hallo SALZGITTER wochenende

31 · 45. Jahrgang · 1. August 2026 www.hallosalzgitter.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · **Geschäftskunden** (05171) 406-168 · **Kleinanzeigen** (0800) 1234-906 · **Redaktion** (05171) 406-134


VON POLL IMMOBILIEN
Ihre Immobilienspezialisten in Peine und Umgebung.
Partner-Shop Peine
Geschäftsstelleninhaber Jörn Sander
Bahnhofstr. 25 | 31224 Peine
**T.: 05171 - 58 63 12 1**
peine@von-poll.com | *www.von-poll.com/peine*
7725901_002426

## Abfallberatung ist zweimal vor Ort

Die Abfallberatung des SRB ist am Donnerstag, 6. August, von 14 bis 17 Uhr in Lebenstedt am Monument zur Stadtgeschichte vor Ort, außerdem zwei Wochen später am 20. August von 14.30 bis 17 Uhr in Salzgitter-Bad in der Breslauer Straße / Schützenplatz vor der Punkt-Apotheke. Bei beiden Terminen gibt es Informationen zur Elektroaltgeräteentsorgung, Biotonne, Restmülltonne, Gelbe Tonne, Sperrmüll, Containerdienst und weitere Themen der Abfallentsorgung. Zudem können auch Elektrokleingeräte (bis maximal 30 Zentimeter Kantenlänge) wie Elektrorasierer oder Mixer sowie Handys und CDs kostenlos abgegeben werden.

## Freier Zugang zur Gedenkstätte

**SALZGITTER.** Der Arbeitskreis Stadtgeschichte ermöglicht am Samstag, 8. August, von 15 bis 17 Uhr einen öffentlichen Zugang in die Gedenkstätte KZ Drütte und die Ausstellung „KZ-Häftlinge in der Rüstungsproduktion“, die sich auf dem Gelände des Stahlwerks befinden. Es findet keine Führung statt, eine Anmeldung ist nicht nötig. Mitglieder des Arbeitskreises sind vor Ort. Eingang durch Tor 1 der Salzgitter Flachstahl GmbH an der Eisenhüttenstraße in Watenstedt.

## Gespräche können helfen

**BADDECKENSTEDT.** Gespräche über bedrückende Emotionen und Gedanken, wie sie im Alltag mit einer Depression auftreten, können sehr heilsam sein. In der Selbsthilfegruppe Depression in Baddeckenstedt tauschen sich Betroffene über den Umgang mit der Erkrankung aus. Informationen in der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wolfenbüttel unter Tel. (05331) 920060 oder per E-Mail an selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de.

# Schnelle Hilfe im Notfall

In Salzgitter ist in dieser Woche das System der Mobilen Retter angelaufen / Die Stadt sucht Freiwillige

**SALZGITTER.** Wer eine medizinische Ausbildung oder Kenntnisse hat, ist in Salzgitter gefragt. Denn ehrenamtliche Mobile Retterinnen und Retter ergänzen ab sofort die Rettungskette in der Stadt. Das System ortet und benachrichtigt registrierte Ersthelfende im Umkreis eines Notfallortes per Smartphone, um im Notfall eine schnellere Erstversorgung zu gewährleisten. Die Stadtverwaltung sucht nach Freiwilligen, die sich an der Aufgabe beteiligen möchten.

Das System Mobile Retter, das bereits in mehr als 40 Regionen in Deutschland im Einsatz ist, läuft seit Mitte der Woche auch in Salzgitter. Ziel ist eine Ergänzung zum Rettungsdienst durch medizinisch geschultes Personal, welches sich im Umkreis zum einem Notfall befindet. Geht ein Notruf mit der Meldung Herz-Kreislauf-Stillstand in der Leitstelle der Berufsfeuerwehr Salzgitter ein, werden ehrenamtliche, qualifizierte Ersthelfer über eine App alarmiert und können durch ihre räumliche Nähe Erste Hilfe leisten bis der Rettungsdienst eintrifft.



**Beispielhafter Einsatz in Salzgitter: Ein freiwilliger Ersthelfer übergibt einen Patienten an den Rettungsdienst.** Foto: Berufsfeuerwehr Salzgitter

Bisher konnten seit Anfang Juli rund 30 registrierte Mobile Retterinnen und Retter in einer Testbetriebsphase eingebunden werden. Weitere rund 40 weitere Freiwillige absolvieren in Kürze die notwendige Schulung, um registriert zu werden. „Die Testphase verlief insgesamt sehr erfolgreich“, schreibt die Stadt Salzgitter.

Grundlage für den Beginn der Arbeit mit der Initiative Mobile Retter e.V. war ein Beschluss des Rates 2023. Das System lebt von den Menschen, die mitmachen. Je mehr es sind, je schneller ist Hilfe vor Ort. Die Berufsfeuerwehr Salzgitter sucht Freiwillige, die medizinisch geschult sind wie Angehörige aus Pflegeberufen, Ärztinnen oder Ärzte. Weitere Informationen online unter www.mobile-retter.org/sz.

## Gesprächskreise für Krebskranke

**SALZGITTER.** Das DRK bietet Termine für die Gesprächskreise für Menschen mit Krebs und Angehörige an. Am Mittwoch, 5. August, von 15 bis 17 Uhr trifft sich die Gruppe im DRK-Zentrum, Smeewinkel 5, Lebenstedt. In Salzgitter-Bad im Pflegezentrum Irenenstift, Hinter dem Salze 4, kommt am Freitag, 7. August, von 15 bis 17 Uhr die Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs zusammen. Am Montag, 17. August, von 14 bis 15.30 Uhr folgt ein Termin für die Gruppe im Südstadt-Zentrum, Eichendorffplatz 9, in Salzgitter-Bad.

## Sommerfest im HERTAtreff

**SALZGITTER.** Der HERTAtreff in der Erikastraße 11a in Salzgitter-Bad lädt für Freitag, 7. August, von 14 bis 18 Uhr zum Sommerfest ein. Es gibt eine Hüpfburg und verschiedene Kinderspiele. Das Sommerfest bietet die Gelegenheit, gemeinsam einen geselligen Nachmittag zu verbringen, Nachbarn kennenzulernen und Zeit mit Familie und Freunden zu genießen. Der Eintritt ist frei.

## Junge Musik im HERTA-Garten

**SALZGITTER.** Ein Open-Air-Festival steigt im Garten im HERTAtreff in der Erikastraße in Salzgitter-Bad. Am Samstag, 1. August, von 17 bis 21 Uhr gibt es dort junge Live-Musik unter freiem Himmel zu hören. Das HERTAmedienlabor und der Verein Bock auf Rock laden ein zu fünf Auftritten aus den Bereichen Pop, Rock und Soul. Zu Gast sind KONTOUR aus Braunschweig, der 19-jährige Bo Gabriel, die Indie-Rockband KËNTO – DEAR, eine junge Rockband aus Wolfenbüttel und Purp!, die dreiköpfige Band aus Stade. Für Getränke und Snacks ist gesorgt. Die Veranstaltung findet alkoholfrei statt Der Eintritt ist frei.

# Neue Kraft für Kinder und Jugendliche

Die Mandolinen-Vereinigung Salzgitter-Ringelheim unterstützt den „Regenbogenweg“ der Hospiz-Initiative

**SALZGITTER.** Große Freude bei Trauerbegleiterin Ines Bähr-Vogt von der Abteilung Kinder- und Jugendtrauerarbeit „Regenbogenweg“ der Hospiz-Initiative Salzgitter: Mitglieder der Mandolinen-Vereinigung Salzgitter-Ringelheim (MVSR) überreichten eine Spende in Höhe von 600 Euro, die das Zupfensemble bei seinem sommerlichen Benefizkonzert im Juni in der evangelischen Kirche Ringelheim eingenommen hatte.

Der „Regenbogenweg“ unterstützt Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Bezugspersonen mit vielfältigen Angeboten. Dazu gehören unter anderem individuelle Begleitung, Kinder- und Jugendtrauergruppen, Einzelgespräche sowie telefonische Beratung und vieles mehr. Alle Angebote für die Betroffenen sind kostenlos und werden ausschließlich durch Spenden finanziert.

„Umso mehr freuen wir uns über diese wertvolle Unterstützung“, so Ines Bähr-Vogt. Die Spende werde für eine Freizeitaktion mit den Kindern und Jugendlichen eingesetzt und ermögliche ihnen gemeinsame Erlebnisse. Diese stärken die Mädchen und Jungen, machen Mut machen und schenken neue Kraft. Ines Bähr-Vogt bedankte sich bei den Mitgliedern der MVSR, die zur Spendenübergabe in die Räume an der Swindonstraße gekommen waren.



**Hilfe für den „Regenbogenweg“: Trauerbegleiterin Ines Bähr-Vogt (Dritte von links) nimmt den Scheck von Birgitt Angerstein, Juditha Berkefeld, Christian Zyzik, Stefanie Hiller und Gabriele Heilmann entgegen.** Foto: sz-pa/rk

trinkgut
Jetzt bei uns punkten PAYBACK
GM Willeke GmbH
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Gültig vom 03.08.– 08.08.26
Am Pfingstanger 8 • SZ-Bad | Berliner Str. 142 • SZ-Lebenstedt

**Dithmarscher Urtyp**
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.21)
zzgl. € 3.90 Pfand
11.99

**St. Leonhard's Quelle**
still oder medium
Kasten = 6 x 1 l
(1 l = € 1.25)
zzgl. € 2.40 Pfand
7.49

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

**Wolters Pilsener**
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90 Pfand
9.99

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

**Erdinger Weißbier**
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 3.10 Pfand
14.99
Vorteilspreis 13.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.40)

**Monster Energy Drink**
versch. Sorten
0,5 l Dose
(1 l = € 1.78)
zzgl. € 0.25 Pfand
0.89

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

**Three Sixty Vodka Original o. easy**
37,5% / 20% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 9.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 13.56)

**Aperol Aperitivo**
11% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 13.56)
9.49
Vorteilspreis 8.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 12.84)

**Freixenet Mederaño o. Mia**
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

**Lorenz Erdnuß Locken o. Saltletts Sticks**
versch. Sorten
150 g - 250 g Packung
(1 kg = ab € 4.76)
1.19

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen • Nur solange der Vorrat reicht • KW 32/26
5520901_002426

AUTOHAUS KÖNIG
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr
Telefon 01512 3825966,
koenigautohaus@outlook.de,
Hinter dem Salze 117 | 38529 Salzgitter
21719601_002426

# Für ein sauberes Salzgitter

## Das Familienzentrum Martin-Luther und der SRB klären auf über den Umgang mit Müll

**SALZGITTER.** Müll gehört nicht auf die Straße, sondern sollte am besten in der richtigen Tonne landen. Damit das besser klappt, hat das Ev. Familienzentrums Martin-Luther in Lebenstedt im Einzugsgebiet rund um die Berliner Straße mit dem Städtischen Regiebetrieb (SRB) viele Kinder und Erwachsene aufgeklärt. Die Aktion lag in den Händen der Koordinatorin Stefanie Brendel. „Die Straßen sind sehr dreckig, der Müll wird nicht richtig getrennt“, beschreibt sie das Dilemma.

So kam SRB-Abfallberater Jumber Müller, um die Familien für einen bewussten Umgang mit Abfall zu sensibilisieren. Schon ein Jahr zuvor war er mit seinem Müllmobil vor Ort, die Aktion wurde damals wie heute gut von den Eltern angenommen. „Wir wollen die Stadt im Kampf gegen den Müll unterstützen und unseren Kindern ein gutes Beispiel geben“, so Stefanie Brendel.



