hallo SALZGITTER wochenende

Immer wieder gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung …

… und eine gute Reise

hallo wochenende

28 · 45. Jahrgang · 11. Juli 2026 **www.hallosalzgitter.de** **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · **Geschäftskunden** (05171) 406-168 · **Kleinanzeigen** (0800) 1234-906 · **Redaktion** (05171) 406-134

Fahrrad-Akrobatik und Konfettiregen

Die Stadt Salzgitter gibt die Pumptrackanlage in Gebhardshagen frei - Eröffnung mit Freeride-Mountainbiker Justus Imhorst

SALZGITTER. Eingefahren ist sie schon, nun ist die Pumptrackanlage in Gebhardshagen auch offiziell freigegeben. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, um die neue Attraktion im Park kennenzulernen und gemeinsam die Eröffnung zu feiern.

Vor allem ein Gast war vor allem von den jungen Zuschauern und Zuschauerinnen erwartet worden: Freeride-Mountainbiker Justus Imhorst sorgte für den sportlichen Höhepunkt. Das Nachwuchstalent zeigte Akrobatik auf zwei Rüder. Er führte vor, welche Möglichkeiten die Anlage bietet. Im Anschluss nahm sich der Mountainbiker Zeit für Fotos, Autogramme und Gespräche mit den Kindern und Jugendlichen.

Die Pumptrackanlage erfreut sich bereits seit ihrer Freigabe im Dezember 2025 großer Beliebtheit. Nachdem inzwischen auch Regenunterstände und Fahrradparkplätze fertiggestellt worden sind, gelten die Arbeiten als vollständig abgeschlossen. Auf rund 1.620 Quadratmetern und 250 bis 330 Meter Länge bietet das Gelände abwechslungsreichen Fahrspaß für alle Alters- und Leistungsgruppen – ob mit Fahrrad, Roller, Skateboard oder Inlineskates.

Der Parcours besteht aus vier Bereichen: einem geschützten Kindertrack für die Anfänger, einem klassischen Pumptrack, einer Jumpline für Sprünge sowie einer Bowl für fortgeschrittene Fahrerinnen und Fahrer. Die Bereiche sind miteinander verbunden und ermöglichen zahlreiche unterschiedliche Fahrvarianten. Besonders ist zudem die inklusive Ausrichtung der Anlage. Sie ist barrierefrei zugänglich und kann auch mit dem Rollstuhl sowie von Menschen mit motorischen oder sensorischen Einschränkungen genutzt werden.

Der Bau der Pumptrackanlage kostete rund 425.000 Euro, teilt die Stadt mit. Dem Projekt war ein mehrjähriger Planungs- und Beteiligungsprozess voraus gegangen, bei dem Kinder und Jugendliche ihre Ideen einbringen konnten. Die Bauarbeiten begannen im September 2025. Bereits nach rund drei Monaten war die Anlage fertiggestellt.

Die Eröffnung mit buntem Konfettiregen setzte dem Prozess nun die Krone auf. Vor Ort waren nicht nur viele Biker und Bikerinnen, sondern auch Mitglieder des Stadtrates, Vertreterinnen der ausführenden Baufirma Pumptrack.de sowie Dietrich Leptien, Leiter des städtischen Regiebetriebes (SRB), und Salzgitters Erster Bürgermeister Stefan Klein. Er durchschnitt zur Eröffnung feierlich das Band und betonte in seiner Begrüßung: „Was etwas länger währt wird gut. Heute weihen wir die tolle Pumptrackanlage ein. Vor fünf Jahren haben wir im Rat den Beschluss zum Bau gefasst, nun ist sie endlich fertig.“ Stefan Klein dankte der Firma Pumptrack.de und allen Beteiligten für die Umsetzung.



Das Band ist durchschnitten: Bürgermeister Stefan Klein und die Gäste freuen sich über die endgültige Freigabe. Foto: sz-pa/rk

Eröffnung Pumptrackanlage GebhardshagenSpektakuläre Show: Freeride-Mountainbiker Justus Imhorst zeigt Fahrrad-Akrobatik auf der neuen Pumptrackanlage in Gebhardshagen. Foto: sz-pa/rk

Neustart gefällig?



Bei uns ist Ihr Haus in guten Händen!

Ihr Immobilienexperte vor Ort:
Frank Hoffmann
05331 889-19102
Vor dem Dorfe 18, SZ-Salder

Volksbank eG Wolfenbüttel
www.volksbank-mit-herz.de

16470901_002426

Stadtbibliothek: Lesen und Punkte sammeln mit Antolin

SALZGITTER. Seit dem Start der Ferien läuft in der Stadtbibliothek noch bis Sonntag, 16. August, der Antolin-Wettbewerb unter dem Motto „Mit Lesen Punkte sammeln“. Alle Kinder im Grundschulalter können mit ihrem kostenfreien Bibliotheksausweis ausgewählte Bücher lesen und auf der Internetplattform Antolin jeweilige Quizfragen beantworten und so Punkte sammeln.

Außer dem Lesen wird es auch wieder spannende Aktionen geben für alle Teilnehmenden - unter anderem einen Walderlebnisvormittag, einen Comic-Zeichenworkshop und einen Spielevormittag. Alle, die Punkte sammeln, erhalten eine Urkunde und eine Medaille. Die besten Leserinnen und Leser jeder Klassenstufe erhalten einen Preis. Zudem ist ein Abschlussfest geplant.

Informationen gibt es in der Stadtbibliothek unter Tel. (05341) 839-3434 oder per E-Mail lesefoerderung@stadt.salzgitter.de und persönlich in den Zweigstellen.

trinkgut

Jetzt bei uns punkten PAYBACK

GM Willeke GmbH

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Gültig vom 13.07.– 18.07.26

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

Bitburger Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.10/1.39) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
10.99
Vorteilspreis 9.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.00/1.26)

Heineken International Premium Beer
Kasten = 20 x 0,4 l
(1 l = € 2.06) zzgl. € 3.10 Pfand
16.49
Vorteilspreis 15.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.94)

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.42)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.99

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

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.42/0.39)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.49 Glasflaschen

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.97) zzgl. € 3.30 Pfand
11.69
Vorteilspreis 10.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 0.92)

albi Saft, Nektar o. Fruchtsaftgetränke
versch. Sorten
1 l Packung
1.49
Vorteilspreis 1.29 € mit der trinkgut App

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

Ouzo 12 o. 12 Gold
38% / 36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

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

Chantré Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8.56)
5.99

Haribo Fruchtgummi
versch. Sorten
je 1125 g -1350 g Dose
(1 kg = € ab 4.93)
6.66

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht • KW 29/26

5520401_002426

Die Stadt spendiert wieder 1.000 Bäume

SALZGITTER. Zur Verbesserung des Klimaschutzes und der Artenvielfalt im Stadtgebiet setzt der Rat der Stadt Salzgitter die Aktion „1.000 Bäume für Salzgitter" fort. Wer mitmachen will, muss sich aber sputen. Die Anmeldungen laufen noch bis zum 14. Juli.

Wie bereits in den vergangenen vier Jahren werden Bäume interessierten Bürgerinnen und Bürgern auf Antrag zur Verfügung gestellt. Sie können zur Pflanzsaison im Winter 2026/2027 kostenlos von der Stadt ausgewählte Laubgehölzarten sowie hochstämmige Obstgehölze erhalten, die sie selbst pflanzen und anschließend pflegen.

Zu beachten ist, dass die Bäume ausschließlich für freiwillige Pflanzungen verwendet werden dürfen, um tatsächlich einen Mehrwert für den Naturhaushalt zu erzielen. Der Einsatz für Ausgleichsmaßnahmen im Rahmen von Baugenehmigungen oder anderen genehmigungs¬pflichtigen Vorhaben ist somit ausgeschlossen. Weiterhin sind die privatrechtlichen Voraussetzungen für die geplante Pflanzung auf dem jeweiligen Grundstück zu erfüllen.

Informationen sind über das Fachgebiet Umwelt der Stadt erhältlich per E-Mail an lars.grosshans-kretschmer@stadt.salzgitter.de oder über Lars Großhans-Kretschmer unter Tel. (05341) 839-3548 - montags, mittwochs oder freitags von 10 bis 12 Uhr.



Kinder an die Macht: 62 Schülerinnen und Schüler lernten an zwei Tagen im Rathaus kommunalpolitische Prozesse kennen. Foto: Stadt Salzgitter

Kommunale Demokratie hautnah

Politik zum Anfassen: 62 Kinder aus sechs Grundschulen machen mit beim Planspiel im Rathaus

SALZGITTER. Nach der erfolgreichen Premiere vor zwei Jahren hat das Team Jugend- und Demokratiebildung im Fachdienst Kinder, Jugend und Familie der Stadt Salzgitter den Verein „Politik zum Anfassen" erneut zum Planspiel „Kinderrat" eingeladen. An zwei Tagen erhielten 62 Schülerinnen und Schüler aus den Grundschulen am Fredenberg, Dürrering, Sonnenberg, Ringelheim, Ostertal und Steterburg die Gelegenheit, kommunalpolitische Prozesse kennenzulernen und selbst in die Rolle von Ratsmitgliedern zu schlüpfen.

Während des Planspiels entwickelten die Kinder eigene Ideen für ihre Stadt. Diese wurden zunächst in „Kinder-Fachausschüssen" beraten und anschließend am zweiten Tag der Veranstaltung im Ratssaal in einer simulierten Ratssitzung diskutiert und zur Abstimmung gestellt. Diese von Kindern gestaltete Ratssitzung wurde von Ratsvorsitzendem Michael Letter moderiert und orientierte sich am Ablauf einer regulären Ratssitzung. Die Mädchen und Jungen diskutierten ihre Anträge, brachten Argumente ein und fassten demokratische Beschlüsse nach den Regeln der kommunalen Gremienarbeit. 17 Anträge wurden eingebracht und beraten. Zu den entwickelten Ideen gehörten unter anderem ein neuer Spielplatz, Umweltaktionen, Obdachlosen zu helfen und vieles mehr.

Unterstützt wurden die Schülerinnen und Schüler dabei von den Ratsmitgliedern Andrea Kempe (CDU), Michael Letter (SPD), Astrid Penke (CDU), Lars Tietjen (Die PARTEI) und Christian Hasse (SPD-Fraktionsgeschäftsführer), die den Kindern Einblicke in die kommunalpolitische Arbeit gaben und sie während der Beratungen begleiteten.

„Das Planspiel vermittelt den Kindern auf anschauliche Weise, wie Demokratie funktioniert. Sie erleben, dass unterschiedliche Meinungen dazugehören, Kompromisse gefunden werden müssen und jede Stimme zählt. Es ist beeindruckend zu sehen, mit welchem Engagement die Kinder ihre Ideen einbringen.", sagt die Teamleiterin der Jugend- und Demokratiebildung, Bernadeta Kocot-Miczka.

Mit dem Planspiel setzt die Stadt Salzgitter ein Zeichen für politische Bildung und demokratische Teilhabe. Die innerhalb des Planspiels entwickelten Ideen werden dem Rat der Stadt Salzgitter in der Sitzung am 30. September vorgestellt.



Hilfe für Pro Familia: Die Zonta-Frauen Krim Weber-Rothmaler, Anke Döring, Andrea Wiencke, Gariele Weiß und Elke Symens übergeben den Spendenscheck an Hebamme Annett Walter und Kathrin Dlugosch (rechts). Foto: privat

Zonta hilft Pro Familia mit 2.000 Euro

SALZGITTER. Niederschwellig und nachhaltig sind die Angebote der Pro Familia Beratungsstelle in Salzgitter. Wenn junge Schwangere und Mütter um Unterstützung und Hilfe in problematischen Situationen bitten, werden sie von den Mitarbeitenden mit offenen Armen empfangen. Dafür sorgt insbesondere Familienhebamme Annett Walter, deren Arbeit der Verein der Freunde Zonta International schon seit 18 Jahren regelmäßig mitfinanziert.

