

Das Land gibt 3,3 Millionen für die Ostfalia

SALZGITTER. Das Land Niedersachsen stellt zusätzliche Mittel in Höhe von rund 627 Millionen Euro für Bau-, Modernisierungs- und Ausstattungsmaßnahmen an Hochschulen und Forschungseinrichtungen bereit. Das teilen die SPD-Landtagsabgeordneten Stefan Klein und Marcus Bosse mit. Dem Ostfalia Standort in Calbecht kommen somit 3,3 Millionen Euro zugute, die unter anderem für die Dachsanierung, Brandschutzmaßnahmen, die Mensa und dem Bau studentischer Arbeitsplätze zur Verfügung stehen.

Die Abgeordneten begrüßen das Investitionsprogramm als wichtiges Signal für den Wissenschaftsstandort Niedersachsen und für gute Studien-, Lehr- und Arbeitsbedingungen. „Niedersachsen investiert gezielt in die Zukunft seiner Hochschulen. Moderne Gebäude, zeitgemäße Lernräume und eine leistungsfähige Forschungsinfrastruktur sind entscheidend dafür, dass Studierende, Lehrende und Beschäftigte gute Bedingungen vorfinden“, erklärt Stefan Klein.

Die Mittel stammen aus dem Sondervermögen Infrastruktur und Klimaneutralität des Bundes. Insgesamt investiert Niedersachsen in 143 Projekte, die schrittweise umgesetzt werden sollen. „Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Klimaschutz und Energieeffizienz. Gerade die Sanierung und Modernisierung bestehender Gebäude ist vielerorts dringend notwendig. Wenn darüber hinaus Seminarräume, Mensen oder technische Anlagen verbessert werden, kommt das unmittelbar bei den Studierenden und Beschäftigten an“, so Marcus Bosse.

Stefan Klein und Marcus Bosse betonen: „Wir müssen die Chancen aus den bereitstehenden Bundesmitteln entschlossen nutzen. Entscheidend ist, dass die Projekte bedarfsgerecht umgesetzt werden und kein Geld verloren geht. Die Hochschulen wissen sehr genau, wo Investitionen besonders dringend gebraucht werden. Deshalb ist es richtig, dass konkrete Maßnahmenlisten Grundlage der Förderung sind.“

Mit Sport gegen den Brustkrebs

Der ZONTA Club sorgt mit Hilfe der HWA Stiftung für ein kostenloses Trainingsangebot in Salzgitter

SALZGITTER. Der ZONTA Club Salzgitter hat eine Initiative gestartet, um Frauen zu unterstützen, die Brustkrebs haben. Denn wie wichtig der Sport neben der medizinischen Behandlung für den Heilungsprozess ist, machte Sportwissenschaftlerin Miriam Paurat im vergangenen Jahr beim Herbstsymposium im Städtischen Klinikum in Wolfenbüttel klar. Im Publikum saß Frauenärztin Gudrun Witte-Dietz aus Salzgitter, die sich ans Werk machte, ein solch spezialisiertes Angebot in der Stadt möglich zu machen – und zwar kostenlos für die Betroffenen.

„In meinem Praxisalltag sehe ich täglich, wie wichtig eine ganzheitliche Begleitung nach der Diagnose ist. Medizinische Therapien retten Leben, aber gezielter Sport gibt den Patientinnen Lebensqualität und Kontrolle über ihren eigenen Körper zurück“, sagt Gudrun Witte-Dietz, die auch Mitglied im ZONTA Club ist. Zusammen mit diesem und mit finanzieller Hilfe der Hans und Wiebke Andresen-Stiftung ist es ihr gelungen, einen Sportkurs ins Leben zu rufen, der möglichst eine dauerhafte Einrichtung werden soll – denn Brustkrebs-Patientinnen wird es immer geben. Jeden Dienstag um 13 Uhr beginnt das 45-minütige Training im Gesundheitszentrum am Bahnhof in Lebenstedt. Sieben Patientinnen nehmen bisher teil, 15 Plätze gibt es.

Die Leitung hat die Leichtathletin und ehemalige Masters-Europameisterin Miriam Paurat, Rohstoffe zu erhalten, bittet der SRB alle Bürgerinnen und Bürger, auf eine sorgfältige und richtige Mülltrennung zu achten. „Jede richtig getrennte Verpackung leistet einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz“, heißt es



Laden ein zu den Sportkursen: ZONTA-Präsidentin Anke Döring, Initiatorin Gudrun Witte-Dietz, Niklas Holland (Inhaber des Gesundheitszentrums) und Sportwissenschaftlerin Miriam Paurat wollen Frauen helfen, die an Brustkrebs leiden.

Foto: sz-pa/rk

die vor vier Jahren selbst die niederschmetternde Diagnose erhielt und sich seitdem intensiv mit dem Thema beschäftigt hat. „Bewegung ist auch sonst sehr wichtig, aber besonders bei Brustkrebs“, sagt Miriam Paurat. Sport wirkt nach ihren Worten auf mehreren Ebenen: Er senke nachweislich die Sterblichkeit, steuere gegen das Ermüdungssyndrom oder helfe dabei, die Knochendichte zu erhalten.

Miriam Paurat kennt die Bedürfnisse der Frauen genau, kennt die Sorgen, Ängste und körperlichen Grenzen. Sie selber spricht von einer „Herzensmission“ und ist glücklich, dass es dem ZONTA Club gelungen ist, ein wöchentliches Training in Salzgitter einzurichten. Dabei ist ihre Aufgabe nicht leicht, denn die Teilnehmerinnen kommen aus allen Altersgruppen, sind unterschiedlich fit und haben al-

le einen anderen Therapielevel. „Es gibt Phasen, da fühlt sich ein Spaziergang an wie ein Marathon“, berichtet sie aus eigener Erfahrung. Jede Frau bekommt ein individuelles Ganzkörpertraining, eingesetzt werden Therabänder, Bälle, kleine Hanteln oder die Koordinationsleiter. Auch wenn sie die Intensität anpasst an laufende Strahlentherapien oder medikamentöse Behandlungen, bittet sie jede Teil-

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

... und eine gute Reise

hallo
wochenende

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

16470901_002426

Triathlon im Salzgittersee

SALZGITTER. 750 Meter Schwimmen, 25 Kilometer auf dem Rad und 5,4 Kilometer Laufen stehen beim BraWo Triathlon an, der am Sonntag, 2. August, ab 11.45 Uhr am Reppnerschen Ufer des Salzgittersees startet. Außer einem Volks- und Staffeltriathlon werden dort auch die Landesmeisterschaften im Sprint-Triathlon sowie Rennen der Triathlon-Oberliga Niedersachsen ausgetragen. Die Anmeldung ist online noch bis zum 31. Juli 2026 möglich. Im Rahmen der Wettkämpfe werden von 10.30 bis 14 Uhr mehrere Straßenabschnitte gesperrt, darunter die Erich-Ollenhauer-Straße, die Humboldtallee und die John-F.-Kennedy-Straße. Die KVG muss deshalb ihre Buslinie 619 umleiten.

Blut spenden im Baumarkt

SALZGITTER. Das Deutsche Rote Kreuz richtet am Dienstag, 28. Juli, von 12 bis 18 Uhr im Globus Baumarkt an der Konrad-Adenauer-Straße 98 in Lebenstedt einen Blutspendetermin aus.

Positive Effekte belegt

Der kostenfreie Kurs ist exklusiv für Frauen mit oder nach einer Brustkrebserkrankung, teilt der ZONTA Club mit. Das therapeutische Bewegungsprogramm ist exakt darauf ausgelegt, das körperliche und geistige Wohlbefinden spürbar zu steigern, die Verträglichkeit von Medikamenten zu verbessern, Nebenwirkungen zu minimieren und den Heilungsprozess zu fördern. Zahlreiche klinische Studien belegen, dass moderate sportliche Aktivität bereits während der laufenden Akuttherapie (wie Chemotherapie oder Bestrahlung) positive Effekte erzielt.

Stadt appelliert: Den Müll richtig trennen

SALZGITTER. Der Städtische Regiebetrieb Salzgitter (SRB) stellt bei den regelmäßigen Kontrollen im Stadtgebiet zunehmend falsch befüllte Abfallbehälter fest. Besonders betroffen sind die Gelben Tonnen und Biotonnen. Um das Recycling zu verbessern und wertvolle

Rohstoffe zu erhalten, bittet der SRB alle Bürgerinnen und Bürger, auf eine sorgfältige und richtige Mülltrennung zu achten.

„Jede richtig getrennte Verpackung leistet einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz“, heißt es

in einer Pressemitteilung. In die Gelbe Tonne gehören ausschließlich gebrauchte und restleerte Verkaufsverpackungen aus Kunststoff, Metall und Verbundstoffen. Haushaltsgegenstände aus Kunststoff, Spielzeug, Hundekot, Windeln oder Restabfälle

gehören nicht dazu.

Auch die Befüllung der Biotonne ist ganz wichtig. Kunststoffbeutel oder sogenannte biologisch abbaubare Kunststoffbeutel haben dort nichts zu suchen, da sie in den Verwertungsanlagen nicht ausreichend schnell abgebaut

werden. Bioabfälle sollten deshalb lose oder in Zeitungspapier beziehungsweise Papiertüten weggeworfen werden. Mehr Weitere Informationen, Trennhinweise und Erklärvideos finden sich online unter: www.muelltrennung-wirkt.de.

trinkgut

Gültig vom 27.07. - 01.08.26

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

Jetzt bei uns punkten
PAYBACK

GM Willeke GmbH

Öffnungszeiten:
Mo-Sa 8-20 Uhr

Feldschlößchen Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 0,90)
zzgl. € 3,90
Pfund

8.88

deit Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,67)
zzgl. € 3,30
Pfund

7.99

Beck's Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfund

11.99

Vorteilspreis 9.99 €
mit der trinkgut App (1 l = € 1,50/1,26)

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfund

11.99

Einbecker Pilsener o. Landbier
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,11)
zzgl. € 3,90
Pfund

10.99

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,20)
zzgl. € 3,10
Pfund

11.99

beckers bester Säfte
ausgewählte Sorten
Kasten = 6 x 1 l
(1 l = € 2,00)
zzgl. € 2,40
Pfund

11.99

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,54)
zzgl. € 3,30
Pfund

6.49

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
1,25 l Flasche
(1 l = € 0,79)
zzgl. € 0,25
Pfund

0.99

Jim Beam Whiskey o. Likör
versch. Sorten
40% / 32,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99

Lillet Aperitif
versch. Sorten
17% Vol.
0,75 l Flasche
(1 l = € 14,65)

10.99

Vorteilspreis 9.99 €
mit der trinkgut App (1 l = € 13,32)

Freixenet Carta
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5,32)

3.99

Rat beschließt Bauturbo:
Das ist damit möglich

SALZGITTER. Die Bundesregierung hat im Oktober 2025 die Änderung des Baugesetzbuches beschlossen. Mit dieser Änderung ist der sogenannte Bauturbo zur einfacheren Genehmigung von Wohnbauvorhaben rechtskräftig geworden. Die Stadt Salzgitter hat dazu einen Handlungsleitfaden erarbeitet, der durch den Rat beschlossen wurde.

Der bildet die städtebaulichen Leitvorstellungen und Anwendungsregelungen bei der Anwendung des Bauturbos im Stadtgebiet ab und ist bei entsprechenden Vorhaben anzuwenden. Er enthält allgemeine gültige Leitlinien, Hinweise zur Zulässigkeit und zu möglichen Einschränkungen, erläutert die Zustimmungsfristen und schafft Transparenz für das Verfahren.

Die wesentlichen Kernaussagen sind dabei: Kein Bau-Turbo, wenn eine öffentliche Erschließung erforderlich wird, wenn mit erheblichen Umweltauswirkungen zu rechnen ist. Eine Anwendung ist nicht möglich in Gewerbe-, Industrie- und Sondergebieten, die maximale Flächengröße für die Anwendung beschränkt sich auf 10.000 Quadratmeter (1 Hektar). Im Außenbereich ist der Bauturbo nur im Zusammenhang mit bestehenden Siedlungsbereichen möglich, es gilt ein besonderer Schutz der Ortsränder und Schutz des Außenbereichs vor Zersiedelung.

Der Leitfaden ist auf der Internetseite der Stadt Salzgitter einsehbar unter www.salzgitter.de/bauturbo. Wer ein Bauvorhaben über den Bauturbo abwickeln will, sollte sich im Rathaus beraten lassen. Termine werden über das Fachgebiet Bauordnung vergeben unter Tel. (05341) 8393645 oder per E-Mail an: bauordnung@stadt.salzgitter.de.

AWO und Lukas-Werk
bündeln ihre Kräfte

Kooperation in der Suchthilfe soll Menschen den Weg in die Rehabilitation erleichtern

SALZGITTER. Zwei der wichtigsten Akteure der Suchthilfe in Salzgitter rücken enger zusammen: Die AWO-Salto Suchthilfe des Bezirksverbandes Braunschweig und das Lukas-Werk kooperieren im Bereich der Ambulanten Medizinischen Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen. Ziel ist es, Betroffenen den Zugang zu einer qualifizierten Rehabilitation einfacher, schneller und wohnortnah zu ermöglichen.

