Tagen von Freitag bis Montag übernehmen traditionell die Schützen die Regie in dem Ort. Zum 154. Mal steigt vom 10. bis 13. Juli das Schützenfest, das „die alten Werte wie Kameradschaft, Zusammenhalt, Respekt und das ehrliche Miteinander weiter tragen soll“, schreibt Oberst Sebastian Söchting in der Festschrift. „Fahne zeigen für die Dorfgemeinschaft“, lautet sein Appell.

Das Programm hat alles dabei von der traditionellen Krönung

bis zu Party und Feuerwerk. „Wenn wir gemeinsam auf dem Festplatz feiern, wenn die Majestäten proklamiert werden und der Festumzug durch unseren Ort zieht, dann wird Heimat lebendig“, so Sebastian Söchting.

Start ist am Freitag um 18 Uhr mit dem Marsch zum Festplatz, danach folgen der Fasanstich und der Kommers mit Bekanntgabe der Gewinnermannschaften des Firmen- und Vereinsschießens. Am Samstag um 12 Uhr zieht die Königswache (Jungherrenwache) auf. Um 14 Uhr folgt der Abmarsch vom Großen König mit dem Spielmännzug, dem Großen König, dem Engeren Vorstand und der Jungherrenwache zum Marktplatz. Dort holen sie um 14.10 Uhr die Kinder ab, den erweiterten Vorstand und die Filiale Haverlah, um zum Festplatz zu marschieren. Um 14.30 Uhr begrüßen dort Festwirt Marcel Sonntag, Oberst Sebastian Söchting sowie der Große König Gordon Hammerschmidt alle Gäste.

Um 15 Uhr beginnt der Kinder- und Seniorennachmittag im Festzelt. Abends dürfen sich die Besucher und Besucherinnen auf Schlager, Pop und Rockmusik freuen. „Vom Alpenrand bis zum Sandstrand“ lautet das Motto der Band „Fairplay“, die ab 19.30 Uhr für Festzeltfieber sorgen will.

Am Sonntag ab 6 Uhr heißt es Wecken durch den Spielmännzug in Ringelheim und Haverlah. Um 10 Uhr startet der Stadtschützenfesttag im Festzelt, um 12 Uhr zieht die Königswache (Zylinderwache) auf. Um 13.45 Uhr werden die Gastvereine begrüßt, gegen 14 setzt sich der Festumzug in Bewegung. Dann dürften wieder viele hundert Zuschauer und Zuschauerinnen die Straßen säumen.

Die Kapellen und Spielmännzüge treffen sich im Festzelt, um dort ab 15 Uhr für Unterhal-



Einer der Höhepunkte ist die Ehrung der Majestäten in Ringelheim: Am Montag wird der Bürgerkönig gekürt wie hier Lukas Studer 2025. Foto: sz-pa/rik

tungsmusik zu sorgen. Um 18.30 Uhr folgt die Königsproklamation im Festzelt. Dort werden der Kleine König, die Damenkönigin, der Jugendkönig und der Schülerkönig gekürt.

Den Auftakt am Montag übernimmt um 8.30 Uhr die Königswache der Filiale Haverlah. Um 11 Uhr wird das Schützenfrühstück im Festzelt serviert begleitet von der Blaskapelle „Hamburger Musikanten“ und dem Spiel-

mannzug der Schützengilde. Um 17.30 Uhr werden vor der Schießsportanlage der Große König und der König der Filiale Haverlah bekannt gegeben.

Den Abschlussabend läutet das neue Königshaus um 19.45 Uhr ein, wenn es zusammen mit dem Spielmännzug in das Festzelt einzieht. Dort beginnt um 20 Uhr der Ringelheimer Abend mit DJ Jan Beims. Unmittelbar nach dem Eröffnungstanz darf

Oberst Sebastian Söchting dann die Bürgerscheibe überreichen. Gegen 22.30 Uhr sorgt eine Höhenfeuerwerk für das traditionelle Finale.

Der Umzug startet am Sonntag

Beim Festumzug am Sonntag dürfte es an Musik nicht fehlen, denn gleich vier Formationen begleiten die Vereine und Gruppen ab 14 Uhr. Mit dabei sind der Spielmännzug Lebenstedt, der Spielmännzug der Feuerwehr Oker, die Haverberg Musikanten und der Spielmännzug Ringelheim.

Folgende Strecke ist vorgesehen: Abmarsch vom Schlosshof - Festplatz - Walmodener Straße - Gutshof Löwe - Johannesstraße - Bahnhofstraße - Haverlahstraße - Silberkamp - Lange Äcker - Lerchenkamp - Treppenkamp - Am Friedhof - Haverlahstraße - Bahnhofstraße - Goslarsche Straße - Wallmodener Straße - Festplatz.



Sorgt für Festzeltfieber: Die Band „Fairplay“ kümmert sich am Samstagabend um die Partystimmung. Foto: Privat



Im Büro helfen helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien.
Foto: Frank Rumpenhorst

5 Tipps für einen kühleren Arbeitsplatz

Hitzefrei bei über 30 Grad Innentemperatur - das gibt es vielleicht in der Schule, aber in der Regel nicht am Arbeitsplatz. Wer im Büro keine Klimaanlage hat oder gar im Freien unter sengender Sonne arbeiten muss, leidet an heißen Tagen.

Bei Müdigkeit und Kreislaufproblemen als möglichen Folgen haben Arbeitgeber selbst ein Interesse, ihren Mitarbeitenden ein gutes Klima zu schaffen. Diese Handvoll Tipps gibt die Bundesagentur für Arbeit online in ihrem Arbeitgebermagazin „Faktor A“:

Wärmequellen ausschalten: Drucker, Kopierer, Monitore, Lampen - elektrische Geräte heizen Räume zusätzlich auf. Was nicht gerade für die Arbeit gebraucht wird, kann ausgeschaltet werden.

Sinnvoll lüften: Statt die Fenster dauerhaft gekippt zu haben, bringt Stoß- oder Querlüften zur richtigen Zeit mehr kühle Luft in den Raum. Lüften Sie also am besten frühmorgens, bevor es draußen zu warm wird. Auch das Reinigungspersonal kann gebeten werden, die Fenster zu öffnen, wenn die Mitarbeiten-

den später am Tag aus dem Haus sind.

Arbeitszeiten umlegen: Wenn möglich, können Arbeitszeiten an die Temperaturen angepasst werden. So kann zum Beispiel im Rahmen der Gleitzeit in den kühleren Morgen- oder Abendstunden gearbeitet werden. Was Pausen angeht, sind mehrere kurze Pausen zur Abkühlung sinnvoller als eine längere Pause.

Schatten spenden: Im Büro helfen vor den Fenstern helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien. Jalousien am besten auch nach Feierabend unten lassen. Im Freien können Zelt, Sonnensegel oder Sonnenschirm Schatten schaffen. Bei der Arbeit draußen kann man darauf achten, den Arbeitsplatz jeweils in den Schatten zu verlegen.

Genug trinken: Alle Beschäftigten sollten ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung haben. Achtung: Zu kalte Getränke können zu Magenbeschwerden führen. Und zu viel Zuckerhaltiges trocknet den Körper eher aus. Am besten sind Leitungswasser, natriumhaltiges Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Saftschorlen. (dpa)

Gesundheitsrisiko Einsamkeit: So helfen Gesten und Gespräche

Einsamkeit ist nicht nur ein Thema des Alters. Viele Menschen kennen sie - besonders Jüngere und Alleinlebende. Gleichzeitig bleibt sie oft unsichtbar und schambehaftet. Sie ist ein stilles Leiden, das viele Menschen auch gesundheitlich beeinträchtigt.

Das sind Ergebnisse einer repräsentativen YouGov-Umfrage im Auftrag von Doctolib unter Personen ab 18 Jahren. Demnach haben sich rund 70 Prozent der 1.028 Befragten im vergangenen Jahr zumindest „selten“ einsam gefühlt, 21 Prozent ein paar Mal im Monat, rund 11 Prozent wöchentlich und fast 13 Prozent mehrmals pro Woche. Mehr als die Hälfte (53 Prozent) haben das Gefühl, dass Einsamkeit schon einmal ihre psychische oder körperliche Gesundheit belastet hat. Die Umfrage wurde Mitte Juni durchgeführt.

EINSAM UNTER VIELEN: REDEN STATT SCHWEIGEN

Wer einsam ist, ist nicht unbedingt allein, das zeigt sich auch hier: Von den betroffenen Befragten geben rund 23 Prozent an, sich in Situationen besonders einsam zu fühlen, obwohl sie von Menschen umgeben sind, etwa in der Familie, bei Veranstaltungen oder im Büro. Knapp 71 Prozent vermuten Menschen im eigenen Umfeld, die einsam sind, ohne dass man es weiß.

Kommunikation über Messenger wie WhatsApp oder Social Media könnten echte Nähe nicht ersetzen, finden gut 83 Prozent. Gleichzeitig wäre es gut



Kleine Gesten in der Nachbarschaft können Anlässe sein, ins Gespräch zu kommen.

Foto: Malin Wunderlich/dpa/dpa-mag

einem Fünftel (21,5 Prozent) der Befragten unangenehm oder peinlich, über eigene Einsamkeit zu sprechen; 19,6 Prozent würden es für sich behalten.

Scham und Schweigen - das ist keine Lösung, erst recht nicht bei einem Problem, das so viele Menschen betrifft (Stichwort „Einsamkeits-Epidemie“). 2023 hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Das Bundesfamilienministerium fördert das Kompetenznetz Einsamkeit, das unter anderem Forschung, Wissenstransfer und Angebote bündelt und in dem auch Betroffene mitarbeiten.