**Salzgitter soll sauberer werden: SRB-Mitarbeiter Jumber Müller besucht mit dem Müllmobil das Familienzentrum Martin-Luther.** FOTO: PRIVAT

Mit Jumber Müller kam kein Unbekannter ins Haus, denn er arbeitet schon seit längerer Zeit einmal im Jahr mit den Wackelzahnkindern zusammen, den zukünftigen Schulkindern. Er beantwortete Fragen zum Thema Mülltrennung, Sperrmüll und zur Mülldeponie, hatte Informationsmaterial dabei, gelbe Säcke sowie Abfallkalender. Insgesamt nahmen 100 Eltern und 44 Kinder teil. Laut Stefanie Brendel war zu spüren, dass vielen Menschen die Müllsituation in Salzgitter nicht gefällt und sie bereit sind, etwas zu ändern. „Wir werden diese Aktion auf jeden Fall wiederholen, um einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, Salzgitter sauberer zu machen.“

Frank Storchmann
Dachdeckermeister
Dach- und Fassadenbau GmbH
Bedachungen · Bauklempnerei
Schornsteinarbeiten · Gerüstbau
hinterlüftete Fassaden
Zum Dorfplatz 4
38239 Salzgitter OT Sauingen
Telefon (0 53 00) 90 11 76
www.dachdeckerei-storchmann.de
18944301_002426

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



Mo., 3. August | 15:30 - 19:30 Uhr
DRK-Blutspendezentrum
Smeewinkel 5, SZ-Lebenstedt
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
21736101_002626

# Salzgitter-Bad richtig kennenlernen

## Die Tourist-Information bietet am 9. August eine Stadtführung für alle Interessierten an

**SALZGITTER.** In diesem Monat bietet die Tourist-Information für Gäste und interessierte Einwohner der Stadt eine Führung durch Salzgitter-Bad an, die Spannendes zur Stadtgeschichte vermittelt. Am Sonntag, 9. August, um 14 Uhr lädt sie ein, den staatlich anerkannten Ort mit Solekurbetrieb mit all seinen Besonderheiten kennenzulernen.

Die Führung „Stahl Sole“ vermittelt Wissenswertes zu den Stahl-Skulpturen rund um das Thermalsolbad und erläutert die Besonderheiten der salzgitterschen Sole sowie deren Anwendung. Stadtführer Dieter Krüger erklärt zunächst die Entstehungsgeschichten der Kunstwerke und führt im Anschluss entlang der unterirdisch verlegten Soleleitung zum Gradierpavillon in den Rosengarten, wo die Sole mit ihrer gesunden Wirkung direkt erlebbar ist.

Für diese Route ist festes Schuhwerk erforderlich, da zur näheren Erkundung der Skulpturen die Wege verlassen werden. Es wird ein Kostenbeitrag von vier Euro pro Person vor Ort erhoben. Treffpunkt ist in Salzgitter-Bad vor dem Eingang des Thermalsolbads (Parkallee 3) um 14 Uhr. Für die Führung sind insgesamt zwei Stunden vorgesehen. Im Altstadtzentrum laden anschließend diverse Einkehrmöglichkeiten zum Verweilen ein.

Es ist kein Rundgang. Start und Ziel sind unterschiedlich. Der Rückweg zum Ausgangspunkt muss selbst in Angriff genommen werden. Es wird eine Mindestteilnehmerzahl von fünf Personen vorausgesetzt, eine Anmeldung ist wünschenswert. Die Tourist-Information ist unter Tel. (05341) 9009940 oder per E-Mail an info@tourismus-salzgitter.de zu erreichen.


**Stahl und Sole: Die Stadtführung endet am Rosengarten in Salzgitter-Bad.** Foto: WIS

ANZEIGE

# Als eine der ersten Kliniken Deutschlands im Kampf gegen Lungenkrebs:

## Neue Robotik-Technik im Einsatz am Helios Klinikum Hildesheim

**Wenn Lungenkrebs entsteht, verursacht er meist keine Symptome und wird daher häufig erst spät erkannt. Doch je früher Lungenkrebs erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen. Starke und langjährige Raucherinnen und Raucher als Hochrisikogruppe können sich seit April 2026 in einem Screening untersuchen lassen. Neuste Technik revolutioniert jetzt die Untersuchung bei Verdacht auf Lungenkrebs und ermöglicht Ärztinnen und Ärzten eine hochpräzise Diagnose – ein Durchbruch in der Früherkennung einer der tödlichsten Krebserkrankungen. Als eine der wenigen Kliniken in Deutschland setzt das Helios Klinikum Hildesheim nun auf das innovative roboterassistierte Bronchoskopie- System Ion zur Abklärung.**

### Lungenkrebs: Häufig unentdeckt – häufig tödlich

Lungenkrebs ist in Deutschland die häufigste krebsbedingte Todesursache. Rund 45.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen der Erkrankung. „Das tückische an Lungenkrebs ist, dass er in der Anfangsphase fast keine Beschwerden verursacht. Betroffene nehmen oft über einen längeren Zeitraum keine Symptome wahr. Genau deshalb entdecken wir Tumore meistens erst viel zu spät – zu einem Zeitpunkt, an dem sich bereits Metastasen gebildet haben und wir leider keine Heilung mehr anbieten können“, erläutert Wolfram Meister, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin am Helios Klinikum Hildesheim. Der Thoraxonkologe betont: „Mit dieser Technologie bricht ein neues Zeitalter in der Lungenmedizin an. Dank des innovativen Systems kommen wir jetzt erstmals an winzig kleine, millimetergroße Rundherde heran, die tief im Lungengewebe versteckt sind. Das bedeutet für unsere Patientinnen und Patienten: Wir können viel früher für Klarheit sorgen und dadurch die Chance auf eine Heilung verbessern.“

### Navigieren durch die Lunge

Das Ion Endoluminalsystem ist ein roboterassistiertes Bronchoskopie-System für die endoskopische Lungenspiegelung. Vor dem Eingriff erstellt ein Computertomograph ein detailliertes 3D-Bild der Lunge. Die Software des Systems erzeugt daraus einen „digitalen Zwilling“ der Atemwege und berechnet den sichersten Weg zur verdächtigen Stelle – vergleichbar mit einem Auto-Navigationssystem.

### Kombination aus Robotik, Bildgebung und interdisziplinärer Expertise

Unter Narkose wird ein ultradünner, hochflexibler Katheter mit Sensor und Kamera über einen Beatmungsschlauch in die Bronchien eingeführt. Mithilfe einer Steuerungskonsole wird der Katheter zu den Rundherden navigiert. Während des Eingriffs wird die Zielposition zusätzlich mit einem hochmodernen, sogenannten Cone-Beam-CT-Scan überprüft. So ist eine millimetergenaue Probenentnahme möglich.

### Neuheit in Deutschland

Das Helios Klinikum Hildesheim ist eine der wenigen Kliniken in Deutschland, die das Robotik-System bereits in der regulären Patientenversorgung einsetzen. „Das System ist sehr genau und das Komplikationsrisiko ist niedriger als bei bisherigen Verfahren. In einer Sitzung können mehrere Herde abgeklärt werden,“ erläutert Meister.


*Revolution in der Lungenmedizin: Robotik-System verbessert die Früherkennung von Lungenkrebs.* *Fotos: Marc Vorwerk | Helios*


*Hightech-Offensive in der Diagnostik an den Helios Lungenkrebszentren in Berlin und Wiesbaden mit dem roboterassistierte Bronchoskopie- System Ion.*

### Der direkte Weg zur Hightech-Therapie: schnell und individuell

Bestätigt sich nach dem Eingriff mit dem Ion-System der Verdacht auf ein Bronchialkarzinom, profitieren Patienten von einer lückenlosen therapeutischen Kette im Haus. Die Lungenfachärztinnen und -ärzte, Thoraxchirurgen, Onkologinnen und Radiologen legen im interdisziplinären Tumorboard rasch eine individuelle Strategie fest. Sollte eine Operation notwendig sein, steht das nächste robotische Verfahren bereit: die minimalinvasive Tumorentfernung mittels des DaVinci-Operationssystems. Diese Kombination aus robotergestützter Diagnostik (Ion) und hochpräziser robotischer OP (DaVinci) hebt die Patientenversorgung auf ein neues Niveau.

### Früherkennung ab 2026 – Lungenkrebsscreeningwird Gesetz

Lungenkrebs tritt besonders häufig bei Menschen mit langjährigem und starkem Zigarettenkonsum auf. In Deutschland haben nun aktive und ehemalige Raucherinnen und Raucher im Alter von 50 bis 75 Jahren, die mindestens 25 Jahre stark geraucht haben, ab dem 1. April 2026 Anspruch auf ein präventives Lungenkrebsscreening. „Mit der Lungenkrebs- Früherkennung werden wir sehr viele unklare Rundherde entdecken“, sagt Meister. Sein Rat: „Ein verdächtiger Befund muss abgeklärt werden und hierfür braucht es die richtige Expertise. Deshalb gehört ein auffälliger Befund sofort in die Hände eines Zentrums für Lungenkrebs. Die Kombination aus jahrelanger Erfahrung, interprofessionellem Team und modernster Medizintechnik sichert den Patienten dort die präziseste Diagnose und Behandlung.“

### Investition in die Zukunft der Region

Auch die Klinikgeschäftsführung sieht in dieser neuen Medizintechnik ein klares Signal für den Standort und das Cluster. Der Klinikgeschäftsführer betont den Stellenwert der neuen Technologie: „Unser Anspruch ist es, den Menschen in der Region Medizin auf universitärem Niveau und nach neuesten wissenschaftlichen Standards anzubieten. Die Investition in das roboterassistiertes Bronchoskopie-System und der Ausbau unseres Robotik-Clusters zeigen eindrucksvoll, wie moderne, vernetzte Gesundheitsversorgung aussieht. Durch die Kombination von Ion und DaVinci bieten wir unseren Patientinnen und Patienten von der ersten millimetergenauen Diagnose bis zur schonenden High-Tech-Schnitt-OP alles aus einer Hand – das rettet im Ernstfall Leben.“

**Mehr Informationen unter:**
**www.helios-gesundheit.de/hildesheim**

10251001_002426

# Neue und bewährte Kurse finden sich im Programm

## Die Evangelische Familien-Bildungsstätte in Salzgitter startet in das nächste Semester

Ein runder Geburtstag und ein zeitgemäßes Angebot: Die Evangelische Familien-Bildungsstätte (EFB) in Salzgitter blickt auf eine 60-jährige Geschichte zurück. „Sechs Jahrzehnte gelebte Bildungsarbeit, Offenheit und Gemeinschaft“, dafür steht die EFB nach eigenen Worten bis heute.

### UMZUG 1971 IN DIE KATTOWITZER STRAßE

Als „Evangelische Mütter- und Elternschule“ gegründet, befanden sich ihre Räume zunächst im Gemeindezentrum der St.-Paulus-Kirche in der Neißestraße. Mit dem Umzug Ende 1971 in das Haus in der Kattowitzer Straße erfolgte auch die Umbenennung in „Evangelische Familien-Bildungsstätte“. Seitdem läuft dort ein Großteil des Angebots.

Das aktuelle Programm richtet sich „an alle, die sich persönlich weiterentwickeln oder Gemeinschaft erleben möchten“, schreibt die EFB in einer Pressemitteilung. Es umfasse bewährte und neue Kursen Angebote aus den Bereichen Eltern- und Familienbildung, Gesundheit, Kreativität, Bewegung, Ernährung sowie persönliche Entwicklung.

Neu ist beispielsweise für Familien ist das „Café Bollerwagen“, ein kostenfreies Angebot für Eltern mit Kindern von ein bis vier Jahre. „Turnen und Bewegung“ bietet Spaß für 1-3-Jährige. Außer neuen Töpferangeboten für Kinder gibt es unter anderem ein echtes Küchenabenteuer – beim Kochen für 11- bis 14-Jährige wird ausschließlich Englisch gesprochen. Zudem lädt ein Kinderflohmarkt auf der Picknickdecke zum Stöbern ein.

Wer die Natur vor der eigenen Haustür entdecken möchte, kann sich auf Wildkräuterführungen und praxisnahe Workshops freuen oder im Kurs „Naturseife sieden“ eigene Pflegeprodukte herstellen. Für die ältere Generation und Mobilbegeisterte stehen geführte Radtouren mit dem E-Bike auf dem Programm. Zudem stehen aus der „Informations- und Präventionsreihe für Senioren, Angehörige und Interessierte“ einige Fachvorträge in der EFB an.

