



PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

32 · 45. Jahrgang · 8. August 2026

[www.hallosalzgitter.de](http://www.hallosalzgitter.de)

Zustellung [hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/](http://hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/)

Geschäftskunden (05171) 406-168 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05171) 406-134

## Stadt öffnet am Montag die Briefwahlbüros

Die Vorbereitungen für die Kommunalwahl am 13. September laufen an: Der Antrag lässt sich online stellen

**SALZGITTER.** Noch sind es fünf Wochen bis zur Kommunalwahl, aber wer möchte, kann in Salzgitter schon jetzt seine Stimme abgeben. Die Stadt öffnet kommenden Montag die Briefwahlbüros, denn wer am Wahlsonntag am 13. September nicht persönlich teilnehmen kann, hat die Möglichkeit, jetzt Briefwahl zu beantragen.

Der Antrag kann bequem online über das Formular auf der Internetseite [www.salgitter.de](http://www.salgitter.de), per E-Mail an [briefwahlbuero@stadt.salgitter.de](mailto:briefwahlbuero@stadt.salgitter.de) oder mit dem Antragsformular auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigung gestellt werden. Besonders einfach ist die Beantragung über den QR-Code auf der Vorderseite der Wahlbenachrichtigung. Nach dem Scannen mit einem Smartphone oder Tablet öffnet sich das Online-Formular, das bereits mit den persönlichen Daten vorausgefüllt ist. Anschließend müssen lediglich die Datenschutzbestimmungen bestätigt werden.

Eine telefonische Beantragung der Briefwahlunterlagen ist nicht möglich. Bei einer Antragstellung

sind Name, Vorname, Geburtsdatum und die Anschrift in Salzgitter anzugeben. Sofern die Briefwahlunterlagen an eine andere Adresse geschickt werden sollen, ist diese ebenfalls mitzuteilen. Die Briefwahlunterlagen werden anschließend per Post versandt.

Die Briefwahl kann bis Freitag, 11. September, um 13 Uhr beantragt werden. Ab Mittwoch, 9. September, erfolgt der Versand der Unterlagen jedoch auf Risiko der wahlberechtigten Person, da eine rechtzeitige Zustellung per Post nicht mehr gewährleistet werden kann. In diesen Fällen wird empfohlen, die Briefwahlunterlagen persönlich abzuholen.

Ab Montag, 10. August, öffnet die Stadt wieder Briefwahlbüros in der Außenstelle in Salzgitter-Bad und im Rathaus in Lebenstedt. Diese sind beide wie folgt geöffnet: immer vormittags von 8.30 bis 12.30 Uhr (Lebenstedt schon ab 8 Uhr) sowie am Dienstag und Donnerstag von 13.30 bis 18 Uhr und am Mittwoch von 13.30 bis 15 Uhr. Für die Ausübung des Wahlrechts benötigen die Wählerinnen und Wähler kei-



Die Briefwahl beginnt: Wer am 13. September keine Zeit hat, kann schon vorher abstimmen.

Foto: sz-pa/rk

nen Termin. Die Wahlbenachrichtigung ist mitzubringen. Das Briefwahlbüro ist für Rückfragen auch per E-Mail an [briefwahlbuero@stadt.salgitter.de](mailto:briefwahlbuero@stadt.salgitter.de) oder unter Telefon 05341 / 839-3665 zu erreichen.

Bei der Briefwahl sollte ausreichend Zeit für den Postversand eingeplant werden. Insbesondere bei einem Versand der Briefwahlunterlagen ins Ausland sind

die längeren Postlaufzeiten zu berücksichtigen. Die Stadt Salzgitter empfiehlt daher, die Briefwahl möglichst frühzeitig zu beantragen. Der ausgefüllte Wahlbrief muss spätestens am Sonntag, 13. September, bis 18 Uhr bei der auf dem Wahlbrief angegebenen Stelle eingegangen sein. Eine Abgabe des Wahlbriefes in einem Wahllokal ist nicht möglich. Für den rechtzeitigen Eingang ist die wahlberechtigte Person selbst verantwortlich.