NUR WENIGE GEHMINUTEN
LIEGEN DAZWISCHEN

Genau an diesem Punkt setzt die neue Zusammenarbeit der beiden Einrichtungen an. Zwischen dem Beratungsangebot der AWO-Salto Suchthilfe in der Berliner Straße und dem Standort des Lukas-Werks liegen nur wenige Gehminuten. „Gerade in der Suchthilfe sind kurze Wege entscheidend“, sagt Suchtberater Jens John von der AWO. Er zeigt die Berliner Straße entlang in Richtung Lukas-Werk: „Es ist im wahrsten Sinne des Wortes nur ein Katzensprung. Für viele Menschen ist bereits der erste Schritt, Hilfe anzunehmen, eine große Hürde. Wenn anschließend ohne Umwege an die passende Rehabilitation vermittelt werden kann, erhöht das die Chancen, dass dieser Weg auch tatsächlich gegangen wird.“

Die Ambulante Medizinische Rehabilitation richtet sich an Menschen mit Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit, die ihre Behandlung in ihrem gewohnten sozialen Umfeld im Großraum Salzgitter absolvieren möchten. „Durch die enge Zusammenarbeit sollen Beratung, Antragstellung, Rehabilitation und Nachsorge künftig noch besser ineinandergreifen“, erklärt Suchttherapeutin Stefanie Bischoff vom



Arbeiten künftig Hand in Hand: Suchtberater Jens John von der AWO-Salto Suchthilfe, Suchttherapeutin Stefanie Bischoff vom Lukas-Werk Wolfenbüttel, Suchtberaterinnen Lisa Reinecke und Martin Lawrenz freuen sich über die Kooperation. Foto: Privat

Lukas-Werk Wolfenbüttel. Speziell dafür wurden Räume in Lebenstedt angemietet. „Niemand sollte lange nach der richtigen Unterstützung suchen müssen“, betont Jens John. „Wenn sich Einrichtungen ergänzen, statt nebeneinander zu arbeiten, profitieren vor allem die Menschen, die unsere Hilfe

benötigen.“ Mit der Kooperation wollen AWO und Lukas-Werk die Suchthilfe in Salzgitter weiter stärken. Die räumliche Nähe der beiden Einrichtungen schafft dafür ideale Voraussetzungen: Beratung, Rehabilitation und Begleitung können künftig noch enger miteinander

der verzahnt werden – unkompliziert, wohnortnah und mit dem gemeinsamen Ziel, Menschen auf ihrem Weg in ein suchtfreies Leben bestmöglich zu unterstützen. Die AWO-Salto Suchthilfe Salzgitter ist unter Tel. (05351) 1885975 zu erreichen, das Lukas-Werk unter (05331) 85860.

**BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG**

Wissen, was passiert

Informieren Sie sich online über die aktuellen Arbeiten im Endlager Konrad.





dialog@bge.de



Jetzt scannen und Termin buchen!

Ein Komfortrahmen erleichtert Ihnen das Ein- und Aussteigen aus Ihrem Bett. Sie können ebenfalls Ihr Bett leichter beziehen und komfortable Liegepositionen einstellen.

Uwe Kolbe
Geschäftsführer



Das neue Bett

Gesünder schlafen · besser leben

Seniorenwochen

bis zum 31.08.2026

Komplettbett Evel

90x200 1399,- **1099,-**

- Bettgestell EVEL (verschiedene Dekore)
- Motorrahmen 2-fach motorisch
- Aktiflexmatratze mittelfest



Motorrahmen Luxus

90x200 499,- **399,-**

- 28 Federholzleisten
- Mittelzonenverstellung
- 2-fach motorisch verstellbar

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!



Komfortbett mit Lift

120x200 4995,- **3999,-**

- Motorisch Höhenverstellbar
- Motorische Schräglagerung
- Standardverstellung Kopf und Fußbereich
- Stoff, Kopfteil und Füße frei wählbar
- Matratze optional

Andere Größen auch erhältlich

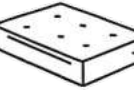


15% RABATT

auf alle konfigurierten Seniorenbetten*



90/100/120x200 Bettgestell



Matratze



Lattenrost

Jetzt Gratis Liegedruckmessung buchen

*gilt nur für die Größen 90/100 und 120x200. Nicht auf reduzierte Artikel, Sonderpreise und bereits erteilte Aufträge!

Das neue Bett Kolbe GmbH Frankfurter Straße 246 38122 Braunschweig E-Mail: info@das-neue-bett.de Tel.: 0531 / 55552 Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr Sa. 10 - 18 Uhr

Mit hallo zur Schlagerparty auf dem Schlosshof

Christian Steiffen spielt beim Kultursommer in Salder / Auch Kamrad und Apocalyptica treten auf

SALZGITTER. Der Kultursommer hat angefangen, im Müh-
lengarten in Salder läuft das Pro-
gramm, auf dem Schlosshof
geht es nächste Woche los mit
Suzi Quatro, Schiller und Max
Giesinger. Drei große Konzerte
stehen auch am zweiten Wo-
chenende an. Den Anfang
macht „Kamrad“ am Donner-
stag, 6. August, um 20 Uhr. Mit
ihm holt der Fachdienst Kultur
der Stadt Salzgitter eine der
spannendsten Pop-Stimmen
Europas nach Salder. „Kam-
rad’s“ Gespür für emotionale
Klarheit, moderne Sounds und
eingängige Refrains hat ihm
international Aufmerksamkeit
verschafft. 2022 gelang ihm mit
„I Believe“ der Durchbruch: Der
Track entwickelte sich vom vir-
alen Erfolg zu einem europawei-
ten Hit mit mehr als 300 Millio-
nen Streams sowie Gold- und
Platin-Auszeichnungen.

Es folgten weitere Hits wie
„Feel Alive“, „I Hope You End
Up Alone“ und „Friends“, die
persönliche Geschichten mit
starkem Pop-Appeal verbinden.
„Feel Alive“ erreichte in
Deutschland Platz 1 der Airplay-
Charts und wurde weltweit in
Serien und großen Werbekam-
pagnen eingesetzt. 2024 tourte
„Kamrad“ durch sieben Länder,
spielte auf Festivals und stand
als Coach bei „The Voice of Ger-
many“ vor der Kamera. Seine
erste Hallentournee endete mit
ausverkauften Shows – ein wei-
terer Beweis für seine stetig
wachsende Fangemeinde.

Der selbsternannte „Gott of
Schlager“ Christian Steiffen gibt
sich am Freitag, 7. August, um
20 Uhr die Ehre. „Ich komme!“
lautet seine Open Air-Tour
2026, bei der er eine unver-
wechselbare Show verspricht.
Der „Arbeiter der Liebe“ ver-
wandelt seine Auftritte mit mar-
kanten Texten, viel Humor und



Steht für eine Show mit Unterhaltung, Witz und musikalischer Raffinesse: Christian Steiffen (Links) lässt sich am 7. August zum Kultur-
sommer nach Salder fahren. Foto: Manfred Pollert

der kraftvollen Unterstützung
des Original Haseland Orches-
ters in mitreißende Mega-Par-
tys.

Die einzigartige Mischung aus
Unterhaltung, Witz und musi-
kalischer Raffinesse schafft eine
Atmosphäre, die seine Konzerte
unvergesslich macht. Eines ist
bei ihm sicher: Wo der Steiffen
ist, da ist Party.

Den Abschluss auf der großen
Bühne am Samstag, 8. August,
um 20 Uhr übernehmen die Cel-
low-Metaller von Apocalyptica
aus Finnland. Deren Reise be-
gann 1996, als Cellisten der
weltrenommierten Sibelius Aca-

demy aus Helsinki ein Tribut an
Metallica inszenierten. Unzähli-
ge Shows später sind die klas-
sisch-orientierten KünstlerMu-

siker zurück bei ihren Wurzeln.
Die finnischen Streicher strot-
zen vor Energie und lassen ihre
Musik durch ihre Erfahrung und

Leidenschaft richtig aufleben.
Die Reisen sind epischer, die Zie-
le weiter und die Belohnungen
so viel reicher als alles, was das
aufregende, ehrgeizige Quar-
tett jemals hervorgebracht
hat. Apocalyptica sind voller
Power und Macht und begeis-
tern ihre Fans aus allen Metal-
Sparten. Präsentiert wird die
Show von Rock Hard, Sonic Se-
ducer und laut.de.

**Mehr zum Kultursommer,
zu den Künstlern und den Ti-
ckets gibt es online auf der
Seite:
www.kultursommer-salzgit-
ter.de.**

Anrufen und gewinnen

Der Fachdienst Kultur der Stadt
und hallo Salzgitter verlosen drei-
mal zwei Karten für das Konzert
mit Christian Steiffen beim Kultur-
sommer am Freitag, 7. August, um
20 Uhr im Schloss Salder. Wählen
Sie einfach die Hotline (0137)
988082705 und folgen Sie der

Ansage. Alle Anrufe, die am 25.
und 26. Juli 2026 eingehen,
nehmen teil. Die Gewinner und
Gewinnerinnen werden telefo-
nisch benachrichtigt. Der Anruf
kostet 50 Cent aus dem Festnetz,
Mobilfunktarife können abwei-
chen.

Grünes Licht für Kommunale Wärmeplanung

SALZGITTER. Der Rat hat die
Kommunale Wärmeplanung für
die Stadt Salzgitter beschlossen.
Nach Paragraf 20 des Nieder-
sächsischen Klimagesetzes und
des Gesetzes für die Wärmepla-
nung und zur Dekarbonisierung
der Wärmenetze waren alle
Kommunen mit mehr als
100.000 Einwohnerinnen und
Einwohnern verpflichtet, bis
spätestens 30. Juni 2026 einen
Wärmeplan für ihr Hoheitsge-
biet zu erstellen.

Dieser enthält eine Bestands-
analyse, eine Potenzialanalyse,
ein Zielszenario und eine Umset-
zungsstrategie zur Senkung und
treibhausgasneutralen Deckung
des Wärmebedarfs. Mit dem Be-
schluss wird in Salzgitter eine
Grundlage für die strategische
Planung zur klimaneutralen
Wärmeversorgung bis 2040
unterstützt. Nach aktueller
Rechtslage wird die Kommunale
Wärmeplanung alle fünf Jahre
fortgeschrieben.

Interessierte Bürgerinnen und
Bürger finden die ausführlichen
Informationen rund um die
Kommunale Wärmeplanung auf
der Internetseite der Stadt. Vor-
gestellt werden beispielsweise
die zukünftige Situation der
Wärmenetzversorgungsgebiete
in den sieben Ortschaften. Fra-
gen beantwortet das Klima-
schutzteam der Stadt per E-Mail
an klimaschutz@stadt.salgit-
ter.de oder unter Tel. (05341)
839-4470.



Präsentieren ihr gemeinsames Projekt bei der symbolischen Scheckübergabe: Angelika Zammit-
Jüntschke vom Spendenparlament (Mitte, buntes Kleid) und Doris Holletzke, Vorsitzende des Freden-
berg Forums (rechts daneben) im Kreis der Schülerinnen und Schüler der Gestaltungs-Klasse FOS
11G25. Foto: Rudolf Karliczek

Ein Malbuch für den Fredenberg

SALZGITTER. Auf Initiative
des Fredenberg Forums haben
sich im Schuljahr 2025 / 2026
Schülerinnen und Schüler der
Fachoberschule Gestaltung an
den Berufsbildenden Schulen
Friedenberg mit dem Thema
„Ein Malbuch für den Freden-

berg“ auseinandergesetzt.
Die Entwürfe entstanden auf
Tablets in der Gestaltungs-
Klasse FOS 11G25 unter der
Leitung der Lehrerin Dagmar
Thor. Bei den Motiven hatten
die Schülerinnen und Schüler
freie Hand. Das Malbuch er-

scheint durch die Förderung
der Satz- und Druckkosten
durch das Spendenparlament
Salzgitter (1250 Euro) mit
einer Auflage von 1000 Stück
und wird an alle Kindertages-
stätten am Fredenberg kos-
tenlos verteilt.

Anzeige

Der größte Irrtum beginnt oft mit dem Satz: „Das lohnt sich sowieso nicht.“

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig:
auch bekannt aus **FOCUS MONEY** Juli 2026
Aktueller Goldkurs: 4.335,80 USD/Feinunze

„Das lohnt sich doch
sowieso nicht.“
Diesen Satz hört man
erstaunlich oft, wenn
es um alte Schmuck-
stücke, geerbte Er-
innerungen oder ein-
zelne Münzen geht.
Eine gerissene Kette,
ein einzelner Ohrring,
Zahngold, ein Ring mit
Gebrauchsspuren oder
eine kleine Schmuck-
schatulle, die seit Jah-
ren unbeachtet in einer
Schublade liegt. Viele
Menschen sind über-
zeugt, dass diese Dinge
kaum noch einen Wert
haben – und beschäf-
tigen sich deshalb gar
nicht erst damit.
Genau darin liegt je-
doch häufig der größte
Irrtum.
Der tatsächliche Wert
eines Schmuckstücks
richtet sich nämlich
nicht danach, ob es
noch modern aus-
sieht oder getragen
wird. Entscheidend
ist, welches Edelmetall
enthalten ist, welches
Gewicht vorliegt und
welchen Wert Gold,
Silber, Platin oder Pal-



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

ladium aktuell besit-
zen. Nicht selten zeigt
sich bei einer profes-
sionellen Bewertung,
dass vermeintlich
wertlose Stücke deut-
lich mehr wert sind,
als ihre Eigentümer er-
wartet hätten.
Gerade Bruchgold,
einzelne Ohrringe, be-
schädigte Ketten oder
alter Schmuck werden
häufig unterschätzt.
Was auf den ersten
Blick unbedeutend er-
scheint, besteht oft aus
wertvollen Edelmee-
tallen. Deshalb lohnt
sich eine professionelle
Bewertung in vielen

Fällen bereits dann,
wenn man einfach nur
wissen möchte, wel-
chen Wert die eigenen
Schmuckstücke tat-
sächlich haben.
Diese Erfahrung ma-
chen viele Besucher
bei der **Niedersäch-
sischen Goldbörse
Braunschweig** in der
Innenstadt von Braun-
schweig.