### KURSE LASSEN SICH AUCH ONLINE BUCHEN

Erhältlich ist das neue Programmheft direkt in der EFB und an vielen öffentlichen Stellen im Stadtgebiet. Interessierte können online unter www.efbsalzgitter.de das Programm einsehen und Kurse direkt buchen..




**Bewährte und neue Angebote: Daniel Ryll und Ramona Steinmann mit dem aktuellen EFB-Programm.** Foto: privat

# 2. Phase läuft an: Der Regionalverband fördert Klimaprojekte

**SALZGITTER.** Erstmalig bietet das Förderprogramm „Klimafreundlich leben“ zwei Bewerbungsfristen in einem Jahr. Nach einer erfolgreichen ersten Phase können nun bis 1. September 2026 weitere Projekte, die Maßnahmen des Klimaschutzes als auch der Klimaanpassung verfolgen, eingereicht werden. 25 eingereichte Projekte, davon 14 förderfähig, insgesamt über 30.000 Euro Förderung ausgezahlt – so lautet die Bilanz der ersten Runde 2026 des Förderprogramms, das bereits seit sechs Jahren läuft.

Weitere Projektanträge, die sich um Fördergelder zwischen 300 und 10.000 Euro mit einer Förderquote von bis zu 95 Prozent bewerben, können ab sofort bis 1. September beim Regionalverband Großraum Braunschweig eingereicht werden. Berechtigt sind zum Beispiel Kommunen, Vereine oder Kleingruppen; nähere Informationen finden sich online auf der Seite https://www.regionalverbandbraunschweig.de/klimafreund.

Erstmalig war es im Frühjahr auch möglich, Projekte im Bereich Klimaanpassung einreichen zu können. Viele Projekte der ersten Phase zielten entsprechend auf das Thema Bildung ab. Junge Menschen – teilweise schon im Kita-Alter – sollen auf spielerische, aber sachliche Art und Weise an die Themen herangeführt werden. So werden Unterrichtsmaterialien, Workshops, Ausstattung wie Wetterstationen oder Sonnensegel für Outdoor-Klassenräume gefördert.

# Sehenswerte Ballwechsel in Salzgitter-Bad

## Für die 15. WEVG-Tennis-Cup Junior Open nehmen manche Talente weite Reisen in Kauf

**SALZGITTER.** Spannende Ballwechsel, sehenswerte Leistungen und jede Menge Begeisterung: Beim 15. WEVG-Tennis-Cup Junior Open hat Gastgeber TC Salzgitter-Bad auf seiner Tennisanlage wieder den talentierten Nachwuchs aus mehreren Bundesländern begrüßt.

Trotz eines etwas kleineren Teilnehmerfeldes als in den Vorjahren bot das Jugendranglistenturnier des Deutschen Tennis Bundes hochklassigen Sport.

Für die WEVG ist die Unterstützung des Turniers seit vielen Jahren eine Herzensangelegenheit. Zur Siegerehrung am Sonntag gratulierte auch der kaufmännische WEVG-Geschäftsführer Rainer Krause persönlich. „Die Förderung von Kindern und Jugendlichen liegt uns als regionalem Unternehmen besonders am Herzen. Der WEVG-Tennis-Cup Junior Open bietet jungen Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit, sich auf hohem Niveau zu messen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Es freut uns sehr, dass wir damit einen Beitrag zur Nachwuchsförderung in unserer Region leisten können“, sagte Rainer Krause.

Auch Turnierleiter Manuel Wiesner zog ein positives Fazit: „Wir haben wieder ein schönes Tenniswochenende mit vielen tollen Matches erlebt. Ein großes Dankeschön geht an unseren Sponsor, die WEVG Salzgitter, die seit dem ersten Turnier an unserer Seite ist und diese Veranstaltung erst möglich macht. Außerdem gilt unser Dank dem Oberschiedsrichter Daniel Lange, der das Turnier erneut souverän begleitet hat.“

Sportlich setzte sich bei den Juniorinnen U14 Leni Marie Engel (BTHC Braunschweig) durch. Die Titel bei den Junioren gingen an Julian Villegas Ambia (Berliner SV 1892) in der Altersklasse U12 sowie an Vincent Weber (TC Seulberg) bei den U14. Die Talente zeigten während des gesamten Turnierwochenendes spannende und faire Spiele und nahmen teilweise weite Anreisen in Kauf, um wichtige Punkte für die deutsche Rangliste zu sammeln.




**Sehenswerte Leistungen: Kaufmännischer WEVG-Geschäftsführer Rainer Krause gratulierte mit Turnierleiter Manuel Wiesner (rechts) den Siegerinnen und Siegern des 15. WEVG-Tennis-Cup Junior Open.** Foto: TC Salzgitter-Bad

# Rollendisco am 21. August in der Eissporthalle

**SALZGITTER.** In der Eissporthalle am Salzgittersee ist nicht nur Schlittschuhspaß angesagt. Die Bäder, Sport und Freizeit GmbH lädt am Freitag, 21. August, erstmals ein zu einer Super Disco auf Rollen. Von 19 bis 22 Uhr sind statt Kufen an diesem Abend Rollschuhe und Inliner gefragt – begleitet von einem Live-DJ und stimmungsvollen Lichteffekten. Ob erfahrene Rollschuhfans oder Freizeitskaterinnen und -skater – alle sind eingeladen. Karten sind im Online-Vorverkauf für fünf Euro erhältlich. Wer sein E-Ticket vorab unter www.eissporthalle-salzgitter.de bucht, gelangt am Veranstaltungsabend schneller in die Halle. Für alle Personen über 14 Jahren besteht die Pflicht, sich ausweisen zu können. Für die Disco auf Rollen ist der Aufenthalt von Jugendlichen unter 14 nur in Begleitung der Eltern oder einer erziehungsbeauftragten Person erlaubt. Rollschuhe und Inliner müssen selbst mitgebracht werden, es gibt keinen Verleih.

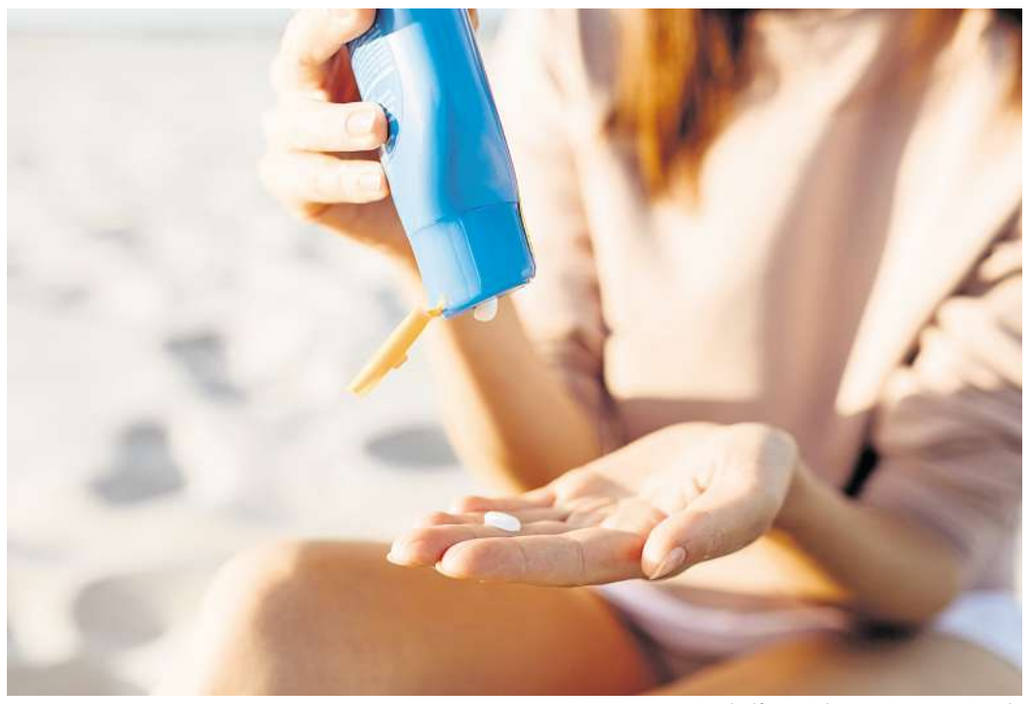
BGE
BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG
Folge uns online
Bleib informiert über die Errichtung des Endlagers Konrad.
instagram facebook
dialog@bge.de
18943602_002426

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²
Einbecher Brauherren 20× 0,33 l, 1 l = 1,82 € 11.99 + 3,10 € Pfand
Silberquell Classic, Medium, Naturell 12× 0,7 l, 1 l = 0,36 € 2.99 + 3,30 € Pfand
Dithmarscher Brauerei Pilsener 30× 0,33 l, 1 l = 1,21 € 11.99 + 3,90 € Pfand
Weinland Königsbach Neustadt Dornfelder Trocken und Halbtrocken 1× 0,75 l, 1 Liter = 6,65 € 4.99
Mönchsbol verschiedene Sorten 20× 0,50 l, 1 l = 1,60 € 15.99 + 3,10 € Pfand
deit verschiedene Sorten 12× 0,75 l, 1 l = 1,11 € 9.99 + 3,30 € Pfand
Helles Püllefen 24× 0,33 l, 1 l = 1,89 € 14.99 + 3,42 € Pfand
VILSA Brunnen Classic, Medium, Feinperlig und Naturell 12× 0,75 l, 1 l = 0,61 € 5.49 + 3,30 € Pfand
Wir akzeptieren: girocard Maestro VISA MasterCard
Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste
Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.
Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 01.08.2026 – 08.08.2026
Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88,
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice
22077601_002426

55 Jahre
HELMUT HANNIG.
HEIZUNG UND SANITÄRTECHNIK
Für Fachleute, Partner & Interessierte!
SOMMERFEST ZUM FIRMENJUBILÄUM
Bernd Lücke
Geschäftsführer
SAMSTAG, 29. AUGUST 2026
LANGE WANNE 10, 38529 SALZGITTER-BAD
AB 13:00 UHR EINLASS & EMPFANG
INFORMIEREN & VERSTEHEN
• Fachvorträge
• Expertentipps
• Aktuelles Wissen rund um Heizung und Energie
VERNETZEN & AUSTAUSCHEN
• Persönliche Gespräche
• Neue Kontakte knüpfen
• Erfahrungen teilen
ERLEBEN & GEWINNEN
• Verlosung mit tollen Preisen
• Für Kinderspaß ist gesorgt
• Essen & Getränke verfügbar
JETZT ANMELDEN - BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL
Weitere Infos & Anmeldung
Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Tag mit Ihnen!
21600701_002426

# Hautkrebsfälle nehmen zu

## Fachleute sehen gleich mehrere Gründe für die steigenden Fallzahlen – und die gehen weit über eine aggressivere Sonne hinaus.



Symbolfoto: Kaboompics.com / Pexels

**VON LAURA BEIGEL**

23-mal ist Eckhard Breitbart bereits an Hautkrebs erkrankt. „Ich bin ein prachtvolles Beispiel für den falschen Umgang mit UV-Strahlung“, sagt der Hautarzt, der jahrelang Direktor des Dermatologischen Zentrums des Elbe Klinikums Buxtehude gewesen und heute Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention ist. Als Kind sei er viel draußen gewesen – immer ungeschützt vor der Sonne. „Der Schaden entsteht oft in der Kindheit“, sagt der 78-Jährige. „Das vergessen die meisten Menschen, wenn sie sich der Sonne aussetzen.“

Heute behandelt Breitbart immer mehr Menschen wie ihn, die Hautkrebs entwickeln – insbesondere Ältere. „Ein 90-Jähriger, der mit Hautkrebs ins Krankenhaus kommt? Das war früher die Ausnahme. Inzwischen behandele ich 103-Jährige.“ Häufig seien es Tumorentfernungen am Kopf, die der Arzt durchführt.