### VOLLMACHTEN UND ERKRANKUNGEN

Die Beantragung und Entgegennahme von Briefwahlunterlagen für eine andere Person ist nur mit entsprechender Vollmacht und für maximal vier Personen möglich. Bei einer plötzlichen schweren Erkrankung können Wahlschein und Briefwahlunterlagen ausnahmsweise noch am Samstag, 12. September, von 11 bis 12 Uhr sowie am Wahlsonntag, 13. September, von 8 bis 15 Uhr im Rathaus in Lebenstedt beantragt und ausgestellt werden.

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

Im Internet finden

Sie uns unter:

[www.hallowochenende.de](http://www.hallowochenende.de)

hallo  
wochenende

## Ein „reißender Absatz“ für das neue Programm

Der Bedarf ist groß: Salzgitters Kleinkunstbühne startet am 12. September in die nächste Spielzeit

**SALZGITTER.** Für Wolfgang Pozzato ist es die 44. Ausgabe, und doch fühlt sie sich irgendwie neu an. Die Kleinkunstbühne (KKB) und ihr Vorsitzender haben dem Programm für die nächste Spielzeit einen neuen Anstrich gegeben, jedenfalls dem Programmheft, das mit einer neuen farbenfrohen Titelseite und im handlichen Format daher kommt und nach Wolfgang Pozzato auch dank der Absprache mit dem Fachdienst Kultur der Stadt einen „reißenden Absatz“ findet. Drei Kartons wurden schon verteilt, lange vor dem Saisonstart lässt der Vorstand deshalb neue Exemplare drucken.

Der Bedarf an Kabarett und Konzerte ist groß, was den routi-

nierten Veranstalter freut. Vor allem der „Run auf die Abonnements“ erstaunt ihn. Noch vor zwei bis drei Jahren war der Neustart für die Kulturvereine nach der Corona-Pandemie schwierig, nun scheinen sich die Leute nach Spaß und Unterhaltung zu sehnen, wollen weg von den oft bedrückenden Nachrichten aus aller Welt.

Dabei hat sich inhaltlich nicht viel geändert seit dem Start vor 44 Jahren in der damals noch nicht renovierten Kniestedter Kirche. „Lästerlyrik und Folklore“ hieß es 1982, als sich Wolfgang Pozzato und die anderen Gründer auf den Weg machten, kleine Kunst an diesem besonderen Ort auf die Bühne zu bringen.

Die gibt es insgesamt 18 Mal in der kommenden Spielzeit zu erleben. Los geht es am 12. September mit Johnny the Yooahos. Das Quartett aus Johnny Schuhbeck, Bastian Schuhbeck, Bernie Huber und Jonas Kollenda lässt dann „halsbrecherisch und ohne Kompromisse“ die Finger über Mandolinen-, Banjo-, Gitarren- und Kontrabasssaiten gleiten.

Die KKB präsentiert wieder einen Mix aus bekannten und noch unbekannten Künstlern aus den Bereichen Musik, Kabarett und Comedy. Von Gert Fröbe über Dieter Hildebrandt bis Florian Schröder reicht die lange Liste der Berühmtheiten. Letzter gastiert am 21. November in der

Kniki, um dort die Vorpremiere für sein neues Programm vorzustellen. „Er kommt seit 2007 zu uns. Alte Freundschaften halten eben“, sagt Wolfgang Pozzato.