Um erste Schritte aus der Ein-

samkeit zu gehen, rät das Netzwerk:

► Im Zug, in der Nachbarschaft oder beim Sport. Die Forschung zeigt: Menschen unterschätzen systematisch, wie angenehm und interessant Gespräche mit anderen sein werden. Die tatsächliche Erfahrung war durchgehend positiver als die Erwartung - ob mit Fremden oder Bekannten, ob persönlich oder online.

► Helfen Sie beim Tragen von Einkäufen oder Kinderwagen, halten Sie die Tür auf oder beginnen Sie spontan ein kurzes Gespräch. Gemeinschaft entsteht schon durch kleine Gesten.

► Sportvereine, Volkshochschu-

len, Seniorentreffs oder Nachbarschaftsinitiativen bieten Zugänge zur Gemeinschaft. Fündig werden Sie auf der Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit, auf der Website Ihrer Gemeinde oder über Social-Media-Angebote.

Auf der Webseite des Kompetenznetzes gibt es eine Übersicht zu Angeboten, die Betroffenen telefonisch oder online helfen können, darunter Hilfs- und Beratungsstellen, aber auch Apps. Außerdem kann man über die Angebotslandkarte Projekte in seiner Region suchen und finden.

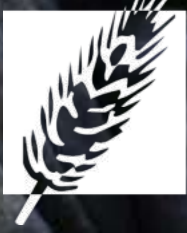
Wichtig dabei, so das Kompetenznetz: Es gibt „nicht die eine

Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen und die individuellen Biografien, die sie formen“.

SCHMERZ UND STRESS KÖNNEN KRANK MACHEN: BESSER VORHER HANDELN

Was aber für alle Formen gilt: Einsamkeit bedeutet, dass die zwischenmenschlichen Beziehungen, die man sich wünscht, und die, die man tatsächlich hat, sich auf eine Art unterscheiden, die als schmerzvoll empfunden wird. Es geht also nicht darum, wie viele Freunde und Bekannte man hat, sondern wie nah diese Beziehungen erlebt werden. Von einem „sozialen Schmerz“ spricht die Psychologie-Professorin Maike Luhmann, die zum Thema forscht und das Buch „Einsamkeit: Warum sie uns alle betrifft“ veröffentlicht hat.

Wer sich dauerhaft einsam fühlt, sollte sich auch professionelle Hilfe suchen, etwa Hausärztin oder Hausarzt davon berichten - bevor es zu weiteren gesundheitlichen Folgen kommt. „Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen und auch für viele körperliche Erkrankungen, von einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen über Erkrankungen des Herzkreislaufsystems bis hin zu Typ-2-Diabetes und Demenz“, so Luhmann. (dpa)



RAUTENSCHLEIN
Bankhaus seit 1899

Jetzt
3% p.a.
Festgeld für ein Jahr
bis **31.07.2026**
sichern!

Wo Ihr Geld Wurzeln schlägt, wächst etwas für alle.



Persönliche Beratung
im Bankhaus



Bequem online
abschließen

Hötensleber Straße 49
38364 Schöningen

+49 5352 94514
rautenschleinbank.de



Jetzt scannen
und direkt online
abschließen!*

* zurzeit ausschließlich
für Privatkunden möglich!



Vor allem Aktivurlauber sollten prüfen, ob und in welchem Umfang Sportarten wie Bergsteigen oder Mountainbiken in der Auslands-
krankenversicherung mitversichert sind. Foto: Robert Günther/dpa-mag

Abgesichert in den Bergen: Worauf es ankommt

Sie ist für alle Reisen außerhalb Deutschlands ratsam: die Auslandsreisekrankenversicherung. Für den Bund der Versicherten (BdV) ist es die „wichtigste Reiseversicherung überhaupt“, weil die gesetzliche Krankenversicherung im Ausland oft nur eingeschränkt zahlt.

Doch auch diese Reisepolice sichern nicht immer alles ab. Gerade all jene Urlauber, die in den Bergen wandern oder anderen Aktivurlaub machen, sollten die Vertragsbedingungen genau durchlesen.

Grundsätzlich sollte ein guter Auslandsreise-Tarif medizinisch notwendige Behandlungen und den medizinisch sinnvollen und vertretbaren Rücktransport erstatten – und außerdem Such-, Rettungs- und Bergungskosten von mindestens 5.000 Euro absichern, rät der BdV.

Bei den Such-, Rettungs- und Bergungskosten kann der Teufel aber im Detail stecken. Hatte man einen Unfall oder ein akutes medizinisches Problem, dann übernehmen die Polizen meist die Kosten. Wer dagegen unverletzt ist und wegen einer Fehleinschätzung, Orientierungsverlusts oder mangelhafter Ausrüstung aus einer Notlage gerettet werden muss, kann demnach

nicht per se davon ausgehen, dass die Auslandsversicherung die Kosten übernimmt.

WORAUF ES IN DEN VERSICHERUNGSBEDINGUNGEN ANKOMMT

Deshalb sollte man schauen, wie die Leistung im Vertrag beschrieben ist, empfiehlt der BdV. Gut seien Formulierungen, wonach Such-, Rettungs- und Bergungskosten auch übernommen werden, wenn eine „unfallbedingte oder sonstige Notlage“ vorliegt oder wenn die Kosten „medizinisch notwendig oder aufgrund einer Bergnot entstehen“. Enthält der Vertrag hingegen ausschließlich die Einschränkung „infolge eines Unfalls oder einer Erkrankung“, dürfte der Versicherungsschutz enger sein, so die Fachleute.

Gibt es am Ende Streit ums Geld, kommt es demnach im konkreten Einzelfall auf den Wortlaut der Versicherungsbedingungen an sowie darauf, ob und in welchem Umfang eine medizinische Komponente dann doch eine Rolle gespielt haben könnte. Gerichte ziehen dafür im Zweifel Gutachter heran.

AUCH BEI SPEZIELLEN POLICEN GENAU HINSCHAUEN

Generell sollten Aktivurlauber prüfen, ob und in welchem Umfang Sportarten wie Bergsteigen, Klettern, Gleitschirmfliegen oder Mountainbiken mitversichert sind und ob man sich zusätzlich absichern sollte – gegebenenfalls mit speziellen Wander- und Bergsportversicherungen.

Auch bei diesen Angeboten, die etwa Alpenvereine anbieten, empfiehlt sich aber ein genauer Blick in die jeweiligen Bedingungen und Leistungsgrenzen. Sosei nicht allein entscheidend, ob „Bergungskosten“ versichert sind, sondern unter welchen Voraussetzungen und bis zu welcher Höhe.

UNTERSCHIED ZWISCHEN BERGUNG UND RETTUNG

Und wenn einem in Deutschland etwas passiert? Auch hierzulande übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten einer Bergrettung nicht automatisch, wie der BdV erklärt.

Sie trägt in der Regel nur notwendige Transportkosten bis zur medizinischen Versorgung und auch das nur unter bestimmten Voraussetzungen. Kosten für

Suchaktionen oder aufwendige Rettungseinsätze in unwegsamem Gelände müssten Betroffene unter Umständen selbst tragen.

Dabei sei die Unterscheidung zwischen einer Bergung und einer Rettung wichtig. Die Experten erläutern das an einem Beispiel aus dem Winter. Verletzt man sich beim Skifahren und kann aus dem Gelände nicht auf herkömmlichem Weg, sondern nur mit Rettungshubschrauber abtransportiert werden, handle es sich meist um eine Bergung. Diese Kosten werden „selbst in Deutschland“ von den gesetzlichen Krankenkassen oft nur teilweise übernommen.

Anders könne die Situation bei einer Rettung aussehen. Davon spricht man, wenn sich jemand so schwer verletzt, dass ein Transport auf anderem Weg zum nächstgelegenen Krankenhaus zu lange dauern oder es den Gesundheitszustand zusätzlich gefährden würde. Bezogen auf das Beispiel des Skiunfalls wäre der Transport per Rettungshubschrauber dann medizinisch notwendig. In solchen Fällen werden demnach die Rettungskosten in Deutschland vollständig von der Krankenkasse übernommen. (dpa)

Heizungstausch in WEG: So sichern Sie sich alle Fördergelder

Wer auf eine klimafreundliche Heizung umsteigt, kann dafür staatliche Zuschüsse erhalten. Das gilt auch für Wohnungseigentümergemeinschaften (WEG). Laut dem Ratgeberportal „Finanztip“ ist die Förderlogik dort allerdings komplex. Eigentümerinnen und Eigentümer sollten sich nicht alleine auf den Antrag der Eigentümergemeinschaft verlassen - sonst riskieren sie, dass ihnen mehrere Tausend Euro Förderung entgehen.

Denn für den Einbau einer neuen gemeinschaftlichen Heizungsanlage wie etwa einer Wärmepumpe stellt die WEG zunächst nur den Basisantrag bei der Förderbank KfW. Bei entsprechender Bewilligung kann sie die Grundförderung sowie den möglichen Effizienzbonus erhalten. So werden aber längst nicht alle Fördermittel beantragt, die bei dem Heizungstausch fließen könnten, so „Finanztip“. Denn selbst nutzende Eigentümerinnen und Eigentümer können zusätzlich noch persönliche Boni - zum Beispiel den Klimageschwindigkeits- oder den Einkommensbonus - erhalten.

DAS SIND DIE FÖRDERSÄTZE

► Den Geschwindigkeitsbonus in Höhe von 20 Prozent der förderfähigen Kosten gibt es, wenn der Heizungstausch bis

zum 31. Dezember 2028 vollzogen wird.