Mitglieder des Zonta Clubs Salzgitter konnten nun einen Scheck über 2000 Euro zu diesem Zweck überreichen. Kathrin Dlugosch, Leiterin der Pro Familia Beratungsstelle, freute sich über die Besucherinnen und den Scheck: „Es ist sehr ungewöhnlich, dass eine Einrichtung wie unsere über einen so langen Zeitraum Anerkennung und Zuwendung erfährt", äußert sie dankbar.

brotZeit sucht Helfer für das Schulfrühstück

SALZGITTER. Vor dem Lernen ausreichend frühstücken – für viele Kinder ist das zuhause aus den unterschiedlichsten Gründen nicht möglich. Der Verein brotZeit hat ein bewährtes Konzept, um Kinder morgens vor dem Unterricht zu stärken: ein kostenloses Frühstück an der Schule. In Lebenstedt wird bald auch die Maria-Montessori-Schule mit dem morgendlichen Frühstücksangebot starten. brotZeit sucht ab sofort Damen und Herren (ab 55 Jahre), die sich im Team um die Frühstückszubereitung in der Schule kümmern. Ebenso sucht das fünfköpfige Helfer-Team der Grundschule am Ziesberg in SZ-Bad weitere Unterstützer, insbesondere für die Montage. Für dieses Ehrenamt gibt es eine Aufwandsentschädigung. Interessierte können sich bei Stefanie Tillmann, Projektleitung der brotZeit-Förderregion Hannover/Hildesheim, melden unter Telefon (0152) 54 84 58 25 oder per E-Mail an tillmann@brotzeit.schule.

Germania will den fünften Titel

Die Fußball-Stadtmeisterschaft beginnt am 18. Juli in Gebhardshagen

GEBHARDSHAGEN. Der Fußball Landesligist FC Germania Bleckenstedt strebt zum Saisonstart eine erfolgreiche Titelverteidigung bei der Stadtmeisterschaft an. Los geht es am Samstag,18. Juli, im Stadion beim SV Glück Auf Gebhardshagen, das Finale wird am Sonntag, 26. Juli, um 15 Uhr ausgetragen.

Wer dort antreten wird, steht noch nicht fest, auch wenn die Germanen den fünften Sieg in Folge fest im Visier haben. Die Bezirksligisten FC Viktoria Thiede, Fortuna Lebenstedt, VfL Salder, TSV Üfingen, Union Salzgitter, KSV Vahdet Salzgitter und SC Gitter komplettieren das Starterfeld.

In der Vorrunde treten in der Gruppe A zum Start am Samstag ab 15 Uhr FC Viktoria Thiede, VfL Salder, FC Germania Bleckenstedt und Fortuna Lebenstedt an. In Gruppe B trifft Vizestadtmeister SV Üfingen am Sonntag ab 15 Uhr auf Union Salzgitter, KSV Vahdet Salzgitter, SC Gitter. Die Spielzeit beträgt jeweils einmal 40 Minuten in einer Runde „Jeder gegen Jeden". Die beiden Gruppenbesten erreichen die Halbfinalspiele am Freitag, 24. Juli, ab18 Uhr. Das Endspiel wird im Glück Auf Stadion am Sonntag, 26. Juli, um 15 Uhr angepfiffen und geht über die volle Distanz.



Die Stadtmeisterschaft steht an: In der Gruppe B treffen TSV Üfingen (grünes Trikot) und SC Gitter (blaues Trikot) aufeinander. Foto: Günter Schacht

Der SV Glück Auf Gebhardshagen richtet die Stadtmeisterschaft zu seinem 125-jährigen Bestehen aus. Der Eintritt beträgt sechs Euro für Herren, Frauen und Rentner zahlen drei Euro. Jugendliche und Schüler haben freien Eintritt. Parkplätze stehen an der Gustedter Straße und auf dem öffentlichen Platz am Freibad zur Verfügung.

Der Spielplan der Vorrunde

In der Gruppe A heißen am 18 Juli die Duelle: um 15 Uhr Thiede – Salder, um 15.45 Uhr Bleckenstedt – Lebenstedt, um 16.30 Uhr Thiede – Bleckenstedt, um 17.15 Uhr Lebenstedt – Salder, um 18 Uhr Salder – Bleckenstedt und um 18.45 Uhr Lebenstedt – Thiede. Der Spielplan in Gruppe B am Sonntag lautet: um 15 Uhr Union SZ – Vahdet, um 15.45 Uhr Üfingen – Gitter, um 16.30 Uhr Union – Üfingen, um 17.15 Uhr Gitter – Vahdet, um 18 Uhr Vahdet – Üfingen und um 18.45 Uhr Gitter – Union.

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Wissen, das ankommt
Jetzt den **Konrad-Newsletter** abonnieren.
Aktuell. Informativ. Verständlich.
dialog@bge.de
18943601_002426

Mundmacher Praxis für Kieferorthopädie
Dr. Christian Schmidt
Sommerpause
Wir tanken Sonne!
Vom 13. bis 26. Juli
Ab dem **27. Juli** sind wir wieder für Sie da
Vielleicht Zeit für etwas Neues?
Wir bieten Arbeitsplätze für:
ZMF/ZMV und
kaufm. Mitarbeiter Praxisorganisation/Digitalisierung
m/w/d
(gerne auch berufsfremd)
www.meinmundmacher.de
Salzgitter Lebenstedt
chs.schmidt@web.de
19966001_002426

1.600 Euro für das Frauenhaus Salzgitter

Die Frauen der IG Metall Salzgitter-Peine spenden Ertrag aus der Veranstaltung zum Frauentag

SALZGITTER. Die aktiven Frauen der IG Metall Salzgitter-Peine unterstützen seit 16 Jahren das Frauenhaus Salzgitter mit Spenden aus der Veranstaltung zum Internationalen Frauentag am 8. März. Auch in diesem Jahr kam ein bedeutender Betrag zusammen: 1.600 Euro wurden an die Leiterin Lena Brinkmann übergeben, die sich sehr über die Unterstützung freute.

Die Spende wird für neue Möbel eingesetzt und verbessert damit die Bedingungen für die Frauen und Kinder, die im Frauenhaus Schutz suchen. Im Gespräch erfuhren die Metallerinnen, wie wichtig diese Arbeit ist: Obwohl es in vielen Städten Frauenhäuser gibt, müssen immer wieder Betroffene abgewiesen werden, weil Plätze fehlen.



Spendenübergabe für das Frauenhaus: Christin Kuffner, Lena Brinkmann, Marion Koslowski-Kuzu, Jasmine Werner und Özlem Demirören präsentieren den Scheck, davor knien Susanne Koch, Anja Brennecke und Stefanie von Pock. FOTO: PRIVAT

Durch das neue Gewalthilfegesetz ergibt sich erstmals ein individueller Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung, dieser gilt aber erst ab dem 1. Januar 2032. Die baulichen Voraussetzungen für die Mindeststandards der Frauenhäuser, auch bezüglich Barrierefreiheit, seien nur schwer bis gar nicht umzusetzen, hieß es. Die finanziellen Mittel fließen oft zäh und viel zu spät, berichtete lena Brinkmann, die Bürokratie halte zusätzlich auf. Alles in allem wird im Frauenhaus Salzgitter versucht, aus der Lage das Beste zu machen und den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, hieß es. Die Leiterin sprach von einer schönen Atmosphäre, alles sei liebevoll gestaltet, vor allem für die Kinder.

Musikalische Energie im Mühlengarten

Das Akkordeon-Duo con:trust eröffnet den Kultursommer am 22. Juli

SALZGITTER. Ein Abend voller musikalischer Energie erwartet das Publikum am Mittwoch, 22. Juli 2026, im Mühlengarten, wenn das international ausgezeichnete Duo con:trust mit seinem Programm „Viva Akkordeon!“ zum Start des Kultursommers in Salzgitter auftritt. Die beiden Musiker Marius Staible und Daniel Roth zählen zu den spannendsten Vertretern der jungen europäischen Akkordeonszene und wurden unter anderem mit dem 1. Preis des Kammermusikwettbewerbs Val Tidone, dem Franz Liszt Preis und zuletzt dem John Cage Award 2025 geehrt.

Mit Leidenschaft, Präzision und unbändiger Neugier entwickelt das Duo den Klang seines Instruments stetig weiter. Deutschlandfunk Kultur bezeichnet con:trust als „modernes Musikstartup“ – ein treffendes Bild für ihre künstlerische Offenheit und ihren mutigen Ansatz. Ihr Repertoire verbindet Werke von Vivaldi und J. S. Bach mit Musik von Astor Piazzolla, Sergej Rachmaninoff, John Cage, Steve Reich sowie eigenen Kompositionen. Technische Brillanz trifft hier auf feinen Humor, Risikofreude und einen intensiven musikalischen Dialog.

Die Nürnberger Nachrichten loben „staunen machende Synchronizität“ und ein Zusammenspiel, das „keine Schwammigkeiten erlaubt“. Genau dieser lebendige, kontrastreiche Austausch macht jedes Konzert der beiden Musiker zu einem besonderen Erlebnis. Tickets gibt es online ab 25,83 Euro über die Seite www.kultursommer-salzgitter.de.



„Viva Akkordeon!“ im Mühlengarten: Das Duo aus Marius Staible und Daniel Roth eröffnet am 22. Juli den Kultursommer.
FOTO: PRIVAT

Anrufen und gewinnen

Der Fachdienst Kultur der Stadt und hallo Salzgitter verlosen fünfmal zwei Karten für das Konzert mit dem Duo con:trust beim Kultursommer am Mittwoch, 22. Juli, um 20 Uhr im Mühlengarten im Schloss Salder. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 11. und 12. Juli 2026 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner und Gewinnerinnen werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

Das läuft noch im Mühlengarten

SALZGITTER. Doch nicht nur das Duo con:Trust tritt im Mühlengarten auf. Für die Comedy Ladys am 23. Juli gibt es allerdings so gut wie keine Karten mehr. Afro-kubanische Rhythmen bringt das Ensemble „Havana“ am Freitag, 24. Juli, um 20 Uhr mit. Die stilistische Bandbreite reicht von Mambo und Rumba über Chachacha, Bolero und Bomba bis hin zu Plena und Latin-Soul.

Am Samstag, 25. Juli, um 20 Uhr liefert „Aretha – The Queen of Soul“ eine musikalische Hommage an Aretha Franklin. Die Tribute-Band lässt deren Hits authentisch und eindrucksvoll aufleben. Sängerin Emily Rose aus Salzgitter eröffnet den Abend mit gefühlvollen Pop- und Soul-Songs. Mit „Erwachsen?!“ von Hans Göttmann steht am Sonntag, 26. Juli, um 15 Uhr im Mühlengarten ein clowneskes Solo für Kinder auf dem Programm, das humorvoll den Spagat zwischen Kindsein und Erwachsenwerden erzählt.

Das Quartett aus Majimbi Mergner, Elkmar Winter, Aneka Viering und Björn Försterling präsentiert am Sonntag, 26. Juli, um 18 Uhr Chansons und Literatur unter dem Titel „Das Ding oder Dingsda“. Im Mittelpunkt stehen Lieder und literarische Texte rund um Alltägliches und Unscheinbares. Musik und Rezitation treten dabei in einen lebendigen Dialog und verbinden Humor, Feinsinn und Tiefgang.