präzise bestimmen.
So wird schnell sicht-
bar, was tatsächlich in
einem Schmuckstück
steckt – unabhängig
davon, ob es beschä-
digt, alt oder längst aus
der Mode gekommen
ist.
Vielleicht liegt der
größte Irrtum tatsäch-
lich darin, den Wert
der eigenen Schmuck-
stücke zu unterschät-
zen. Wer Klarheit über
seine Werte erhält,
kann anschließend
selbst entscheiden.
Viele Braunschwei-
ger haben genau die-
sen Schritt bereits bei



**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

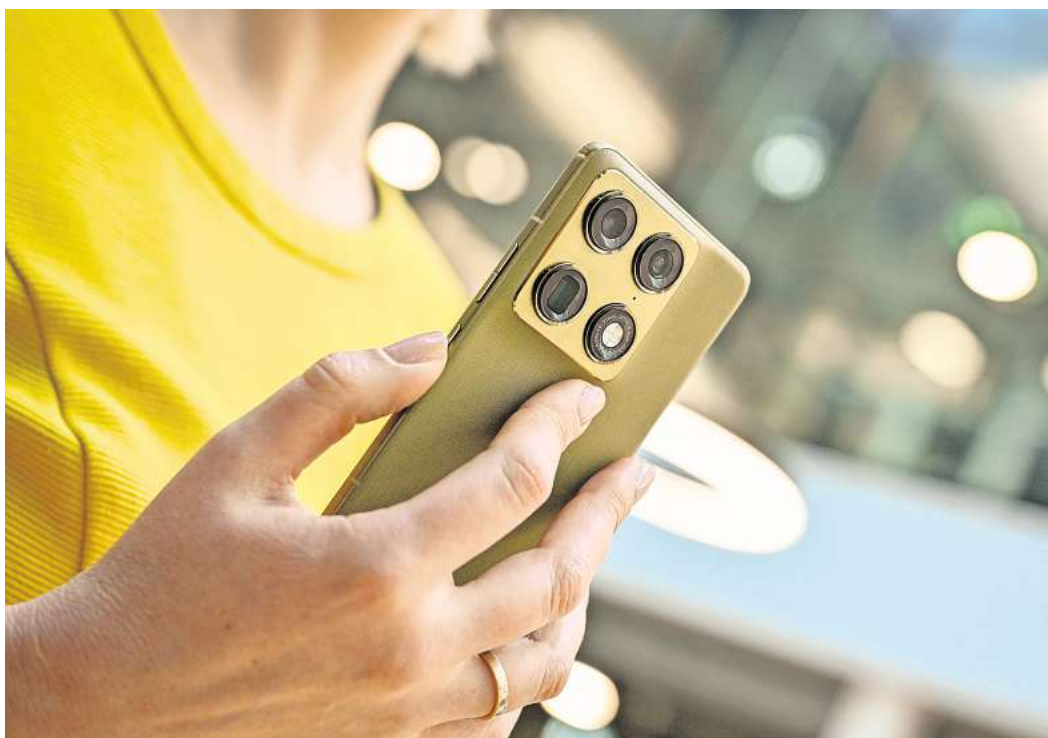
GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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,
Bettellarmbänder, Bruchgold und
Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne
oder im Gebiss, Brücken, Kro-
nen, 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.

der Niedersächsischen
Goldbörse Braun-
schweig gemacht –
und waren überrascht,
wie einfach und trans-
parent der Weg von
einer alten Schmuck-
schatulle zu einem fai-
ren Gegenwert sein
kann.



15 GB sind schnell verbraucht: Google zählt künftig mehr Backup-Daten ins Speicherkontingent. Wer mehr Platz braucht, muss dann zahlen.
Foto: Nico Tapia/dpa-mag

Android-Backups werden auf Google-Speicher angerechnet

Fotos, Videos oder auch das WhatsApp-Backup: Wer so etwas als Android-Nutzer sichert, weiß vielleicht, dass diese Daten auf das zur Verfügung stehende Speicherkontingent des Nutzers bei Google angerechnet werden. Das sind 15 Gigabyte (GB) je Konto, wenn man nicht gerade kostenpflichtig mehr Speicherplatz dazugebucht hat.

Aber wie ist das eigentlich mit den Daten des Android-Geräte-backups? - Diese waren tatsächlich bislang ausgenommen, werden künftig aber auch angerechnet, wie Google auf seinen Supportseiten erklärt. Konkret geht es um:

- SMS (und MMS)
- Anruflisten

- Geräteeinstellungen
- App-Daten

EINSTELLEN, WAS GESICHERT WERDEN SOLL

Auf Android-Smartphones oder -Tablets wird man in den Einstellungen künftig unter Backup oder Sicherung auch genau einstellen können, welche Gerätedaten gesichert werden sollen. Bei Googles Pixel-Geräten ist das bereits möglich.

Fest steht: Je mehr Daten im Backup landen, desto einfacher wird es, nach Problemen mit dem Smartphone, etwas wiederherzustellen oder auch ein neues Gerät möglichst schnell und einfach so einzurichten, als wäre es das

alte Gerät.

WER MIT DEM SPEICHER NICHT AUSKOMMT, MUSS DAZUBUCHEN

Welche Daten auf vorhandenen Speicherplatz angerechnet und welche Daten nicht angerechnet werden, listet Google ebenfalls auf seinen Supportseiten detailliert auf.

Wer mit den 15 GB Google-Speicher nicht auskommt, muss dazubuchen. Das kleinste Abo (Google One) umfasst 100 GB und kostet 2 Euro im Monat.

Zum Vergleich: In Apples iCloud gibt es 5 GB gratis, im kleinsten Abo (iCloud+) für monatlich 1 Euro sind 50 GB enthalten. (dpa)

Betrugsmaschen bei der Rente: Wie Sie sich schützen

Immer wieder geben sich Trickbetrüger als Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung (DRV) aus. Unter verschiedenen Vorwänden versuchen sie, vor allem ältere Menschen dazu zu bringen, persönliche Daten preiszugeben oder ihnen Geld zu überweisen. Diese derzeit gängigen Maschen sollten Sie kennen und bei kleinsten Zweifeln achtsam reagieren:

1. BETRUG PER PHISHING-MAIL

Regelmäßig warnt die Deutsche Rentenversicherung vor Betrugsversuchen per Mail. Die Phishing-Mails haben in der Regel eines gemeinsam: Die Empfänger werden darin aufgefordert, einen Link anzuklicken, um dort Zahlungsinformationen oder persönliche Daten zu hinterlegen.

So warnte zuletzt der Träger Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland vor E-Mails, die vermeintlich von der Deutschen Rentenversicherung stammen. Betrüger würden dabei nicht nur Logo und Design der Rentenversicherung nutzen, sondern mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz auch deren Sprachstil imitieren.

► Die Nachrichten sollen etwa über angebliches Guthaben informieren, das nur nach einer digitalen Verifizierung ausbezahlt werden kann.

► Andere Empfänger sollen unter dem Vorwand neuer EU-Richtlinien persönliche Daten eingeben.

► Teils stellen die Betrüger auch den Versand wichtiger Dokumente in Aussicht.

Grundsätzlich gilt: Die Deutsche Rentenversicherung fordert Versicherte niemals per Mail oder SMS auf, persönliche Daten



Ruhe bewahren und skeptisch bleiben. Wenn am Telefon die Rentenversicherung zu Zahlungen auffordert, stecken da Betrüger dahinter.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

zu nennen oder zu ändern. Bei Zweifeln sollten sie immer die Absende-Adresse sorgfältig überprüfen. Wie die DRV Bund aufklärt, sind Mail-Adressen wie etwa „noreply@drv.de“, „admin@lenterasafety.co.id“ oder „badtechnology631@agentmail.to“ eindeutig als Spam zu erkennen.

Empfänger sollten in solchen Fällen niemals auf enthaltene Links klicken oder persönliche Daten weitergeben und die verdächtige Mail in den Spam-Ordner verschieben. Wer sich dennoch unsicher ist, erkundigt sich am besten telefonisch bei der DRV.

Wichtig: Nutzen Sie hierfür nur offizielle Rufnummern der DRV von deren Website oder aus Broschüren oder echten Postanschriften.

2. BETRUGSVERSUCHE AM TELEFON

Immer wieder warnt die DRV aber auch vor Betrugswellen, bei

denen sich Kriminelle am Telefon als Mitarbeiter der DRV ausgeben und versuchen, unter diesem Vorwand Geld von Betroffenen zu kassieren.

Sie erklären etwa, der Angerufene müsste rasch einen Geldbetrag auf ein bestimmtes Konto überweisen, sonst würde die Rente gekürzt oder gepfändet. In anderen Fällen wird behauptet, die Rente sei überzahlt und müsse zurückgezahlt werden.

Die DRV rät Betroffenen, sich keineswegs verunsichern zu lassen. Beachten Sie immer, dass die Deutsche Rentenversicherung Sie nie telefonisch zu einer Zahlung auffordert. Überweisen Sie kein Geld an die Betrüger ins In- oder Ausland.

Stattdessen sollten sie einfach aufliegen und sich umgehend mit der örtlichen Polizei in Verbindung setzen. Wer sich anschließend immer noch unsicher ist, ob an der Geschichte etwas Wahres dran ist, kann auch selbst bei der DRV nachfragen. Das kostenfreie Servicetelefon

ist unter 0800 1000 4800 zu erreichen.

3. DUBIOSE VIDEOS MIT FALSCHINFORMATIONEN

Zuletzt gab es Informationen der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg zufolge zu dem vermehrt Hinweise auf dubiose Videos im Internet. Darin sei unter anderem von einem Lebensnachweis die Rede, den alle Rentnerinnen und Rentner in Deutschland bis August benötigen würden, sonst werde ihre Rente eingestellt.

Bei den Videoclips handele es sich um Falschmeldungen, so die DRV. Kriminelle versuchen auch in diesen Fällen, Angst zu schüren, um später leichter an persönliche Daten zu kommen. Die DRV ruft dazu auf, die jeweiligen Quellen kritisch zu hinterfragen und keine fehlerhaften Informationen weiterzugeben. Verifizierte Informationen bekommen Versicherte bei der Deutschen Rentenversicherung. (dpa)

Handgepäck: Was ist erlaubt, was nicht?

Schere, Feuerzeug, Wasserflasche: Das darf alles nicht ins Handgepäck - oder doch? Das kommt darauf an, lautet die Antwort.

„Ein Feuerzeug pro Person ist erlaubt“, sagt Sven Schmucker vom Flughafen Berlin Brandenburg (BER). Auch Maniküre-Sets seien an der Sicherheitskontrolle kein Problem. Bei der Nagelschere ist aber wichtig, dass die Klingenlänge sechs Zentimeter nicht überschreitet. Sonst muss sie in den Koffer.

Und bei Wasserflaschen? Die übliche Regel für Flüssigkeiten lautet: Maximal sind Behälter von 100 Millilitern erlaubt, die in einen wiederverschließbaren, transparenten Plastikbeutel gepackt sein müssen, der wiederum maximal einen Liter Volumen haben darf.

men haben darf.

Aber: An Kontrollspuren mit neuen CT-Anlagen können laut Schmucker durchaus größere Behälter mit Wasserflaschen mitgenommen werden. Am Hauptstadtflughafen BER stehen diese leistungsfähigeren Anlagen schon zum Teil: Dort sind Flüssigkeiten bis zu zwei Liter erlaubt, die auch nicht in einem wiederverschließbaren Beutel transportiert werden müssen.

Kontrollspuren mit CT-Scannern gibt es in Deutschland unter anderem auch in Frankfurt und München.

Schmuckers Rat: Reisende sollten sich vorher immer kurz über die Regularien und Gegebenheiten an dem Flughafen informieren, von dem sie abfliegen - am besten online. Auf ihren Websites bieten Airports in der Regel gute Übersichten. Etwa auch dazu, in welchen Terminals wie viele CT-Scanner im Einsatz sind.

Generell gilt zu Flüssigkeiten: Alles, was creme- und schmierfähig ist, zählt dazu. Also beispielsweise auch die Marmelade als Urlaubsmitbringsel. Aber: Babynahrung, Medikamente sowie diätetische Lebensmittel, die man aus gesundheitlichen Gründen braucht, unterliegen nicht den strengen Mengenbeschränkungen bei Flüssigkeiten.

POWERBANKS DABEI? AUF DIE KAPAZITÄT ACHTEN

Was vielen Passagieren nicht bewusst ist, sind die Regeln für Powerbanks. Die gibt es, weil es in Flugzeugen immer wieder gefährliche Zwischenfälle durch in Brand geratene Geräte gegeben hat. Powerbanks dürften eine Kapazität von 100 Wattstunden nicht überschreiten, so Schmucker, der beim Hauptstadtflughafen Referent für operative Prozesse ist.

Können Modelle mit mehr Leistung stattdessen in den Koffer? Nein. Powerbanks dürfen generell nur ins Handgepäck. Einige Airlines schreiben zudem vor, dass die mobilen Ersatzakkus während des Flugs beim Passagier sein müssen und nicht in den Ablagefächern verstaut sein dürfen.

Wer Filme für eine analoge Kamera im Handgepäck hat, sollte das bei der Einweisung vor der Sicherheitskontrolle sagen. Die Filme werden eventuell separat kontrolliert, damit sie beim Durchleuchten nicht beschädigt werden.