► Den Einkommensbonus in Höhe von 30 Prozent erhalten Haushalte mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von maximal 40.000 Euro. Voraussetzung ist jeweils unter anderem, dass eine fossile Heizung gegen eine nachhaltige Variante getauscht wird, die mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben wird.

Die einzelnen Förderungen lassen sich bis zu einer maximalen Gesamtförderung in Höhe von 70 Prozent addieren. Der Förderantrag wird online bei der KfW gestellt.

Beispielrechnung gefällig, inwieweit sich das finanziell auswirkt? «Finanztip» rechnet vor: Eine WEG mit acht Wohneinheiten ersetzt ihre fossile Heizung durch eine moderne Erdwärmepumpe. Kostenpunkt: 150.000 Euro. Weil die förderfähigen Kosten gedeckelt sind, können davon nur 121.000 Euro berücksichtigt werden - sprich bei gleichmäßig verteilten Miteigentumsanteilen von 12,5 Prozent für jede Eigentümerpartei 15.125 Euro.

UNTERLAGEN FRÜHZEITIG BE-REITLEGEN

Über den Gemeinschaftsantrag erhält die WEG bereits die

Grundförderung in Höhe von 30 Prozent sowie den Effizienzbonus in Höhe von fünf Prozent - macht 42.350 Euro Förderung, pro Einheit also 5.294 Euro. Beantragen Eigentümerinnen und Eigentümer zusätzlich noch Klimageschwindigkeits- und Einkommensbonus separat, können sie aufgrund des 70-Prozent-Deckels noch einmal 35 Prozent Zuschuss herausholen. So verdoppelt sich die Förderung auf 10.588 Euro. Von den Kosten für den Heizungstausch in Höhe von 18.750 Euro je Miteigentums-partei bleiben so nach Abzug des Zuschusses lediglich 8.162 Euro übrig.

„Gerade bei größeren Sanierungsprojekten lohnt es sich, die Fördermöglichkeiten genau zu prüfen“, sagt Sandra Duy, „Finanztip“-Expertin für energetische Sanierung. Ihr Rat: Schon vor dem Beschluss zum Heizungstausch die persönlichen Fördervoraussetzungen prüfen und die Unterlagen bereitlegen. Dazu gehören insbesondere Meldebestätigung, Grundbuchauszug und bei Beantragung des Einkommensbonus die relevanten Einkommensteuerbescheide. Ferner sollten Eigentümer ihre Verwaltung frühzeitig um die Angaben aus dem WEG-Basisantrag bitten, damit sie den Zusatzantrag fristgerecht stellen können. (dpa)



Alle Fördermittel für den Umstieg auf eine klimafreundliche Heizung abzugreifen, kann für eine WEG durchaus kompliziert sein. Die einzelnen Haushalte haben separate Möglichkeiten. Foto: Bernd Weißbrod/dpa/dpa-mag

Draußen bei Gewitter: Wie kann ich mich schützen?

Auch wenn man die Wetter-App im Blick hatte: Manchmal ziehen Gewitter schneller auf als erwartet. „Vor allem die ortsgenaue Vorhersage sommerlicher Wärmegewitter ist extrem schwierig“, heißt es vom Deutschen Wetterdienst (DWD). Denn solche Gewitter entstünden oft innerhalb weniger Minuten.

Der DWD erklärt, wie man die Entfernung eines Gewitters abschätzen kann. Zählt man die Sekunden zwischen einem Blitz und dem zugehörigen Donner und teilt die Zahl durch drei, wisse man ungefähr, wie viele Kilometer das Gewitter entfernt ist.

Allein die Wahrnehmung von Donner bedeutet, dass das Gewitter weniger als zehn Kilometer entfernt ist – dann sollte man umgehend Schutz suchen. Sind es zehn Sekunden oder weniger zwischen Blitz und Donner, besteht laut Verband der Elektrotechnik Elektronik Informations-technik (VDE) akute Lebensgefahr. Jetzt gilt es, sich dringend in Sicherheit zu bringen, am besten in einem festen Gebäude oder im Auto. Sich bei Gewitter draußen aufzuhalten, ist lebensgefährlich. Ein Blitzschlag kann tödlich sein.

Was aber, wenn man auf einer Fahrradtour, einer Wanderung oder bei einem Badeausflug vom

Gewitter überrascht wird und weit und breit kein sicherer Unterstand zu sehen ist?

Dann gelten folgende Verhaltensregeln:

► Abstand von Bäumen und Masten halten: Alleinstehende Bäume, Baumgruppen, Waldränder, hohe Türme und Masten, Metallzäune und Gewässer meiden und keinesfalls der höchste Punkt der Umgebung sein. Regenschirme oder Wanderstöcke sowie das Fahrrad und andere Gegenstände aus Metall mindestens einige Meter entfernt ablegen oder abstellen.

► Klein machen, Füße zusammen: Am wirksamsten ist laut DWD, wenn man in einer Bodenmulde oder Senke in die Hocke geht, die Füße eng zusammenstellt und die Arme um die Beine schlingt. Das verringert unter anderem die Wahrscheinlichkeit für einen direkten Blitzeinschlag.

► Möglichst nicht in geschlossenen Gruppen warten: Wer mit anderen Menschen unterwegs ist, sollte während eines Gewitters nicht dicht zusammenstehen, sondern Abstand zueinander halten - mindestens einen Meter, besser sogar drei.

Wurde eine halbe Stunde lang kein Donner mehr wahrgenommen, gilt das Gewitter laut VDE als vorüber. (dpa)

Hitze im Flugzeug: Diese Rechte haben Urlauber

Ist die Klimaanlage an Bord defekt, kann es in Flugzeugen schnell unangenehm werden: Am Wochenende klagten mehrere Passagiere am Frankfurter Flughafen in einem stark aufgeheizten SunExpress-Flieger über Unwohlsein und brauchten medizinische Betreuung. Die Airline bat um Entschuldigung, der Flug nach Antalya startete verspätet.

Für die Betroffenen war es kein schöner Start in den Urlaub. Doch was gilt rechtlich, wenn Hitze im Flugzeug die Reise zur Tortur macht?

MUSS ES WASSER GEBEN?

Grundsätzlich sieht das EU-Recht kostenlose Getränke und Speisen zwar erst ab gewissen Wartezeiten vor - bei Kurzstrecken bis 1.500 Kilometer sind es zum Beispiel zwei Stunden. Doch steigt die Kabinentemperatur über ein erträgliches Maß hinaus, könne von einer akuten Gesundheitsgefahr ausgegangen werden, so Karolina Wojtal vom Europäischen Verbraucherschutzzentrum. „In solchen Fällen muss die Crew unverzüglich Wasser verteilen.“

SCHMERZENGELD? ES BRAUCHT KLAREN BELEG

Damit Betroffene Anspruch auf Schmerzensgeld gegenüber der Airline geltend machen können, müssen sie nachweisen, dass die Hitze zu einer „tatsächlichen Verletzung der körperlichen Ge-

sundheit“ geführt hat, erklärt Wojtal.

Bedeutet: Sie brauchen einen Beleg, zum Beispiel ein Attest. „Bloßes Unwohlsein, Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen reichen rechtlich nicht aus.“

In einem ähnlichen Fall hatte das Landgericht Frankfurt/Main 2022 Schmerzensgeld bei Hitze im Flugzeug abgelehnt. Klagen der Passagiere legten Videos aus dem Flugzeug vor, die dem Gericht aber nicht als Nachweis für die konkreten Gesundheitsge-

fahren genügten. (Az.: 2-24 S 16/20)

GIBT ES ENTSCHÄDIGUNG BEI EINER GROßEN VERSPÄTUNG?

Kommt das Flugzeug infolge solcher technischen Probleme erst stark verspätet am Zielort an, haben Passagiere aber gute Aussichten auf Entschädigung. Die Fluggastrechte in der EU sehen – abhängig von der Flugdistanz – Zahlungen von 250, 400 oder 600 Euro pro Passagier vor,

wenn der Flieger mindestens drei Stunden später als geplant landet.

Die zugrundeliegende Verordnung greift für alle Flüge, die von einem Flughafen in der EU starten. Hebt der Flieger außerhalb der Europäischen Union in Richtung EU ab, gilt sie nur für Airlines mit Sitz in der EU.

Wer als Pauschaltourist fliegt, also ein Reisepaket mit Flügen bei einem Veranstalter gebucht hat, kann zudem einen Reise-mangel geltend machen, falls

der Flug mehr als vier Stunden verspätet am Ziel landet. Dann sind laut dem ADAC üblicherweise fünf Prozent vom anteiligen Tagespreis drin und für jede weitere Stunde noch mal fünf Prozent, maximal aber 20 Prozent des Gesamtpreispreises.

Wichtig zu wissen: Wenn Urlauber eine Reisepreisminde-rung des Veranstalters bekommen, kann dieser Betrag in bestimmten Fällen mit der Ausgleichszahlung der Airline verrechnet werden. (dpa)



Bloßes Unwohlsein, Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen reichen rechtlich nicht aus, um bei einer überhitzten Kabine Anspruch auf Schmerzensgeld gegenüber der Airline geltend machen zu können. Foto: Sascha Thelen/dpa/dpa-mag

Hitze stresst Handy und Laptop – So schützen Sie Ihre Geräte

Smartphones, Tablets und Notebooks vertragen große Hitze nur schlecht. Darauf weisen die Hersteller auch in den Betriebsanleitungen hin. Schon bei Außentemperaturen oberhalb von etwa 35 Grad kann es für Geräte kritisch werden, erst recht in geparkten Autos, wo sich das Wageninnere rasch auf mehr als 60 Grad aufheizen kann, berichtet das IT-Fachportal „heise.de“.