Stadt verlängert Ausstellung über Flüchtlinge

SALZGITTER. Die Ausstellung „Ankunft im Ungewissen“ im Städtischen Museum Schloss Salder wird aufgrund des großen Interesses bis zum 22. November 2026 verlängert. Ursprünglich war sie innerhalb der Schau „Vom Ihr zum Wir“ über Flüchtlinge und Vertriebene im Niedersachsen zu sehen, die Ende Juni abgebaut werden musste.

Aufgrund der vielen interessierten Gäste hat sich das Team des Städtischen Museums nun entschlossen, den eigenen kuratierten Abschnitt zur Situation in Salzgitter in der Nachkriegszeit länger stehen zu lassen.

Unter dem Titel „Ankunft im Ungewissen: Flüchtlinge und Vertriebene in Salzgitter 1945-1950“ können Interessierte bis zum 22. November 2026 mehr über die Ankommenden in der jungen Stadt Salzgitter erfahren. Die Ausstellung im ersten Stock im „Pferdestall“ ist barrierearm (Aufzug) zu erreichen, geöffnet ist sie von Dienstag bis Sonntag von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.



Energieverbrauch kombiniert: 7,0 l/100 km. CO_2-Emissionen kombiniert: 157 g/km. CO_2-Klasse: F.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
19944801_002426

Arztpraxis Dr. med. Buanga
Arzt für Chirurgie
• Ambulante Operationen • Röntgen
Kaiserstraße 2 B, SZ-Bad, Tel. 0 53 41 - 3 70 67
Neue Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 11:30 Uhr
Mo., Di., & Do. von 14:30 - 16:30 Uhr
19764801_002426



Ihr neues Zuhause – hier in Salzgitter
Ankommen. Wohlfühlen. Bleiben.
Bezugsfertige 3-Zimmer-Wohnung
Kampstraße DG, 75,66m², Laminat, weiße Wände, Denkmalgeschützt
Kaltmiete: 428,00 € zzgl. NK + HK
Ansprechpartner: Frau Hablitzel 0173 7180735
TAG Wohnen
Finden Sie jetzt Ihre Traumwohnung!
www.tag-wohnen.de
20375801_002426

Baustelle?
Kein Hindernis beim Sparen!

Als Dankeschön für deine Treue erhältst du vom 29.06. bis zum 31.07.2026 ab einem Einkaufswert* von 50 € einen **Einkaufsgutschein im Wert von 5 €.**

Jetzt Gutschein sichern und bis zum 15.08.2026 ab einem Einkaufswert von 30 € einlösen.

Vielen Dank, dass du auch während der Baustelle bei uns einkaufst!

Dein REWE Team

* **Einlösbar bis 15.08.2026 in deinem REWE Markt in Salzgitter, Ludwig-Erhard-Str. 2.** Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo, Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, i-Tunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.



Ludwig-Erhard-Str. 2 • 38226 Salzgitter/Lebenstedt
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr

19013601_002626

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

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



JETZT BESTELLEN! KATALOG WINTER 2026/27

Jetzt neu!

BESINNLICHKEIT & LICHTERGLANZ

KI-generiert mit Adobe Firefly/Google Gemini

NEU!

Winterlicher Lichterglanz rund um den Bodensee

5 Tage **Busreise vom 30.11.-04.12.2026**

WENN STÄDTE ERSTRAHLEN UND DER BODENSEE ZUR WINTERLICHEN BÜHNE WIRD!
▶ Beliebtes Hotel in Hitzingen ▶ Dünnele-Essen inklusive ▶ Alle Tagesausflüge mit ortskundiger Reiseleitung

▶ 4 x Ü/F im Hotel Kellhof in Hilzingen ▶ 3 x 3-Gang-Abendessen im Hotel ▶ 1 x badisches Dünnele-Essen in einer Besenwirtschaft inkl. Getränken ▶ Besuch der Weihnachtsmärkte in Zürich, Konstanz, Ravensburg und Friedrichshafen ▶ Ausflug nach Zürich und Konstanz ▶ Ausflug entlang des Bodensees mit Ravensburg und Friedrichshafen ▶ Ausflug entlang der Oberschwäbischen Barockstraße

ab € 689,-

Pyramidenanschub im Erzgebirge
Adventsstimmung in Oberwiesenthal

4 Tage **Busreise vom 22.11.-25.11.2026**

WEIHNACHTSZAUBER IM ERZGEBIRGE
▶ Erzgebirgische Weihnachtstradition ▶ Malerische Orte ▶ Ausflug ins tschechische Bäderdreieck

▶ 3 x Ü/HP im 3* Ahorn Hotel Am Fichtelberg in Oberwiesenthal ▶ Erzgebirgsrundfahrt mit Reisebegleitung ▶ Ausflug nach Karlsbad mit Stadtführung ▶ Pyramidenanschub am Hotel mit Glühwein, Stollen und bergmännischem Bläserkonzert ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Panorama-Doppel- oder Einzelzimmer

ab € 499,-

Vorweihnachtszeit im Hilton Hotel Dresden

3 Tage **Busreise vom 24.11.-26.11.2026**

LUXUS AN DER FRAUENKIRCHE
▶ Hotel Hilton mit Blick auf Frauenkirche und Elbe ▶ Dresdens Altstadt im Lichterglanz der Vorweihnachtszeit

▶ 2 x Ü/F im 4* Hotel Hilton Dresden ▶ Stadtführung in Dresden ▶ Orgelandacht und zentrale Kirchenführung in der Frauenkirche ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Schloss Wackerbarth mit Adventsführung inkl. Glühwein, Stollen und Weinverkostung

ab € 339,-

Weihnachtliches Regensburg – Eine Stadt im Lichterglanz

4 Tage **Busreise vom 13.12.-16.12.2026**

BESONDERHEITEN!
▶ Besichtigungen inklusive ▶ Zentrales Hotel

▶ 3 x Ü/F im Ibis Regensburg City ▶ 1 x Abendessen im Hotel ▶ Stadtführung Regensburg ▶ Eintritt Weihnachtsmarkt Schloss Thurn und Taxis ▶ Altmühltalrundfahrt mit Führung Kloster Weltenburg und Eintritt Befreiungshalle Kelheim

ab € 529,-

Festliche Erlebnisse UNSERE WEIHNACHTS- UND SILVESTERREISEN



Dresden: © mije_shots – iStock

Weihnachtszauber im Elsass
Colmar, Straßburg und die Weinstraße

5 Tage **Busreise vom 23.12.-27.12.2026**

WEIHNACHTSZAUBER!
▶ Festliche Stimmung an Heiligabend im Hotel ▶ Besuch von Colmar, Freiburg und Straßburg ▶ Lebkuchenpalast

▶ 4 x Ü/HP im 3* Hotel de L'Angé in Guebwiller ▶ 1 x festliches Weihnachtsmenü inkl. Getränken, Aperetif mit Musik an Heiligabend ▶ Weihnachtslieder im Anschluss an das Weihnachtsmenü ▶ Ausflug mit Reiseleitung nach Colmar inkl. Stadtführung und Elsässer Weinstraße ▶ Ausflug nach Freiburg (Breisgau) inkl. Stadtführung ▶ Ausflug nach Gertwiller und Straßburg ▶ Eintritt Lebkuchenpalast in Gertwiller inkl. Kostprobe

ab € 999,-

NEU!

Weihnachten im Sächsischen Weinland
Stimmungsvolle und genussreiche Momente

4 Tage **Busreise vom 23.12.-26.12.2026**

WEIHNACHTSTRADITION!
▶ Stadtführung in Meißen ▶ Ausflug nach Moritzburg und Dresden ▶ Komfortables Hotel in ruhiger Lage

▶ 3 x Ü/F im 4* Radisson Blu Park & Conference Center in Radebeul ▶ 1 x Abendessen als Buffet am 23.12. ▶ 2 x weihnachtsliches Festbuffet an Heiligabend und am ersten Weihnachtstag ▶ Ausflug nach Meißen mit Stadtführung ▶ Ausflug Moritzburg und Dresden mit örtlicher Reiseleitung

ab € 779,-

Silvester im Fränkischen Weinland
Jahreswechsel zwischen Welterbe und Wein

5 Tage **Busreise vom 29.12.2026-02.01.2027**

ZU GAST IM FRÄNKISCHEN WEINLAND
▶ Mit gemütlicher Weinprobe ▶ Sie erkunden die Residenz in Würzburg ▶ Entdecken Sie das romantische Rothenburg

▶ 4 x Ü/F im 3*S Hotel Kapellenberg in Eibelstadt ▶ 3 x Abendessen im Hotel als 3-Gang-Dinnerbuffet ▶ 1 x Silvesterfeier mit Silvesterbuffet, Mitternachtssekt und -snack, Tanz und Livemusik ▶ Kostenlose Nutzung von Sauna und Fitnessraum ▶ 2er Weinprobe in Eibelstadt ▶ Stadtführung Würzburg ▶ Eintritt Residenz Würzburg ▶ Stadtführung Rothenburg o. d. T. ▶ Ausflug entlang der Mainschleife ▶ Altstadtrundgang in Volkach

ab € 799,-

NEU!

Funkelnder Jahreswechsel in Leuven
Von belgischem Charme verzaubern lassen

4 Tage **Busreise vom 30.12.2026-02.01.2027**

FÜR ALLE, DIE ES UNGEZWUNGEN MÖGEN!
▶ Individueller Jahreswechsel: gemütlich in der Hotelbar oder stimmungsvoll auf dem Oude Markt ▶ Historische Kulissen oder stimmungsvolle Plätze – Leuven und Brüssel erwarten Sie! ▶ Belgische Bierkultur hautnah: Besuch einer Hausbrauerei mit Verkostung optional buchbar

▶ 3 x Ü/HP im 3* Park Inn by Radisson Leuven ▶ Stadtrundgang in Leuven ▶ Stadtführung in Brüssel ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Führung in einer Hausbrauerei inkl. Verkostung von 2 Bieren und kalten Snacks

ab € 749,-

Ausgewählte TAGESREISEN

Bus zum Bus – Nur bei DER SCHMIDT

24.07.	Maschseefest in Hannover	€ 35,-
31.07.	Gartenfest auf Schloss Corvey in Höxter ✸	€ 47,-
03.08.	Ein Tag am Timmendorfer Strand	€ 49,-
03.08./29.09./…	Zoo Leipzig (oder Leipzig zum Bummeln ab 35,- €) ✸	ab € 59,-
04.08.	Weltvogelpark in Walsrode ✸	€ 69,-
07.08.	Bergwerk Rammelsberg in Goslar mit Konzert ✸	€ 55,-
07.08.	Romantic Garden auf Gut Remeringhausen ✸	€ 59,-
09.08.	Gandersheimer Domfestspiele – Hello, Dolly! ✸	ab € 69,-
15.08./5.9./19.9.	Feuerwerkswettbewerb in den Herrenhäuser Gärten ✸	€ 69,-
25.08.	Ein Tag in Travemünde	€ 49,-
29.08./26.09./…	Friedrichstadt-Palast in Berlin ✸	ab € 79,-

✸ = inkl. Eintritt 🍽 = inkl. Essen = inkl. Schifffahrt/Fähre = inkl. Kaffee & Kuchen

SOMMERFESTIVAL in der Autostadt in Wolfsburg

Jetzt erleben! ab € 59,-

Unsere Leistungen: Busfahrt & Festivalticket

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

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

Stadtgenuss: ZU JEDER JAHRESZEIT

Very British: London
Live-Show ABBA Voyage zubuchbar

5 Tage **Busreise vom 19.10.-23.10.2026**

▶ Karte zum Konzerterlebnis ABBA Voyage zubuchbar ▶ Zeit für Ihr individuelles Programm in London

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

ab € 909,-

Brüssel entdecken
Eine Reise in das Herz Europas

4 Tage **Busreise vom 04.09.-07.09.2026**

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

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

ab € 629,-

NEU!