Noch weitaus älter ist die Freundschaft zu Gardy Huter, die am 1. November „eine philosophische und vergnügliche Auseinandersetzung mit dem Nichts“ verspricht. „Gardy hat mit uns am 30. Januar 1985 die erste offizielle Veranstaltung der KKB in der Kniki eröffnet“, erzählt Wolfgang Pozzato voller Stolz. „Und nun ist sie immer noch ein gern gesehener, hochverehrter Gast bei uns.“

Aber nicht nur Erfahrung findet sich im Spielplan. Seine „Goldgräbernase“ hat den Vor-

sitzenden zu Andreas Langsch geführt, der gerade als junger Klavier-Kabarettist alle Kleinkunstpreise in seiner Kategorie abräumt und am 9. Oktober dem Publikum in Salzgitter-Bad seinen „Liebesalgorhythmus“ erklärt. Und noch ein Termin sticht heraus: Mit der Band Majimbi Friends werden am 4. Dezember die Teamleiterin des Fachdienst Kultur, Majimbi Mergner, und Fachdienstleiter Hartmut Schölch eine Probe ihres musikalischen Könnens auf der Kniki-Bühne abgeben. „Das wird ein Fest vor dem Fest“, freut sich Wolfgang Pozzato schon jetzt. Mehr zum Programm 26/27 findet sich online auf [www.kleinkunstbuehne-salgitter.de](http://www.kleinkunstbuehne-salgitter.de).



Zeigen das neue Programmheft: Geschäftsführerin Sabine Grau und Vorsitzender Wolfgang Pozzato vor der Kniestedter Kirche, der Spielstätte der Kleinkunstbühne.

Foto: sz-pa/rk

# trinkgut

Gültig vom 10.08. - 15.08.26

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

Jetzt bei uns punkten

PAYBACK

GM Willeke  
GmbH

Öffnungszeiten:  
Mo-Sa 8-20 Uhr

Einbecker Brauherren

Pils o. alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,33 l

(1 l = € 1,67)

zzgl. € 3,10

Pfand



10.99

Extaler Mineralwasser

versch. Sorten

Kasten = 12 x 0,7 l / 0,75 l

(1 l = € 0,42/0,39)

zzgl. € 3,30 Pfand



3.49

Glasflaschen

Wolters Pilsener

versch. Sorten

Kasten = 24 x 0,33 l

(1 l = € 1,26)

zzgl. € 3,42

Pfand



9.99

Coca-Cola, Fanta o. Sprite

und weitere Sorten

Kasten = 12 x 1 l

(1 l = € 1,00)

zzgl. € 3,30 Pfand



11.99

Hasseröder Pils

Kasten = 20 x 0,5 l / 24 x 0,33 l

(1 l = € 0,85/1,07)

zzgl. € 3,10/3,42

Pfand



8.49

Vorteilspreis 7.99 €  
mit der trinkgut App (1 l = € 0,80/1,01)

Krombacher Pils o. Radler

versch. Sorten

Kasten = 20 x 0,5 l / 24 x 0,33 l

(1 l = € 1,20/1,51)

zzgl. € 3,10/3,42

Pfand



11.99

Vorteilspreis 11.49 €  
mit der trinkgut App (1 l = € 1,15/1,45)

fritz-kola o. fritz-limo

versch. Sorten

Kasten = 24 x 0,33 l

(1 l = € 2,27)

zzgl. € 3,42

Pfand



17.99

albi Saft,  
Nektar o.  
Fruchtsaft-  
getränk

versch. Sorten

1 l Packung

(1 l = € 3,96)

zzgl. € 0,25 Pfand



1.29

Vorteilspreis 1.1 €  
mit der trinkgut App

Red Bull  
Energy Drink

versch. Sorten

0,25 l Dose

(1 l = € 3,96)

zzgl. € 0,25 Pfand



0.99

Vilsa Mineralwasser

versch. Sorten

Kasten = 12 x 1 l

(1 l = € 0,42)

zzgl. € 3,30

Pfand



4.99

Bacardi  
Rum

versch. Sorten

27% - 37,5% Vol.