### HAUTKREBS, DIE VOLKSKRANKHEIT

Die Statistiken zeichnen ein eindeutiges Bild: Hautkrebs ist zu einer Volkskrankheit geworden. Die Zahl der Hautkrebsfälle in deutschen Kliniken hat sich innerhalb von 20 Jahren nahezu verdoppelt, meldete das Statistische Bundesamt Mitte Mai. Gleichzeitig sei der Anteil der Menschen, die im Zusammenhang mit Hautkrebs versterben, um 60,8 Prozent gestiegen.

Doch woran liegt das? Sind wir leichtsinniger im Umgang mit der Sonne geworden? Oder ist die Sonne vielleicht selbst das Problem? Ist sie aggressiver geworden?

„Die Sonne ist nicht aggressiver geworden“, stellt Sebastian Lorenz vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) unmittelbar klar. „Die Sonne strahlt auch nicht mehr oder weniger intensiv als früher. Nur die Parameter, die die Sonnenstrahlen auf dem Weg zur Erdoberfläche beeinflussen, verändern sich.“ Gemeint sind damit etwa die Bewölkung und das Ozon.

Die UV-Strahlung ist die Hauptursache für Hautkrebs. Es gibt drei verschiedene Arten von UV-Strahlung, die sich durch ihre Wellenlängen unterscheiden: UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlung. UV-C-Strahlung, die am energiereichsten und damit am gefährlichsten ist, wird von der Erdatmosphäre blockiert. UV-A- und UV-B-Strahlen können zur Erdoberfläche gelangen, das Erbgut von Hautzellen schädigen und so Tumore verursachen.

Erst in den 1960er-Jahren stellten Forscher fest, dass UV-Strahlung DNA-Schäden hervorrufen kann. In den folgenden Jahrzehnten wurden die Zusammenhänge zwischen UV-Strahlung und Hautkrebs weiter aufgeklärt. Später stufte die International Agency for Research on Cancer (IARC) der Weltgesundheitsorganisation UV-Strahlung als krebserregend für den Menschen ein. „Die Gefährlichkeit der UV-Strahlung ist sehr lange negiert worden“, sagt Breitbart.

Heute ist die UV-Strahlung ein wichtiger meteorologischer und klimatischer Parameter. Mehr als eine Million Messdaten haben Lorenz und seine Kolleginnen und Kollegen genutzt, um die Veränderungen der Strahlung in den vergangenen Jahrzehnten nachzuvollziehen. Dabei stellten sie einen eindeutigen Trend fest: „Wir sehen eine signifikante Zunahme der UV-Strahlung am Boden“, so der Forscher. Demnach hat die UV-Strahlung in den vergangenen 30 Jahren um 10 bis 20 Prozent in Mitteleuropa zugenommen – und damit auch das Risiko für gesundheitliche Schäden.

Als Hauptgrund dafür nennt Lorenz die abnehmende Bewölkung. Ohne die Wolken dringt mehr Sonnenlicht zur Erdoberfläche. Einfluss auf die geringere Wolkendichte nimmt unter anderem der Klimawandel. „Es gibt Studien, die zeigen, dass er dazu beiträgt, dass die Bewölkung an Land abnimmt.“ Womöglich werde die Klimakrise sogar „in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen, weil andere Faktoren dafür an Einfluss verlieren“, sagt der Experte.

Gleichzeitig sorgt der Klimawandel für länger anhaltende Hitzewellen und eine zunehmende Sonnenscheindauer. Dadurch erhöht sich die Zeit, in der Menschen der UV-Strahlung ausgesetzt sind. Das BfS verweist auf Modellrechnungen, wonach ein globaler Anstieg der Umgebungstemperatur um zwei Grad Celsius die Hautkrebsinzidenz bis 2050 um 11 Prozent erhöhen könnte.

### OZONVERLUST ERHÖHT HAUTKREBSRISIKO

Wer argumentiert, dass es früher auch schon sonnige Tage mit weniger Wolken gegeben habe, unterliege einem Denkfehler, so Lorenz. „Denn früher war die Ozonschicht noch dicker.“ Durch den Einsatz von Chemikalien wie FCKW (Fluorchlorkohlenwasserstoffe) in den 1970er-Jahren ist die Ozonschicht zunehmend dünner geworden. Inzwischen sind FCKWs verboten, sodass sich die Schicht langsam erholt.

Die Ozonschicht unterliegt zudem kurzfristig natürlichen Schwankungen. Im Frühling erreicht das Ozon in der Atmosphäre für gewöhnlich seinen Höchststand, im Herbst seinen Tiefpunkt. „Es gibt erste Hinweise, dass sich dieser Ozonverlauf im Jahr möglicherweise ungünstig verschiebt“, sagt Lorenz. Dann könnte es im Sommer weniger atmosphärisches Ozon geben, sodass mehr UV-Strahlung am Erdboden ankommt. Um diese Hinweise zu prüfen, brauche es noch mehr wissenschaftliche Untersuchungen.

In diesem Frühjahr sei die Ozonschicht in der Arktis beispielsweise erheblich dünner als sonst gewesen, teilt das Deutsche Krebsforschungszentrum mit. „Ausläufer dieses Nordpol-Phänomens führen dazu, dass auch die Luftmassen über Europa ozonärmer sind und daher mehr Strahlung die Erde erreicht.“ Schätzungen, die davon ausgehen, dass keine FCKWs mehr eingesetzt werden, und die den Hauttyp berücksichtigen, ergaben: Bis zum Ende des 21. Jahrhunderts könnte es in Westeuropa 30 bis 40 zusätzliche Hautkrebsfälle pro eine Million Einwohnerinnen und Einwohner aufgrund des stratosphärischen Ozonverlusts geben. Für Deutschland würde das 2500 bis 3300 zusätzliche Hautkrebsfälle pro Jahr bedeuten, erklärt das BfS.

### „FLUT“ AN ALTEN MENSCHEN MIT HAUTKREBS

Neben diesen Umweltfaktoren gibt es noch andere Gründe, die die steigenden Hautkrebsfälle erklären. Hautarzt Breitbart nennt etwa die demografische Entwicklung der Gesellschaft. „Früher hat man weniger Hautkrebsfälle gesehen, weil die Menschen nicht so alt geworden sind“, sagt er. „Jetzt werden wir 80 Jahre und älter. Das heißt: Wir kommen als Dermatologinnen und Dermatologen gegen diese Flut an alten Menschen, die regelmäßig Hautkrebs entwickeln, gar nicht an. Eines Tages wird das ein echtes Versorgungsproblem.“

Ein anderer Grund ist die bessere Früherkennung. Screening-Angebote machen es möglich, Hautkrebs frühzeitig zu erkennen. Derzeit haben gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenfreies Hautkrebsscreening. Das kürzlich beschlossene Gesundheits-Sparpaket sieht nun vor, diesen Hautkrebs-Check auf Risikopatientinnen und -patienten zu beschränken.

Auf das Hautkrebsrisiko kann auch jeder und jede selbst Einfluss nehmen. Lorenz wünscht sich vor allem mehr Achtsamkeit im Umgang mit der Sonne. „Es gilt: meiden, kleiden, eincremen. In dieser Reihenfolge.“ Gerade die Mittagssonne, wenn die UV-Strahlung besonders hoch ist, sollte man möglichst nicht draußen genießen.

Wer rausgehen muss, sollte den UV-Index beachten. Ab einem Wert von 3 sollte man Schutzmaßnahmen treffen. Das bedeutet: sich am besten im Schatten aufhalten; sonnengerechte Kleidung mit Sonnenbrille, Hut und Schuhen, die den Fußrücken bedecken, tragen; und Sonnencreme auftragen. „Alle Körperteile, die nicht von Stoff bedeckt sind, sollten mit einem guten Sonnenschutzmittel eingecremt werden“, rät Hautarzt Breitbart. So kann man auch das Risiko für Sonnenbrände reduzieren, die Hautkrebs begünstigen.


Anzeige

# Wenn Schönheit keine Rolle mehr spielt: Was bei altem Gold wirklich zählt

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

August 2026

**Aktueller Goldkurs: 4.235,80 USD/Feinunze**

**Braunschweig.** Bei vielen Dingen bestimmt der Zustand den Preis. Eine beschädigte Uhr, ein zerkratztes Möbelstück oder ein defektes Elektrogerät verliert schnell an Wert. Bei Gold gelten jedoch andere Maßstäbe. Eine gerissene Kette, ein zerkratzter Ring oder ein einzelner Ohrring mag als Schmuckstück seinen ursprünglichen Zweck verloren haben **– das darin enthaltene Edelmetall jedoch nicht.**




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

Genau hier liegt ein Unterschied, der für viele Besitzer auf den ersten Blick kaum zu erkennen ist. Der äußere Zustand sagt nur wenig darüber aus, welcher Wert tatsächlich in einem Schmuckstück steckt. Selbst beschädigte, unvollständige oder längst nicht mehr getragene Stücke sollten deshalb nicht vorschnell beurteilt oder aussortiert werden. Gewissheit darüber, was tatsächlich darin steckt und welchen Gegenwert es besitzt, schafft erst eine fachkundige Prüfung.

Wer alten Schmuck verkaufen möchte, muss ihn deshalb nicht erst aufwendig herrichten. Eine Kette muss nicht repariert, ein Ring nicht poliert und ein einzelner Ohrring nicht erst wieder zu einem Paar ergänzt werden. Beim Edelmetallankauf gelten andere Kriterien als beim Weiterverkauf eines Schmuckstücks als Schmuck: Entscheidend ist vor allem, was tatsächlich darin steckt. **Zu Hause sollte nichts vorsortiert werden – einfach alles mitbringen.** Gerade ältere Schmuckstücke besitzen mitunter keine erkennbare Punze mehr oder weisen Legierungen auf, die sich mit bloßem Auge kaum sicher bestimmen lassen. Was tatsächlich wertvoll ist, sollte deshalb nicht allein nach Aussehen oder Zustand beurteilt werden.

Bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** wird jedes Stück einzeln geprüft. Mithilfe moderner **Röntgenfluoreszenz Analyse (XRF)** lässt sich der Edelmetallgehalt präzise und zerstörungsfrei bestimmen. Der ermittelte Wert wird anschließend transparent und verständlich erläutert. So weiß der Kunde genau, was er besitzt und welcher Gegenwert dafür aktuell angeboten wird.