Königsstadt Krakau
Polens kulturelles Herz entdecken

5 Tage **Busreise vom 22.10.-26.10.2026**

▶ Einzigartiges Flair in einer der ältesten und schönsten Stadte Europas ▶ Faszinierende Mischung aus Geschichte, Kultur und lebendiger Gegenwart

▶ 3 x Ü/F im 4* TRIBE Krakau Altstadt inkl. 1 x Abendessen ▶ 1 x Ü/HP im 3* Hotel im Riesengebirge ▶ Stadtführung in Krakau ▶ Eintritt Wawelkathedrale und Wawelschloss ▶ Ausflug ins Riesengebirge mit Reiseleitung und Eintritt Stadkirche Wang ▶ Ortstaxe

ab € 819,-

Dresdner Wochenende
Kleine Auszeit im Elbflorenz

3 Tage **Busreise vom 14.08.-16.08.2026**

GUT ZU WISSEN!
▶ Gestalten Sie den Aufenthalt in Dresden nach Ihren eigenen Wünschen ▶ Programm zubuchbar

▶ 2 x Ü/F im ibis Dresden Zentrum ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Stadtführung Dresden, Ausflug nach Meißen inkl. Schifffahrt mit Stadtführung

ab € 319,-

Lübeck und Lüneburg
Von der Marzipan- zur Salzstadt

3 Tage **Busreise vom 09.10.-11.10.2026**

▶ Hansestädte Lübeck und Lüneburg: Begegnen Sie Marzipan und Salz

▶ 2 x Ü/F im H+ Hotel in Lübeck ▶ Stadtführungen in Lübeck und Lüneburg ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Holsteinische Schweiz mit Travemünde und Schifffahrt

ab € 339,-

Reisen mit DER SCHMIDT
Unsere Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- DER SCHMIDT-Taxi-Service von der Haustür zum Abfahrtsort & zurück*
- DER SCHMIDT Bus zum Bus Service**
- Preis gültig bei Eigenanreise zum Zustiegsort

Für alle Reisen **bis 4 Tage / *ab 5 Tage Reisedauer und teilweise mit Zuschlag (außer Sonderreisen und Flugrundreisen).

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33 · Wolfenbüttel
Tel.: 05331 - 884 - 222

Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH
Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros!

Wir freuen uns auf Sie!

19260001_002426



Eine gekippte Terrassentür wirkt wie eine Einladung auf Einbrecher. Foto: Philipp von Ditfurth/dpa

Heiße Tage, offene Fenster? So sichern Sie Ihr Zuhause

Fenster auf Kipp, Terrassentür nur angelehnt, Garage offen: Was im Sommer für frische Luft und kurze Wege praktisch wirkt, kann Einbrechern helfen. Denn Täter suchen meist nicht den spektakulären Einstieg, sondern die einfache Gelegenheit, warnt das Netzwerk Zuhause sicher. Warme Sommerabende, spontane Grillrunden, Public Viewing oder Gartenfeste verändern Alltagsroutinen - und damit auch Sicherheitslücken, so das Netzwerk Zuhause sicher.

Was also tun, damit Haus oder Wohnung bei Hitze, kurzem Weg nach draußen oder vor dem Sommerurlaub nicht unnötig angreifbar werden?

NICHT NUR FENSTER UND TÜREN WIRKLICH SCHLIEßEN

Der wichtigste Grundsatz klingt banal, wird bei Wärme aber schnell ignoriert: Beim Verlassen von Haus oder Wohnung sollten Fenster geschlossen und erreichbare Fenster am besten auch verriegelt sein. Gekippte Fenster gelten aus Sicht von Einbrechern oft schon als offene Fenster, warnt das Netzwerk. Auch Versicherer könnten ein gekipptes Fenster wie ein offenes werten - mit möglichen Folgen für den Versicherungsschutz.

Das gilt nicht nur für die große Abreise. Auch wer nur kurz zum Bäcker geht, bei Nachbarn klingelt oder zum Fußballabend aufbricht, sollte Terrassen- und Balkontüren verriegeln. Türen nur ins Schloss fallen zu lassen, reicht nicht: Laut Netzwerk Zuhause sicher lassen sich Haus- und Terrassentüren oft in wenigen Sekunden mit einfachem Werkzeug und fast geräuschlos aufhebeln.

Ein häufiger Sommerfehler: Die Garage bleibt offen, weil gleich noch jemand losfahren will oder Gartengeräte gebraucht werden. Ist sie mit dem Haus verbunden, wird auch die Verbindungstür zum Risiko. Deshalb: Garagen, Keller- und Nebeneingänge konsequent abschließen - und diese Zugänge bei der Einbruchsicherung mitdenken.

URLAUB? JA, ABER DISKRET

Wer wegfährt, sollte die eigene Abwesenheit nicht unnötig sichtbar machen. „Reisedaten und Dauer des Sommerurlaubs sollten grundsätzlich nur mit wenigen und vertrauten Menschen geteilt werden“, rät Philip Chorzelewski, Experte der Stiftung Warentest. Keine gute Idee sind Hinweise in großen Chatgruppen, Social-Media-Posts in Echtzeit oder Abwesenheitsnotizen für Paketdienste an der Tür.

Auch die Abreise selbst sollte unauffällig ablaufen: Gepäck am besten so vorbereiten, dass es schnell verstaut werden kann - und längere Abschiede nach drinnen verlagern.

Während der Abwesenheit sollte nicht alles nach Urlaub aussehen. Hilfreich sind Nachbarn oder Freunde, die den Briefkasten leeren, Pflanzen gießen und bei Bedarf Rollläden bewegen. Zeitschaltuhren, Apps, Bewegungsmelder oder Beleuchtung können zusätzlich dafür sorgen, dass Haus oder Wohnung belebt wirken.

Der teure Laptop direkt am Fenster, Schmuck offen auf der Kommode, Werkzeug griffbereit im Garten: Solche Dinge können Täter anlocken oder ihnen helfen. Wertgegenstände sollten von außen nicht einsehbar liegen, sondern etwa in einem Tresor oder Bankschließfach.

CHECKEN UND NACHRÜSTEN

Den besten Schutz bietet eine Kombination aus aufmerksamem Verhalten und geprüfter, fachgerecht montierter Sicherheitstechnik. Das Netzwerk Zuhause sicher empfiehlt, erreichbare Fenster, Türen sowie die Verbindungstür zur Garage nach polizeilichen Empfehlungen abzusichern. Polizeiliche Beratungsstellen informieren dazu kostenlos.

Überwachungskameras können zusätzlich abschrecken, so Stiftung Warentest, und im Ernstfall bei der Aufklärung helfen. Vor dem Kauf sollte man klären: Woher kommt der Strom? Wo werden Bilder gespeichert? Welche Zusatzfunktionen brauche ich?

Vor längerer Abwesenheit lohnt ein Blick in die Hausratversicherung. Welche Pflichten gelten beim Sichern von Fenstern und Türen? Wer unsicher ist, sollte die Bedingungen prüfen. Und: „Wichtig ist, dass die Hausratversicherung zu den eigenen Rahmenbedingungen passt und z. B. die vereinbarte Haftungssumme stimmt“, so Chorzelewski. (dpa)

Grillen im Garten und auf dem Balkon - wo sind Grenzen?

Würstchen vom Grill, dazu Kartoffelsalat und ein kühles Getränk - das macht den Sommerabend perfekt. Allerdings nur, solange es die Nachbarn nicht stört. Experten erklären, worauf Grillfreudige im eigenen Garten und auf dem Balkon achten sollten.



Grillfreunde sollten auf dem Balkon lieber Gas- oder Elektrogrills nutzen. Foto: Laura Ludwig/dpa-mag

IM GARTEN

Liegt das Haus abgeschieden oder ist es ein Reihenhaus zwischen anderen? Je näher andere Menschen leben, desto mehr gibt es zu beachten.

Damit keinen Streit gibt und auch nicht gefährlich wird, rät Sven Walentowski vom Deutschen Anwaltverein (DAV), den Grill nicht direkt an der Grundstücksgrenze oder nahe an Hecken und Sträuchern aufzustellen. Zudem gelten Lärmschutz und Ruhezeiten: Nach 22 Uhr bleibt der Grill besser aus, sonst könnte es ein Bußgeld von bis zu 5.000 Euro geben.

AUF DEM BALKON

Grundsätzlich darf man auch auf dem Balkon grillen. Nachbarn dürfen durch Lärm oder Rauch allerdings nicht belästigt werden. Achtung: Manchmal verbietet auch ein Mietvertrag ausdrücklich das Grillen auf dem Balkon. Hält man sich daran nicht, kann man laut dem DAV abgemahnt oder sogar gekündigt werden.

Sicherheit wird auf einem Balkon noch einmal größer geschrieben als im Garten: Rauchschwaden sollten nicht in benachbarte Wohnungen ziehen, Funken dürfen schon gar nicht überspringen. Grillfreunde sollten auf dem Balkon lieber Gas- oder Elektrogrills nutzen, empfiehlt der Eigentümerverband Haus und Grund Bremen auf seiner Webseite. Holzkohlegrills seien oft problematisch und auch brandschutztechnisch nicht unbedingt zulässig.

WIE OFT?

Die Gerichte sind sich uneinig darüber, wie oft gegrillt werden darf. Im eigenen Garten und mit viel Abstand zu den Nachbarn ergeben sich in der Praxis wahrscheinlich weniger Konflikte als im Mehrfamilienhaus auf dem Balkon, gibt Sven Walentowski zu bedenken. Grenzen gibt es aber immer. Der DAV weist auf folgende Gerichtsentscheidungen hin:

- Für das Landgericht Aachen sind zwei Grillabende im Monat zwischen 17 und 22.30 Uhr in Ordnung - allerdings muss im hinteren Gartenteil gegrillt werden (Az.: 6 S 2/02).
- Höchstens viermal im Monat und nicht direkt aufeinanderfolgend am Samstag und Sonntag oder am Sonn- und Feiertag - so die Regel für einen Mieter, der auf seiner Terrasse im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses grillte. Das entschied das Landgericht München I, nachdem sich Nachbarn auf dem Balkon darüber gestört fühlten (Az.: 1 S 7620/22 WEG).
- Einmal im Monat zwischen April und September darf laut dem Amtsgericht Bonn auf dem Balkon oder der Terrasse eines Mehrfamilienhauses gegrillt werden. Bedingung außerdem: Es muss 48 Stunden vorher angekündigt werden (AZ.: 6 C 545/96).
- Nur maximal viermal im Jahr ist das Grillen auf Terrasse oder Balkon für das Oberlandesgericht Oldenburg zu vertreten (Az.: 13 U 53/02).

RÜCKSICHTNAHME UND REDEN

Rücksichtnahme ist das A und O, heißt es von Haus und Grund Bremen. Wer rücksichtsvoll ist, offen mit den anderen redet und ein bisschen Fingerspitzengefühl zeigt, vermeidet Konflikte und kann das Barbecue ohne Ärger genießen. Tipp außerdem: Informieren Sie die Nachbarn nicht nur vorher, sondern laden Sie sie einfach auch mal zum Grillabend mit ein. (dpa)

Sexuelle Gewalt gegen Kinder? – So melden Sie das

Ganz gleich, ob im Alltag daheim oder auf Reisen in fernen Ländern: Alle können ganz einfach im Netz Zivilcourage beweisen, indem sie über die Plattform „Nicht-wegsehen.net“ Hinweise auf mögliche Fälle sexualisierter Gewalt und Ausbeutung von Kindern geben. Darauf weist die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) hin.

«Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und melden Sie, auch wenn die Situation nicht eindeutig ist.» Diesen Appell richtet der Verein ECPAT, eine Arbeitsgemeinschaft zum Schutz der Kinder vor sexueller Ausbeutung, an Besucherinnen und Besucher seiner Melde-Webseite. ECPAT betreibt diese zusammen mit dem Bundeskriminalamt.

Wer dort auf den roten Report-Button klickt, dem öffnen sich drei Wege, um übers Internet Hinweise auf sexualisierte Ausbeutung Minderjähriger zu melden:

- Für Meldungen zu Situationen und Geschehnissen in Deutschland gelangt man zu einer Liste von Polizei-Fachdienststellen, sortiert nach Bundesländern, auf den Seiten der ProPK.
- Für Meldungen im Ausland, etwa auf Reisen, ist das Bundeskriminalamt zuständig, wenn deutsche Staatsangehörige mutmaßliche Täterinnen oder Täter sind. Aber auch ECPAT nimmt Hinweise zu auffälligen Situationen entgegen, auf Wunsch auch anonym.
- Für Meldungen, die das Internet betreffen, ist die Online-Meldestelle von «Jugendschutz.net» die richtige Adresse - etwa, wenn man auf Bilder oder Videos gestoßen ist, die auf sexualisierte Gewalt oder Ausbeutung schließen lassen. (dpa)



Handeln bei Verdacht: Über die Plattform «Nicht-wegsehen.net» können Hinweise auf sexualisierte Gewalt und Ausbeutung von Kindern im In- und Ausland sowie im digitalen Raum gemeldet werden. Foto: Julian Stratenschulte/dpa/dpa-mag

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

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juli 2026

Aktueller Goldkurs: 4.337,70 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 Ohrringe, defekte Ringe, Münzen, Bruchgold, Zahngold oder geerbte Schmuckstücke liegen häufig unbeachtet in Schubladen oder Schmuckkästchen. 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 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 Kursschwankungen. Gleichzeitig notiert Gold weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Wie sich die Kurse entwickeln werden, kann niemand seriös vorhersagen. Viele Eigentümer nutzen deshalb die aktuelle Marktsituation bewusst, solange attraktive Ankaufspreise 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 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.

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

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

19944701_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Geheimtipp in Deutschland: Dies ist die höchste Stadt in Hessen

Wir verraten, welche Attraktionen Ulrichstein im Vogelsberg für Reisende bereithält

Welche ist die höchstgelegene Stadt Hessens? Viele vermuten einen Ort in den Mittelgebirgen Rhön oder Taunus. Dabei ist es Ulrichstein im Vogelsberg. Wir zeigen, was Reisende in dem unbekannten Städtchen erwartet.

Wer an höhere Lagen in Hessen denkt, hat wahrscheinlich das Mittelgebirge Rhön mit der gut 950 Meter hohen Wasserkuppe vor Augen. Oder den Taunus, dessen Großer Feldberg 881 Meter erreicht. Doch welche ist die höchste Stadt in Hessen? Wenn du an die Landeshauptstadt Wiesbaden denkst, deren höchstes Viertel auf rund 600 Metern über dem Meeresspiegel liegt, irrst du dich: Hessens höchstgelegene Stadt heißt Ulrichstein, und ihr höchster Punkt erreicht 614 Meter.

Wir zeigen dir, wo Ulrichstein genau liegt und warum das Städtchen ein toller Geheimtipp für einen Ausflug im Herzen Deutschlands ist.

ULRICHSTEIN, DAS REKORDSTÄDTCHEN IM VOGELSBERG

Selbst vielen Menschen in Hessen ist das Städtchen Ulrichstein unbekannt: Es zählt knapp 3000 Einwohnerinnen und Einwohner und liegt gut 100 Kilometer nordöstlich von Frankfurt am Main, im Naturpark Vulkanregion Vogelsberg. Dieser gilt als ältester Naturpark Hessens und der etwa 20 Millionen Jahre alte Vogelsberg als „größtes zusammenhängendes Vulkanmassiv“ in Europa.

Doch das sind noch nicht alle Rekorde der Region, denn Ulrichstein selbst ist „Hessens höchstgelegene Stadt“, wie die Website des Ortes stolz verkündet. Der höchste Punkt liegt 614 Meter hoch auf dem Schlossberg, mit Traumblick über das Städtchen und seine Umgebung. Wir verraten, welche weiteren Attraktionen Ulrichstein für Reisende bereithält.



Der Naturpark Hoher Vogelsberg rund um Ulrichstadt bietet fantastische Wandermöglichkeiten mit Weitblick. Foto: imago images/ Volkmann

DER SCHLOSSBERG VON ULRICHSTEIN

Das Highlight von Ulrichstein fällt schon von Weitem ins Auge – der markante Schlossberg, dem die kleine Stadt auch ihren höchsten Punkt von 614 Metern verdankt. Auf dem Basaltkegel stand einst eine Burg, deren Ursprünge bis ins frühe 13. Jahrhundert zurückreichen sollen. Die erhöhte Lage war schon für die Erbauer der Burg von Bedeutung. Der Name Ulrichstein geht vermutlich auf Ulrich II. von Münzenberg zurück, dem die Errichtung der Burg zugeschrieben wird.

Nach Zerstörungen im Dreißigjährigen Krieg verfielen die mehrfach um- und ausgebauten Anlagen und wurden 1826 weitgehend abgetragen. Die heute noch sichtbaren Mauerreste sowie der Aussichtsturm entstanden erst bei Ausgrabungen und Rekonstruktionen ab dem Jahr 1903. Die Burganlage steht frei zum Besuch offen, und vom Aussichtsturm auf dem Burgberg genießt du bei gutem Wetter einen Blick über die Höhen des Vogelsbergs und die Mittelgebirgslandschaft Hessens.



Auf dem Schlossberg befindet sich der höchste Punkt von Ulrichstein. Foto: imago images/Dreamstime

WEITERE SEHENSWÜRDIGKEITEN IN ULRICHSTEIN

VOGELSBERGGARTEN

Die Burgruine von Ulrichstein umgibt der Vogelsberggarten, ein sechs Hektar großes Freigelände, das die typische Pflanzenwelt des Vogelsbergs präsentiert. Entlang eines etwa 800 Meter langen Rundwegs entdeckst du unter anderem blühende Wiesen, Heilkräuter, alte Nutzpflanzen, Wildheckenrosenarten und einen traditionellen Bauerngarten. Ziel des Gartens ist es, seltene heimische Arten zu erhalten und Besucherinnen und Besuchern die Natur der Region näherzubringen.

Der Weg führt über den Schlossberg mit seinen weiten Ausblicken über die Vulkanlandschaft des Vogelsbergs. Der Garten ist ganzjährig frei zugänglich und eignet sich dank der befestigten Wege auch für einen Spaziergang mit Kinderwagen.

DER HISTORISCHE STADTKERN

Auch abseits der Burgruine lohnt sich ein Bummel durch Ulrichsteins Altstadt. Dabei stößt du auf historische Gebäude wie das 1464 errichtete Zollhaus, das neben dem sogenannten Vorwerk das älteste Bauwerk der Stadt ist. Beide waren einst Teil der Burg.

Seit den 1990er-Jahren beheimatet das Vorwerk, ein malerisches Renaissancebauwerk, das „Museum zum Vorwerk“ rund um die Geschichte und Kultur des Hohen Vogelsbergs. Im Mittelpunkt stehen das Leben auf dem Land, traditionelle Arbeitsweisen und regionale Bräuche. Wechselnde Sonderausstellungen greifen zudem Themen aus Kunst, Heimatgeschichte und Natur auf.

Weitere lohnenswerte Stationen beim Spaziergang durch Ulrichstein sind die 1861 geweihte Kirche, das ehemalige Rathaus sowie das ehemalige Amtsgericht mit zwei wunderschönen alten Linden davor. An der Ulrich-Mull-Straße stößt du auf das älteste erhaltene Wohnhaus der Stadt – eines von wenigen Gebäuden, die einen großen Stadtbrand 1763 überlebten. Weitere Infos gibt es in der Touristeninformation im heutigen Rathaus.

WANDERN UND RADFAHREN RUND UM ULRICHSTEIN

Ulrichstein ist ein idealer Ausgangspunkt für Touren durch den Hohen Vogelsberg. Rund um die Stadt erstreckt sich ein dichtes Netz ausgeschilderter Wanderwege. Besonders beliebt ist die etwa zwölf Kilometer lange „Weitblicktour“, deren Name hält, was er verspricht – vielseitige Panoramablicke über die Höhenzüge des Vogelsbergs. Startpunkt der Rundwanderung ist der Stadtplatz Ulrichstein.

Wer Lust auf mehr Herausforderung beim Wandern hat, darf sich ebenfalls freuen: Ulrichstein liegt am 125 Kilometer langen Premium-Wanderweg Vulkanring-Vogelsberg rund um die vulkanisch geprägte Mittelgebirgsregion. Mal führt der Weg durch schattige Wälder, dann wieder entlang offener Hänge mit weiten Ausblicken. Dazwischen liegen kleine Seen und traditionelle Dörfer. Die gesamte Strecke ist in sechs Etappen unterteilt und eignet sich sowohl für mehrtägige Touren als auch für einzelne Tageswanderungen.

Wenn du die Natur lieber vom Sattel aus erkundest, bieten sich rund um Ulrichstein abwechslungsreiche Rad- und Mountainbikewege an. Besonders beliebt ist der Ohmtal-Radweg, der von den Höhen des Vogelsbergs überwiegend bergab durch die vielseitige Mittelgebirgslandschaft führt. Wer sich den Rückweg ersparen möchte, kann den Vulkan-Express nutzen – Busse, die Fahrräder kostenlos mitnehmen. Gemeinsam mit der Feldatal-Route lässt sich die Strecke zudem zu einer rund 46 Kilometer langen Rundtour verbinden.

BADEN MITTEN IN DER NATUR

Wenn du Ulrichstein im Sommer besuchst, gehört eine weitere Top-Attraktion auf deine Bucketlist: das Naturbadebiotop, das 1998 als erstes seiner Art in Deutschland eröffnet wurde. Die Badesaison ist jährlich zwischen dem 1. Juni und dem 31. August, sanitäre Einrichtungen sind auch vorhanden.

Anders als in vielen Freibädern kommt das Wasser im Naturbadebiotop ohne Chlor aus: Pflanzen und natürliche Regenerationsflächen übernehmen gemeinsam mit einer Umwälzanlage die Reinigung. Dies gilt nicht nur als besonders umweltfreundlich, sondern soll auch für die Haut besser verträglich sein.

Bei der Lufthansa-Gruppe kostet die Sitzplatzänderung jetzt eine Gebühr

Wer flexibel bei der Sitzplatzwahl bleiben möchte, sollte vor der Buchung auf den gewählten Tarif achten

Wer bei der Lufthansa seinen Sitzplatz beim Check-in ändern möchte, muss künftig bezahlen. Die neue Regel gilt seit dem 1. Juli. Es gibt allerdings einige Wege, sich die neue Gebühr zu sparen.