SO GEHT ES SCHNELLER DURCH DEN SICHERHEITSCHECK

Damit es während der Kontrolle für einen selbst und alle anderen zügiger vorangeht, sollte man sein Handgepäck vorher clever packen, rät Schmucker. Laptops, Tablets und Flüssigkeiten liegen am besten so, dass man sie schnell greifen kann. Denn sie müssen separat in die Wanne gepackt werden, sofern man nicht durch eine der CT-Scanner-Kontrollspuren geht: Dort können Elektronik und Flüssiges im Handgepäck bleiben.

Ein weiterer Tipp: „Tragen Sie bequeme Schuhe“, so der Experte. Sodass man sie schnell aus- und wieder anziehen kann, wenn sie kontrolliert werden.

Accessoires wie Sonnenbrillen, Basecaps oder Schals kommen idealerweise schon vorher in den Rucksack oder die Tasche - gleiches gilt für alle Dinge, die in den Hosentaschen sind. Denn diese müssen leer sein.

All diese Vorbereitung erspart umständliche Fummellei am Kontrollpunkt und sorgt dafür, dass man schneller durchkommt. (dpa)



Im Brotkasten, in der Bäckertüte oder im Kühlschrank? So wird frisches Brot im Sommer am besten gelagert.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Brot schon wieder schimmelig? Tricks für längere Frische

Gefühlt gerade erst gekauft und schon zeigt das Brot erste fiese weißlich-blaugrüne oder watteartige Schimmel-Flecken? Das passiert bei sommerlichen Temperaturen schneller als im Rest des Jahres. Schuld sind Hitze und höhere Luftfeuchtigkeit. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) rät daher zu kleineren Broten beziehungsweise Mengen, die man bei (hoch-)sommerlichen Temperaturen kaufen sollte.

6 TIPPS, UM SCHIMMEL ZU VERMEIDEN

Doch auch die können zum Schimmel-Magneten werden. Die Ernährungsexperten haben Tipps, wie man Schimmel oder Austrocknung vorbeugen kann:

► Für die Haltbarkeit spielt die Brotsorte eine Rolle: Roggen- und Vollkornbrote bleiben meist länger frisch. Je höher der Weizenmehlanteil, desto schneller wird das Brot trocken und hart. Sauerteigbrote sind haltbarer als Hefebrote.

► Frisches Brot lagert man am besten bei gleichmäßiger Zimmertemperatur, trocken und lichtgeschützt.

► Ist absehbar, dass das Brot schnell aufgebraucht wird, belässt man es idealerweise in der »Bäckertüte«. Das sorgt dafür, dass die knusprige Kruste erhal-

ten bleibt. Stellt man das Brot dabei aufrecht auf die Schnittfläche, bleibt es innen zudem länger saftig.

► Für eine längere Lagerung eignen sich dicht schließende Brotkästen oder Brottöpfe aus Steingut oder Keramik. Um die Schimmelgefahr zu verringern, sollte der Brotkasten aber alle ein bis zwei Wochen mit Essigwasser gereinigt und anschließend gründlich getrocknet werden.

► In den Kühlschrank gehört Brot grundsätzlich nicht, denn dort wird es besonders schnell altbacken und verliert an Geschmack. Eine Ausnahme gilt bei schwülheißem Wetter: Dann können vor allem helle Brotsorten und Toastbrot kurzfristig im Kühlschrank gelagert werden, um Schimmelbildung vorzubeugen.

► Wenn schon im Vorhinein klar ist, dass Brot länger aufbewahrt werden soll, friert man es am besten möglichst frisch und bereits in Scheiben geschnitten ein. So hält es sich ein bis drei Monate. »Bei Bedarf werden die Scheiben über Nacht bei Raumtemperatur aufgetaut oder können noch gefrosten direkt im Toaster knusprig geröstet werden«, rät BZfE-Expertin Julia Seher. Falls dabei am Brot Eiskristalle kleben, vorher abklopfen, um Wasser vom Toaster fernzuhalten.

Sind auf dem Brot bereits weiße, bläuliche oder grünliche Flecken zu sehen? Dann ist klar, dass sich Schimmelpilze entwickelt haben. Besonders verpacktes Schnittbrot ist dafür anfällig. Das BZfE erklärt den Grund: Bereits beim Schneiden gelangen Schimmelsporen aus der Umgebung leichter auf die Krume, also das Brotinnere. Die luftdichte Verpackung begünstigt dann bei feuchter Wärme das Wachstum.

Warum sollte man auf keinen Fall verschimmelte Stellen einfach abschneiden und das Brot dennoch essen? Weil Schimmelpilze und die von ihnen gebildeten Giftstoffe sich unsichtbar im Inneren des Brotes verbreiten können. Deshalb muss der ganze Laib entsorgt werden, so das BZfE.

NICHT SCHIMMELIG, SONDERN NUR ALT UND HART?

Ist das Brot lediglich trocken und hart geworden, muss es nicht in den Müll. Seher empfiehlt, daraus Paniermehl, Croûtons oder Brotchips zu machen. Es eigne sich zudem für Brotsuppe, Brotsalat oder Brotaufstrich. »Einzelne Scheiben schmecken aber auch als Bruschetta oder mit Gemüse und Käse überbacken aus dem Ofen«, lautet Seher's Tipp. (dpa)



Flüssigkeiten richtig verpacken: In einem transparenten, wiederverschließbaren Beutel können mehrere Behälter von maximal 100 Millilitern mitgenommen werden - Ausnahmen gelten für Babynahrung und Medikamente. Und bei modernen CT-Scanner-Kontrollstellen. Foto: Axel Heimken/dpa/dpa-mag

E-Scooter-Kauf: Worauf Sie unbedingt achten sollten

Nur mal eben von A nach B kommen? Einige nutzen dafür längst ganz selbstverständlich einen E-Scooter. Wer einen solchen im Internet erwerben möchte, sollte aber genau hinschauen, warnt die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Denn wo Hersteller unter anderem mit mehr Leistung, höheren Geschwindigkeiten und attraktiven Preisen werben, würden längst nicht immer Produkte verkauft, die auf deutschen Straßen bewegt werden dürfen, so die Verbraucherschützer.

Sie erklären, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten sollten:

► E-Scooter muss eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) haben: Hat ein E-Scooter keine vom Kraftfahrt-Bundesamt erteilte ABE, kann für diesen auch keine Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Beides ist aber Voraussetzung für die Teilnahme mit dem Gefährt am öffentlichen Straßenverkehr. Der E-Scooter darf dann lediglich auf Privatgrund bewegt werden. Gerade günstigen Modellen aus dem Netz und dem Ausland mangelte es oft an einer solchen ABE.

► Vor dem Kauf auf das Typenschild achten: Auch am Typenschild eines E-Scooters lässt sich ablesen, dass für das Fahrzeug eine ABE vorliegt und es so für den deutschen Straßenverkehr zugelassen ist. Fehlt das Typenschild, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher die Finger von dem Produkt lassen.

► Modelle mit mehr als 20 km/h Höchstgeschwindigkeit kritisch prüfen: Führt ein E-Scooter schneller, ist dieser kein Elektrokleinfahrzeug mehr. Daher



Keine Straßenzulassung ohne Versicherung: Wer einen E-Scooter im öffentlichen Verkehr ohne Versicherungskennzeichen fährt, riskiert saftige Strafen.

Foto: Martin Gerten/dpa

gelten für diesen andere Anforderungen. Wer die Voraussetzungen dafür nicht erfüllt, muss mit Bußgeldern und strafrechtlichen Konsequenzen rechnen.

► Erreichbarkeit sicherstellen: Gibt es ein Problem mit dem E-Scooter? Kommt die Lieferung nicht oder ist am Gefährt etwas defekt? In all solchen Fällen sollten Kundinnen und Kunden den

Hersteller oder Händler innerhalb der EU erreichen können. Andernfalls kann es zum Beispiel mit der Rechtsdurchsetzung Probleme geben.

► Vorab einen Blick ins Safety-Gate-Portal werfen: Das europäische Portal informiert über gefährliche Produkte und Rückrufe. Dort sind zum Beispiel E-Scooter-Modelle gelistet, die

wegen Brandgefahr durch fehlerhafte Akkus oder aufgrund von Bremsmängeln beanstandet wurden. Gerade wenn Hersteller und Modell unbekannt sind, kann sich die Überprüfung lohnen, um einen Fehlkauf zu vermeiden.

► CE-Kennzeichen und TÜV-Siegel nicht mit einer Straßenzulassung verwechseln: Beides erklärt zwar, dass das Produkt grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen gemäß EU-Richtlinien entspricht. Es bedeutet aber nicht, dass der E-Scooter für den deutschen Markt zugelassen ist.

► Auf eine deutschsprachige Bedienungsanleitung achten: Aufsteigen, losfahren, ankommen - so leicht kann's mit dem E-Scooter gehen. Doch nicht immer läuft alles wie geschmiert. Deshalb kann es nützlich sein, ein deutschsprachiges Handbuch mitgeliefert zu bekommen, in dem man im Zweifel nachlesen kann.

Wer bei seinem Kauf nicht auf eine gültige Betriebserlaubnis des Scooters achtet, riskiert teuren Ärger: Allein für die fehlende ABE droht den Verbraucherschützern zufolge ein Bußgeld in Höhe von 70 Euro und die Untersagung der Weiterfahrt, sollte der E-Scooter im öffentlichen Straßenverkehr zum Einsatz kommen. Oft werde das Gefährt zudem von der Polizei beschlagnahmt.

Fehlt damit auch das vorgeschriebene Versicherungskennzeichen, kann es sogar strafrechtlich relevant werden. Dann drohen Geldstrafe oder Freiheitsstrafe sowie Punkte im Fahrtenregister des Kraftfahrt-Bundesamts in Flensburg. (dpa)



Beim Stromverbrauch von Wäschetrocknern gibt es große Unterschiede - die Anschaffung eines sparsameren Modells kann sich langfristig lohnen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

So können Sie beim Wäschetrocknen Strom sparen

Dank Trockner wandern frisch gewaschene Textilien möglichst schnell wieder in den Schrank. Wer das Gerät einsetzt, sollte die Wäsche vorher möglichst stark schleudern. Dazu rät Ane Eisdohr von der Verbraucherzentrale Berlin.

Denn: „Wasser per Schleudern aus der Wäsche zu holen, braucht viel weniger Energie, als es später mit Wärme heraus zu trocknen.“

Auch wie viel Strom ein Trockner verbraucht, ist sehr unterschiedlich. „Der tatsächliche Verbrauch hängt vom Gerät, Programm, der Beladung und der Restfeuchte der Wäsche ab“, so Eisdohr. „Moderne Wärmepumpentrockner brauchen grob etwa 0,7 bis 1 kWh pro Trocknung. Ältere Geräte ohne Wärmepumpe können dagegen etwa 3 bis 4 kWh pro Trocknung benötigen.“

Auf das Jahr gerechnet macht das einen großen Unterschied, wie eine Beispielrechnung zeigt: Wenn man zweimal die Woche seinen Trockner benutzt, verbraucht man pro Jahr je nach Gerät zwischen 72,8 kWh (Kilowattstunde) und 416 kWh Strom (2 mal 52 Wochen mal 0,7 kWh bzw. mal 4 kWh).

Damit fallen pro Jahr für den Trockner Stromkosten zwischen 25,48 Euro und 145,60 Euro an, wenn man mit Stromkosten von 35 Cent pro kWh rechnet. Ein großer Unterschied.

TROCKNEN IN DER WOHNUNG - WAS DABEI WICHTIG IST

Wer auf den Einsatz eines Trockners komplett verzichtet und seine Wäsche an der frischen Luft trocknet, verbraucht natürlich gar keinen Strom. „Am besten funktioniert das draußen, auf

dem Balkon oder in einem gut belüfteten Trockenraum“, so Eisdohr.

Während der Heizperiode kann aber zusätzliche Heizenergie nötig werden. „Heizkörper, elektrische Luftentfeuchter oder Heizlüfter gezielt auf die Wäsche zu richten, verlagern den Energieverbrauch nur“, so die Verbraucherschützerin. Das frisst die Trocknerersparnis aus ihrer Sicht zwar meist nicht komplett auf, aber „komplett kostenlos“ sei Wohnungstrocknung im Winter eben nicht immer.

Außerdem wichtig, wenn man seine Wäsche drinnen trocknet: Den Raum gut lüften, damit die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung bleibt. „Sonst spart man zwar Trocknerstrom, holt sich aber im schlechtesten Fall ein Feuchte- oder Schimmelproblem ins Haus“, so Eisdohr. (dpa)

AnzeigenSpezial

Schützenfest in SZ-Gebhardshagen

Jubel und Trubel in der Wasserburg

Partyabend mit Proklamation: Die Schützengesellschaft Gebhardshagen feiert vom **31. Juli bis 3. August**

Jubel und Trubel ist am kommenden Wochenende angesagt in der Wasserburg. Die Schützengesellschaft Gebhardshagen lädt von Freitag, 31. Juli, bis Montag, 3. August, ein zum traditionellen Schützenfest. Dabei bildet die historische Stätte an den vier Tagen wieder die perfekte Kulisse für das Festzelt und die Kirmes.

Start der Feierlichkeiten ist am Freitag. Um 18.30 Uhr beginnen sie mit einem Gottesdienst in der St.-Nicolai-Kirche und der Kranzniederlegung gegen 19 Uhr am Ehrenmal vor der Kirche. Um 20 Uhr folgt dann der öffentliche Kommers im Festzelt, Theo lädt ein zum Tanz. Der Eintritt ist frei.