Besonders empfindlich sind Smartphones und Tablets, weil sie ohne Lüfter arbeiten und Wärme nur über das Gehäuse abgeben können. Reicht das bei hohen Umgebungstemperaturen nicht mehr aus, drosseln viele Geräte ihre Leistung, sperren den Zugriff oder schalten sich zum Schutz ganz ab.

Schädlich ist die Hitze den Angaben zufolge auch für alle Plastikbestandteile. Bei großer Hitze könnten sich verklebte Displayfolien lösen oder spröde werden. Der Bildschirm selbst reagiere träger, die Anzeige könne verblassen. Das sei zunächst reversibel, auf Dauer könnten Displays durch die Wärmebelastung aber schneller altern.

- 9 TIPPS, WAS MAN BEI HITZE TUN UND WAS MAN LASSEN SOLLTE**
- Die Expertinnen und Experten erklären, worauf Nutzende achten sollten:
 - Smartphones und Tablets nicht in praller Sonne oder im heißen Auto liegen lassen; unterwegs auch nicht auf dem Armaturenbrett ablegen.
 - Laden in (zu) warmer Umgebung möglichst vermeiden, denn der Ladevorgang erzeugt zusätzliche Wärme - und übermäßige Hitze beschleunigt die Alterung des Akkus und verlangsamt das Aufladen.
 - Aktivierte Energiesparmodi können helfen, weil Prozessor und Hintergrundfunktionen dann weniger stark arbeiten.
 - Weil das Laden und insbesondere schnelles Laden viel Abwärme erzeugt, sollten Smartphones im Auto, wenn eben möglich, nicht am Netz betrieben werden.
 - Im Auto kann eine Halterung am Luftauslass der Klimaanlage das Gerät zusätzlich kühlen.
 - Überhitzte Geräte aus der



Lieber luftig in der Hängematte als heiß im Handschuhfach: Auch das Smartphone mag's entspannt im Sommer. Foto: Sebastian Kahnert/dpa

- Sonne nehmen, Hülle entfernen und wenn möglich ausschalten.
- Zum Abkühlen Geräte an einen schattigen, luftigen Ort legen.
- Der Luftstrom eines Ventilators kann wertvolle Hilfe beim Abkühlen leisten, ebenso wie eine im Schatten liegende, kühle Oberfläche - etwa aus Metall.
- Geräte zum schnelleren Abkühlen keinesfalls in den Kühl-

schränk legen: Durch den starken Temperaturunterschied kann Kondenswasser im Inneren entstehen. Im schlimmsten Fall drohen Kurzschlüsse oder Folgeschäden, die Hersteller später als Wasserschaden werten, der nicht unter die Garantie fällt.

WENN DIE LÜFTER RÖHREN, IST EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN GEFRAGT

Bei Desktop-PCs und Notebooks signalisieren oft laut aufdrehende Lüfter Hitzestress. Staub im Inneren der Geräte verschlechtert die Kühlung zusätzlich. Hier kann sich eine sorgfältige, vorsichtige Reinigung lohnen.

Generell gilt: Geräte möglichst nie in der Sonne, sondern an schattigen, eher kühlen Orten betreiben. Denn bei Hitze kommen sie alle schneller an ihre Grenzen, jedes auf andere Art und Weise.

Während beispielsweise bei einem Tintenstrahldrucker die Patronen schneller austrocknen, fallen Festplatten und auch Flash-Speicher einfach häufiger aus, wenn es heiß wird. (dpa)

Gericht stärkt Käuferrechte bei zu kurzer E-Auto-Reichweite

Das kann doch nicht sein - schon wieder nachladen? Weicht die tatsächliche Reichweite eines E-Autos erheblich von der Herstellerangabe ab, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten. Auf ein entsprechendes Urteil des Landgerichts Wuppertal (Az. 10 O 282/23) weist der Automobilclub von Deutschland (AvD) hin.

Im konkreten Fall lag die tatsächliche Reichweite rund 18 Prozent unter der angegebenen sogenannten WLTP-Reichweite. Das hatte sich bereits im ersten Jahr gezeigt. Nach Ansicht des Gerichts kann eine Abweichung von mehr als zehn Prozent einen erheblichen Sachmangel darstellen.

Die Konsequenz: Nach einem längeren Rechtsstreit konnte der Käufer aufgrund der Gerichtsentscheidung schließlich das Fahrzeug zurückgeben. Der Kaufpreis plus Zinsen wurde ihm



Liegt die tatsächliche Reichweite eines E-Autos deutlich unter der vom Hersteller angegebenen Reichweite, kann dies zum Rücktritt vom Kaufvertrag berechtigen. Foto: Jan Woitas/dpa-dpa-mag

nach Abzug einer Nutzungsentschädigung zurückerstattet.

Wichtig zu wissen allerdings: Eine erhebliche und dauerhafte Abweichung muss nachgewiesen werden. Dafür wird laut dem AvD auch in künftigen Fällen ein unabhängiges Sachverständigen-gutachten nötig sein.

Denn die tatsächliche Reich-

weite bei einem E-Auto wird auch etwa davon beeinflusst, wie schnell man fährt, welche Temperaturen herrschen oder ob die Strecke Steigungen hat. Der AvD rät E-Auto-Fahrenden, die glauben, dass die Reichweite zu sehr abweicht, möglichst früh auch rechtlichen Rat einzuholen. (dpa)

Marc Terenzi bittet Kinder um Verzeihung: „Kein guter Vater“

Sänger Marc Terenzi bittet seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung. „Ich war bis vor einem Jahr Alkoholiker und drogenabhängig und konnte deswegen kein guter Vater sein. Was ich zutiefst bereue und was mir leidtut“, sagte der 47-Jährige der „Bild“. Terenzi ist der Ex-Mann von Popsängerin Sarah Connor (46). Beide haben zwei gemeinsame erwachsene Kinder. Terenzi und Connor trennten sich schon Ende 2008.

Tochter Summer Terenzi thematisiert in einem neuen Lied ihre schwierige Beziehung zu ihrem Vater. «Mein Vater wollte nie Kinder», singt die 19-Jährige auf Englisch in einem Ausschnitt des Liedes, den sie auf Instagram kurz vor ihrem 20. Geburtstag veröffentlichte. «Er war immer

ein Narzisst, hat sich lieber für seine Geliebten entschieden», heißt es in dem Song.

Im Video sitzt die Sängerin auf einem Bett mit einem großen Kuschelhasen im Arm, an der

Wand klebt ein Poster der Serie „Hannah Montana“. Der Ausschnitt endet mit den Worten: „Für ihn werde ich nie gut genug sein, ich lerne immer noch, wie ich den Verlust verarbeite.“ Auf



Marc Terenzi hat seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung gebeten. Foto: Marcus Brandt/dpa

Instagram schrieb Summer, es sei einer der ehrlichsten und härtesten Songs, den sie je geschrieben habe. Sie habe viel geweint, aber es habe sie auch ein Stück weit geheilt.

Im Gespräch mit „Bild“ sagte Marc Terenzi: „Ich wollte immer Vater sein. Ich will meine Kinder, ich liebe meine Kinder.“ Er sei in Therapie gewesen und habe sich verändert. Über seine Tochter Summer sagte er: „Summer ist eine erwachsene, starke Frau. Ich muss dieses Lied und ihr Verhalten respektieren.“ Er wünsche sich, es bei seinen Kindern wiedergutmachen zu können. „Das braucht Zeit. Ich hoffe darauf, eine zweite Chance zu bekommen.“

Laut „Bild“ hat Terenzi insgesamt vier Kinder, zwei stammen aus späteren Beziehungen. (dpa)

Wie Singles ihr Wohlbefinden stärken

Alle im Freundeskreis sind in festen Beziehungen, nur man selbst ist allein: Für unfreiwillige Singles ist es mitunter eine Herausforderung, mit dieser Situation umzugehen. „Hilfreich kann dann sein, souverän aufzutreten und sich beim Treffen mit Paaren bewusst nicht als vermeintlich fünftes Rad am Wagen zu fühlen“, sagt Sabine Diabaté, Wissenschaftlerin beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (Bib).

Wichtig sei, sich nicht ständig mit Paaren zu vergleichen. Stattdessen sollten Singles den Blick stärker auf die eigenen Freiheiten und Möglichkeiten richten. Schließlich gibt es neben der festen Beziehung auch andere Lebensmodelle – eben das Single-Dasein, das für manche sogar eine bewusste Entscheidung ist.

OFFENE KOMMUNIKATION - AUCH MIT BEFREUNDETEN PAAREN

Ebenso wichtig ist Diabaté zufolge eine offene Kommunikation, wenn Singles auf Paare treffen. Alleinstehende sollten klar ansprechen, ob sie über das Thema Partnersuche reden möchten oder nicht.

Wer sich eine Beziehung wünscht, sollte zudem nicht

glauben, dass es ab einem bestimmten Alter zu spät sei, eine romantische Partnerschaft zu haben. „Sie sind einfach in einem anderen Lebensabschnitt – und diese Situation kann sich womöglich schnell ändern“, so Diabaté.

Alleinstehenden empfiehlt sie, Freundschaften nicht nur mit Paaren, sondern auch mit anderen Singles zu pflegen. Leiten lassen könnten sie sich dabei von der Frage: „Wen brauche ich, wer stützt mich?“ Das bedeute allerdings auch, sich um diese Freundschaften gut zu kümmern.