Wer sich für den Verkauf entscheidet, erhält – je nach Höhe des Betrages und den geltenden gesetzlichen Vorgaben – die Auszahlung **direkt vor Ort in bar oder per Echtzeitüberweisung.** Gerade bei Schmuck, der ohnehin nicht mehr getragen wird, entsteht so aus einem ungenutzten Gegenstand wieder unmittelbar verfügbarer finanzieller Spielraum.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**
**Damm 38**
**38100 Braunschweig**
**TEL: 0531/12184200**

**braunschweig@goldboerse.gmbh**
**www.goldboerse-braunschweig.de**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**
**Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr**
**Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr**

**GESCHÄFTSFÜHRER:**
N. GRANHOLM

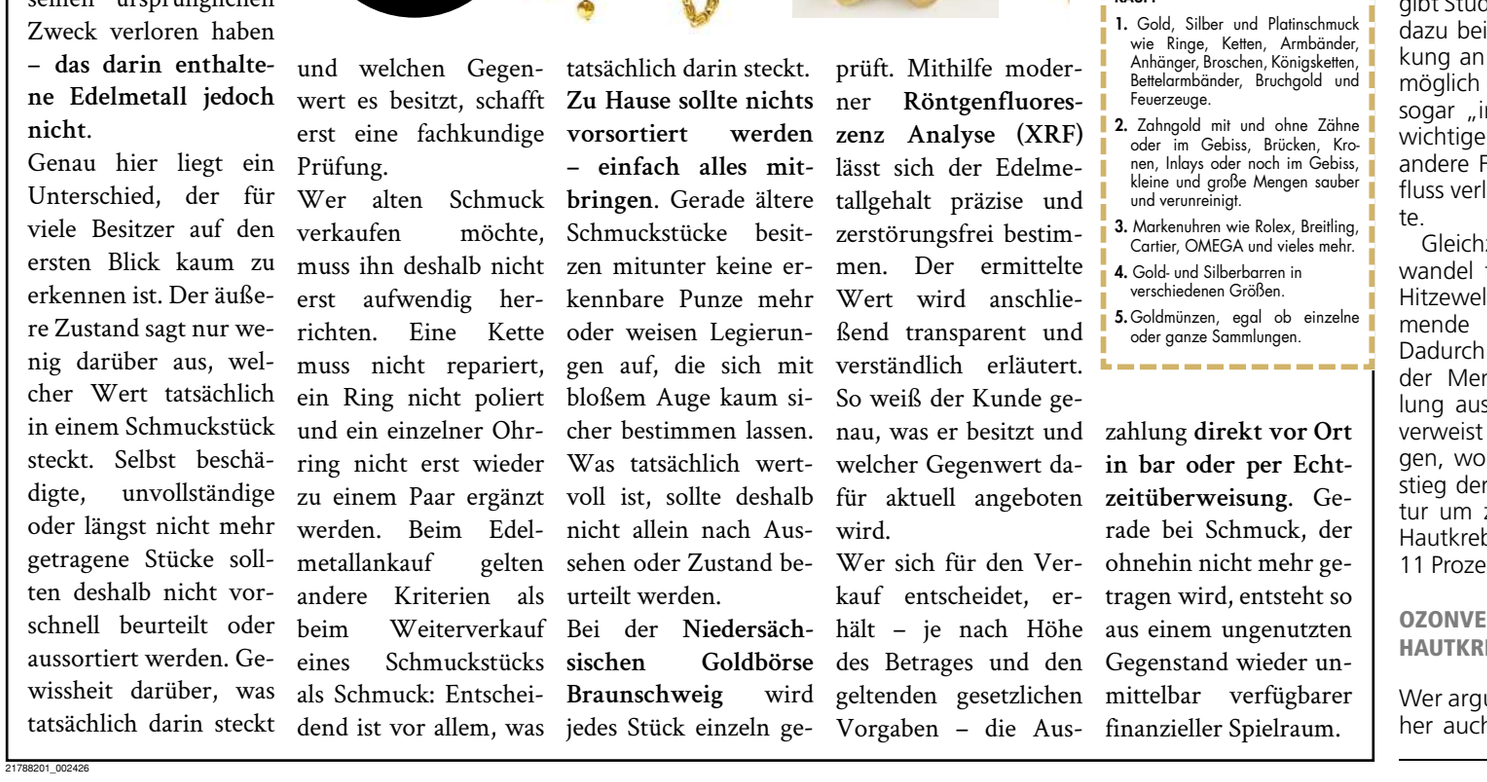
**Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.**

**DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT**

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

21788201_002426






22112801_002426

# Coole Technik: Welches Gerät bringt die Kühlung ins Haus?

Temperaturen über 30 Grad - und die Wohnung kocht gefühlt: Dann klingt es nach einer guten Idee schnell im Baumarkt ein mobiles Klimagerät zu besorgen. Die sind schließlich relativ preiswert.

Und nicht nur das: „Ihre Vorteile bestehen darin, dass sie bei Bedarf in verschiedenen Räumen eingesetzt werden können und keine baulichen Veränderungen vor der Inbetriebnahme notwendig sind“, sagt Jörg Friemel von der Ingenieurkammer Bau Nordrhein-Westfalen. „Damit sind sie auch für Mieter geeignet.“



**Lassen sich meist kinderleicht von Raum zu Raum bringen: mobile Klimageräte.** Foto: Christin Klose/dpa-mag

## MONOBLÖCKE SIND ENERGIEFRESSER?

Doch die kompakten Geräte, die frei im Raum stehen und die warme Luft über einen Schlauch aus dem Fenster nach außen pusten, haben so einige Nachteile. „Da das Fenster immer geöffnet sein muss, dringt natürlich auch permanent heiße Außenluft in den Innenraum“, sagt Jörg Friemel. „Außerdem sind diese Geräte mit 60 bis 65 Dezibel nicht gerade leise.“ Und die sogenannten Monoblock-Geräte verbrauchen sehr viel Energie.

„In der Vergangenheit kam kaum einer der von uns getesteten Monoblöcke über ein Ausreichend hinaus“, sagt Roman Schukies von der Stiftung Warentest. „In puncto Effizienz sind sie so schlecht, dass wir sie seit mehreren Jahren gar nicht mehr testen. Sie verbrauchen im Verhältnis zur Kühlleistung zu viel Strom.“

Das Umweltbundesamt rät dann auch von solchen ineffizienten Klimageräten dann ab. Sie sollten, wenn überhaupt, nur ausnahmsweise genutzt werden.

## SPLIT-GERÄTE KANN MAN NICHT SELBST EINBAUEN

„Besser als Monoblöcke sind Split-Klimageräte“, sagt Jörg Friemel. Sie bestehen aus zwei Komponenten: einer Kompressoreinheit, die außen am Haus angebracht wird, und einem Gebläse, das innen installiert wird. Sie sind leiser als mobile Geräte. Und: „Splitgeräte arbeiten laut unseren Berechnungen bis zu siebenmal effizienter als Monogeräte“, so Roman Schukies.

Ein ideales Paar sind Klimagerät und Solaranlage auf dem Dach. „Der Strom wird produziert, wenn die Sonne scheint und die Klimaanlage kann ihn sofort verwerten“, so Martin Brandis von der Energieberatung der Verbraucherzentralen.

Doch auch hier gibt es ein Aber: „Split-Geräte sind in der Anschaffung deutlich teurer als mobile Anlagen und dürfen ausschließlich von Fachbetrieben installiert werden“, sagt Martin Brandis. „Denn die Geräte enthalten Kältemittel, die nicht infolge nicht fachgerechter Installation in die Umwelt gelangen dürfen.“

Wer als Mieter oder Mitglied einer Wohnungseigentümergemeinschaft ein Splitgerät einbauen möchte, muss zudem die Zustimmung des Vermieters oder der Eigentümergemeinschaft einholen. Schließlich werden bei der Installation in der Regel Wände durchbohrt und das äußere Erscheinungsbild des Hauses verändert. Zumindest Wohnungseigentümer haben aber grundsätzlich ein Recht darauf, ein solches Gerät fest einbauen zu lassen. Miteigentümer müssen dem Vorhaben generell zustimmen, entschied kürzlich der Bundesgerichtshof (Az. V ZR 162/25).

## KÄLTEMITTEL UND ENERGIELABEL IM BLICK

Sie denken über ein Splitgerät nach? Brandis empfiehlt dann Geräte, die mit einem klimafreundlichen Kältemittel arbeiten. „Gut ist das Kältemittel R 290, ein farb- und geruchsloses ungiftiges Gas, das die Umwelt kaum belastet“, so der Verbraucherschützer. Noch bis Ende dieses Jahres sei zwar auch das Kältemittel R 32 zugelassen. Das verursache aber einen höheren Treibhauseffekt und sei nicht zu empfehlen.

Achtet man beim Kauf eines Split-Klimagerätes auf das Energielabel, liegt der Unterschied übrigens im Detail: „Die höchste Stufe A+++ ist wesentlich effizienter als die nächstbeste Stufe A++“, sagt Martin Brandis. Ein wichtiger Parameter ist außerdem die Kühlleistung der Anlage. „Nicht jedes Modell leistet gleich viel. Die Kühlleistung sollte der Raumgröße angepasst sein und sich bei Bedarf drosseln lassen.“

## KÜHLEN MIT DER WÄRMEPUMPE: NUR MIT PASSENDER HEIZUNG

Ein weiteres Stichwort rund ums Kühlen: die Wärmepumpe. Denn der Name sollte einen hier nicht abschrecken. Einige können auch kühlen, sagt Jörg Friemel. Vor allem Luft-Wasser-Wärmepumpen kommen dafür infrage. Sie kehren den Kreislauf vom Heizen um und leiten kaltes Wasser durch die Rohre. „So bekommen sie die Räume drei bis vier Grad kühler“, sagt Jörg Friemel. „Tiefer sollte man nicht gehen, sonst kann sich Kondenswasser im Fußbodenaufbau oder auf dem Fußboden bilden.“

Wichtig ist: Die Kühlung mit einer Wärmepumpe funktioniert nur mit Flächenheizungen wie Fußboden-, Decken- oder Wandheizungen. Und da Wärmepumpen Strom verbrauchen, fährt man am besten, wenn man den Strom selbst mit Hilfe einer Photovoltaikanlage erzeugt - oder einen sehr günstigen Stromtarif hat. „Dann sind Wärmepumpen eine günstige Möglichkeit, die Räume im Sommer kühl zu halten“, so Jörg Friemel.

Nicht sehr weit verbreitet, aber auch ein Weg, die Wohnung im Sommer kühl zu halten: eine Lüftungsanlage. „Möglich ist das durch eine Bypass-Funktion“, erklärt Jörg Friemel. „Dabei wird kalte Außenluft nachts ins Gebäude eingeführt und kühlt es so um einige Grad Celsius ab.“

Für wen welche technische Lösung zum Kühlen der Wohnung letztlich infrage kommt, hängt stark vom energetischen Zustand des Gebäudes und vom sommerlichen Wärmeschutz ab. Grundsätzlich gilt laut Jörg Friemel: „Je weniger Wärme ins Haus gelangt, umso weniger muss es gekühlt werden“. (dpa)

# Falsche Steuer-Mails im Umlauf: So erkennen Sie den Betrug




**Die Verbraucherzentrale warnt vor Phishing-Mails, die angeblich von Elster oder anderen Steuerprogrammen stammen und versuchen, Daten von Verbraucherinnen und Verbrauchern zu erbeuten.** Foto: Nico Tapia/dpa-mag

Am 31. Juli endet die Abgabefrist für die Steuererklärung 2025. Das wissen auch Kriminelle und machen sich die Aufregung um den Stichtag zunutze, stellt die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg fest. Mit gefälschten Mails von Steuerprogrammen wie etwa Elster und anderen privaten Anbietern versuchen sie, Daten von Verbraucherinnen und Verbrauchern abzugreifen.

Auf den ersten Blick ähneln diese Mails tatsächlich echten Mitteilungen des Finanzamts - inklusive offiziell wirkender Steuernummer und dem Hinweis, dass im Portal eine neue Benachrichtigung verfügbar sei. Angeschriebene werden den Verbraucherschützern zufolge weiter dazu aufgefordert, ihr Konto zu aktualisieren und zu synchronisieren, um die Benachrichtigung öffnen zu können. Dazu sollen sie einen Link in der Mail öffnen und persönliche Daten eingeben.

## DAS SIND DIE HINWEISE FÜR DEN BETRUG

Spätestens jetzt sollten Betroffene skeptisch werden und die Mail genauer unter die Lupe nehmen, rät Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Hinweise für einen Betrugsversuch können etwa Anrede und Absender-Adresse liefern. Meist beginne die Mail nämlich nur mit einem „Hallo“ anstelle einer persönlichen Anrede. Zudem stehe neben dem gefälschten und echt wirkenden Absendernamen meist die tatsächliche E-Mail-Adresse, die zu einem vermeintlichen Sicherheitsunternehmen aus Spanien gehört.