Für viele Flugreisende gehört es inzwischen zur Routine: Nach dem Online-Check-in wird noch schnell geprüft, ob am Fenster oder in einer ruhigeren Reihe ein besserer Sitzplatz frei ist. Bei der Lufthansa-Gruppe kann dieser Wunsch künftig jedoch zusätzliche Kosten verursachen. Seit dem 1. Juli 2026 erhebt die Airline-Gruppe auf Langstreckenflügen in vielen Tarifen eine Gebühr, wenn Passagierinnen und Passagiere ihren automatisch zugewiesenen Sitzplatz beim Check-in noch einmal ändern möchten.

WER MUSS DIE NEUE LUFTHANSA-GEBÜHR ZAHLEN?

Bislang mussten eigentlich nur Reisende für die späte Sitzplatzänderung zahlen, die bei der Lufthansa den günstigsten Light-Tarif gebucht hatten. Jetzt weitet die Lufthansa-Gruppe die Regelung auch auf die Buchungsklassen in der Economy-Class und Premium Economy aus.

BETROFFEN SIND UNTER ANDEREM DIESE TARIFE:

- Economy Comfort (Classic)
- Economy Comfort Plus
- Premium Economy Comfort
- Premium Economy Comfort Plus
- Premium Economy Green

Wer in diesen Tarifen beim Online-Check-in einen anderen als den automatisch zugewiesenen Sitzplatz auswählen möchte, muss künftig die zusätzliche Gebühr entrichten.

Wie viel der Sitzplatzwechsel kostet, legt die Lufthansa-Gruppe übrigens nicht pauschal fest. Nach Angaben der Airline richtet sich die Gebühr nach Angebot und Nachfrage und kann daher je nach Flug unterschiedlich ausfallen. Ausgewählt werden können dabei die zum Zeitpunkt des Check-ins verfügbaren sogenannten „Classic Seats“, berichtet „FVW“.

DIESE REISENDEN SIND VON DER GEBÜHR AUSGENOMMEN

Allerdings müssen nicht alle Flugreisenden künftig für ihren Sitzplatzwechsel bezahlen. Wer bereits vorab einen Sitzplatz reserviert und dafür gezahlt hat, kann diesen weiterhin innerhalb derselben Sitzplatzkategorie ändern. Auch Reisende mit Flex-Tarifen bleiben von der Neuerung verschont. Sie dürfen ihren Sitzplatz während des Check-ins weiterhin kostenlos wechseln.

Wer einen der folgenden Tarife bei der Lufthansa-Group gebucht hat, kann also weiterhin kostenlos den Sitzplatz ändern:

- Economy Comfort Flex
- Economy Flex
- Premium Economy Comfort Flex
- Premium Economy Flex

FAMILIEN UND VIELFLIEGER BEHALTEN VORTEILE

Die neue Gebühr soll aber nicht dazu führen, dass Familien und Reisegruppen auseinander sitzen müssen. Die Airline erklärt, Familien mit Kindern sowie gemeinsam reisende Gruppen weiterhin nach Möglichkeit zusammen zu platzieren.

Auch Vielflieger mit besonders hohem Status profitieren weiterhin von Sonderregelungen. Für „HON Circle Members“ und Senatoren bleibt die kostenlose Sitzplatzwahl in den meisten Economy- und Premium-Economy-Tarifen bestehen. Sie können weiterhin vorab Sitzplätze reservieren und diese beim Check-in ohne zusätzliche Kosten ändern.

DIE NEUE GEBÜHR GILT FÜR VIELE LUFTHANSA-AIRLINES

Die neue Gebührenregelung betrifft nicht nur Lufthansa selbst. Sie wird auf Langstreckenflügen der gesamten Lufthansa-Gruppe angewendet. Dazu zählen:

- Lufthansa
- Austrian Airlines
- Brussels Airlines
- Swiss
- Discover Airlines



Die Lufthansa-Group führt eine neue Gebühr für die Sitzplatzänderung ein, aber nicht alle Reisenden sind betroffen. Foto: imago images/ Jan Huebner

Auf Kurz- und Mittelstreckenflügen hatte die Airline-Gruppe ein ähnliches Modell bereits mit der Einführung ihrer neuen Tarifstruktur im Frühjahr 2026 umgesetzt. Für Reisende bedeutet das: Wer künftig flexibel bei der Sitzplatzwahl bleiben möchte, sollte vor der Buchung genauer auf den gewählten Tarif achten. Denn ein spontaner Wechsel beim Check-in kann nun zusätzliche Kosten verursachen.

Experte warnt: Obst besser nicht mit Natron waschen

Obst mit Natron und Wasser waschen? Das raten viele Influencer derzeit in den sozialen Netzwerken. Mit der Natronlauge sollen Erdbeeren und anderes Obst besonders sauber werden. Pestizidrückstände sollen nur so wirklich verschwinden können. Doch Experten sagen, dass das absolut nicht nötig sei.

„Das ist der größte Blödsinn“, sagt Ulrich Mayr vom Kompetenzzentrum Obstbau Bodensee (KOB) bei Ravensburg. „Das bringt überhaupt nichts und kostet nur Geld.“ Kaltes Wasser reiche vollkommen aus.



Kaltes Wasser reicht: Obst mit Natronlauge zu waschen bringt nichts und kostet nur Geld. Auch der Geschmack kann darunter leiden. Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

UNTER NATRONWÄSCHE KANN DER GESCHMACK LEIDEN

Mit Natronlauge gewaschene Erdbeeren würde er persönlich auch nie essen, sagte der Experte. Weil die sich dann voll mit Wasser saugen, könne nicht nur der Geschmack sehr leiden. „Natron ist auch sehr basisch, die Lauge kann zudem sehr aggressiv sein.“

Auch die Verbraucherzentrale hat den Natronlaugen-Lifehack, der im Netz kursiert, unter die Lupe genommen und herausgefunden, dass es tatsächlich wissenschaftliche Untersuchungen dazu gibt. So hätten US-Forscher Äpfel 15 Minuten lang in eine Natronlösung gelegt. „Dabei konnten bestimmte Pestizide auf der Oberfläche, zum Beispiel Thiabendazol oder Phosmet, weitgehend entfernt werden. Mit Ultraschall verstärkte sich der Effekt sogar noch“, fassen die Verbraucherschützer das Ergebnis zusammen.

NICHT ALLE PESTIZIDE LASSEN SICH DURCH NATRONLAUGE LÖSEN

Die Sache hat allerdings mehr als einen Schönheitsfehler. Die Verbraucherschützer schränken ein: „Nicht alle Pestizide lassen sich mit Wasser oder Natron lösen. Einige Wirkstoffe sind fettlöslich und lagern sich in die Wachsschicht von Obst wie Äpfeln ein.“ Andere, sogenannte systemische Pestizide, würden sogar tief ins Fruchtfleisch eindringen. Rückstände davon blieben auch nach gründlichem Waschen bestehen.

„Natron kann also helfen, aber es entfernt nie alle Rückstände“, so das Fazit der Verbraucherzentrale. Ihr Tipp: Wer Pestizide weitgehend vermeiden will, fährt mit Bio-Obst und -Gemüse besser.

Aber auch ansonsten reicht normales Abspülen meist aus. Dazu Obst und Gemüse unter fließendem Wasser reinigen, festere Sorten kräftig abreiben, am besten mit einem Mikrofasertuch oder einer Bürste. Weiches Obst dafür länger abspülen.

Ein längeres Wasserbad hingegen sei nicht sinnvoll. Wasserlösliche Nährstoffe wie Vitamin C können dabei verloren gehen, weil sie im Wasser landen.

Was die Pestizidmengen betrifft, gibt auch das Bundesinstitut für Risikowertung (BfR) Entwarnung: Die Mengen in Deutschland seien unbedenklich. Für jedes Pflanzenschutzmittel gäbe es gesetzlich festgelegte Höchstmengen, deren Grenzwerte in der Regel auch eingehalten werden. (dpa)

Auto überladen? So vermeiden Sie teure Bußgelder auf Reisen

Das muss mit, und das und das und das auch noch. Beim Packen des Urlaubsautos können sich Koffer, Taschen und Co. schnell türmen. Gerade Familien kommen da oft ans Limit, und fragen sich, was noch eingeladen werden kann und was daheim bleiben muss. Doch nicht nur ob's passt und dabei noch sicher verstaut werden kann, zählt. Sondern auch das zulässige Gesamtgewicht des Autos. Das darf nicht überschritten werden. Und die Insassen wiegen ja auch noch unterschiedlich viel.

Ein überladenes Auto fährt sich nicht nur unsicher, sondern es kann auch Sanktionen nach sich ziehen, so der TÜV Süd. Bei einem Pkw sind bei über 5 Prozent Überschreitung Geldbußen ab 10 Euro fällig. Bei über 20 Prozent gesellt sich ein Punkt in Flensburg zu 95 Euro Buße. Wer über 30 Prozent zu viel geladen hat, muss neben einem Punkt mit 235 Euro rechnen.

Doch wenn die Polizei Überladungen feststellt, ist im Einzelfall auch die Weiterfahrt in Gefahr - bevor nicht entsprechend abgeladen wurde.



Reinstopfen was irgendwie reinpasst: Das zulässige Gesamtgewicht des Autos darf dabei aber nicht überschritten werden. Foto: Silvia Marks/dpa-mag

SO ERMITTELN SIE DIE GESAMTMASSE AM GENAUESTEN

Am verlässlichsten lässt ich das finale Reisegewicht des startbereiten, vollgetankten Pkw auf einer Waage ermitteln. Das Gewicht der Mitfahrer muss dann noch dazu kalkuliert werden oder sie kommen bestenfalls mit.

Solche öffentlichen Waagen gebe es in fast jeder Gemeinde, so die Prüforganisation. Entsprechende Adressen lassen sich etwa im Internet oder bei den Gemeindeverwaltungen finden. Auch die Polizei würde, wenn sie den Verdacht auf Überladung hegt, auf diese Art nachwiegen lassen.

AUSRECHNEN ALLEIN KANN UNGENAU WERDEN

Das Ladegewicht nur auszurechnen, könnte kniffelig und ungenau sein. Die Kalkulation ist an sich ganz einfach, enthält aber Unbekannte. Man muss vom zulässigen Gesamtgewicht (Gesamtmasse) das Leergewicht abziehen - hier sind bereits 75 Kilogramm für den Fahrer enthalten. Das Resultat ergibt die höchstmögliche Zuladung für Mitfahrer und Gepäck. Diese Posten müsste man - etwa mit Hilfe einer Personenwaage - wiegen, um die Gesamtmasse nicht zu überschreiten.

Hier finden sich die Angaben in der Zulassungsbescheinigung Teil 1 („Fahrzeugschein“) laut ADAC:

- F.1: Technisch zulässige Gesamtmasse in kg
- F.2: Im Zulassungsmitgliedsstaat zulässige Gesamtmasse in kg
- G: Masse des in Betrieb befindlichen Fahrzeugs in kg (Leermasse)

Doch ein Haken etwa ist, dass das Leergewicht im Fahrzeugschein deutlich höher liegen kann. Nicht immer lässt sich das Zusatzgewicht etwa von Extras verlässlich in Erfahrung bringen. Denn: Im Fahrzeugschein steht eigentlich immer das Gewicht des Basisfahrzeugs. „Je mehr Ausstattung hinzukommt, umso schwerer wird das Fahrzeug“, erläutert Vincenzo Lucà vom TÜV Süd. „Das wird aber nicht in die Papiere aufgenommen, weil der Individualisierungsgrad je nach Modell sehr unterschiedlich sein kann.“ Die echte Gesamtmasse eines Fahrzeugs lasse sich also nur durch Wiegen ermitteln. (dpa)

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

18986101_002426

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z. B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.[2]
Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z. B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1] Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2] Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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



Leser/in werben und wertvolle Prämie sichern!

gedruckt oder digital

Empfehlen Sie jetzt ein PAZ-Abo und wählen Sie als Dankeschön für Ihre Vermittlung ein Geschenk aus unseren wechselnden Prämien.