Weiter geht es früh am nächsten Morgen. Um 7 Uhr beginnt das Große Wecken mit einem Treffen bei Keune. Das Abholen der Könige aus dem Vorjahr ist für 18 Uhr geplant (Treffen Rumburger Straße), ehe um 19.30 Uhr die Königsproklamation beginnt und im Anschluss der bunte Abend mit der Partyband „Die Wilderer“ steigt bei freiem Eintritt. Deren Programm umfasst neben den besten Songs der Pop-Rock-Geschichte noch zahlreiche Klassiker der 60er, 70er, 80er und 90er Jahre sowie Aktuelles aus den internationalen Charts. Die sechs Musiker garantieren Partystimmung pur für alle Altersgruppen, ver-



Die Krönung aus dem Vorjahr: Die Könige von 2025 werden am Samstag um 18 Uhr abgeholt, die Proklamation der Nachfolger folgt um 19.30 Uhr.

FOTO: Rudolf Karliczek

sprechen eine „überzeugende Live-Show, geprägt durch Kreativität und Spielwitz“.

Am Sonntag um 13.30 Uhr versammeln sich die Vereine, Gruppen und Formationen zum großen Festumzug an der Sonnenbergschule. Die Gemeinschaft macht sich um 14 Uhr auf den Weg und zieht auf folgender Strecke zur Wasserburg: Sonnenbergweg, Am Festplatz, Harde- weg, Weddemweg, Rumburger Straße, Zwölfackerweg, Reichenberger-Straße, Ritter-Gebhard-Straße, Vor der Burg und Burghof. Für die Musik sorgen der Fanfarenzug der Feuerwehr Salz-

gitter, der Spielmannszug Ringelheim, der Spielmannszug Lebenstedt und der Fanfarenzug Oelber. Diese geben nach der Ankunft am Nachmittag noch Konzerte im Festzelt. Das Ende ist offen.

Das traditionelle Schützenfrühstück beginnt am Montag um 10 Uhr im Festzelt. Dort werden der Volkskönig oder die Volkskönigin gekürt, außerdem werden der Feuerwehrpokal, der Anglerpokal, der Wolters-Pokal und der Volksbank-Pokal überreicht. Tickets für das Schützenfrühstück (18 Euro) gibt es in der Gärtnerei Neubert (Wed-



Höhepunkt am Sonntag: Ab 14 Uhr marschiert die Schützengesellschaft Gebhardshagen mit ihren Gästen durch den Ort.

Foto: Rudolf Karliczek

demweg 5), in Manu's Haartstudio (Harde- weg), in der Bäckerei Ruch (Harde- weg) und im Schützenhaus Gebhardshagen. Als nächster Programmpunkt beginnt um 15 Uhr der Familientag auf dem Festplatz mit verbilligten Preisen. Gegen 22.30 Uhr sorgt ein großes Höhenfeuerwerk für einen krönenden Abschluss.

Volkskönig und Gästescheibe

Die Schützengesellschaft Gebhardshagen lädt für Sonntag, 26. Juli, von 10 bis 18 Uhr zum Volkskönigschießen auf den Schießstand an der Gustedter Straße 157 A ein. Der Sieger oder die Siegerin des Schießens auf die Gästescheibe wird noch am Abend gekürt, der Volkskönig oder die Volkskönigin erhält die Trophäe beim Schützenfrühstück am 3. August im Festzelt. Kinder sind auch eingeladen. Alle ab acht Jahren nehmen das Lichtpunkt-

gewehr, Jugendliche ab zwölf Jahren das Luftgewehr, wenn es die Eltern erlauben. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.



Sorgen für Stimmung: Die Wilderer spielen am Samstag im Festzelt in Gebhardshagen.

FOTO: Die Wilderer



Es geht wieder rund: Ein Autoscooter dürfte für viel Spaß sorgen bei der Kirmes.

Foto: Rudolf Karliczek

... dem Leben einen würdigen Abschluss geben.

Um die Übernahme und Erledigung aller unerlässlichen Formalitäten und Behördengänge kümmern wir uns. Bitte sprechen Sie uns an. Wir sind Tag und Nacht für Sie da (auch an Sonn- und Feiertagen) in ganz Salzgitter und Umgebung.

Familie Zacher
Ritter-Gebhard-Straße 13,
38229 Salzgitter, Tel. 70003
www.schubert-bestattungen-zacher.de

RIEGER
Sanitär + Heizungstechnik
- Heizung
- Sanitär
- Solarthermie
- Badmodernisierung
- Gas Check
- Wärmepumpe
www.rieger-salzgitter.com
Tel.: 05341/71216

BRÖTJE
HEIZUNG
Sei Fit für die Zukunft, mit einer Wärmepumpe von Brötje

GGK
Gemeinschaft Gebhardshagener Kaufleute e.V.

wohnbau
1926 SALZGITTER 2026

Dein Raum zum Feiern

Salzgitter-Bad Salzgitter-Lebenstedt Peine

www.wohnbau-salzgitter.de

Die unsichtbare Prägung

Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unbewusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern

VON FRANZISKA HERRMANN

Mike Becker hat unter seiner strengen Erziehung lange gelitten und den Druck dann unbewusst an seine Kinder weitergegeben – bis zum Suizidversuch der Tochter. Zwei Psychologen empfehlen, die Erziehungsstimme der eigenen Eltern zu reflektieren, um dann bewusst zu entscheiden, was weitergegeben wird und was nicht.

Wer Kinder erzieht, ist dabei stets von den eigenen biographischen Erfahrungen geprägt. Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern. Das geschieht oft unbewusst und ist nur begrenzt steuerbar.

Doch dann hören sich Eltern in einem stressigen Moment sagen: Wie oft soll ich dir das noch sagen? Oder: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Theater! „Plötzlich ist sie wieder da, die Stimme der eigenen genervten Mutter oder des strengen Vaters“, erklärt die Psychologin Cécile Loetz.

WIE GEHEN WIR MIT WUT UM?

Laut Loetz drehen sich Erziehungsfragen häufig darum, wie emotionale Erfahrungen weitergegeben werden. Im Mittelpunkt steht dabei, wie getröstet wird, wieviel Nähe oder Strenge erlebt wurde sowie der Umgang mit Gefühlen wie Wut. Doch auch tief verinnerlichte Rollenbilder wirken nach. Das könne die Erfahrung sein, mit einem Vater aufgewachsen zu sein, der wenig präsent war, und die Frage, wie man aktiver am Leben der eigenen Kinder teilnehmen könne. Oder das Rollenbild der sich ausschließlich um andere kümmernden Mutter. „Da spielt nicht nur der äußere Druck, auch das eigene Gefühl, dass man sich sicherer fühlt, wenn man die anderen in den Vordergrund stellt, eine Rolle“, so Loetz. In beiden Fällen fehle es an einem inneren Vorbild, wie genau eine andere Mutter Vater Figur aussehen könnten.

STATT GESPRÄCHEN GAB ES PRÜGEL

Mike Becker, 55 Jahre (Name geändert), hat unter seiner eigenen Kindheit lange gelitten. Der Vater: nie da, die Mutter allein zu Hause mit den Kindern. Über Probleme wurde nie gesprochen,



Kinder brauchen Geduld und Trost: Die Erziehung ist mitunter von den eigenen Erfahrungen geprägt. Foto: Vlada Karpovich / Pexels

stattdessen gab es Prügel, sagt Becker: „Ich bin aus dieser Erziehung herausgekommen mit einer Programmierung; einer Schutzstrategie, die ich Tag und Nacht abgefahren habe.“ Lange Zeit habe er das selbst gar nicht gemerkt. Er habe perfekt funktioniert. Ein Einschnitt kam erst mit dem Suizidversuch seiner Tochter – die Klassenlehrerin hatte sich an eine Erziehungsberatung gewendet. Mike B. und seine Frau konnten das nicht begreifen, erinnert er sich. Plötzlich brach das ganze Konstrukt zusammen. „Bei uns zu Hause ging es immer liebevoll zu. Es gab es keine drakonischen Strafen, keinen Alkohol, keinen sexuellen Missbrauch, keine Gewalt, keinen Liebesentzug – und dann sitzen wir da und erfahren, dass das Kind suizidgefährdet ist.“

GESPRÄCHE ÜBER DIE EIGENE ERZIEHUNG

Erst später habe sich das Bild für ihn zusammengesetzt. Vieles sei

damals bei seiner Tochter zusammengekommen. Doch für ihren Umgang mit Gefühlen und Druck sieht er sich selbst in der Verantwortung. „Nach dem Tod ihrer Oma hat meine Tochter ihre Gefühle in Leistung umgewandelt. Sie hat in der Schule und beim Sport Vollgas gegeben – so wie sie es jahrelang bei mir gesehen hat.“ Später habe er dann mit seinen beiden Kindern darüber gesprochen, was die Erziehung, die er erlebt habe, mit ihm gemacht habe. „Ich wollte ihnen erklären, warum ich jahrelang so angespannt von der Arbeit nach Hause kam und immer so unter Stress stand“, erzählt er.

Es folgten viele Gespräche mit den Kindern. Sein Sohn teilte sich ihm mit und berichtete von Druck, den er in Gruppen empfang, von der Angst, etwas falsch zu machen und angestarrt zu werden. „Als alles aufbrach, empfand ich viel Leid. Ich hatte das Gefühl, in meiner Grundfunktion als Vater versagt zu haben. Es hat lange gedauert, bis ich

mich nicht mehr schuldig gefühlt habe“, erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

DER UMGANG MIT DER STIMME DER EIGENEN ELTERN

„Die genaue Auseinandersetzung mit dem Erziehungsstil ist erst in jüngeren Generationen ein so wichtiges Thema“, beschreibt Psychologin Loetz die Schwierigkeit des Themas. „Viele Eltern haben selbst noch einen autoritären oder leistungsorientierten Erziehungsstil erlebt und versuchen, sich daraus zu lösen. Der Umgang mit der eigenen inneren Stimme der Eltern unterscheidet sich.“ Mit ihrem Partner, dem Psychologen Jakob Müller, hat Loetz mit „Jetzt bin ich schon wie meine Eltern: Wie Erziehung über Generationen wirkt“ ein Buch geschrieben, das helfen soll, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Darin erklären sie auch Grundsätzliches. Anhand eines Modells zeigen sie, wie unterschiedlich Eltern auf die Stimme einer strengen Erziehung reagieren.

KAPITÄN, MATROSE, MEUTERER

Laut dem Modell gibt es drei unterschiedliche Typen. Beim Kapitän spricht die pure Identifikation mit dem, was die Eltern gesagt haben. Dabei übernehme man die Härte und bejahe das autoritäre Prinzip. Ein anderer Umgang mit der eigenen Erziehung ist die Stimme des Matrosen: Man identifiziert sich nicht, doch der innere Kritiker lebt weiter. Die innere Stimme bewertet andauernd, ob etwas richtig oder falsch war, ob man gut genug ist, peinlich wirkt, sich angemessen verhält. Eine Möglichkeit der Abgrenzung ist der Meuterer: Dabei ist der innere Kapitän zwar vorhanden, wird aber vehement abgelehnt. Dies führe später dazu, dass jede Form von Autorität bekämpft wird, auch wo sie vielleicht sinnvoll oder harmlos ist.

MUSTER WERDEN UNBEWUSST ÜBERTRAGEN

„Jeder dieser Modi bringt eine andere Entwicklungsaufgabe mit sich“, so Loetz. Während der Kapitäntyp lernen müsse, die eige-

ne Härte zu hinterfragen und den leidenden Teil in sich wahrzunehmen, muss der Matrose beginnen zu widersprechen, um sich vom Kapitän zu lösen. Der Meuterer wiederum müsse loslassen und akzeptieren, dass nicht jede Autorität bekämpft werden muss, weil das Leben aus mehr besteht als aus fortwährender Auflehnung. Oft spreche diese innere Stimme mit, wenn Eltern auf ihre Kinder reagieren. „Manchmal wird dann nicht das Kind gesehen, das gerade überfordert, müde oder ängstlich ist. Sondern es wird unbewusst auf die eigene Geschichte reagiert“, so Müller. „Wer als Kind erlebt hat, dass Anerkennung stark an Leistung gekoppelt war, wird sich oft vornehmen, das eigene Kind nicht unter Druck zu setzen. Trotzdem kann sich das Muster in Form einer Grundspannung einschleichen.“

NICHT ALLES HAT EINEN LINEAREN EFFEKT

Im Eltern-Kind-Umgang sei es wichtig, immer wieder die Perspektive umzudrehen und sich zu fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Auch Hinweise von anderen Erwachsenen oder dem Kind selbst sollte man ernst nehmen, da sie einen auf einen blinden Fleck hinweisen können. Ein Kind mit Schulanxiety könnte etwa auch etwas von den Leistungsansprüchen seiner Eltern ausdrücken. Vielleicht wird im Alltag unbewusst alles zum Lernprojekt, jedes Spiel zum Lernspiel. Dann gehört ein Teil der Angst möglicherweise gar nicht nur dem Kind. „Der Schlüssel für Erziehung sind immer die eigenen Gefühle“, sagt Loetz. Allerdings warnen die beiden auch vor der Annahme, dass alles, was Eltern tun, einen linearen, berechenbaren Effekt auf das Kind hat.

ZU DEN PERSONEN

Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und in einer eigenen Praxis tätig. Müller arbeitet und forscht zudem am Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Gemeinsam haben sie den erfolgreichen Podcast „Rätsel des Unbewussten“ gegründet, für den die beiden 2018 den Förderpreis der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung erhielten und 2025 mit dem Deutschen Psychodynamik Preis ausgezeichnet wurden. Sie leben in Heidelberg.



Unter Strom: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übri-

gens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

MIT FÄCHER, ZWIEBELLOOK UND LEICHTEM SCHAL

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer nutzen.
- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. (dpa)

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.

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 Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung 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.

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.

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

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 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.

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 €**

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.