0,7 l Flasche

(1 l = € 14,27)



9.99

Bree Weine

versch. Sorten

0,75 l Flasche

(1 l = € 3,99)



2.99

# Der FLEXO-Bus soll 2027 weiterfahren

Oberbürgermeister Frank Klingebiel will das Projekt in Salzgitter-Bad und Thiede fortführen

**SALZGITTER.** Die 35 RegioBus-Linien sollen auch 2027 ohne größere Veränderungen weiterfahren. Das hat die Verbandsversammlung des Regionalverbands Großraum Braunschweig beschlossen. Die Landrätin, Landräte und Oberbürgermeister der Region hatten sich ebenfalls dafür ausgesprochen. „Ich freue mich, dass wir rechtzeitig Klarheit für die Fahrgäste und Verkehrsunternehmen geschaffen haben“, so Verbandsvorsitzender Detlef Tanke. „Die regionalen Linien sind gut genutzt und ein wichtiger Teil des öffentlichen Nahverkehrs.“

Der Regionalverband gibt die Landesmittel, die für die Finanzierung von Busbetrieb vorgesehen sind, vollständig in den RegioBus-Defizitausgleich. Den wesentlich höheren Anteil müssen die Landkreise und kreisfreien Städte zahlen, auch Salzgitter. Oberbürgermeister Frank Klingebiel schlägt dem Rat der Stadt jedenfalls vor, das FLEXO-Angebot in Salzgitter-Bad und Thiede auch über 2026 weiter fortzuführen. Er ist ein großer Befürworter dieses Projektes.

„Ich halte FLEXO für ein gutes Angebot, das unseren ÖPNV der KVG Braunschweig und der DB Regio sinnvoll ergänzt und insbesondere auch unseren älteren Bürgerinnen und Bürgern sowie unseren Studierenden und Professoren an der Ostfalia Hochschule ermöglicht, mobil zu sein und aktiv am gesellschaftlichen



Fortsetzung offen: Im September entscheidet der Rat Salzgitter, ob sich die Stadt weiter an den Kosten für den Flexo-Bus beteiligt.

Foto: sz-pa/rk

Leben unserer Stadt Salzgitter teilzunehmen“, schreibt er in einer Pressemitteilung.

Das FLEXO-Projekt hatte die Stadt Salzgitter auf Betreiben des Regionalverbandes Großraum Braunschweig im Januar 2022 eingeführt. Beide teilen sich bislang die dafür anfallenden Kosten, zunächst 75:25,

dann 50: 50. Ein Ausstieg des Regionalverbandes Braunschweig aus diesem sinnvollen Gemeinschaftsprojekt zum 1. Januar 2027 ist für den Oberbürgermeister inakzeptabel. „Der Regionalverband Braunschweig kann nicht einen Bedarf durch Anschubfinanzierung erzeugen und sich dann aus der Verant-

wortung stehlen.“

Frank Klingebiel erwartet, dass der Regionalverband Braunschweig die 50 Prozent Mitfinanzierung für alle teilnehmenden Städte und Landkreise auch über das Jahr 2026 hinaus sicherstellt. Er will den Regionalverband Braunschweig auffordern, das FLEXO-Projekt als Ge-

meinschaftsprojekt wie bisher langfristig finanziell abzusichern. „Den benötigten städtischen Anteil von 50 Prozent an den Gesamtkosten werde ich im Entwurf des städtischen Doppelhaushaltes 2027/2028 einstellen.“ Die Beschlussfassung im Rat der Stadt Salzgitter soll am 30. September erfolgen.

# Der WoWieTreff sucht blühende Ideen

Die Menschen in Salzgitter sind eingeladen zum Balkonwettbewerb

**SALZGITTER.** Ob Blumen, Kräuter, gemütliche Sitzcken oder kreative Dekorationen: Auch in diesem Sommer sucht der WoWieTreff wieder die schönsten Balkone in Lebens-tedt. Alle Mieterinnen und Mieter sind eingeladen, ihre persönliche Wohlfühl-Oase zu fotografieren und am Balkonwettbewerb 2026 teilzunehmen.