„Wer für seine Steuererklärung das Portal Elster oder ähnliche Steuersoftware nutzt, sollte sich am besten direkt dort einloggen und dort prüfen, ob es neue Benachrichtigungen gibt“, rät Oliver Buttler. Keinesfalls sollte der Link in der Mail angeklickt oder dort sensible Informationen wie Anmeldedaten und Passwörter angegeben werden. Wer das bereits getan hat, sollte bei Mails und Nachrichten in der Folge besonders kritisch sein, seine Passwörter ändern und verdächtige Abbuchungen vom Konto genau beobachten. (dpa)




Swift – der Kleinwagen von Suzuki.
Ab sofort im Autohaus Piske.
Der neue Suzuki-Händler in Wolfenbüttel.
SUZUKI
Autohaus PISKE GmbH
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Telefon 05331 9702 0
Swift 1.2 DUALJET HYBRID Comfort+ Verbrauchswerte: kombin. Energieverbrauch 4,4 l/100 km; kombin. Wert der $CO_2$-Emission: 99 g/km; $CO_2$-Klasse: C
21788601_002426




Werde auch Neusparer und mach mehr aus deinem Geld – mit smarten Produkten, einfachen Online-Tools und unserer individuellen Beratung.
Jetzt Serie streamen und alle Infos zum neuen Sparen entdecken:
sparkasse-hgp.de/neues-sparen
Weil's um mehr als Geld geht.
21061501_002426








**Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur - so kann sich das Fußgewölbe von Kindern optimal ausbilden.** Foto: Hauke-Christian Dittrich/dpa/dpa-mag

# Gesunde Kinderfüße: Dazu raten Orthopäden

Dass Kinder mit eher flachen Füßen ins Leben starten, ist „völlig normal“, wie Jörn Dohle von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sagt. Was Eltern gerne mal als Plattfuß bezeichnen, nennen Ärztinnen und Ärzte einen kindlichen Knick-Senkfuß.

## FUßGEWÖLBE MUSS SICH ERST NOCH AUSBILDEN

In den ersten Lebensjahren sind die Strukturen im Fuß nämlich noch weich und flexibel. Bänder, Sehnen und Muskeln müssen sich erst einmal aufbauen - und damit mit der Zeit auch das Fußgewölbe. Diese Wölbung der Fußsohle hat fürs spätere Leben wichtige Funktionen: Sie wirkt wie ein Stoßdämpfer, ist relevant für einen stabilen Gang und eine gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts.

Bis sich das Fußgewölbe fertig ausgebildet hat, kann es bis ins Jugendalter dauern. Eltern müssen sich also keine Sorgen machen, wenn der Fuß ihres Kleinbzw. Kindergartenkindes flach wirkt, die Ferse womöglich sogar nach innen kippt.

## WARUM BARFUßLAUFEN FÜR KINDER SO WICHTIG IST

Eltern können aber einiges tun, damit sich das Fußgewölbe ihrer Kinder gut ausbilden kann. Entscheidend hier: regelmäßig die Schuhe weglassen. „Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur und unterstützt diese Entwicklung“, so Orthopäde Jörn Dohle. Die Experten der DGOU raten Eltern daher, ihre Kinder so oft wie möglich barfuß laufen zu lassen - etwa auf der Wiese, auf Sand, Kies oder Waldboden.

Dabei sollten Eltern allerdings darauf achten, dass keine Verletzungsgefahr besteht: Wo Scherben oder andere spitze Gegenstände herumliegen (können) oder sich der Boden stark aufheizt, schlüpft der Nachwuchs doch besser in Schuhe.

Apropos Schuhe: Die Treter der Kinder sollten weich und flexibel sein - und nicht steif oder zu eng. Am besten haben Eltern alle drei bis vier Monate einen Blick darauf, ob die Schuhe bereits drücken - Kinderfüße wachsen schnell. Rote Druckstellen an den Füßen sind laut dem Portal „kindergesundheit-info.de“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) ein Anzeichen, dass die Schuhe zu eng geworden sind. Dann gilt: aussortieren!

In manchen Fällen bringt der kindliche Knick-Senkfuß aber doch Beschwerden mit sich, die Familien orthopädisch abklären lassen sollten. Etwa:

- wenn das Kind von Schmerzen im Fuß erzählt
- wenn der Fuß steif wirkt bzw. das Gangbild Auffälligkeiten zeigt
- wenn das Kind ungern läuft

Arzt oder Ärztin kann herausfinden, ob es sich um eine seltene, starre Form des Knick-Senkfuß handelt, hinter der strukturelle oder neurologische Ursachen stecken können. Liegen Beschwerden vor, kann das Kind etwa Einlagen verordnet bekommen. (dpa)

# Richtig rundherum fahren in Europas Kreisverkehren

Wer mit seinem Fahrzeug in den Urlaub fahren will, sollte sich genau auf die jeweils gültigen Verkehrsregeln im Ziel- oder Transitland einstimmen. Wer die Regeln nicht beherrscht, macht den Straßenverkehr gefährlicher und riskiert Bußgelder.

Selbst nur leicht von denen in Deutschland abweichenden Regeln können für Urlaubsfahrer laut Auto Club Europa (ACE) zu Unsicherheiten, Missverständnissen und schlimmstenfalls Unfällen führen. Ein Beispiel sind Kreisverkehre. Gut: Hier gelten in den meisten europäischen Ländern die gleichen Grundregeln, schildert der Verkehrsclub. Aber kennen Sie diese?



**Die Vorfahrtsregeln für Kreisverkehre in Österreich sind im Gegensatz zu Deutschland nicht einheitlich.** Foto: Andreas Gebert/dpa/dpa-mag

Man muss dabei grundsätzlich zwei Typen unterscheiden:

**Typ1:** Vorfahrt für alle im Kreisel: Wenn in Deutschland der Verkehr im Kreisel Vorrang hat, wird das an jeder Einfahrt wie folgt angezeigt: Das runde blaue Schild mit den drei weißen Pfeilen (Verkehrszeichen 215, „Kreisverkehr“) steht dort in Kombination mit dem dreieckigem rot-weißen „Vorfahrt gewähren“-Schild (Verkehrszeichen 205). Das entspreche auch der üblichen Praxis unter anderem in:

- Belgien
- Kroatien
- Luxemburg
- Niederlande
- Österreich
- Schweiz
- Slowenien
- Spanien

sowie bei den überwiegend anzutreffenden Kreisverkehren in:

- Frankreich
- Italien
- Polen
- Tschechien

Wer in so einen Kreisverkehr einfährt, sollte sein Tempo früh genug drosseln und den fließenden Verkehr passieren lassen. Wer rausfährt, muss in europäischen Ländern blinken, damit die Nachfolgenden die Fahrabsicht rechtzeitig erkennen können.

**Typ 2** - der „unechte“ Kreisverkehr: Wenn sich nur ein Kreisverkehr-Schild allein oder sogar gar kein Schild bei den Einfahrten befindet, gilt vor jeder Einmündung die Regel rechts vor links. Sprich, die im Kreisel Fahrenden haben grundsätzlich keinen Vorrang. Man spricht hierbei von „unechten Kreisverkehren“. Denn aus straßenverkehrsrechtlicher Sicht handelt es sich laut ACE um eine Kreuzung - mit kreisförmiger Verkehrsführung.

So steht dann meist ein Schild „Vorfahrt gewähren“ an jeder Ausfahrt. Der Kreiselverkehr muss den Einfahrenden Vorrang gewähren. Solche Regelungen kann es laut ACE in mehreren europäischen Ländern geben, darunter:

- Frankreich
- Italien
- Kroatien
- Österreich
- Polen
- Tschechien
- Deutschland

Es ist daher immer wichtig, auf die Beschilderung respektive fehlende Verkehrsschilder zu achten, so der ACE. Denn eine runde Verkehrsführung allein bedeutet nicht immer, dass der Verkehr im Kreisel Vorfahrt hat.

## SPEZIALITÄTEN ANDERER LÄNDER

In Großbritannien werden Kreisverkehre wegen des Linksverkehrs im Uhrzeigersinn befahren. Im Prinzip sei die Vorfahrtsregel also wie in Deutschland, aber spiegelverkehrt. Und hier wird auch noch anders geblinkt als gewohnt: So wird die gewünschte Fahrtrichtung bereits vor dem Einfahren in den Kreisel angezeigt Wer an der ersten Ausfahrt raus will, blinkt bereits beim Einfahren links. Wer geradeaus weiter will, blinkt erst vor dem Verlassen des Kreisverkehrs. Wer zu einer späteren Ausfahrt weiterfahren will, blinkt beim Einfahren zunächst rechts und später beim Verlassen des Kreisverkehrs links.

Speziell in den Niederlanden sollte man im Kreisverkehr den Radlern „besondere Aufmerksamkeit“ schenken, so der ACE. Denn an vielen niederländischen Kreisverkehren laufen demnach eigenständige Radwege. Je nach Beschilderung vor Ort haben Radler häufig Vorrang, notiert der Club. (dpa)

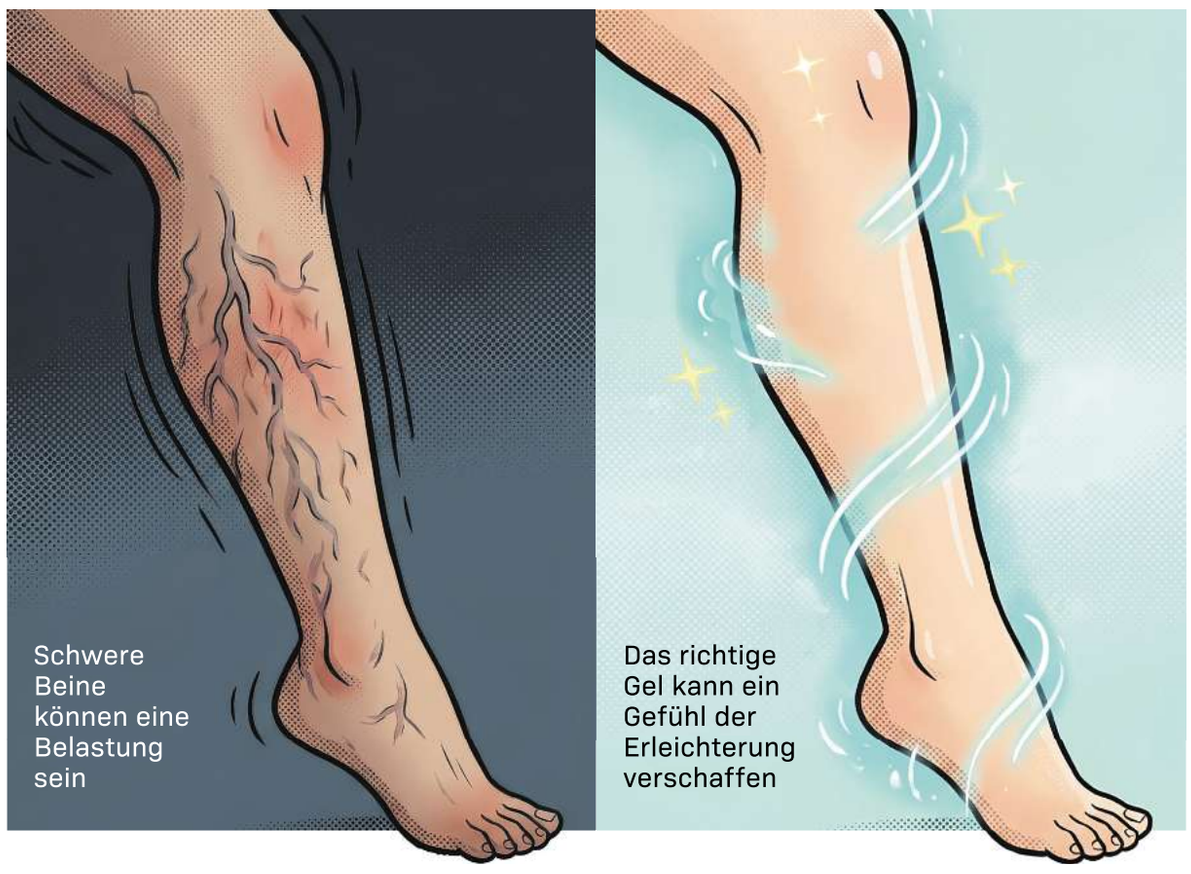



# Wenn sich die **Beine schwer** und **gestaut** anfühlen

Finden Sie mit diesem innovativen Pflegegel zurück zu spürbarer Leichtigkeit in den Beinen und unbeschwerten Schritten im Alltag

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

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




**Der Multi-Target-Ansatz für schwere Beine**

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen. Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

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

**Die Nobelpreis-Forschung: Pflege für Ihre Haut**

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

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

Für Ihre Apotheke:
**Restaxil Gel**
(PZN 19649387)
www.restaxil.de




Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • *OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • [1]Das zeigten Legactif und dessen Inhaltsstoffe in Studien. S.h. Provital S.A.U.: Legactif™, Natürlicher Wirkstoff für die Pflege müder Beine, 2023 (Interne Herstellerunterlage, unveröffentlicht) • Bildmaterial KI-generiert
20958301_002426

Anzeige

# Fliegen ab Braunschweig: In den Herbstferien nach Kreta, Algarve oder Costa de la Luz

## Den Sommer im Herbst verlängern: 8 oder 9 Tage mit großer Hotelauswahl schon ab € 699,- und mit Kinderfestpreisen

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt. Die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen Passagierterminal ab. Check-In und Aufenthaltsbereiche erinnern eher an ein komfortables VIP Terminal. Durch die großen Fensterfronten kann man dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und gelangt von dort aus direkt zum Boarding. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.