Nachtaktiver Flugakrobat sucht ruhiges Quartier zum entspannten Abhängen.
Telefon: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Fledermaus-Patenschaft!

Schützen Sie mit uns Fledermäuse und ihre bedrohten Lebensräume.



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

Eine Patenschaft können Sie auch verschenken!





FOTO: IMAGO IMAGES

Mit Panorama-Meerblick: Hier steht die längste Stadtmauer Europas

Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist und was dich beim Besuch erwartet

Europas längste Stadtmauer befindet sich in Kroatien – aber nicht in Dubrovnik, sondern in der kleinen Stadt Ston weiter nördlich. Wir zeigen, warum sich ein Besuch noch lohnt.

Wer erraten soll, in welchem Land Europas längste Stadtmauer liegt, tippt wahrscheinlich nicht sofort auf Kroatien. Doch wenn du von Dubrovnik aus rund 55 Kilometer Richtung Norden zur Halbinsel Pelješac fährst, ist sie kaum zu übersehen: Eine mächtige Steinmauer zieht sich über die Berge oberhalb der kleinen Stadt Ston bis hinunter ans Meer. Dabei leben in dem historischen Ort selbst nur rund 2500 Menschen.

Trotzdem zählt Ston zu den bekanntesten Ausflugszielen in Dalmatien – nicht nur wegen seiner außergewöhnlichen Festungsanlage, sondern auch wegen seiner Salzärten, der Auster und der malerischen Lage an zwei Buchten. Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist, was dich beim Besuch erwartet und welche Highlights Ston darüber hinaus bietet.

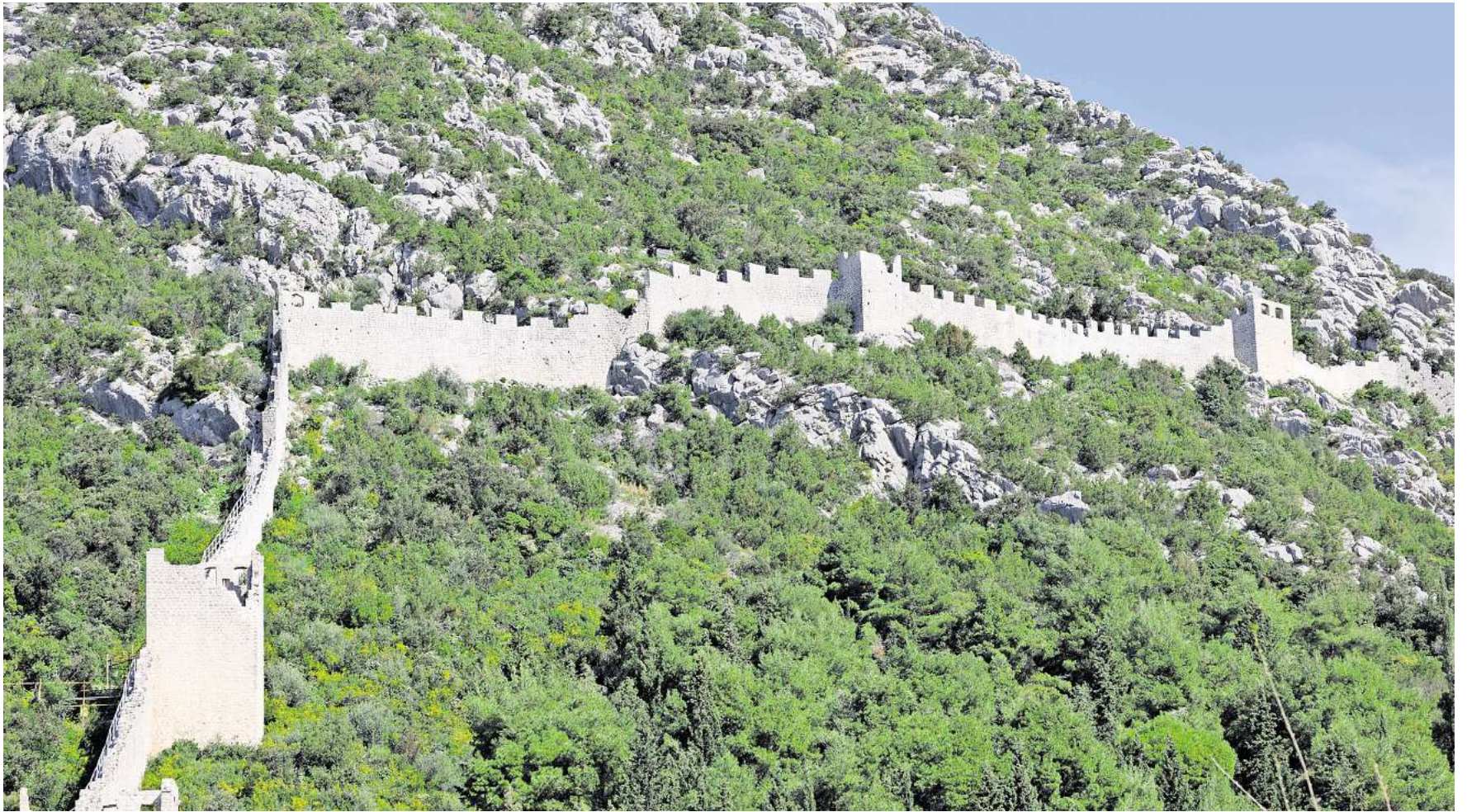
STONS IMPOSANTE STADTMAUER

Die mächtige Stadtmauer ist die Top-Attraktion von Ston, denn sie zieht sich über die Hügel zwi-

schen dem mittelalterlichen Kern von Ston und dem kleineren Nachbarort Mali Ston am Malistonski-Kanal. Mit rund 5,5 Kilometern gilt sie als längste erhaltene Stadtmauer Europas – ist damit aber deutlich kürzer als die gut 25 Kilometer lange Stadtmauer von Nanjing in China, die als längste Stadtmauer der Welt bezeichnet wird.

Stons Festungsanlage wurde ab 1336 von der damaligen Republik Dubrovnik errichtet. Sie sollte die wertvollen Salinen schützen und den schmalen Landstreifen zur Halbinsel Pelješac kontrollieren. Ursprünglich gehörten zu der Verteidigungsanlage 41 Türme und mehrere Bastionen. 20 Türme und sieben Bastionen sind bis heute erhalten und vermitteln einen guten Eindruck davon, welche strategische Bedeutung Ston im Mittelalter besaß.

Heute kannst du einen Teil der restaurierten Mauer in knapp zwei Stunden selbst begehen. Der Weg führt unter anderem zu den alten Wehrtürmen und Festungsanlagen, und du wirst mit weiten Ausblicken belohnt: Auf der einen Seite glitzert die Adria, auf der anderen liegen die historischen Salzärten von Ston, die seit Jahrhunderten in Betrieb sind. Dazwischen reihen sich die roten Dächer der Altstadt aneinander.



Die Stadtmauer von Ston in Kroatien gilt als längste Stadtmauer Europas.

Foto: imago images/imagebroker

WEITERE ATTRAKTIONEN VON STON

Auch abseits der berühmten Stadtmauer gibt es in Ston einiges zu entdecken. Mittelpunkt des Ortes ist der zentrale Platz mit dem Rathaus, kleinen Cafés und Restaurants. Von dort erreichst du viele der wichtigsten Sehenswürdigkeiten bequem zu Fuß.

Eines der bedeutendsten historischen Bauwerke ist das Franziskanerkloster mit der Nikolauskirche aus dem 14. Jahrhundert. Besonders sehenswert ist der gotische Kreuzgang. Im Inneren der spätromanischen Kirche werden zahlreiche Votiva-

ben aufbewahrt, von denen viele einst in den Goldschmiedewerkstätten von Dubrovnik gefertigt worden sind.

Nur wenige Schritte entfernt liegen die Salzärten von Ston. Bereits die Römer nutzten die günstige Lage an der schmalen Landenge zur Halbinsel Pelješac, um dort Salz zu gewinnen. Das kostbare Mineral galt damals als „weißes Gold“ und war über Jahrhunderte eine wichtige Einnahmequelle der Region. Mehr über die Geschichte der Salzgewinnung erfährst du im kleinen Solana-Museum direkt bei den Salinen.

Ebenfalls einen Blick wert ist die Festung Veliki Kaštio am

Rand der Salzärten. Sie war ursprünglich als Wohnhaus angelegt und wurde später in die Verteidigungsanlage von Ston eingebunden.

Wenn du anschließend nach Mali Ston weiterfährst oder läufst, erwarten dich die berühmten Auster- und Muschelzuchten.

Das saubere Wasser, der gleichmäßige Salzgehalt und die geschützte Bucht schaffen ideale Bedingungen für die europäische Auster (*Ostrea edulis*), die dort bereits seit Jahrhunderten gezüchtet wird.

Die Spezialität steht in vielen Restaurants der Umgebung auf der Speisekarte.

DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE RUND UM STON

Wenn du nach der Besichtigung von Ston ans Meer möchtest, findest du auf der Halbinsel Pelješac zahlreiche Sand- und Kiesstrände. Das klare Wasser lädt zum Baden ein, während ruhige Buchten ideale Bedingungen für einen entspannten Tag am Meer bieten. Viele Strände eignen sich außerdem für einen Spaziergang entlang der Küste – mit Blick auf die Adria und die umliegende Landschaft.

Besonders beliebt ist der Sandstrand von Prapratno, der gut drei Kilometer von Ston entfernt liegt. Die geschützte Bucht

mit ihrem flach abfallenden Ufer eignet sich besonders gut für Familien und alle, die entspannt baden möchten. Zu den schönsten Kiesstränden der Halbinsel gehört außerdem Vuine bei Zulfjana. Die von Felsen eingerahmte Bucht bietet klares, türkisfarbenes Wasser und ist ein beliebter Ort zum Schwimmen und zum Schnorcheln.

Wer mehr Zeit mitbringt und viel Ruhe sucht, kann einen Ausflug in die Pržina-Bucht auf der nördlich gelegenen Insel Korsula machen. Die kleine Badebucht ist von mediterraner Vegetation umgeben und bietet beste Voraussetzungen für einen entspannten Tag am Meer.



Für einen Rundgang auf der Stadtmauer solltest du etwa zwei Stunden einplanen.

Foto: imago images/ YAY Images

So will das Schweizer Dorf Lauterbrunnen den Massentourismus bewältigen

Eine geplante Eintrittsgebühr für Autofahrerinnen und Autofahrer ist gescheitert

Fast eine Million Menschen übernachten pro Jahr in der Gemeinde Lauterbrunnen, in der eigentlich nur knapp 2700 Einheimische leben. Welche Maßnahmen nun helfen sollen, den Ansturm zu managen.

Das Schweizer Dorf Lauterbrunnen liegt nahezu paradiesisch inmitten der Alpen. Doch eine so traumhafte Lage hat auch Nachteile: Seit Jahren kämpft das Dorf mit steigenden Touristenzahlen.

Wie die Gemeinde Lauterbrunnen online offenlegt, gab es in den vergangenen Jahren über 900.000 Übernachtungen pro Jahr, der Rekord liegt derzeit bei 930.994 im Jahr 2024. Zum Vergleich: In der Gemeinde leben insgesamt nur knapp 2700 Menschen.

An schönen Sommertagen sei die Flut an Besucherinnen und Besuchern kaum zu bewältigen, sagte der Gemeindepräsident Karl Näpfli der „Berner Zeitung“. Als Höchstwert seien in nur wenigen Stunden 4600

Fahrzeuge in eine Richtung gemessen worden. Um das zu ändern, forderte Näpfli bereits vor zwei Jahren einen Eintritt für Autofahrerinnen und Autofahrer, den sie per App bezahlen könnten.

Doch dieses Vorhaben ist rechtlich gescheitert, da durch Lauterbrunnen eine Kantonsstraße verläuft. Die kantonalen Behörden hätten zu verstehen gegeben, dass das Eintrittsmodell nicht möglich sei. Somit bleibe es bei der Bekämpfung der Symptome, ärgert sich Näpfli.

In den vergangenen Jahren seien Lauterbrunnen sowie andere Tourismusgemeinden in der Region „überrollt“ worden – und die Gemeinde versuche nun, die Kontrolle zurückzugewinnen. Geplant sind zunächst drei große Projekte: Die Kantonsstraße soll verbreitert werden, damit auch Fußgängerinnen und Fußgänger Platz haben.

Außerdem soll ein unterirdisches Parkhaus mit bis zu 350 Parkplätzen errichtet werden,

und der Bahnhofplatz Lauterbrunnen soll benutzerfreundlicher gestaltet werden.

Um die Massen an Autos und Bussen in Lauterbrunnen zu reduzieren, soll zudem die Berner Oberland-Bahn (BOB) von Interlaken auf einen Viertelstundentakt umstellen, damit mehr Menschen mit der Bahn anreisen können.

Lauterbrunnen will keinesfalls sämtliche Touristinnen und Touristen vergraulen, dafür ist das Segment viel zu lukrativ. Laut „Berner Zeitung“ hat die Gemeinde im vergangenen Jahr ein Plus von 7,4 Millionen Franken in der Kasse verzeichnet.

SO REAGIERT DIE SCHWEIZ AUF DEN MASSENTOURISMUS

Pascale Berclaz, Direktorin der touristischen Vermarktungsorganisation „Made in Bern“, kennt die Schwierigkeiten im Berner Oberland, zu dem auch Lauterbrunnen gehört. Sie nennt es nicht „Overtourism“, sondern „Unbalanced Tourism“, also „unausgewogener

Tourismus“. Das Problem sei, dass sich zu viele Menschen am selben Ort zur selben Zeit befinden, und man müsse diese besser verteilen, „zeitlich und geografisch“.