Coupon einsenden an Peiner Allgemeine Zeitung, Leserservice, Werderstraße 49 in 31224 Peine
oder online unter
abo.paz-online.de/leser-werben
Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch unter 0800 1234 912

Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ

Wissen, was Peine, die Region und die Welt bewegt.

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Ich bin der Werber!

Ja, ich habe einen neuen Abonnenten geworben. Der neue Abonnent oder eine in seinem Haushalt lebende Person war innerhalb der letzten 12 Monate nicht Abonnent der PAZ und wohnt auch nicht im Haushalt des Werbers. Sollte der neue Abonnent den Bezugsverpflichtungen nicht nachkommen, so muss der Wert der Prämie an den Verlag zurückgezahlt werden. Die Prämie wird ca. 4 bis 6 Wochen nach der ersten Zahlung des Bezugsgeldes durch den neuen Abonnenten an den Werber ausgegeben. Das Angebot gilt nicht für ermäßigte oder befristete Abonnements – z. B. Studentenabo, Geschenkabo. Die Gewährung der Prämie behalten wir uns in Ausnahmefällen vor.

Vor- und Nachname des Werbers

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Als Dankeschön für meine erfolgreiche Vermittlung erhalte ich folgende Prämie
☐ 120 Euro (24 Monate Verpflichtung) ☐ 60 Euro (12 Monate Verpflichtung)

D E
IBAN zur Überweisung der Prämie

Datum, Unterschrift des Werbers

Ich bin der neue Abonnent!

86771/3

Ich lese ab sofort oder ab dem ..... für mindestens ☐ 24 Monate ☐ 12 Monate

☐ **PAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf PAZ+) für zurzeit 45,90 € mtl. ☐ **PAZ** (gedruckte Ausgabe und E-Paper, ohne Zugriff auf PAZ+) für zurzeit 64,90 € mtl. (zzgl. Porto bei Postzustellung)
Eventuelle Erhöhungen des Bezugspreises entbinden nicht von diesem Vertrag, auch dann nicht, wenn sie zwischen Vertragsabschluss und Lieferbeginn liegen. Das Abo läuft zunächst ein bzw. zwei Jahre und danach weiter bis Sie etwas anderes von mir hören.

Vor- und Nachname des neuen Abonnenten

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort Geburtsdatum

Telefon E-Mail

Kundeninformation: ☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der PAZ per E-Mail und Telefon erhalten.
Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die PAZ kann ich jederzeit telefonisch (0800 12 34 912), schriftlich (Peiner Allgemeine Zeitung, Vertrieb, Werderstraße 49,31224 Peine) oder per E-Mail (vertrieb@paz-online.de) widersprechen. Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug: Ich ermächtige die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Bitte buchen Sie das Bezugsgeld von meinem Konto ab:
☐ monatlich ☐ vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ jährlich (Wenn ich dies nicht ausfülle, erhalte ich eine Rechnung)

D E
IBAN zur Zahlung

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie die erste Zeitung in Besitz genommen haben. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Vertrieb, Werderstr. 49, 31224 Peine. Im Falle eines wirksamen Widerrufs können die gelieferten Zeitungen kostenfrei behalten werden.

Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 1

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt in SZ-Lebenstedt, am 11.+12.07.26 auf dem Schützenplatz. ☎(0162) 9013529

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Omi mit viel Freizeit. ☎0179/5491161

ER SUCHT SIE

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK



20344801_002426



20347101_002426

IMMOBILIENMARKT

MIETANGEBOTE

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

Wohnung zu vermieten. Salzgitter-Bad, Kniestedter Straße 55, 4-Zimmerwohnung, 85,00m², in ruhiger Lage. Kaltmiete 467,50€ zzgl. NK + PKW-Garage, Küche, Diele, Gäste-WC, Bad mit Toilette, Balkon, Keller, Kabelanschluß. Kein Winterdienst. Hausmeister vor Ort. Auskunft: ☎ (05341) 3 43 84

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
19232401_002426

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

MARKTPLATZ

GARTEN

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z.
Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
17020801_002426

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Kaufe Schmuck
und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

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

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

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

DIENSTLEISTUNGEN

Maler hat ab sofort Termine frei. ☎0176/61760103

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
18958701_002426

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

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

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

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

19624301_002426

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
19943901_002426

Dachdeckermeister hat Termine frei, auch Kleinaufträge. ☎0531/37957766

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

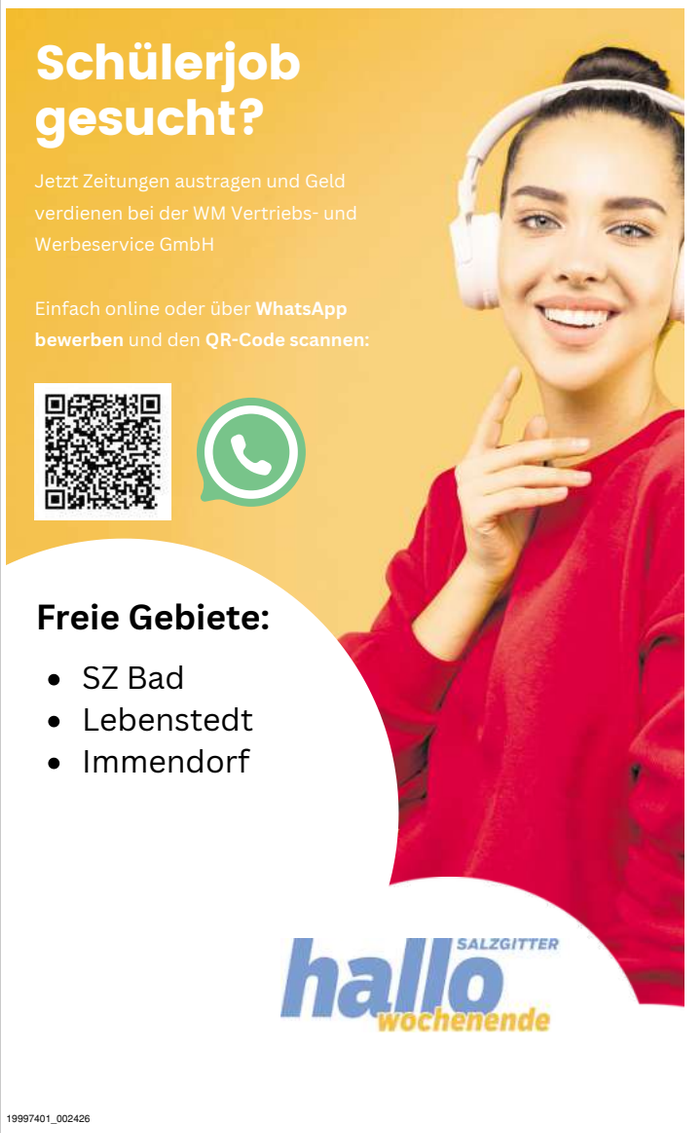
TIERMARKT

Hallo!! Ich verk. 2 dreifarbige Katzen, weibl., gegen Schutzgebühr von 100€. Geb. 10.05., beide entwurmt, nicht geimpft. Bei Interesse ☎0160/2317841

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

hallo SALZGITTER wochenende
erscheint an jedem Sonnabend
Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Redaktion: Roland Weiterer, Melanie Stallmann (verantwortlich)
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstaße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover
Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de
15719101_002426

STELLENMARKT



19997401_002426

MINI– UND NEBENJOBS

SZ-Joachim-Kampe-Str. Reinigungskraft m/w/d ges. Mo. – Fr. 2,9 Std. u. Samstag 1,5 Std. ab 5 Uhr, SV-pflichtig Tel. Bewerbung: 0151/61055864 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654



Das Schaufenster der heimischen Wirtschaft... hallo wochenende



Internetvertrag beim Umzug: So sichern Sie Ihre Rechte



Telekommunikationsanbieter sind gesetzlich verpflichtet, die Leistung am neuen Wohnsitz bereitzustellen, ohne die vereinbarte Laufzeit oder sonstige Vertragsinhalte zu ändern.
Foto: Sina Schuldt/dpa/dpa-mag

Wer umzieht, sollte sich von seinem Internetanbieter keinen Neuvertrag aufdrängen lassen und im Zweifel hartnäckig darauf bestehen, den alten Vertrag für DSL, Glasfaser oder Kabel am neuen Wohnort unverändert fortzuführen.

Denn Telekommunikationsanbieter sind gesetzlich verpflichtet, die Leistung am neuen Wohnsitz bereitzustellen, ohne die vereinbarte Laufzeit oder sonstige Vertragsinhalte zu ändern, erklärt die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Als Nachweis für den Umzug genüge eine einfache Meldebescheinigung.

WENN DAS UMZUGSFORMULAR NUR HINEIN IN DEN NEUVERTRAG FÜHRT

Zuletzt hatten die Verbraucherschützer einen Anbieter abgemahnt, dessen Umzugsformular unweigerlich in einem Neuvertrag mit 24 Monaten Laufzeit mündete.

Kundinnen und Kunden hätten mit diesem Formular keine Möglichkeit gehabt, lediglich ihren Umzug zu melden und seien zur Vertragsverlängerung gebracht worden, obwohl sie das nicht wollten. Diese Neuverträge seien dann auch irreführend als „Umzugsauftrag" oder „gewünschte Vertragsanpassung" deklariert worden.

KÜNDIGUNGSRECHT, WENN ANBIETER AM NEUEN ORT NICHT LIEFERN KANN

In diesem Zusammenhang ebenfalls wichtig und gesetzlich fixiert: Wenn der Anbieter die vereinbarten Telekommunikationsleistungen am neuen Wohnsitz nicht erbringen kann, haben Verbraucherinnen und Verbraucher ein Sonderkündigungsrecht unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von einem Monat frühestens zum Auszugstermin.

Der abgemahnte Anbieter hingegen hatte der Verbraucherzentrale zufolge auf seiner Webseite behauptet, dass Kundinnen und Kunden ab dem Tag des Auszugs mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende kündigen könnten. Diese irreführenden Angaben könnten den Verbraucherschützern zufolge dazu führen, dass Kundinnen und Kunden im schlimmsten Fall zwei Monate länger in einem Vertrag blieben, der am neuen Wohnort nicht nutzbar ist. (dpa)

Tiroler Alpen: Neue rollstuhltaugliche Wanderrouten


Sieben barrierefreie Wanderwege zwischen 1,8 und 7 Kilometern gibt es in der Region Seefeld zu erkunden.
Foto: Region Seefeld/dpa-mag

Wer im Rollstuhl oder mit Gehhilfe unterwegs ist, braucht flache, breite und gut ausgebaute Wege. Davon profitieren nebenbei auch Familien mit Kinderwagen. Die Region Seefeld auf dem Tiroler Hochplateau nordwestlich von Innsbruck hat für diesen Sommer sieben rollstuhltaugliche Wanderwege zertifiziert, heißt es vom Tourismusverband Seefeld.

Die Wege reichen von kurz bis länger, von leicht über mittel bis schwer. Zwischen knapp zwei und sieben Kilometer können Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen zurücklegen, die Strecken sind beschildert und vor Ort ausgewiesen. Bis auf eine Tour sind alles Rundwanderwege.