Fliegen ab Braunschweig: Komfort ab der ersten Minute

### Herbstferien – auch für die ganze Familie

Auch für Familien ist „Fliegen ab Braunschweig“ ideal. Daher erfreuen sich gerade die Herbstferien größter Beliebtheit. Eine große Hotelauswahl und unterschiedlichste Verpflegungsleistungen – von Frühstück bis Ultra All Inclusive – stehen immer zur Auswahl. In den Herbstferien werden der traumhafte Westen der griechischen Insel Kreta (auch für 9 Tage buchbar), die portugiesische Algarve oder die spanische Costa de la Luz direkt angeflogen. Alle Ziele gehören klimatisch zu den besten Möglichkeiten in Europa und die einzigartigen Strände sorgen für Urlaubsspaß noch im Oktober. Sicher eine gute Möglichkeit, um zu hervorragenden Konditionen den Sommer zu verlängern.

### Kinderfestpreise ab € 499,-

Weitere Ziele im Herbst sind Kalabrien, Zakynthos, Zypern, Madeira und Rom. Bereits ab € 699,- kann man ab Braunschweig für 1 Woche inkl. Hotel in den Urlaub starten. In den meisten Zielen gibt es zudem Kinderfestpreise ab € 499,-. Wer sich über die Ziele genaustens informieren möchte: Auf www.fliegen-ab-braunschweig.de stehen zu jeder Destinationen spannende Podcast mit genauen Beschreibungen zum Abruf bereit.

Jetzt Lieblingsreise sichern! Die Plätze ab Braunschweig sind begrenzt – besonders in den Herbstferien. Freuen Sie sich auf eine große Hotelauswahl von Best-Preis bis Premium, vielfältige Zimmer bis hin zum eigenem Pool und Verpflegung von Frühstück bis All Inclusive. Kreta, die Algarve oder Costa de la Luz gibt es schon ab € 699,- – mit attraktiven Kinderfestpreisen für Familien. Jetzt buchen und den Sommer verlängern!



Vielfältige Hotels. wie hier das 4,5* Melia Isla Canela an der spanischen Costa de la Luz, stehen zur Auswahl.

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig

momento Reisen für mich




Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

fliegen-ab-braunschweig.de




Kreta, die sonnenverwöhnte Insel Griechenlands, begeistert mit goldenen Stränden, türkisblauem Meer und einer faszinierenden Mischung aus Geschichte und Natur. Charmante Dörfer, lebhafte Städte und die herzliche Gastfreundschaft machen jede Reise besonders. Ob Wandern, Entspannung am Strand oder Genuss der kretischen Küche, Kreta verzaubert jeden Besucher. Die Insel bietet zudem zahlreiche kulturelle Schätze, die tief in ihre Geschichte eintauchen lassen.




Portugals Süden lockt jedes Jahr Sonnenanbeter und Aktivurlauber aus aller Welt. Raue Buchten und schöne Strände mit tiefblauem Meer an der Küste, im Inland charmante Dörfer und eine Berglandschaft mit vielen Möglichkeiten aktiv zu werden. Erleben Sie den Kontrast und die Vielfalt der Natur und spüren Sie den Flair Portugals am süd-westlichsten Ende Europas, wenn eine leichte Briese Ihnen die Klänge der Fado-Sänger in die Ohren trägt.



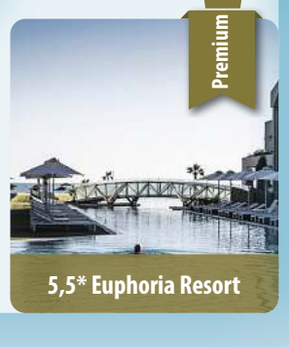
4* Vantaris Luxury Beach Resort



4* Hotel Theartemis Palace



4* Porto Platanias Village Resort



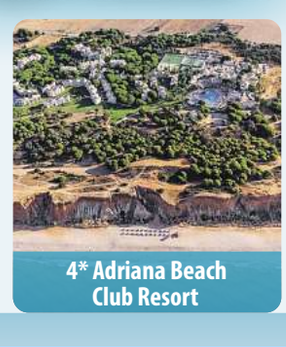

5,5* Euphoria Resort



3,5* Hotel Pinhal do Sol



4* Hotel Vila Gale Atlantico



4* Adriana Beach Club Resort




5* Marriott Salgados Golf Resort

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










Kommen Sie mit an die „Küste des Lichts“! Die endlosen Sandstrände am Atlantik, kleine Fischerdörfer und das warme Sonnenlicht schaffen ein magisches Ambiente. Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten, spüren die herzliche Gastfreundschaft und lassen sich von unvergesslichen Sonnenuntergängen verzaubern. Die Costa de la Luz vereint Naturwunder mit entspanntem Lebensgefühl. Ein Paradies für alle, die das Besondere suchen. Tauchen Sie ein und erleben Sie unvergessliche Momente unter der iberischen Sonne.



4* Hotel ILUNION Islantilla



4,5* Hotel Melia Isla Canela

**Im Herbst den Sommer verlängern!**

**Rom – RESTPLÄTZE!**
28.10. – 01.11.2026
**5 Tage pro Person ab € 699,-**

**Kalabrien – RESTPLÄTZE!**
22.09. – 29.09.2026 (+ € 30,-)
29.10. – 06.10.2026
**8 Tage pro Person ab € 699,-**

**Madeira**
22.10. – 29.10.2026 (+ € 20,-)
29.10. – 05.11.2026 **Feiertagstermin**
**8 Tage pro Person ab € 799,-**




Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © Jan Fricke, DER SCHMIDT; Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 219737186, AdobeStock 112858185, iStock 539115110, AdobeStock 306748676, AdobeStock 372113268, AdobeStock 427266780, shutterstock 2793265413, AdobeStock 113927126, AdobeStock 380875795, shutterstock 1995994313

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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




22033901_002426

## STELLENMARKT

### MINI– UND NEBENJOBS

**SZ-Linke-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

### 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

21219401_002426



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

**Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?**

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

hallo wochenende


## IMMOBILIENMARKT

### IMMOBILIENVERKAUF

### HÄUSER


**7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €**



**Festpreis Impuls 157**

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m

☎ 0531/877040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

21163801_002426


### MIETANGEBOTE

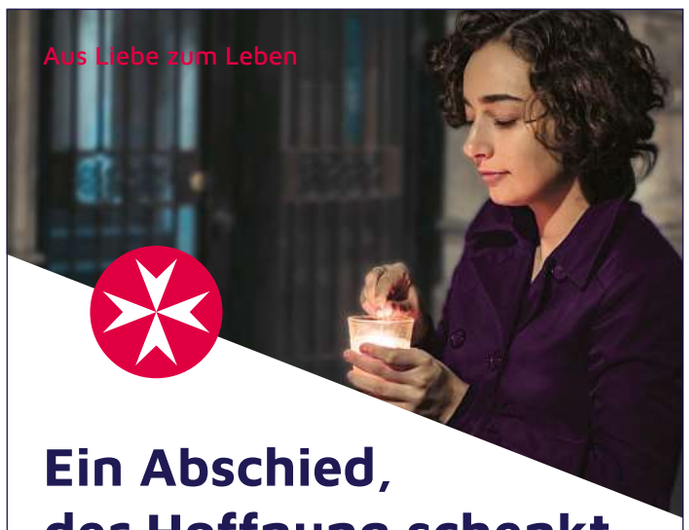
### 4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

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

### IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

### TRANSPORTE / UMZÜGE

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


**Ein Abschied, der Hoffnung schenkt**

Leben retten mit Ihrer Spende!

**Jetzt informieren:** johanniter.de/kondolenzspende

DZI Spenden-Siegel Zeichen für Vertrauen

**Kontakt:**
Anna Simitchieva, Referentin Anlassspenden
engagement@johanniter.de, +49 30 269 97 297

JOHANNITER


**Achtung Stellensuchende**

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

**Ihre Anzeigenabteilung**

### BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

### ER SUCHT SIE

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

### KONTAKTBÖRSE / EROTIK





22169401_002426



hallo SALZGITTER wochenende

**erscheint an jedem Sonnabend**

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

15719101_002426


### VERANSTALTUNGEN

**Flohmarkt Harz+Heide BS!** Sa./So. 08. u. 09. AUGUST- pinguin-maerkte.de

### KFZ GESUCHE

### PKW KAUFGESUCHE


**Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –**

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

**ZAHLE HÖCHSTPREISE**

☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

4854901_002426


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

### MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

**Kaufe gebr. Motorräder** auch defekt ☎ (0531) 8789370

### WOHNMOBILE / –WAGEN

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


**Sie haben die Wahl**

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

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

**Was wollen Sie mehr?**

hallo wochenende



**SKAN-CLUB 60 plus**

**GOLDENE OSTSEEKÜSTE**

*Morada* RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Seniorenreisen

bett+bike adfc

**INKLUSIV-LEISTUNGEN**

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

und vieles mehr ...

**TERMINE 2026**

06.09.–13.09. | 25.10.–01.11.
27.09.–04.10. | 20.12.–27.12. (Weihnachten)
11.10.–18.10. | 27.12.–03.01. (Silvester)
18.10.–25.10.

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

**Kein Einzelzimmerzuschlag** (begrenzte Anzahl)

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

**8-Tage-SONDERREISEN**

**Goldener Oktober** ab € **798,–**
04.10.–11.10. | 11.10.–18.10.2026

**Jubiläumsreise** ab € **488,–**
01.11.–08.11. | 08.11.–15.11.2026
15.11.–22.11. | 22.11.–29.11.2026

**Christmasparty** ab € **428,–**
29.11.–06.12. | 06.12.–13.12.
13.12.–20.12.2026

**Silvesterfeier** ab € **498,–**
03.01.–10.01.2027

**Winterzauber** ab € **458,–**
17.01.–24.01. | 24.01.–31.01.2027

**Fasching entfliehen** ab € **498,–**
07.02.–14.02.2027

**Wintervergnügen** ab € **488,–**
14.02.–21.02. | 21.02.–28.02.2027

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

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

21525701_002426


## MARKTPLATZ

### GARTEN


**Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN**

**Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.**

**Tel. 0170 - 8 34 70 11**

17020801_002426


**Kindermann Gartenpflege**
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Rodungen, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung uvm. Rufen Sie jederzeit an. **☎Tel. 0152 24 93 48 37**


**BBB Entrümpelungen**

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.

**Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41 BBBBuesing@gmx.de Inh. U. Büsing**

21163701_002426


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

### KUNST– UND SAMMLERMARKT


**PLATE UMZÜGE**

*Kein Umzug ohne unser Angebot!*

Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
**Kostenlose Servicenummer**
**0800-0400666**
info@plate-umzuege.de

21787101_002426


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

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

### HOBBY UND FREIZEIT

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

### DIENSTLEISTUNGEN

**Renovierungsarbeiten von A-Z** Laminat und Teppichboden verlegen, Tapezier-, Maler- u. Verputzungsarbeiten sowie Haushaltauflösung u. Entrümplung. Wir beraten Sie kostenlos A.Winter 0176/61158070

**Maler hat ab** sofort Termine frei. ☎0176/61760103

**Ihr Gartenteam bietet** an Vertikutierarbeiten, Rasenneuanlagen, Hecken, Büsche Beetarbeiten Bäume fällen u. kappen, mit kostenloser Entsorgung, Gehweg- u. Terrassen Reinigung sowie Pflasterarbeiten. A.Winter 0176/61158070

**Feuchte Wände -** nasser Keller Entfernung von Feuchtigkeit und Schimmel u.v.m. Wir beraten Sie kostenlos. A.Winter Tel.0176/61158070

**Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung** ☎0160/977 396 54

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

**Dacharbeiten von A-Z** Flachdach, Fürst, Garagen u. Balkonsanierung, Schweißbahn u. Teerarbeiten sowie Dachreinigung mit Imprägnierung. A.Winter Tel.0176/61158070

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

**Wir bieten an** superpreiswerte Maurer, Maler,Fassaden u.Zaunarbeiten sowie Holzterrassen u.Pflasterarbeiten. A.Winter Tel.0176/61158070


JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

**GESUND GEHÖRT**



EUER VIDEOPODCAST RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

**Unverträglichkeiten, Allergien und Co.**

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI



**Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!**
www.youtube.com/@gesundgehoert

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by PAZ Südstadt Apotheke

Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.

21723701_002426



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter BVDA




Werbung willkommen: 67 % der Leser von Anzeigenblättern (LpA) sehen Anzeigen und Werbung in Wochenblättern als nützlich an, weil man sie noch einmal nachlesen kann.

Die Anzeigenblätter sind eine wichtige Informationsquelle über Einzelhandelsangebote. Dies belegt die Studie „Anzeigenblatt Qualität" des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter (BVDA). Denn knapp 57 Prozent der Bevölkerung informieren sich über Produkte des täglichen Bedarfs im lokalen Wochenblatt.

**Mehr Infos zur Studie und zum Medium Anzeigenblatt im Internet unter www.bvda.de**

**Quelle:** Studie „Anzeigenblatt Qualität" 2015, Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung (inkl. Ausländern) ab 14 Jahren; Leser = Leser pro Ausgabe (LpA)



Eltern sollten ihre Kinder beim Grillen stets im Blick behalten. Foto: Christin Klose/dpa-mag

# Verbrennungen am Grill: So schützen Sie Kinder

Der Magen knurrt schon, aber der Holzkohlegrill ist noch längst nicht so weit? Dann ist es keine gute Idee, zu Spiritus zu greifen. Vor allem dann nicht, wenn kleine Kinder um den Grill herumwuseln.

Brandbeschleuniger wie Spiritus können nämlich Verpuffungen auslösen, die eine plötzliche, extreme Hitzeentwicklung und eine Stichflamme mit sich bringen. Besonders heikel: „Kinder sind häufig mit dem Gesicht in der Höhe der Verpuffung und erleiden durch die Flammen dramatische Verletzungen im Gesicht, an Oberkörper und Armen sowie Händen“, beschreibt Joachim Suß von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendchirurgie (DGKJCH).

Auch ganz ohne Brandbeschleuniger kann es zu Verbrennungen kommen - etwa, wenn das Kleinkind mit seinen Händen an den Grill packt. Daher sollten Eltern den Nachwuchs beim Grillen stets im Blick behalten - und ihn gar nicht erst zu nah an den Grill lassen. Zu einem Sicherheitsabstand von zwei bis drei Metern raten die Experten von Paulinchen, der Initiative für brandverletzte Kinder. Gefährlich wird es auch, wenn der Grill umkippt, daher sollte er einen festen Stand haben.

Mit der Verbrennungsgefahr für die Kleinen ist es aber auch nach dem Essen noch nicht vorbei. Kohlen speichern Hitze länger als viele Eltern denken. Wird etwa heiße Grillkohle auf den Boden gekippt, kann es zu Verbrennungen an den Füßen kommen, wenn das Kind drüberläuft. Die DGKJCH rät Eltern daher, die Kohlen vollständig abbrennen zu lassen und sie danach abzulöschen.

Was tun, wenn es trotz aller Vorsicht zu einem Grillunfall gekommen ist? „Verbrennungen sollten, wenn die Eltern keine Erfahrung haben, immer ärztlich begutachtet werden“, so Katrin Scherwatzki, die als Fachkrankenschwester auf Verbrennungen spezialisiert ist. Bei kleineren Verbrennungen ist die Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle, bei größeren Verletzungen ist es die Notaufnahme des Krankenhauses.

Als Erste-Hilfe-Maßnahme sollten Eltern laut Paulinchen die Verbrennungswunde für circa 10 Minuten mit handwarmem Wasser - das sind etwa 20 Grad - kühlen. Doch nicht in jedem Fall ist Kühlen die richtige Entscheidung: Bei großflächigen Verletzungen (mehr als 15 Prozent der Körperoberfläche), bei Babys und bei Bewusstlosigkeit kann Kühlen den Kreislauf zu stark belasten. Dann lieber verzichten. (dpa)

# Waldbrände: Was im Sommer im Wald tabu ist

Im vergangenen Jahr hat es fast 1.200 Mal in deutschen Wäldern gebrannt - das ist mehr als doppelt so viel wie im Vorjahr. Dabei wurden rund 2.600 Hektar Wald vernichtet - eine Fläche, so groß wie 3.700 Fußballfelder. Auch im Müritz-Nationalpark versuchen seit Montag mehrere Hundert Einsatzkräfte, lodernde Waldflächen unter Kontrolle zu bringen.

Wie groß die Gefahr eines Waldbrands für einzelne Regionen Deutschlands ist, ermittelt der Deutsche Wetterdienst (DWD) Tag für Tag anhand des Waldbrandgefahrenindex. Für die kommenden Tage schätzt der DWD die Gefahr für den Großteil des Landes als gering oder mittel ein, nur im Nordosten und Südwesten wird das Risiko teilweise höher eingestuft.



Wenn es im Wald brennt, ist Handeln gefragt. Umso wichtiger, dass man mit dem richtigen Verhalten Brände verhindern kann. Foto: Patrick Pleul/dpa/dpa-mag

## DIESE TIPPS DIENEN DER PRÄVENTION

Waldbesucherinnen und Waldbesucher können ihren Teil dazu beitragen, kein Risikofaktor zu sein - indem sie einige einfache Tipps befolgen, die die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald und der ADAC Hessen-Thüringen bereithalten:

- Rauchen Sie nicht im Wald. In vielen Bundesländern ist das zwischen dem 1. März und dem 31. Oktober ohnehin verboten. In Sachsen-Anhalt gilt die Regelung vom 15. Februar bis 15. Oktober, in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz, Sachsen und Thüringen sogar ganzjährig.
- Entzünden Sie keine Feuer und grillen Sie nicht im oder rund um den Wald. Auch das ist strengstens verboten, weil bereits ein Funke bei längerer Trockenheit ausreichen kann, einen Waldbrand zu entzünden. Halten Sie mindestens 100 Meter Abstand zum Waldrand.
- Stellen Sie Autos, Motorräder und landwirtschaftliche Nutzfahrzeuge nur auf ausgewiesenen Flächen, nicht auf Wiesen und Waldwegen ab. Ansonsten kann von heißgelaufenen Katalysatoren und Auspuffrohren eine Bandgefahr für trockene Böden, Gräser und Blätter ausgehen.
- Halten Sie die Zufahrtswege zu Waldgebieten unbedingt frei und parken Sie dort nicht. Im Ernstfall nutzen Einsatzfahrzeuge der Feuerwehr und andere Hilfsdienste diese Zufahrten und Rettungswege.

Ist doch mal etwas schiefgegangen oder haben Sie einen Waldbrand im Anfangsstadium gesichtet, rät die Landesregierung Baden-Württembergs, Ruhe zu bewahren und die 112 zu wählen.

Wichtig sind für den Notruf die Angaben über den Brandort, das Brandgeschehen (brennt Bodenvegetation oder Baumkronen), ob Personen, Häuser und andere Einrichtungen in Gefahr sind und von wo aus der Brand gemeldet wird. Über die App «Hilfe im Wald» können Einsatzkräfte im Notfall direkt zum eigenen Standort navigiert werden.

## BRAND VERURSACHT? WER JETZT HAFTET

Wer versehentlich einen Brand verursacht, haftet zwar für entstandene Schäden, sagt Julia Alice Böhne vom Bund der Versicherten. Eine Privathaftpflichtversicherung übernimmt den Schaden aber. Dafür sollte die Deckungssumme bei mindestens 15 Millionen Euro liegen. Ist tatsächlich der heiße Katalysator des Autos ursächlich für den Brand, kommt die Kfz-Haftpflichtversicherung auf. (dpa)




# „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein spezieller Magnesium-Komplex in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.**



Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

**Welche Rolle spielt Magnesium?**

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

**Magnesium ist nicht gleich Magnesium**

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

**Die Formel macht den Unterschied**

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten in deutschen Apotheken. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**[2] So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

**Bekannt aus dem TV**

Für Ihre Apotheke:
**Baldriparan**
**Magnesium PLUS**
(PZN 19927395)
www.baldriparan.de




Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Bildmaterial KI-generiert
20958601_002426

# DOPPELT SPAREN BEI MULTIPOLSTER!

## Sommer Deal

**19%*** MWST **GESCHENKT**

**Ausgenommen** in der Werbung angebotene Ware.

+

**NUR FÜR KURZE ZEIT!**

## Extrarabatt 10%*

**WIR NEHMEN UNS ZEIT FÜR SIE!**
- **100 %** BERATUNG
- **100 %** SERVICE
- **100 %** POLSTERPROFI





Schlaffunktion und Stauraumfunktion gegen Mehrpreis.
Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen **1799,-****

~~3039.-~~

**1399.-**
WERBEPREIS**

Große **Farb- und Material-auswahl**

Individuelle **Planungs-vielfalt**

**ECKKOMBINATION**
in Cord, Stellmaß ca.199 x 305 cm. **Inklusive** Schwenkrücken und Nierenkissen. Ohne weitere Funktionen und weitere Kissen.

**BERATUNGS-TERMIN VEREINBAREN**

Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Formation und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. Promotionteam Friedberg.

*Bei Neukauf gewähren wir Ihnen einen Preisnachlass in Höhe des Mehrwertsteueranteils vom Verkaufspreis. Allerdings können wir Ihnen aus gesetzlichen Gründen die Mehrwertsteuer als solche nicht erlassen. Der zusätzliche Extra-Rabatt wird nach Abzug des Mehrwertsteueranteils vom Kaufvertragswert in Abzug gebracht. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle in unseren Prospekten oder Anzeigen beworbenen sowie mit „TOP PREIS“, „Dauertiefpreis“ und „Abverkaufspreis“ ausgezeichneten Artikel, Dienstleistungen und Pflegemittel. Weiterhin ausgenommen sind Modelle der Marke VON WILMOWSKY, JOOP! und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Die Erstattung der Mehrwertsteuer aus dem reduzierten Kaufvertragswert oder eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 25.08.2026 (Aktion wird gegebenenfalls verlängert).** Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten.
Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis.

MP-31-26

Der Polsterspezialist
# MULTIPOLSTER®

**Hannover** Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile
**Braunschweig** Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt

**HERZLICH WILLKOMMEN** beim **TESTSIEGER!**

DEUTSCHLAND TEST
**9 JAHRE IN FOLGE**
VON KUNDEN EMPFOHLEN
HÖCHSTE WEITEREMPFEHLUNG
MULTIPOLSTER
FOCUS MONEY
UMFRAGE
FOCUS 32/25 | DEUTSCHLANDTEST.DE

**Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de**
Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

Veröffentlicht in FOCUS-MONEY (Heft 32/2025)

9646501_002626