PÄRCHENABEND VERMEIDEN

Wer viele Paare im Freundeskreis hat, kann für gemeinsame Treffen Aktivitäten vorschlagen, die nicht nach Paarabend wirken, etwa weil Pärchen aneinandergekuschelt beieinandersitzen. Besser geeignet seien zum Beispiel Spieleabende, bei denen sich Gruppen bilden und gegeneinander antreten.

Die Soziologin rät außerdem, Zeiten des Alleinseins bewusst zu nutzen und positiv zu gestalten. Wer erfüllende Hobbys oder soziale Kontakte pflegt, sei für das eigene Wohlbefinden weniger auf eine Partnerschaft angewiesen. (dpa)

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich we-

niger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn

der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**



FOTO: IMAGO IMAGES

Moneglia: Warum der Küstenort eines der schönsten Dörfer in Italien ist

Café bietet ausgezeichnetes Frühstück und regionale Spezialitäten

Ganz in der Nähe der berühmten cinque terre in Italien findest du ein malerisches Dorf, das ganz ohne Massentourismus auskommt und sogar offiziell zu den schönsten Dörfern Italiens gehört. Che Geschichte zurück.

Etwa 50 Kilometer südöstlich von Genua entfernt liegt der charmante Küstenort Moneglia an der Riviera di Levante. Mit gerade einmal knapp 3000 Einheimischen ist es eine recht ruhige Gemeinde.

Die Schönheit wurde dem Ort schon offiziell bestätigt, er ist nämlich Teil der „Borghi più belli d'Italia“, der schönsten Dörfer Italiens.

Moneglia liegt in einer weiten Bucht zwischen zwei mediterranen Landzungen: der wilden und nur zu Fuß erreichbaren Punta Moneglia und Punta Rospo im Osten. Per Regionalbahn erreichst du von hier aus die Cinque Terre mit der Regionalbahn in nur fünf Minuten. Damit sind die malerischen fünf Nachbargemeinden an der schroffen italienischen Riviera gemeint, die unter diesem Namen zusammengefasst werden.

WAS DU IN MONEGLIA NICHT VERPASSEN SOLLTEST

Ein Highlight von Moneglia ist der lange und breite Sandstrand direkt vor der Altstadt. Es gibt wohl kaum einen besseren Ort als die Promenade, um morgens seinen ersten Espresso zu trinken. Gleich danach kannst du mit einem Spaziergang durch die Altstadt weitermachen, bevor es zu heiß und der Strand zu verlockend wird.

Entlang der urigen Gassen reihen sich die pastellfarbenen Häuser dicht aneinander und du findest hier allerhand Geschäfte, Cafés und Bäckereien. Besonders schön ist die Kirche San Giorgio. Da sie etwas erhöht liegt, hast du hier gleich noch einen tollen Blick über die Bucht.

Zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten gehört die Chiesa di San Giorgio, die 1396 von Benediktinern erbaut wurde und unter anderem ein Gemälde des Heiligen Georg beherbergt, das Peter Paul Rubens zugeschrieben wird. Ebenfalls spannend ist die Chiesa di Santa Croce, deren Ursprünge bis um 1130 zurückreichen und die 1725 barock neu gestaltet wurde.



Etwa 50 Kilometer südöstlich von Genua entfernt liegt der charmante Küstenort Moneglia an der Riviera di Levante.

Foto: imago images/ Pond5 Images.



Trofie al pesto ist ein Traditionsgericht in Ligurien.

Foto: imago images/imagebroker

de. An ihrer Fassade hängen noch heute schwere Ketten aus dem Hafen von Pisa, die als Trophäen der Seeschlacht von Meloria im Jahr 1284 gelten. Direkt daneben liegt der Kreuzgang aus dem 15. Jahrhundert, der heute als Unterkunft genutzt wird.

Etwas oberhalb der Stadt findest du die Festung Monleone, eine genuesische Verteidigungsanlage aus dem Jahr 1173, die später mit einer Villa aus dem frühen 20. Jahrhundert über-

baut wurde. Ergänzt wird die Anlage vom Turm von Villafranca, einem Wachturm aus dem zwölften Jahrhundert, der einst Teil des genuesischen Küstenschutzsystems war.

Sightseeing macht hungrig, und auch kulinarisch hat Moneglia einige Highlights zu bieten. Immerhin sind wir im italienischen Ligurien, dem Geburtsort der Focaccia. Daneben gibt es frischen Fisch, hausgemachte Pasta und viel Olivenöl. Unbedingt probieren solltest du Trofie

al Pesto, ein ligurisches Pastagericht mit Trofie-Nudeln und frischem Pesto Genovese, das manchmal auch mit Kartoffelstücken und grünen Bohnen serviert wird.

DAS KANNST DU IN DER REGION RUND UM MONEGLIA ERLEBEN

Nur wenige Bahnminuten südlich beginnt die Cinque Terre. Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza und Monteros-

so al Mare kleben wie bunte Farbklecke an den steilen Felsen über dem Meer. Jeder Ort hat seinen eigenen Charme, und du kannst sie auch entlang eines Wanderweges erkunden, der die Dörfer miteinander verbindet. Das ist der Blaue Weg, auch Weg Nr. 2 oder Sentiero Azzurro genannt. Er ist zwölf Kilometer lang, und wenn du ihn komplett laufen möchtest, solltest du fünf bis sechs Stunden einplanen.

Etwas näher liegt Sestri Levante, das oft als entspanntere Al-

ternative zu den Cinque Terre beschrieben wird. Die Stadt zieht sich über eine schmale Landzunge ins Meer und wird von zwei Buchten eingerahmt.

Wenn du ins Hinterland fährst, verändert sich die Landschaft schnell: Hinter der Küste beginnen die ligurischen Apenninen mit dichten Wäldern, Terrassenfeldern und kleinen Dörfern. Wanderwege führen dich hier durch Olivenhaine und über Hügelketten, oft mit herrlichen Blicken zurück auf die Küste.

Auch Richtung Portofino lohnt sich ein Ausflug. Die Fahrt entlang der Küste ist schon ein Erlebnis für sich, mit immer wieder tollen Ausblicken auf kleine Buchten und steile Felswände. Portofino selbst wirkt wie ein perfekt inszeniertes Postkartenmotiv, mit seinem kleinen Hafen, den bunten Häusern und den luxuriösen Yachten, die hier vor Anker liegen.

Wer es ruhiger mag, kann stattdessen in den umliegenden Naturpark ausweichen, wo Wanderwege durch mediterrane Vegetation führen.

SO ERREICHST DU MONEGLIA

Moneglia liegt direkt an der Bahnstrecke zwischen Genua und La Spezia und ist damit gut angebunden. Am einfachsten erreichst du den Küstenort über Genua, von dort fährt regelmäßig die Regionalbahn entlang der Riviera di Levante.

Alternativ kannst du auch über Pisa oder Mailand anreisen und jeweils in die Regionalzüge Richtung Ligurien umsteigen. Mit dem Auto kommst du ebenfalls gut hin, allerdings sind die Straßen in der Region kurvig und im Sommer oft gut gefüllt. Im Ort selbst ist es dann am entspanntesten, das Auto stehen zu lassen, da sich alles bequem zu Fuß erreichen lässt.

Geld sparen: Diese beliebten Urlaubsorte sind diesen Sommer günstiger als im Vorjahr

Dieses Land ist das günstigste Reiseziel Europas

Wer seinen Sommerurlaub 2026 noch nicht gebucht hat, muss nicht zwangsläufig tiefer in die Tasche greifen. Im Gegenteil: Für einige beliebte Reiseziele sind Pauschalreisen aktuell sogar günstiger als im vergangenen Sommer.

Eigentlich sah alles nach einem teuren Reisesommer aus: Debatten über steigende Flugpreise und höhere Urlaubskosten hatten viele Reisende auf Preisaufschläge eingestellt. Doch die Entwicklung fällt überraschend aus.

Laut einer aktuellen Auswertung von HolidayCheck sind viele beliebte Pauschalreiseziele derzeit günstiger als noch zu Jahresbeginn, einige sogar preiswerter als im Sommer 2025. Der Reiseanbieter spricht deshalb von einer „starken Last-minute-Saison“, von der vor allem flexible Urlauberinnen und Urlauber aktuell profitieren könnten.

Für die Analyse wurden mehrere Millionen Angebote für einwöchige Pauschalreisen für zwei Personen ausgewertet – inklusi-

ve Flug, Transfer und mindestens einer Verpflegung pro Tag. Berücksichtigt wurde der Reisezeitraum zwischen Ende Juni und Mitte September 2026. Hier lohnt sich spätes Buchen jetzt.

Obwohl Reisen insgesamt vielerorts teurer geworden sind, gibt es einige Ausnahmen. Besonders deutlich fallen die Preisrückgänge in beliebten Sonnenzielen aus.

Den größten Rückgang im Vergleich zum Sommer 2025 verzeichnet Hurghada in Ägypten: Hier liegen die Preise aktuell rund 14 Prozent unter dem Vorjahresniveau. Auch die Kanaren zeigen sich günstiger als noch vor einem Jahr. Auf Gran Canaria zahlen Reisende im Schnitt 13 Prozent weniger, auf Teneriffa sind es 12 Prozent.

Leichte Preisnachlässe gibt es außerdem auf Madeira, in Marsa Alam und auf der tunesischen Insel Djerba. Dort liegen die Kosten 2 bis 3 Prozent unter dem Niveau des Vorjahres.

Besonders interessant ist der Blick auf die Preisentwicklung seit Jahresbeginn. Denn viele Regionen sind heute günstiger als noch im Januar – obwohl die Hauptreisezeit unmittelbar be-

vorsteht.