WEGE ONLINE ERKUNDEN

Auf seiner Webseite bietet der Verband einen Überblick über die Strecken mit Distanzen, Höhenmetern und geschätzter Wanderzeit. Wer die Route anklickt, sieht eine Karte sowie eine genaue Wegbeschreibung. Dazu gibt es Infos zu Anreise, Parken, Wegbeschaffenheit und barrierefreien Toiletten. Die Streckendaten stehen auch per GPX-Download zur Verfügung.

Übrigens: Barrierefreie Wanderwege in den Alpen sowie darüber hinaus finden sich etwa auch auf der Plattform «alpenvereinaktiv.com». Unter dem Menüpunkt «Touren» lässt sich über den Filter unter dem Aspekt «Mehr» das Kriterium «barrierefrei» auswählen. (dpa)

Erwachsenes Kind darf Familiennamen eigenständig ändern



Eine Änderung des Familiennamens ist für Erwachsene auch ohne Heirat unter bestimmten Voraussetzungen möglich.
Foto: Paul Zinken

BERLIN. Berlin - Erwachsene können auch ohne Heirat unter bestimmten Voraussetzungen ihren Familiennamen ändern. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Bonn (Az: 4403 III 2/25), die die Selbstbestimmung volljähriger Kinder in Namensfragen stärkt, weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

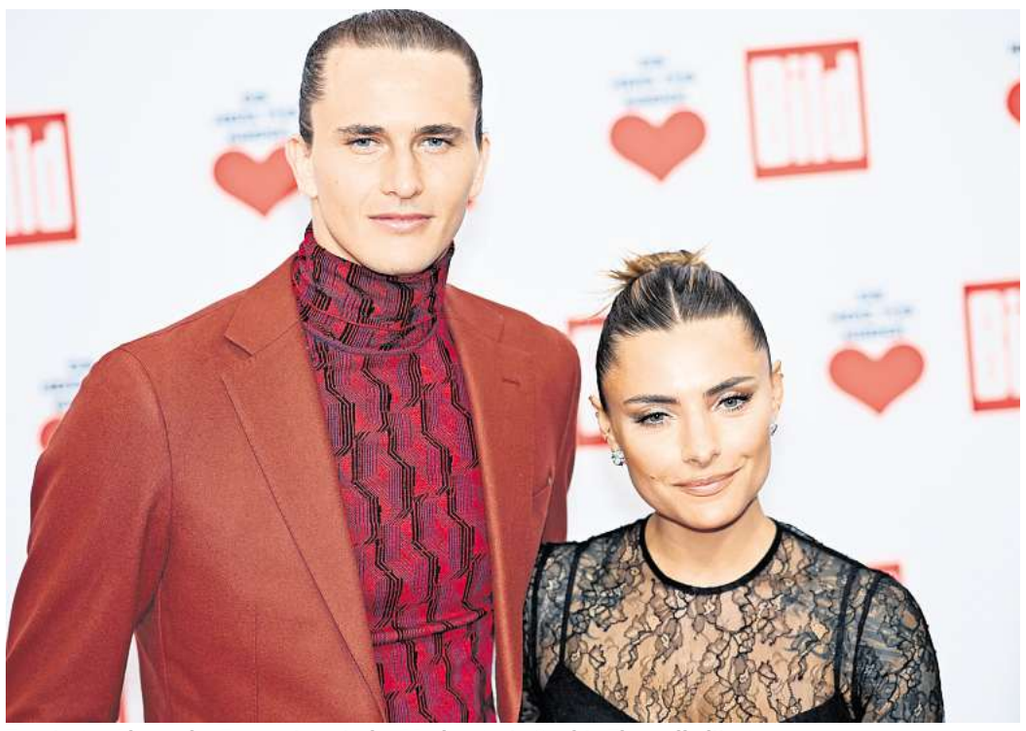
Der konkrete Fall: Nachdem ihre Mutter den früheren Ehenamen abgelegt und ihren ursprünglichen Geburtsnamen wieder angenommen hatte, wollte auch die erwachsene Tochter ihren Geburtsnamen ändern. Das Standesamt zweifelte an der Zulässigkeit und legte den Fall dem Gericht vor - insbesondere, weil die Eltern eine frühere Änderungsmöglichkeit nicht genutzt hatten.

LAUTER UNTERSCHIEDLICHE NAMEN IN DER FAMILIE

Das Gericht entschied zugunsten der Frau: Der gewünschte Name muss eingetragen werden. Ausschlaggebend war, dass die ursprüngliche Namensfestlegung auf einer später geänderten Rechtslage beruhte und innerhalb der Familie inzwischen unterschiedliche Namen geführt werden.

Laut dem geänderten Namensrecht könne auch ein volljähriger Namensträger seinen Namen einmalig neu bestimmen. Dies gilt auch, wenn der Geburtsname ursprünglich dem Ehenamen der verheirateten Eltern entsprach, ein Elternteil aber später seinen Geburtsnamen wieder angenommen hat, ohne dass die Eltern den Namen des Kindes neu bestimmt hatten.

Es sei unzumutbar, so das Gericht, die Tochter an den alten Namen zu binden. Zudem handle es sich um ein eigenes Recht des volljährigen Kindes, das unabhängig vom Verhalten der Eltern ausgeübt werden kann.



Tennisstar Alexander Zverev ist mit der Moderatorin Sophia Thomalla liiert.
Foto: Sebastian Christoph Gollnow/dpa

Alexander Zverev: Ich wünsche mir eine riesige Familie

Alexander Zverev wünscht sich eigenen Aussagen zufolge noch weitere Kinder. „Ich wünsche mir eine riesige Familie“, sagte der Tennisprofi im Interview mit RTL in Kitzbühel. Auf die Frage, wann er das in die Tat umsetzen wolle, antwortete der 29-Jährige: „Das musst du Sophia fragen.“ Zverev ist seit fast fünf Jahren mit Moderatorin Sophia Thomalla in einer Beziehung.

ZVEREV MACHT THOMALLA EINE LIEBESERKLÄRUNG

Er liebe Kinder und riesige Familien, so Zverev. Ob er sich vorstellen könne, seinen und Thomallas Job und eine Familie zu verbinden? „Ich glaube, das wird normal sein, dass einer dann etwas weniger machen muss.“ Mit Kindern und ihren Jobs „sehen wir uns sonst gar nicht mehr wieder“. Er baue aber keinen Druck auf Thomalla auf.

Im Interview macht er der 36-Jährigen eine Liebeserklärung: „Klar, ich liebe sie und sie ist seit fast fünf Jahren meine Partnerin, aber an allererster Stelle habe ich unfassbar viel Respekt vor ihr.“ Für ihn sei sie einer der schlauesten Menschen, die er je kennengelernt habe. „Sie weiß, wann man in Ruhe gelassen werden möchte. Sie weiß auch, wann die Unterstützung da sein sollte.“

ZVEREV: ICH WOLLTE NICHT, DASS SIE ZUM FINALE KOMMT

Bei seinem Sieg der French Open in Paris vor einigen Wochen war Thomalla nicht im Publikum. „Warum sie nicht beim Finale war? Ich wollte nicht, dass sie zum Finale kommt“, sagte Zverev. „Ich möchte immer: Entweder sind alle von Anfang an dabei oder halt gar nicht.“ Dass sie das akzeptiere und trotzdem zur Feier danach kam, „das zeigt eigentlich alles“.

Separat von diesem Interview fragte RTL Sophia Thomalla, was sie zu Zverevs Kinderwunsch sage. Darauf antwortete sie: „Üben, üben, üben“. Zverev hat eine fünfjährige Tochter aus einer früheren Beziehung. Thomalla schenkte ihm nach seinem Titelsieg in Paris einen Dackelwelpen. Mit dem Welpen Buba und dem Dackel Mishka hat das Paar zwei gemeinsame Hunde. (dpa)

Ab in die Apotheke, um mit dem Arzt zu sprechen

Gesundheitsprobleme mit Arzt oder Ärztin besprechen, ohne den Weg in die Praxis auf sich nehmen zu müssen: Videosprechstunden machen es möglich. Gerade für alle, die ländlich wohnen und mitunter weite Fahrtwege zu Facharztpraxen haben, kann das praktisch sein.

Aber nicht jeder ist technisch fit genug, um sich in eine Videosprechstunde einzuwählen. Gerade ältere Menschen haben womöglich kein passendes Endgerät zu Hause.

Unter anderem für diese Menschen ist ein neues Angebot in den Apotheken gedacht, das seit dem 1. Juli anrollt, wie Jan-Niklas Francke, Vorstandsmitglied des Deutschen Apothekerverbandes (DAV) sagt. Bei der sogenannten assistierten Telemedizin kann man sich in der Apotheke helfen lassen, Videosprechstunden zu nutzen.

Heißt: Man setzt sich dafür in ein Zimmer, das vom Verkaufsraum der Apotheke abgetrennt ist, und bekommt vom Fachpersonal die Technik eingerichtet. „In dem Moment, in dem die Sprechstunde startet, führen Sie die dann alleine durch - es sei denn, Sie brauchen Hilfe“, sagt Francke.



Das Prinzip der assistierten Telemedizin in Apotheken: Das Fachpersonal kümmert sich um die Einrichtung der Technik - und lässt Patientin oder Patient dann mit dem Arzt allein, sobald die Sprechstunde beginnt.
Foto: Christin Klose/dpa/dpa-mag

KASSEN ZAHLEN DEN SERVICE

Sowohl gesetzliche als auch private Krankenkassen übernehmen die Kosten für assistierte Telemedizin. Wichtig, wenn man sie in Anspruch nehmen möchte: Man muss sein Krankenversicherungsverhältnis nachweisen, als gesetzlich Versicherter etwa sollte man seine elektronische Gesundheitskarte mitbringen.

Die Gesundheitskarte ist noch aus einem anderen Grund wichtig: Bekommt man in der Videosprechstunde ein Medikament verordnet, kann man es als E-Rezept nach dem Termin direkt in der Apotheke einlösen.

EIN NOTFALL? AUCH HIER KANN TELEMEDIZIN BEI EINSCHÄTZUNG HELFEN

Die assistierte Telemedizin in Apotheken richtet sich auch an Menschen mit Einschränkungen, etwa mit Seh- oder Hörbehinderungen.

„Dringende Fälle“, wie Jan-Niklas Francke sie nennt, sollen ebenfalls von dem Angebot profitieren. „Es kommen ja Menschen mit vermeintlich leichten Beschwerden in die Apotheke. Fragt man dann weiter nach, merkt man manchmal, dass ein gesundheitliches Problem dahinterstecken könnte, das ärztlich abgeklärt werden sollte.“ Ist die nächste Arztpraxis weit weg oder hat bereits geschlossen, soll die assistierte Telemedizin auch hier ins Spiel kommen. „In solchen Fällen wollen wir ermöglichen, unmittelbar einen Arzt zu erreichen, um abzuklären, ob es ein Notfall ist.“

ANGEBOT MUSS ERST EINMAL ANROLLEN

Francke geht davon aus, dass das Angebot der assistierten Telemedizin „einige Wochen bis wenige Monate“ brauchen wird, um sich aufzubauen - auch weil Apotheken dafür erst einmal das Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten im Umkreis suchen müssen, um Details dieser Zusammenarbeit zu klären. Seiner Einschätzung nach könnten zu Beginn „einige hundert“ Apotheken am Start sein.

Sein Tipp für alle, die sich vorstellen können, assistierte Telemedizin in Anspruch zu nehmen: bei der Stammapotheke nachfragen oder online nachschauen, ob sie assistierte Telemedizin anbietet.

Auch auf dem Portal «www.apoguide.de» sollen Interessierte nach Apotheken filtern können, die dieses Angebot machen. Ab wann das möglich sein wird, ist aber noch nicht bekannt. (dpa)