„Hoch im Kurs stehen dabei individuelle Gestaltungsideen, die zeigen, wie viel Lebensqualität auf wenigen Quadratmetern entstehen kann“, schreibt die Wohnbau in einer Pressemitteilung. Die Teilnahme ist ganz einfach: Ein oder mehrere Fotos des Balkons machen, mit Namen und Anschrift versehen und bis Freitag, 28. August, per E-Mail an [info@wowietreff.de](mailto:info@wowietreff.de) mit Betreff: „Balkonwettbewerb Salzgitter“ senden.

Wer mag kann die Fotos per Post an die Baugenossenschaft Wieder-aufbau eG Kennwort (Güldenstraße 25, 38100 Braunschweig) oder durch Einwurf in den Briefkasten des WoWie-Treffs in der Lessingstraße 17a einreichen.

Nach Einsendeschluss bewertet eine Jury alle eingereichten Vorschläge. „Im Mittelpunkt stehen dabei die Kreativität, die Bepflanzung sowie der Gesamteindruck der kleinen grünen Oasen.“ Als Gewinne gibt es Gutscheine vom Globus Baumarkt für die nächste Pflanzsaison: 1. Platz: 75 Euro, 2. Platz: 50 Euro und 3. Platz: 25 Euro. Der WoWieTreff freut sich „auf viele blühende Ideen“ und wünscht allen Teilnehmenden „viel Freude beim Gestalten“.



Haben Sie Ihren Balkon vielleicht auch auf besondere Weise gestaltet?

# Spatenstich im Warmwalzwerk

Bei der Salzgitter Flachstahl hat Bau eines Hubbalkenofens begonnen

**SALZGITTER.** Die Modernisierung der Stahlproduktion und der Anlagen bei der Salzgitter AG geht weiter. Im Warmwalzwerk hat die Bauphase für den Hubbalkenofen 7 begonnen, der eine leistungsfähige und energieeffiziente Brammenaufheizung sicherstellen soll. Die Inbetriebnahme ist für das Jahr 2028 vorgesehen, heißt es in einer Pressemitteilung.

Das Investitionsprojekt ist ein wesentlicher Bestandteil zur Weiterentwicklung des Stahlwerkes. Die Anlage leistet einen wichtigen Beitrag, um die Produktionsprozesse in der Warmbreitbandstraße zu sichern sowie die klimaschädlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen zu reduzieren. Am offiziellen Spatenstich nahmen außer der Geschäftsführung auch Vertreter der Betriebsleitung der Warmbreitbandstraße, des Projektteams sowie der Pro-

jektleitung teil. Darüber hinaus waren Vertreter des Anlagenherstellers Tenova anwesend, der für die Lieferung der Ofentechnologie verantwortlich ist. Die Ausführung der Hallenfundamente erfolgt durch das Bauunternehmen Strabag.

Mit dem Projekt will die Salz-gitter Flachstahl GmbH konsequent die Strategie zur Modernisierung der Produktionsanlagen fortsetzen und gleichzeitig die Grundlage für eine zukunfts-fähige, effiziente und emissionsärmere Stahlproduktion stärken. Der Spatenstich markiert den Beginn der konstruktiven Umsetzung. In den kommenden Projektphasen erfolgt die Errichtung der baulichen Infrastruktur als Voraussetzung für die Installation und Inbetriebnahme der neuen Ofenanlage. Der Abschluss der Montage und Inbetriebnahme ist 2028 vorgesehen.



Der Spatenstich ist erfolgt: Projektleiter Dr. Philipp Neef von der Salzgitter Flachstahl leitet zusammen mit Arne Steinmeier (Leiter Projektmanagement Warmwalzwerk), Thomas Routschek (Leiter Warmbreitbandwalzwerk), Frederick Schröder (Geschäftsführer Finanzen und Einkauf), Geschäftsführerin Dr. Heike Denecke-Arnold und Gerd Baresch (Geschäftsführung Technik) sowie den Projektleitern Thoraldt Bolze (Strabag) und Giuseppe Pere (Tenova) den Bau des neuen Hubbalkenofens ein.