Um das zu erreichen, soll es künftig auch mehr Angebote in der Nebensaison geben, beispielsweise Herbstwanderungen und Winterevents abseits der Piste. Außerdem sollen Gästinnen und Gäste angesprochen werden, die flexibler reisen können und nicht auf Ferien oder Ähnliches angewiesen sind.

Die Schweiz hat bereits auf den wachsenden Massentourismus reagiert und die Kampagne „Travel with care – leave with memories“ ins Leben gerufen. Darin wird auf die einzelnen Möglichkeiten und Verhaltensweisen hingewiesen, wie man verantwortungsbewusst reisen sollte. Dazu gehört auch, private Grundstücke zu respektieren, Menschen vor einem Foto um Erlaubnis zu bitten und lokale Unternehmen zu unterstützen.



Hunderttausende reisen jährlich nach Lauterbrunnen, um das Touristenhighlight mit eigenen Augen zu sehen.

Foto: imago images/imagebroker

► **STELLENMARKT**► **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
- Lebenstedt
- Immendorf
- Thiede

hallo SALZGITTER
wochenende

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

... und eine gute Reise

hallo wochenende

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d)
(Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler/innen mit Behinderungen
in **Peine**, Kreis **Gifhorn** und die gesamte Stadt **Wolfsburg**.
Zur Teamverstärkung (auf Minijob-Basis)
Voraussetzungen: Pkw-Führerschein – mind. 21 Jahre alt –
Gern auch ältere Bewerber mit hoher Zuverlässigkeit.

Sie bekommen bei uns die gesamte Fahrstrecke
(Leer- und Besetzzeit) in voller Höhe bezahlt.
Sie haben das Fahrzeug vor der Tür.

Regenbogen Fahrdienst GmbH
Telefonisch erreichbar: werktags von 6 bis 18 Uhr
Telefon (05308) 52 11 000
bewerbung@regenbogen-fahrdienst.de

► **MINI- UND NEBENJOBS**

SZ-Link-Hoffmann-Busch-Str.
Reinigungskraft m/w/d gesucht
AZ: Mo. – Fr. ab 16:00 Uhr, 2,7 Std.
täglich, Tel. Bewerbung: 0531/210330
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

► **STELLENGESUCHE**

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Die Nr. 1 am Wochenende!**hallo** wochenende► **BEKANNTSCHAFT**► **ER SUCHT SIE**

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

► **KONTAKTBÖRSE /
EROTIK**

Das 1. Mal in Salzgitter
Beatrice 21J
24h Spitzenservice
der Extraklasse
sexnord.net ☎ 0179 159 6921

► **IMMOBILIENVERKAUF**► **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

SZ Lebenstedt, möbl. u. sanierte 1 Zi.
Whg., neue EBK, 30m², EG, Bj. 61,
Fernhzg., Keller, Laminat u. Fliesen,
39.000€, frei ☎ 0151/42063328

► **IMMOBILIEN
DIENSTLEISTUNGEN**► **TRANSPORTE / UMZÜGE**

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

► **MARKTPLATZ**► **KUNST- UND
SAMMLERMARKT**

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

Ihr **Anruf** ist Geld wert! Kaufe
Nähmasch., altes Spielzeug, Roh-
bernstein, Schmuck, Münzen, Bücher,
Handtaschen, Abendgarderobe,
Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan,
Puppen, Gobelbilder, 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

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

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 Preisliste im Internet:
www.paz.mediatadenonline/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für
das Mahnverfahren und im Verkehr zu
Vollkaufleuten Hannover

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffent-
licht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adres-
se versehen und vom Einsender unterschrie-
ben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen
unter Berücksichtigung der presse-
rechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte
wird keine Gewähr übernommen. Rücksen-
dungen nur, wenn Porto beiliegt.



Bundesverband
Deutscher
Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten
möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsauf-
kleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine
kostenlosen Zeitungen“ an Ihren Briefkasten an-
zubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Ver-
braucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

► **GARTEN**

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

► **DIENTSTLEISTUNGEN**

**Dachsanierung, Isolierungen, Fassa-
den/Verkleidung, Reparatur, Dachrin-
nen, Garage, Carport, (0157) 33370799**

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

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

**Treppen- Balkone- Terrassen-
fliesenverlegung** ☎ 0160/977 396 54

► **KRAFTFAHRZEUGMARKT**► **KFZ ANGEBOTE**► **OPEL**

Opel-Corsa-C, BJ.05, TÜV: 05/27,
133000, Klima, Rentner, 890€,
☎ 0163 7379739

► **MOTORRÄDER /
ZWEIRÄDER**

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

**ZEITUNG, WO DU WILLST.**

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

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

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

Maler hat ab sofort Termine
frei. ☎ 0176/61760103

Fensterreinigung
mit Abrechnung der Krankenkasse
§ 45 SGB Entlastungsbeitrag.
Kastek Service Gebäudereinigung
☎ 0157/57260207

► **PKW KAUFGESUCHE**

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

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

► **WOHNMOBILE /
–WAGEN**

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

**Bei Anzeigen, die unter
Chiffre erscheinen,**
können wir über Auftraggeber keine
Auskunft geben. Die Geheimhaltung des
Auftraggebers ist jeweils verpflichtender
Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei
Chiffre-Anzeigen.

Darf Mobilfunkanbieter Vertrag jederzeit einseitig kündigen?

Auch in Mobilfunkverträgen mit unbegrenztem Datenvolumen dürfen Anbieter keine Klauseln verwenden, die ihnen jederzeit und sogar vor Ablauf der vereinbarten Mindestlaufzeit erlauben, den Vertrag einseitig binnen Monatsfrist zu kündigen. Das hat das Oberlandesgericht Bamberg in einem Urteil (Az.: 3 UKI 15/25 e) entschieden. Darauf weist die Verbraucherzentrale Hamburg als Klägerin hin.

In dem Fall hatten die Verbraucherschützer einen Mobilfunkanbieter abgemahnt, der sich besagtes einseitiges Kündigungsrecht in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und Vertragsunterlagen zweier sogenannter Unlimited-Tarife selbst eingeräumt hatte. Der Anbieter wollte jedoch keine Unterlassungserklärung abgeben, woraufhin die Sache vor Gericht ging.

**MINDESTVERTRAGSLAUFEIT
MUSS IMMER FÜR BEIDE
SEITEN GELTEN**

Die Bamberger Richter gaben der Klägerin vollumfänglich recht und untersagten dem Mobilfunkanbieter das Verwenden der Klausel. Nach Auffassung des Gerichts benachteiligt die Klausel Verbraucher unangemessen: Während Kunden bis zum Ende der vereinbarten Mindestvertragslaufzeit an den Vertrag gebunden seien, hätte sich der Anbieter jederzeit ohne Angabe von Gründen mit einer Frist von einem Monat vom Vertrag lösen können.

Der Mobilfunkanbieter hatte argumentiert, dass Kunden von einer vorzeitigen Kündigung sogar profitieren könnten: Mobilfunkangebote würden stetig günstiger, sodass Betroffene nach einer Kündigung einfach einen preiswerteren Vertrag abschließen könnten. Dieses Argument überzeugte die Kammer jedoch nicht.



Verbraucherschutz gestärkt: Das OLG Bamberg entschied, dass Klauseln, die einseitige Kündigungen durch Anbieter erlauben, Verbraucher unangemessen benachteiligen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

**KUNDEN ENTSCHEIDEN,
OB SIE VERTRAG BEHALTEN
ODER ANBIETER WECHSELN**

Es sei allein Sache der Verbraucher zu entscheiden, ob sie ihren bestehenden Vertrag behalten oder sich einen neuen Anbieter suchen möchten, so die Richter. Niemand müsse gezwungen werden, Zeit und Aufwand in die Suche nach einem neuen Vertrag zu investieren.

Und: Wollte der Anbieter Kunden tatsächlich früher in den Genuss günstigerer Tarife bringen

wolle, stehe es dem Unternehmen jederzeit frei, ihnen selbst ein zusätzliches Kündigungsrecht einzuräumen, statt sich einseitig vom Vertrag zu lösen, so die Kammer weiter.

**AUCH EU-RECHT STEHT
VERBRAUCHERSCHUTZ
NICHT ENTGEGEN**

Ohne Erfolg berief sich der Mobilfunkanbieter zudem auf den Europäischen Kodex für die elektronische Kommunikation (EECC). Das Unternehmen vertrat die

Auffassung, die europäische Richtlinie harmonisiere die Vorschriften zur Vertragslaufzeit vollständig, sodass eine Kontrolle der AGB-Klausel nach deutschem Recht ausgeschlossen sei. Auch dieser Argumentation folgte das OLG nicht. Nach Auffassung der Richter regelt der EECC den strittigen Sachverhalt gerade nicht abschließend. Deshalb blieben die allgemeinen Vorschriften zur Kontrolle unangemessener AGB-Klauseln nach deutschem Recht anwendbar. Die Revision ließ das OLG nicht zu. (dpa)



Eine Mulchschicht schützt den Boden vor Austrocknung und starker Sonneneinstrahlung.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Sonnenschäden im Garten: So schützen Sie Ihre Pflanzen

Veitshöchheim/Hilpoltstein - Wenn das Thermometer auf über 30 Grad klettert, die Sonne knallt und der Regen ausbleibt, kann das auch für Pflanzen im Garten zur Herausforderung werden.

Extreme Hitze und starke Sonneneinstrahlung können das Pflanzengewebe schädigen. Blätter und andere Pflanzenteile wie dunkle Rinde erhitzen sich oft auf bis zu 50 Grad. Besonders groß ist die Gefahr nach feuchtem oder länger trübem Wetter, wenn plötzlich pralle Sonne folgt. Trockenheit und Wind verstärken die Schäden.

Die Bayerische Gartenakademie erklärt, woran sich Hitzeschäden erkennen lassen und wie Pflanzen die heißen Tage besser überstehen.

WIE ERKENNT MAN SONNENSCHÄDEN?

Besonders gefährdet sind junge Gemüse-, Beet- und Balkonpflanzen, die noch nicht an intensive Sonneneinstrahlung gewöhnt sind. Sonnenschäden können sich je nach Pflanzenart unterschiedlich äußern:

► Bei Beerenernte wie Himbeeren, Johannisbeeren und Sta-

chelbeeren bekommen die Früchte helle, weiche Stellen und fallen schließlich ab.

► Tomaten, Paprika und Zucchini entwickeln häufiger Wachstumsstörungen und Blütenendfäule.

► Rosen und andere Zierpflanzen verblühen schneller, dunkle Blüten vertrocknen besonders leicht.

► Hecken können nach einem Form- oder Pflegeschnitt an den freigelegten Blättern Sonnenbrand bekommen.

WIE KANN MAN HITZESCHÄDEN VORBEUGEN?

Was Garten- oder Balkonbesitzer grundsätzlich beachten sollten: Schlaffe Blätter sind nicht immer ein Zeichen für Wassermangel. Bei großer Hitze lassen viele Pflanzen die Blätter hängen, um die Verdunstung zu verringern. Vor dem Gießen sollte man daher unbedingt prüfen, ob die Erde tatsächlich trocken ist.

Daneben ist auch Mulchen eine Maßnahme gegen Hitzeschäden im Garten. Der Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern empfiehlt, den Boden in Gemüse- oder Stau-

denbeeten mit Brennesseln, Rasenschnitt oder Ernteresten abzudecken. Das schützt vor direkter Sonneneinstrahlung und Austrocknung.

SONNENSCHUTZ HILFT AUCH IM GARTEN

Ein weißer Anstrich schützt laut Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) Baumstämme davor, sich in der Sonne zu stark aufzuheizen. Die helle Farbe reflektiert einen Teil der Sonnenstrahlen. Dafür lässt sich einfache Galkfarbe anrühren. Der Anstrich sollte allerdings einmal im Jahr erneuert werden.

Obstbäume und Hecken sollten laut der Bayerischen Gartenakademie nur vorsichtig geschnitten werden, damit ihre Blätter weiter Schatten spenden. Auch ein etwas höher gemähter Rasen hilft, weil sich die Gräser gegenseitig beschatten.

Vor allem schwarze und dunkle Töpfe heizen sich bei Hitze stark auf, wodurch die Wurzeln Schaden nehmen können. Hilfreich ist es, die Töpfe etwa mit einem Sonnenschirm zu beschatten oder Kübelpflanzen vorübergehend an einen schattigeren Platz zu stellen. (dpa)

Angst vor Stellenabbau: Gehen oder bleiben?

Nachrichten von Werkschließungen und Stellenabbau machen die Runde. Sind meine Kollegen und ich die nächsten, die gehen müssen? Das fragen sich nun viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in betroffenen Unternehmen.

Welche Strategie ist jetzt die richtige? Noch schnell kündigen und einen neuen Job suchen, bevor der Markt quasi überschwemmt wird von Arbeitssuchenden? Oder lieber abwarten und eine Abfindung mitnehmen?

„Die erste Frage, die man sich stellen sollte, ist: Droht tatsächlich die Schließung eines gesamten Werks oder sind nur Teile betroffen?“, rät der Fachanwalt für Arbeitsrecht Volker Görzel. Denn: Wird ein Werk dichtgemacht, ist der Ausgang der Lage in der Regel klar: Alle müssen gehen. In Betrieben mit Betriebsrat gibt es dann eine Abfindung.

WER SOLLTE JETZT EINEN NEUEN JOB ANNEHMEN?