An der Costa Brava sind die Preise seit Januar um rund 10 Prozent gesunken. Auch Reisen nach Hurghada und Fuerteventura kosten derzeit etwa 9 Prozent weniger. Selbst Mallorca, traditionell eines der beliebtesten Sommerziele deutscher Urlauber, ist aktuell rund 4 Prozent günstiger als noch zu Jahresbeginn.

Für flexible Reisende könnte sich das Warten auf Last-minute-Angebote in diesem Sommer daher auszahlen.

Allerdings gilt das nicht für alle Destinationen. Auf den Azoren, Madeira sowie den griechischen Inseln Rhodos und Korfu sind die Preise seit Januar gestiegen. Auch Lanzarote gehört zu den Zielen, bei denen frühes Buchen die bessere Strategie gewesen wäre.

Am günstigsten fällt der Sommerurlaub aktuell an der spanischen Costa Brava aus. Eine Woche Pauschalreise für zwei Personen kostet dort im Durchschnitt 1620 Euro. Ebenfalls vergleichsweise preiswert sind Ziele am Roten Meer: Für einen Urlaub in Hurghada werden durchschnittlich 1900 Euro fällig, in Marsa

Alam knapp 2000 Euro. Auch Djerba und mehrere Kanareninseln gehören zu den günstigeren Sommerzielen.

Mallorca bewegt sich mit durchschnittlich 2230 Euro pro Woche im Mittelfeld der untersuchten Regionen.

Deutlich teurer wird es dagegen auf den Azoren: Hier zahlen Paare im Schnitt 3130 Euro für eine Woche Pauschalurlaub. Ebenfalls hochpreisig sind die Türkische Ägäis mit rund 3050 Euro sowie Sardinien mit etwa 3030 Euro.

Zwischen dem günstigsten und teuersten Reiseziel liegen damit mehr als 1500 Euro Preisunterschied – ein Betrag, der für viele Reisende den Ausschlag bei der Urlaubsplanung geben dürfte. Die folgende Übersicht zeigt die Preise für eine einwöchige Pauschalreise eines Paares inklusive Flug, Transfer und mindestens einer Verpflegung pro Tag. Betrachtet wird der Abreisezeitraum vom 29. Juni 2026 bis zum 13. September 2026. Erhoben wurden die Preise im Juni:

- Costa Brava (Spanien): 1620 Euro
- Djerba (Tunesien): 1870 Euro
- Hurghada (Ägypten): 1900

- Euro
- Marsa Alam (Ägypten): 1990 Euro
- Fuerteventura (Spanien): 2180 Euro
- Teneriffa (Spanien): 2200 Euro
- Gran Canaria (Spanien): 2230 Euro
- Mallorca (Spanien): 2230 Euro
- Costa del Sol (Spanien): 2290 Euro
- Türkische Riviera (Türkei): 2370 Euro
- Menorca (Spanien): 2510 Euro
- Korfu (Griechenland): 2510 Euro
- Costa de la Luz (Spanien): 2520 Euro
- Madeira (Portugal): 2610 Euro
- Kos (Griechenland): 2630 Euro
- Rhodos (Griechenland): 2680 Euro
- Kreta (Griechenland): 2690 Euro
- Lanzarote (Spanien): 2720 Euro
- Algarve (Portugal): 2800 Euro
- Formentera (Spanien): 2910 Euro
- Sardinien (Italien): 3030 Euro
- Türkische Ägäis (Türkei): 3050 Euro
- Azoren (Portugal): 3130 Euro

Last-minute-Reisen entstehen häufig aus Restkontingenten

kurz vor Abflug und sind deshalb besonders preisvariabel. Sie eignen sich grundsätzlich für Reisende, die zeitlich und bei der Wahl des Ziels und der Unterkunft flexibel sind:

Beim Reisedatum können schon wenige Tage Unterschied den Preis deutlich senken. Auch ein alternativer Abflughafen kann sich lohnen, da Angebote ab anderen Airports oder teils auch ab kleineren Flughäfen oft günstiger sind und die größere Auswahl zusätzliche Sparchancen eröffnet.

Vor der Buchung lohnt außerdem ein kurzer Blick auf Hotelbewertungen, um Qualität und Preis realistisch einzuordnen.



Zeit, es sich gut gehen zu lassen: Wo Urlaub noch vergleichsweise günstig möglich ist, zeigt eine aktuelle Analyse.

Foto: imago images/ Depositphotos



Das Modell «Light 24» vom Hersteller Li:on hat einen Rahmen aus Polyamid und recycelten Carbonfasern und kann durch einen dreistufig verstellbaren Steuersatz «mitwachsen».

Foto: Andreas Arnold/dpa/dpa-mag

Drei edle Entdeckungen auf der Messe Eurobike

Auf der Frankfurter Fahrradmesse Eurobike werden noch bis einschließlich Samstag (27. Juni) Neuheiten gezeigt. Und diese drei Neuheiten in den Messehallen stechen dabei hervor. Sie haben zwar einen gewissen Preis, bieten dafür aber auch interessante Lösungen.

Kindervon absoluten Fahrrad-freaks können darauf hoffen, schon in jungen Jahren mit hochwertigen Leichtmaterialien ausgestattet zu werden, die man sonst aus dem Hi-End-Erwachsenenbereich kennt. Das Kinder-rad Light24 vom bayerischen Hersteller Lion hat einen Rahmen aus Polyamid und recycelten Carbonfasern und wächst durch einen patentierten, dreistufig verstellbaren Steuersatz ein paar Jahre mit. Das könnte den stolzen Anschaffungspreis von 1.079 Euro erträglicher machen.

Ein besonderer Clou sind die fest in den hinteren Holmen verbauten Rückleuchten. Zur Sicherheit in der Dunkelheit trägt auch ein hochreflektierender Lack bei. Das Fahrrad ist auch in der Reifengröße 27,5 Zoll erhältlich.

Als wartungsarme und belastbare Alternative zu Kettenschaltungen werden Nabenschaltungen wie die von Rohloff von Vielfahrern geschätzt. Der Hersteller aus dem hessischen Fulda bei Kassel stellt nun ein elektronisches Schaltsystem für seinen langjährigen Bestseller mit 14 Gängen vor.

Die „E 14 Solo“ für rund 1.800 Euro kann auf Knopfdruck die Gänge wechseln, in mehreren Stufen rauf- und runterschalten sowie an der Ampel automatisch die sinnvolle Übersetzung für den Neustart einlegen.

Der Strom für das elektronische Helferlein kommt aus den Batterien neuester E-Antriebe von Bosch und Panasonic. Grundsätzlich könne die Steuer-einheit auch an jede ältere Rohloff-Speedhub-Nabe angebaut werden, berichtet der Hersteller.

Mindestens 21.000 Euro muss hinlegen, wer mit dem Renn-Tandem „Evolve Carbon“ des kalifornischen Herstellers Santa-na unterwegs sein will. Edelste Komponenten einschließlich einer elektronischen Schaltung sowie der in zwei Teile zerlegbare Carbonrahmen machen den Doppelsitzer zu einem der teuersten Bikes, die in Frankfurt gezeigt werden. Die Rennmaschine wiegt in der besten Ausstattung nur knapp 12 Kilogramm und stellt damit die meisten Solo-Bikes auf der Messe in den Schat-ten. (dpa)

Bis zu 72 Stunden Deo-Schutz?

Bloß keinen Müffellarm riskieren! Im Sommer haben viele Menschen stets das Deo griffbereit - und rollen und sprühen mitunter mehrmals am Tag.

Dabei müsste das theoretisch gar nicht sein, schaut man auf die vollmundigen Versprechen der Hersteller: Von 24, 48 oder sogar bis zu 72 Stunden Wirkdauer ist auf den Etiketten zu lesen. Was hat es mit diesen Angaben auf sich - und können Hersteller so eine Wirkdauer überhaupt belegen?

DEO VS. ANTITRANSPIRANT: DAS IST DER UNTERSCHIED

Das wollte die Zeitschrift „Öko-Test“ wissen und hat 30 Deodorants unter die Lupe genommen, die sich an Frauen richten bzw. eine Unisex-Aufmachung haben (Ausgabe 7/2026).

Antitranspirants klammerte das Test-Team dabei aus. Bei diesen Produkten verengen Aluminiumsalze die Schweißdrüsen, was zu weniger Schweiß führt. Deos hingegen hemmen das Schwitzen an sich nicht. Sie setzen auf Duftstoffe und Inhaltsstoffe, die geruchsbildende Bakterien ausbremsen.

ACHSEL MUSS NACH 24 STUNDEN NICHT NACH BLUMENWIESE RIECHEN

Wie lange hält die Frische an? „Öko-Test“ fragte bei den Herstellern Studien zur Wirkdauer an.

Um die zu ermitteln, sind in der Kosmetikindustrie so ge-



Wie viel Frische-Schutz bieten Deos? «Öko-Test» hat dafür 30 Deodorants unter die Lupe genommen und Herstellerangaben überprüft.

Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

nannte „Sniffer“ im Einsatz, also Menschen mit einem geschulten Geruchssinn. Sie verglichen den Geruch von Achselhöhlen mit und ohne Deo nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne.

Entscheidend ist, dass die „Sniffer“ dann einen signifikanten Unterschied zwischen beiden Achseln erschnuppeln können. „Heißt dann zwar nicht, dass man dank Deo nach 24 Stunden neutral riecht, aber zumindest durchschnittlich weniger als ohne Deo – auch wenn sich das von Mensch zu Mensch natürlich unterscheiden kann“, schreiben die Öko-Tester.