Foto: SZAG

# Stichkanal: Ein Informationsabend zum Bücken-Neubau

**SALZGITTER.** Das Wasserstraßen-Neubauamt Helmstedt lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger für Montag, 24. August, um 18 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt zu einem Informationsabend zum Ersatzneubau der Straßenbrücke 489 über den Stichkanal Salzgitter (SKS) ein. Dabei wird über das Gesamtprojekt sowie den aktuellen Stand der Planungen gesprochen. Die Öffentlichkeitsbeteiligung läuft begleitend zum Planfeststellungsverfahren. Es wird ausreichend Raum für Fragen und deren Klärung geben. Die Straßenbrückenanlage

überführt die Landesstraße L 615 über den Stichkanal und verbindet die östlich und westlich des Kanals gelegenen Ortsteile Ufingen und Thiede miteinander. Die Fachstelle Brücken Mitte beim Wasserstraßen-Neubauamt Helmstedt plant den Ersatzneubau im Auftrag des für die Unterhaltung der Brücken zuständigen Wasserstraßen- und Schifffahrtsamtes (WSA) Mittellandkanal / Elbe-Seitenkanal. Die vorgesehenen baulichen Maßnahmen umfassen den Abbruch und den anschließenden Neubau der Brücke an gleicher Stelle.

## Gemeinsam vor Ort!

- Persönlicher Service und individuelle Tarif- und Energieberatung
- Salzgitter liegt uns am Herzen: Wir fördern soziale, kulturelle und sportliche Projekte und machen uns für den regionalen Einzelhandel stark
- Vielfältige Angebote und Förderprogramme
- Ausbau der E-Mobilität in Salzgitter



GEMEINSAM  
VOR ORT!



Kundenzentrum SZ-Lebenstedt  
Albert-Schweitzer-Straße 7-11

Kundenzentrum SZ-Bad  
Bohlweg 1





Industrie und Politik setzen gemeinsames Signal für den Wasserstoffhochlauf: Gitta Connemann (Parlamentarische Staatssekretärin im BMW), Stefan Dohler (CEO EWE AG), Gunnar Groebler (CEO Salzgitter AG) und Niedersachsens Ministerpräsident Olaf Lies bei der Vertragsunterzeichnung in Berlin. Foto: Gerd Markert Fotografie

# Einer erzeugt, der andere verbraucht

EWE und Salzgitter Flachstahl vereinbaren langfristige Lieferung von 10.000 Tonnen Wasserstoff pro Jahr

**SALZGITTER.** Die Salzgitter AG sieht es als einen „Meilenstein auf dem Weg in eine funktionierende Wasserstoffwirtschaft in Deutschland“. Ihre Tochterunternehmen, die Salzgitter Flachstahl GmbH, und der Energiedienstleister EWE haben eine langfristige Vereinbarung über die Lieferung grünen Wasserstoffes geschlossen. Bei der Vertragsunterzeichnung in Berlin waren auch die Parlamentarische Staatssekretärin Gitta Connemann sowie Niedersachsens Ministerpräsident Olaf Lies zugegen, denn auch die Politik trägt maßgeblichen Anteil am Zustandekommen des ersten Großvertrages für grünen Wasserstoff aus Emden.

Dort errichtet EWE derzeit eine 320-Megawatt-Erzeugungsanlage. Vorgesehen ist ab 2030 eine Lieferung von jährlich rund 10.000 Tonnen über das Wasserstoff-Kernnetz. Mit dem Vertrag, der zunächst eine Laufzeit von sieben Jahren besitzt, wird ein wesentlicher Teil der ersten Ausbaustufe der Anlage in Emden vermarktet und rund 6,5 Prozent des Wasserstoffbedarfs im Salzgitter Low CO<sub>2</sub> Steelmaking (SALCOS)-Programm gedeckt. Weitere Liefermengen von EWE stehen damit grundsätzlich auch für zusätzliche industrielle Partnerschaften zur Verfügung.