„Einem jungen Ingenieur mit zwei Jahren Betriebszugehörigkeit würde ich raten, sich sofort nach einem neuen Job umzusehen, auch wenn ihm dann die Abfindung entgeht“, so Görzel. Mit fortschreitendem Alter, Verpflichtungen, Ortsgebundenheit und Betriebszugehörigkeit, wird es schwieriger: „Hier

muss man individuell abwägen“, so Görzel. Mit den Jahren der Betriebszugehörigkeit steigt die Abfindung und ältere Arbeitnehmer haben es schwerer, auf die Schnelle einen geeigneten und adäquaten Job zu finden.

Wichtig: Wer von einer Werks- oder Standortschließung betroffen sein könnte, sollte unbedingt in seinem Vertrag nachsehen, welcher Arbeitsort vorgesehen ist. „Ist auch ein anderer Einsatzort als der des geschlossenen Werks möglich, ist der Job nicht unbedingt weg“, so Görzel.

BITTE SCHNELL FREIWILLIG GEHEN

Andere Ausgangsbedingung haben Arbeitnehmer bei Teilschließungen. Also, wenn nur Teile des Betriebes geschlossen werden. Dann wird ausgewählt, wer gehen muss. Das kann auf unterschiedliche Art und Weise passieren. In der Regel wird hierfür ein Fahrplan von Betrieb und Betriebsrat ausgehandelt.

„Derzeit sind Freiwilligenprogramme sehr in Mode“, so Görzel. Arbeitnehmer erhalten ein Angebot, zu dem sie freiwillig gehen können. Hier kann es sich tatsächlich lohnen, schnell zu sein. „Häufig gibt es einen Bonus für schnell Entschlossene, also Arbeitnehmer, die bis zu einem bestimmten Stichtag unterschrieben haben – das kön-

nen durchaus auch mal 30.000 bis 40.000 Euro zusätzlich zur Abfindung sein“, sagt der Fachanwalt.

Wichtig: Freiwilligenprogramm bedeutet auch: Der Arbeitgeber muss Arbeitnehmer, die er behalten möchte, nicht im Rahmen eines Freiwilligenprogramms gehen lassen. Und: In der Regel wird der Arbeitnehmer bis zu zwölf Wochen für Arbeitslosengeld gesperrt, weil er freiwillig gegangen ist.

WAS PASSIERT BEI BETRIEBSBEDINGTER KÜNDIGUNG?

Die Alternative zum Freiwilligenprogramm ist die betriebsbedingte Kündigung und der Stellenabbau nach Sozialplan. Möglich ist auch, dass nach einem Freiwilligenprogramm noch betriebsbedingte Kündigungen ausgesprochen werden, weil nicht genug Mitarbeiter gegangen sind.

Das Risiko, gekündigt zu werden, sinkt mit steigender Dauer der Betriebszugehörigkeit und höherem Lebensalter. Auch Behinderungen oder Unterhaltspflichten sind Kriterien, die das Kündigungsrisiko von Beschäftigten senken können. „Wer hier viel vorzuweisen hat und seinen Job unbedingt behalten will, kann auch das Abwarten der betriebsbedingten Kündigung riskieren“, so Görzel. (dpa)

Hitze-Notfälle erkennen – und handeln

Temperaturen weit über 30 Grad, die Sonne brennt. Eine extreme Belastung für den Körper - und möglicherweise lebensgefährlich. Zuletzt war es im Juni so. Infolge dieser extremen Phase gab es mehr als 5.000 Hitzetote in Deutschland, schätzt das Robert Koch-Institut (RKI) in seinem aktuellen Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität.

In den meisten Fällen ist es eine Kombination aus Hitze und bereits bestehenden Vorerkrankungen, die zum Tod führt. Es kann aber auch die direkte Einwirkung von Hitze auf den Körper sein, die tödlich endet - etwa beim Hitzschlag.

Besonders gefährdet für Gesundheitsrisiken durch Hitze sind alle ab 65 Jahren, Schwangere, Babys und Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen, zählt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) auf seinem Portal „Klima - Mensch - Gesundheit“ auf.

Wann wird es kritisch? Und: Was ist im Notfall zu tun? Ein Überblick.

1. SONNENSTICH ERKENNEN: KOPF HEIß, NACKEN MANCHMAL STEIF

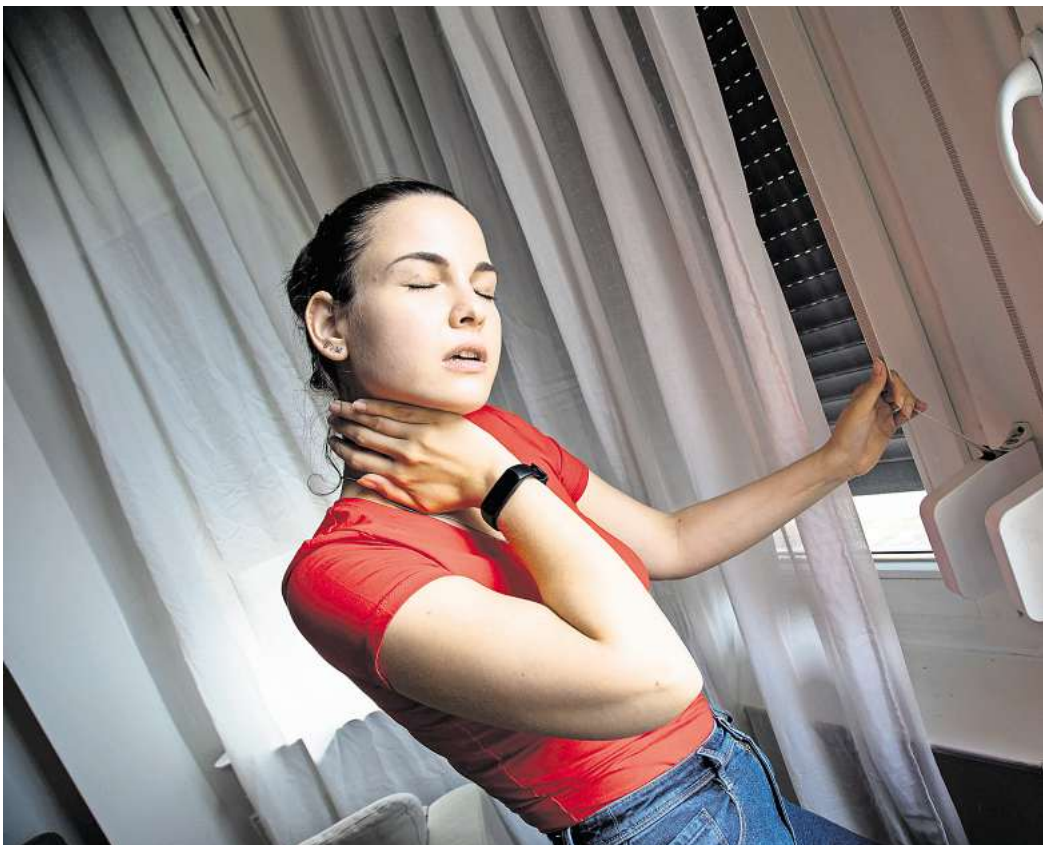
Lange ohne Kappe oder Hut in der prallen Sonne gesessen? Dann droht ein Sonnenstich. Dabei kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute, in schweren Fällen sogar zu einer Hirnswellung, so das BIOG. Das kann sich bemerkbar machen durch folgende Symptome:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- heißer, roter Kopf
- Betroffene haben manchmal auch leichtes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle und einen steifen Nacken

Gut zu wissen: Die Beschwerden können mit einer Verzögerung von zwei bis zwölf Stunden nach der Zeit in der prallen Sonne auftreten. Besonders gefährdet für Sonnenstiche sind Babys, Kleinkinder und Menschen mit wenig Haaren auf dem Kopf.

2. HITZSCHLAG ERKENNEN: BEWUSSTSEINSTRÜBUNG IST ALARMSIGNAL

Bei einem Hitzschlag gelingt es dem Körper nicht mehr, all die Wärme durch Schwitzen und



Raus aus der Sonne und der Extrembelastung für den Körper.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Co. abzuleiten - sie staut sich. Die Körpertemperatur steigt dabei innerhalb von 10 bis 15 Minuten auf 41 Grad und mehr an, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Als weitere Warnzeichen, die auf einen Hitzschlag hinweisen, nennt das BIOG:

- eine gerötete, heiße und trockene Haut
- Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- Krampfanfälle
- schnelle Atmung und ein schneller, schwacher Puls
- Verwirrtheit, Schläfrigkeit - bis hin zu Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Verdacht darauf ist ein klarer Fall für den Notruf 112.

3. DEHYDRATION ERKENNEN MIT HAUTFALTEN- UND DRUCKTEST

Durch Schwitzen verliert der Körper an heißen Tagen viel Flüssigkeit. Trinken wir dann nicht genug, droht ein Flüssigkeitsmangel, in der Medizin Dehydration genannt. Sie kann sich laut BIOG zeigen durch:

- trockene, spröde Lippen
- seltenen Harndrang

- Leistungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- leichte Kopfschmerzen, Schwindel

Ob ein Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat, kann auch der Hautfalten-Test verraten. Dafür zieht man die Haut am Handrücken hoch und lässt sie los. Glättet sie sich nur sehr langsam, spricht das für einen Flüssigkeitsmangel.

Alternativ kann man auch kurz auf das Nagelbett drücken, wie das Portal „gesundheitsinformation.de“ vorschlägt. Bei einem ausreichend mit Wasser versorgten Körper kehrt die rosa Hautfarbe nach zwei bis drei Sekunden zurück.

DAS SOLLTE MAN BEI HITZENOTFÄLLEN TUN:

Hitzschlag, Dehydration und Sonnenstich sind für Laien nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden. Und sie können zusammen auftreten. Wer merkt, dass es einem selbst oder einer anderen Person an heißen Sommertagen nicht gutgeht, sollte diese Dinge beachten:

- Ist das Bewusstsein getrübt oder ist ein Mensch bereits bewusstlos, sollte man den Notruf

- 112 wählen.
- Prinzipiell gilt: Schnell raus aus der Hitze und rein in den Schatten bzw. an einen kühlen Ort. Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht lagern.
- Bei Verdacht auf einen Sonnenstich kann man den Nacken mit feuchten Tüchern bedecken. Feuchte Umschläge helfen auch, um den Körper bei Verdacht auf einen Hitzschlag zu kühlen. Das BIOG rät außerdem, überschüssige Kleidung ausziehen.
- Nicht nur bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel gilt: Viel trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser, ungesüßte Tees und dünne Saftschorlen. Ist eine Person bewusstlos oder stark verwirrt, sollte man allerdings darauf verzichten, ihr Flüssigkeit einzufüllen. Es besteht Erstickungsgefahr, warnt das BIOG.
- Bei einer Dehydration ist es zudem sinnvoll, Bananen, Trockenfrüchte oder isotonische Sportgetränke zu sich zu nehmen. Sie liefern eine Kombination aus Fruchtzucker und Mineralstoffen, die dem Körper hilft, Wasser schneller aufzunehmen.
- Die Beschwerden bessern sich nicht? Dann ist ein zeitnaher Arztbesuch angesagt. (dpa)



Werkschließungen und Stellenabbau: Schnell entschlossene Arbeitnehmer können von Bonuszahlungen profitieren, riskieren jedoch eine Sperrzeit beim Arbeitslosengeld. Foto: Rolf Vennenbernd/dpa



IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

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

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
☎ 030 279 099 785
✉ testament@aktiongegendenhunger.de
🌐 www.aktiongegendenhunger.de/testament





Schwindel?

Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens**.

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittehbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:



Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Taumea, Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5. Taumea wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittehbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte machiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich.

Neu: Der pureSGP Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern:

- Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen. Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.

NEU

In der Apotheke: pureSGP Stoffwechsel-Shake (Vanille: PZN 20584887)

„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“

*Zink trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makro- und Mikroelementen bei. • *Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.



FREIZEIT- VERGNÜGEN

TOLLE TAGE ZU TOLLEN PREISEN



Rasti-Land, Salzhemmendorf

Mehr als 50 Attraktionen

Adrenalin pur für die „Großen“. Zum Beispiel mit dem Freifallturm oder Rafting. Spaß und Unterhaltung für Familien und die Kleinen mit der Einschienenbahn oder Mini-Achterbahn. Hier gibt es unvergessliche Momente für alle.

Tageskarte 21,25 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 39,50 Euro. Gültig bis 09.05.2027

Weitere Infos unter www.rasti-land.de und
www.erlebnissommer-tickets.de



Ankommen und wohlfühlen – das Hasseröder Burghotel in Wernigerode



Wenn die Sonne den Harz in warmes Licht taucht, die Natur zum Entdecken einlädt und der Sommer nach gemeinsamen Abenteuern ruft, ist der perfekte Moment für eine Auszeit im Hasseröder Burghotel gekommen. In Wernigerode, der bunten Fachwerkstadt am Fuße des Brockens, erleben Familien, Paare und Großeltern mit ihren Enkeln erholsame Tage voller Abwechslung: Spannende Entdeckungstouren, beliebte Freizeitaktionen und vielfältige Ausflugsziele sprechen alle Generationen an.

300 Euro Gutschein für 153 Euro (inkl. Gebühren, zzgl. Versandkosten) Gültig bis 01.07.2029. Bitte Buchungsbedingungen beachten.

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de



Dinopark Münchenhagen

300 lebensgroße Urzeitriesen sorgen für leuchtende Augen

Auf dem Gelände eines ehemaligen Steinbruchs können Sie echte Fußabdrücke der Urzeitriesen bestaunen. Ein weiteres Highlight bildet die neue Ausstellung „Giganten der Meere“.

Tageskarte 9,95 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 16,90 Euro. Gültig bis 01.11.2026

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de



Bestellen Sie jetzt!*



www.erlebnissommer-tickets.de

*Nur solange der Vorrat reicht.