Was den ihnen allerdings stinkt: Gute Belege für die Wirkdauer fehlen bei rund der Hälfte der Produkte - unter anderem

bei dem einzigen Deo im Test, das 72 Stunden Schutz verspricht.

So verzichten sechs Hersteller der Zeitschrift zufolge darauf, Studien zu senden. In einigen Studien fiel die Anzahl an Testpersonen mit unter 20 recht klein aus, in anderen fehlte „Öko-Test“ der Bezug zum konkreten Produkt - alles Gründe für Punktabzug.

DAS SIND DIE PREISSIEGER

Stichwort: Punktabzug. Manch ein Duftstoff kommt bei den Testrinnen und Testern nicht gut an. So steckt in einem Produkt ein synthetischer Moschusduft, der in Verdacht steht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen.

Ein anderes Deo enthält den kritischen Duftstoff Cinnamylalkohol, der Allergien auslösen kann. Zweimal bemängelte das Test-Team PEG-Verbindungen, die die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen können.

Insgesamt schneiden 16 Deos mit der Note „sehr gut“ ab. Preissieger sind dabei das „Aveo Deospray Camellia Glow“ (Müller), das „Bevola Deospray Silk“ (Kaufland) und das „Cien Deospray Fresh Pink“ (Lidl). 200 Milliliter kosten jeweils 75 Cent.

DEO-DOSE BESSER NICHT IM HEIßEN AUTO VERGESSEN

Auch das beste Deo kann einem Probleme bereiten, etwa wenn ...

... man es auf frisch rasierter Haut nutzt: Bei der Rasur kann es zu winzig kleinen Verletzungen auf der Haut kommen, außerdem wird sie gereizt. Wer direkt danach Deo aufsprüht oder rollert, muss mit einem fieseren Brennen rechnen, vor allem dann, wenn Alkohol drinsteckt. Besser: etwas abwarten.

... man die Deo-Dose im heißen Auto vergisst: Deo-Dosen mit Flüssiggasen wie Propan und Butan können laut „Öko-Test“ bei Temperaturen ab 50 Grad explodieren. Die sind im Auto im Sommer schnell erreicht.

... man das Deo auf die verschwitzte Achsel aufträgt: Das bringt wenig, der Schweißgeruch kommt schnell wieder durch. Am besten wirken Deos, wenn die Achselhöhle sauber und trocken ist. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

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

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

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking³ ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im

menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des

Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies

zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1¹ Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Magnesium PLUS

(PZN 19927395)

www.baldriparan.de

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • ¹Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • ²Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen • ³DatedmedIQ Ranking der CHC-Heroes 2025, <https://newsroom.datedmediq.com/chc-heroes-2025> • ⁴OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Mein Personal Trainer ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

STELLENANGEBOTE

Schülerjob gesucht?

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

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





Freie Gebiete:

- SZ Bad
- Krähenriede
- Lebenstedt
- Gebhardshagen
- Broistedt
- Immendorf



Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

www.hallopeine.de

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



18913001_002426

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung



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
*kostenlos Service Nummer

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
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Gültige Preislise 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 Werbebotschafter mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

15719101_002426

BEKANNTMACHUNGEN

Die WEVG informiert: Sanierung der Wasser-Hausanschlüsse in der Straße „Braunsberg“ in Salzgitter-Gebhardshagen

Straßensperrung erforderlich

Im Zuge der Sanierung der Wasser-Hausanschlüsse wird die Fahrbahnoberfläche in der Straße „Braunsberg“ in Salzgitter-Gebhardshagen erneuert. Hierfür muss von Montag, 6. Juli 2026, bis einschließlich Sonntag, 12. Juli 2026, eine von der Stadt Salzgitter genehmigte Vollsperrung eingerichtet werden.

Während der Bauarbeiten ist der betroffene Straßenabschnitt nicht befahrbar. Der Garagenhof am Ende der Straße ist in diesem Zeitraum ebenfalls nicht erreichbar.

Wir bitten die damit verbundenen Einschränkungen zu entschuldigen.

Im Sinne einer weiterhin zuverlässigen Trinkwasserversorgung bitten wir unsere Kundinnen und Kunden um Verständnis.

Salzgitter, im Juli 2026



WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG
Besuchen Sie uns im Internet:
www.wevg.com

19490301_002426

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/87 7040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

18498601_002426

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



IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE



Werden Sie Fledermaus-Pate!

NABU.de/
fledermaus-pate
E-Mail: paten@NABU.de
Tel.: 030.284984-1574



KRAFTFAHRZEUGMARKT

PKW KAUFGESUCHE

Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –

VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026

ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

18222401_002426

PKW gesucht, auch mit Mängel. Alles anbieten. ☎ 0172/8415509

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

MARKTPLATZ

GARTEN



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

17020801_002426

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

DIENTSTLEISTUNGEN

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

Treppen-, Balkone-, Terrassen-fliesenverlegung ☎ 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

VERMIETUNG VERKAUF WERKSTATT

bei **WOHNWAGEN-BODENBURG**
Hobby & Weinsberg
Reisemobile + Wohnwagen

Tel. 05174800880 | Mo.–Fr. 9–18 Uhr / Sa. 9–13 Uhr
Sonntags – Schautag: 11 – 16 Uhr Groß Lafferde B1
18394201_002426

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BSI Sa./So. 04. u. 05. JULI – pinguin-maerkte.de

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

ER SUCHT SIE

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



Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestra. 4 • 38112 Braunschweig
Kostenlos Service Nummer
0800-04.00666
info@plate-umzuege.de

19193901_002426

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



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de



Meine Familie ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

18497301_002426



Gar nicht so einfach, wie es aussieht: Bei Yoga (hier: Low lunge twist) kommt es auf Koordination und Balance an - das sind bei ADHS oft Herausforderungen, auch aufgrund der speziellen Struktur im Hinteren Kleinhirn

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wie hilft Sport bei ADHS?

Wer ADHS hat, kennt innere Anspannung, Unruhe und die Schwierigkeit, etwas anzufangen und durchzuziehen. Und hat vielleicht auch die Erfahrung gemacht, dass Bewegung dabei hilft. Ich auch.

Eine Ärztin hat mir mal gesagt: Eigentlich müsste ich jeden Tag so viel rennen, als würde ich für einen Marathon trainieren. Das ist aber manchmal irre fad. Boxen funktioniert für mich besser, auch Yoga. Kann das sein, dass verschiedene Sportarten unterschiedlich „wirken“ bei ADHS? Drei Fragen an Johannes Hennings, Psychiater und Psychotherapeut in München.

Herr Hennings, Sport soll auch und gerade bei ADHS helfen. Stimmt das wirklich?

Johannes Hennings: Ja, das stimmt. Man kann es eigentlich allgemein ausdrücken: Bei allen psychischen Erkrankungen oder auch seelischen Leiden ist Sport günstig. Abgesehen von den Effekten auf die kardiovaskuläre Fitness trainiert Sport das sogenannte vegetative Nervensystem. Also das System, das für die Balance zwischen Stress und Erholung sorgt. Aber es gibt auch relativ spezifische Effekte im Gehirn: Sport unterstützt die sogenannte Plastizität der Nervenzellen, und zwar durch die Bereitstellung eines bestimmten Nervenwachstumsfaktors, des BDNF. Der führt dazu, dass Nervenzellen sich neu verbinden, Synapsen vermehrt ausbilden – das ist eine ganz wichtige Voraussetzung, damit das Gehirn sich aus einer psychischen Erkrankung heraus wieder erholen kann. Dauerhafter Stress blockiert genau diesen Mechanismus, weil

das Stresshormon Cortisol die Bildung dieser Wachstumsfaktoren hemmt. Sport senkt die Anspannung, senkt die Stresshormone und macht das Gehirn resilienter. Für Menschen mit ADHS ist das besonders relevant.

Gibt es Sportarten, die für ADHS-Betroffene besonders geeignet sind?

Hennings: So genau ist das noch gar nicht untersucht. Es gibt zwar Studien zu verschiedenen Krankheitsbildern, aber nur wenige Studien, die wirklich verschiedene Sportarten miteinander verglichen haben. Deshalb kann man nicht einfach sagen: Diese eine Sportart ist die beste. Aber beim ADHS gibt es eine wichtige Regel: Es muss Spaß machen. Das ist generell wichtig, wenn man Sport regelmäßig machen will. Bei ADHS ist es aber besonders wichtig, weil Frustrationstoleranz ein Thema ist. Wenn etwas keinen Spaß macht, wird es früher oder später nicht mehr gemacht – und dann hat es auch keinen Effekt mehr. Es gibt aber Hinweise darauf, dass bestimmte Elemente beim Sport gerade für ADHS günstige Effekte haben. Eine Ausdauerkomponente ist wichtig, eine Kraftsportkomponente ist wichtig – und alles, was Gleichgewicht und Koordination anspricht. Tatsächlich haben ADHS-Betroffene mit Gleichgewicht und Koordination nicht selten ein Thema. Beim Mountainbiken hat man zum Beispiel Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht dabei. Beim Klettern ist das ähnlich. Klettern wird von Menschen mit ADHS sehr häufig gemocht, weil es stark fokussierend ist. Es ist sehr entlastend,

wenn der Kopf mal ruhig ist für einen Moment. Dazu kommt eine Körperwahrnehmungskomponente: Man ist im Hier und Jetzt. Wenn ich an der Wand hänge, kann ich nicht gleichzeitig an etwas ganz anderes denken. Bei Yoga ist es ähnlich: Wenn ich eine Gleichgewichtspose mache und dabei an die Schwiegermutter denke, komme ich ins Schwanken. Dieses Training, im Moment zu sein und sich auf den Körper zu fokussieren, kann bei ADHS sehr günstig sein. Weil schnelle Langeweile ebenfalls ein Thema ist, muss man übrigens nicht bei einer Sache bleiben. Man kann durchaus immer wieder mal was anderes ausprobieren.