In Salzgitter lässt sich durch den von Erdgas in einer Direktreduktionsanlage bereits eine Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emissionen von 60 Prozent im Vergleich zur Hochofenroute mit Kohle und Koks erreicht werden. Das langfristige Ziel der Salzgitter AG bleibt aber eine nahezu klimaneutrale Produktion von Stahl, die nur mit grünem Wasserstoff gelingen kann. Statt CO<sub>2</sub> entsteht dabei Wasser. Insgesamt kann die SALCOS-Direktreduktionsanlage bis zu 150.000 Tonnen Wasserstoff pro Jahr verarbeiten. Rund 9.000 Tonnen davon will die Salzgitter AG in einer 100-MW-Elektrolyseanlage auf dem eigenen Hüttengelände selbst herstellen.

Mit dem Liefervertrag gehen beide Unternehmen aber jetzt schon eine langfristige wirtschaftliche Verpflichtung auf Erzeuger- und Abnehmerseite ein. Für den Industriestandort Niedersachsen ist dies ein starkes Signal: Die Industrie übernimmt Verantwortung und schließt belastbare Vereinbarungen, noch bevor der Markt für grünen Wasserstoff vollständig etabliert ist.

„Mit dem SALCOS®-Programm stellen wir unsere Stahlproduktion schrittweise auf eine nahezu CO<sub>2</sub>-freie Route um. Der Einsatz von grünem Wasserstoff ist dafür ein zentraler Baustein. Der Vertrag mit EWE ist ein wichtiger Schritt auf diesem Weg und stärkt unsere Rolle als Frontrunner der Transformation in der Stahlindustrie“, so Gunnar Groebler, CEO der Salzgitter AG. „Ohne erste Lieferverträge wird sich keine deutsche Wasserstoffwirtschaft entwickeln. Dieser Vertrag ist aber auch mit einem dringenden Appell in Richtung Politik verbunden: Der Wasserstoff-Hochlauf steht weiterhin vor hohen Hürden. Es bedarf nach wie vor umfassender Maßnahmen, um die Kostenlücke zu schließen und unternehmerischen Risiken zu minimieren. Ansonsten bleibt dieser Vertrag eine Ausnahme.“

„Eine funktionierende Wasserstoffwirtschaft schützt nicht nur das Klima. Sie stärkt auch die industrielle Resilienz Europas, macht uns unabhängiger von fossilen Energie-Importen und hilft dabei, Energie langfristig wettbewerbsfähig zu halten“, ergänzt EWE-CEO Stefan Dohler. Dieser Vertrag zeige, dass Angebot und Nachfrage für grünen Wasserstoff zusammenfinden können. Gleichzeitig gibt es erste positive Signale bei den regulatorischen Rahmenbedingungen. Um weitere industrielle Partnerschaften auf den Weg zu bringen, brauche es wettbewerbsfähige Strompreise, praktikable Regeln für grünen Was-

serstoff und langfristige Investitionssicherheit.

Ohne wirtschaftlich tragfähige Regeln bleiben viele Projekte im Pilotstadium stecken. Stefan Dohler ergänzt: „Wenn wir wollen, dass aus einzelnen Projekten ein Markt wird, brauchen wir sinnvolle Strombezugskriterien, funktionierende Leitmärkte und Investitionssicherheit für großtechnische Speicher. Sonst können Unternehmen keine neuen Investitionen in Wasserstoffprojekte freigeben.“ Politik als Ermöglicher.