Stichwort Dranbleiben: Das kann schwierig sein. Manche kennen aber auch das Gegenteil, dass sie es fast übertreiben. Wie findet man Maß und Mitte?

Hennings: Wenn es um günstige Effekte geht, sind tägliche 20 Minuten mindestens das, was am besten ist. Das muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist: Es muss Spaß machen und es muss im Alltag leicht umsetzbar sein. Alles, was aufwendig ist, wird tendenziell nicht so regelmäßig gemacht. Das gilt generell, aber bei ADHS vielleicht noch mal mehr. Wenn ich für eine Sportart erst irgendwo hingehen muss, Ausstattung brauche oder einen Partner organisieren muss, ist die Hürde höher. Deshalb ist bei der Frage, wie man Regelmäßigkeit hinbekommt, wichtig: wenig Ausstattung, möglichst kurze Wege, möglichst wenig Planung. Ideal ist es, Sport in eine Routine ein-

zubauen – zum Beispiel zu einer festen Zeit oder auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause. Es klingt banal, aber es hat einen Effekt, wenn ich die Sporttasche am Abend vorher packe und vor die Tür stelle. Sonst denke ich vielleicht: Morgen könnte ich Sport machen. Und dann ist es wieder aus dem Kopf und wird nicht gemacht. Problematisch kann Sport werden, wenn es vor allem um Kick, Thrill und extreme Reize geht. Alles, was kickt, alles, was mit viel Adrenalin verbunden ist, hat gerade bei ADHS tendenziell ein Suchtpotenzial. Das kann eine Art Selbstmedikation sein: Adrenalin kann kurzfristig dort etwas ausgleichen, wo Dopamin zu wenig ist. Aber auf Dauer ist zu viel Adrenalin nicht günstig, auch fürs Herz-Kreislauf-System nicht. Man sieht bei unbehandelten ADHS-Betroffenen häufiger sehr kickorientierte oder extreme Sportarten: Bungee-Jumping, Downhill-Mountainbiken, extremes Klettern. Es gibt aber auch Menschen, die sehr exzessiv laufen oder Rad fahren und sich dabei richtig auszehren. Das ist dann manchmal ein Ausdruck davon, wie stark das ADHS ausgeprägt ist: Wenn sie das nicht machen, halten sie die innere und äußere Unruhe kaum aus. Wenn man ADHS leitliniengerecht behandelt, geht dieses exzessive Verhalten oft von allein zurück.

ZUR PERSON: Privatdozent Johannes Hennings ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er diagnostiziert und behandelt in seiner Privatpraxis für Psychiatrie und Psychotherapie, Supervision und Coaching in München unter anderem auch ADHS. (dpa)

So sichern Vermieter Risiken ab

Es ist der Alptraum eines jeden Vermieters: Der Mieter oder die Mieterin kann oder will nicht (mehr) zahlen. Oder aber sie suchen von jetzt auf gleich das Weite und hinterlassen die Wohnung in einem verwüsteten Zustand. Gut, wenn Vermieter sich für solche Fälle abgesichert haben - mit einer Mietausfallversicherung.

„Eine Mietausfallversicherung kann für Vermieter ein wichtiges Sicherheitsnetz sein“, sagt Annett Engel-Lindner, Rechtsanwältin und Syndikusanwältin beim Immobilienverband Deutschland IVD. Die Police greife je nach Tarif, wenn Mieten ausbleiben und übernehme teilweise auch Kosten für Räumungsklagen oder falls Vermieter vom Mieter verursachte Schäden an der Wohnung zu beklagen haben.

„Besonders bei unsicheren Mietverhältnissen oder als zusätzliche Absicherung kann sie helfen, finanzielle Verluste abzufedern“, so Engel-Lindner. Allerdings sei die Police oft an entsprechende Bedingungen geknüpft und mit gewissen Selbstbeteiligungen verbunden.

AUGEN AUF - NICHT NUR BEI DER WOHNUNGSVERGABE

Noch wichtiger als eine Mietausfallversicherung darum: die sorgfältige Auswahl der Mietpartei. Vermieter sollten bereits



Probleme mit Ihrem Mieter? Eine Mietausfallversicherung kann bei der Bewältigung helfen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

vor Vertragsabschluss genau prüfen, mit wem sie ein Mietverhältnis eingehen, rät Annett Engel-Lindner. Dazu gehörten eine Bonitätsprüfung, Einkommensnachweise, eine Schufa-Auskunft sowie im Idealfall auch eine Mietschuldenfreiheitsbescheinigung vom vorherigen Vermieter. Ebenso sinnvoll sei es, eine Kaution in der gesetzlich zulässigen Höhe zu vereinbaren und auf einen rechtssicheren, klar formulierten Mietvertrag zu achten.

Auch während des laufenden Mietverhältnisses ist Aufmerksamkeit geboten. „Wenn erste Zahlungen verspätet eingehen oder ausbleiben, sollte der Vermieter oder die Vermieterin frühzeitig reagieren und das Gespräch suchen“, so Engel-Lindner. Je schneller gehandelt wird, desto größer ist die Chance, Probleme zu klären oder rechtzeitig Maßnahmen einzuleiten. So lassen sich größere finanzielle Schäden und langwierige Prozesse oft vermeiden. (dpa)

BBQ-Sauce: Welche sind empfehlenswert?

Bei BBQ-Saucen gibt es große Unterschiede. Und das gilt nicht nur für den rauchigen Geschmack. Wer wenig Zucker zu sich nehmen will, sollte unter anderem auf die Inhaltsstoffe der Produkte achten. Das zeigt eine Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ in der aktuellen Ausgabe (07/2026). Denn der Zuckergehalt bei den getesteten Saucen variierte etwa zwischen

14,8 und fast 42 Prozent. Insgesamt 19 Produkte hat „Öko-Test“ untersucht, vier davon mit Bio-Siegel. Die Produkte lagen preislich zwischen knapp 90 Cent und rund 4 Euro (Preis pro 250 Gramm). Von den 19 waren 9 Produkte laut „Öko-Test“ empfehlenswert - vier BBQ-Saucen bekamen die Note „sehr gut“ sowie fünf die Note „gut“. Außerdem vergaben die Tester

folgende Bewertungen:

- viermal die Noten «befriedigend»
- einmal die Note «ausreichend»
- dreimal die Note «mangelhaft»
- zweimal die Bewertung «ungenügend»

Ganz vorn lagen im Test diese Produkte:

- Byodo Barbecue Sauce für 3,99 Euro
- K-Bio Barbecue Sauce rauchig-würzig (Kaufland) für 1,99 Euro
- Sanchon Barbecue Grill- & Würzsauce für 3,92 Euro
- Tegut Barbecue Sauce rauchig-würzig für 1,92 Euro

Und warum haben die Tester bei einigen Produkten die Noten „mangelhaft“ und „ungenügend“ vergeben? Diese Bewertung bekamen einige BBQ-Saucen unter anderem wegen ihrer Schadstoffbelastung. Sie enthielten etwa Pestizide sowie Schimmelpilze wie Alternaria (AOH) oder Tenuazonensäure (TeA). (dpa)



19 BBQ-Saucen hat die Zeitschrift „Öko-Test“ untersucht. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Krank nach Kündigung

Ein Krankenschein hat einen hohen Beweiswert. Um den zu erschüttern, braucht ein Arbeitgeber deutliche Indizien. Das zeigt einmal mehr ein Urteil des Arbeitsgerichts Nordhausen, auf den die Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist (Az. 3 Ca 438/25).

KRANKGESCHRIEBEN AM KÜNDIGUNGSTAG

Darum ging es: Eine Frau hatte in einer Telefonzentrale im Schichtdienst gearbeitet und sich wegen gesundheitlicher Probleme intern auf eine andere Stelle beworben. Als diese Umsetzung abgelehnt wurde, kündigte die Frau. Noch am selben Tag wurde sie von ihrer Hausärztin krankgeschrieben und bekam nach Ablauf eine weitere Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Die Krankenhaushälterin, bei der die Frau beschäftigt war, weigerte sich, ihr weiter den Lohn zu zahlen. Begründung: Die Frau hätte vorher angekündigt, sie werde sich nun krankschreiben lassen und später eine

neue Diagnose vorzulegen, um nicht ins Krankengeld zu rutschen.

BESONDERS GEWICHTIGES BEWEISMITTEL

Die Frau klagte dagegen, dass ihr kein Lohn mehr gezahlt wurde - und bekam recht. Für das Gericht war die ordnungsgemäß ausgestellte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung das gesetzlich vorgesehene, besonders gewichtige Beweismittel. Eine Ankündigung, sich einen Krankenschein zu besorgen, kann laut der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des DAV diesen Beweiswert zwar erschüttern. Aber nur, wenn wiederum der Arbeitgeber eine solche Äußerung beweisen kann. Bleibt der Sachverhalt dagegen unklar, nachdem die Parteien angehört und Zeugen vernommen worden sind, hat der Arbeitnehmer das Nachsehen. Arbeitnehmende müssen dann ihre Erkrankung nicht weiter konkretisieren oder dem Gericht gegenüber offenlegen. (dpa)

Jobs für NIEDERSACHSEN

Noch mehr Jobs in und um Hannover finden Sie hier:

www.jobsfuerniedersachsen.de