Der Bund und das Land Niedersachsen haben mir ihrer Förderung den Vertragsabschluss zwischen Salzgitter AG und EWE erst möglich gemacht. Gitta Connemann, Parlamentarische Staatssekretärin im BMW spricht von einem „Kreislauf mit Zukunft“. Der Bund unterstütze den Umbau der Stahlproduktion in Salzgitter mit 925 Millionen Euro, um Wertschöpfung und gute Arbeitsplätze in einer Schlüsselindustrie zu sichern. Gleichzeitig fließen 267 Millionen Euro in die Wasserstoffproduktion in Emden. „Denn Wasserstoff muss nicht nur genutzt, sondern auch hierzulande erzeugt werden. Die Lage in der Welt macht deutlich: Wir brauchen mehr eigene Energiequellen. Mehr Unabhängigkeit. Mehr Sicherheit. Wasserstoff kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten.“

Niedersachsens Ministerpräsident Olaf Lies betonte bei der Veranstaltung in Berlin: „Wir verbinden erneuerbare Erzeugung, leistungsfähige Häfen, Speicher und Industrie zu einer integrierten Wasserstoffwirtschaft.“ Dass mit EWE und der Salzgitter AG zwei starke niedersächsische Unternehmen hier, sei ein wichtiges Signal für den Industriestandort Deutschland. „Verträge wie dieser zeigen: Die Transformation wird konkret. Jetzt gilt es, den Hochlauf mit verlässlichen Rahmenbedingungen weiter zu beschleunigen.“

# Ein weiterer Hausarzt für Salzgitter-Bad

Oberbürgermeister Frank Klingebiel: Die freiwillige städtische Förderung zeigt Wirkung

**SALZGITTER.** Durch die freiwillige Hausarztförderung der Stadt Salzgitter konnte erneut ein neuer Mediziner für Salzgitter-Bad gewonnen werden. Oberbürgermeister Frank Klingebiel übergab den Förderbescheid in Höhe von 50.000 Euro in der Lungen- und zukünftigen Hausarztpraxis Suat Evcümens. Der niedergelassene Lungenfacharzt beschäftigt zukünftig mit Majid Tashakori einen zusätzlichen Arzt, der als Hausarzt in der gemeinsamen Praxis in der Helenenstraße die anbieten wird. Die Förderung dient der Modernisierung der Praxis sowie der Anschaffung der notwendigen Geräte und Ausstattung.

Mit der freiwilligen städtischen Hausarztförderung leistet die Stadt laut Frank Klingebiel einen großen Beitrag dazu, die Hausarztversorgung, für die originär die Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) zuständig ist, in Salzgitter weiterhin sicherzustellen und ausbauen. Das Förderprogramm zeige Wirkung. „Wir haben seit 2022 insgesamt 16 Hausarztpraxen mit insgesamt 800.000 Euro gefördert und somit für

Hausärztinnen und Hausärzte einen zusätzlichen Anreiz geschaffen, sich in Salzgitter niederzulassen.

Der von der KVN berechnete Versorgungsgrad für Hausärzte lag nach Worten des Oberbürgermeisters vor Einführung der Förderung bei 80,7 Prozent und zum Ende letzten Jahres bereits bei 84,2 Prozent. „Eine erfreuliche Entwicklung in die richtige Richtung, auch wenn ich viel Verständnis dafür habe, dass wir alle ein Erreichen der 100 Prozentmarke herbeisehnen.“

Der kommissarische Gesundheitsdezernent Eric Neiseke ergänzt: „Bis zu 250.000 Euro stehen seit 2022 dafür jährlich im städtischen Haushalt zur Verfügung. So unterschiedlich wie die Fördersummen sind auch die Fördertatbestände. Mit Summen zwischen 10.000 Euro und 100.000 Euro wurden beispielsweise Umbaumaßnahmen für Praxisübernahmen oder aber für eine Erweiterung der hausärztlichen Kapazitäten gefördert.“ Informationen zur Förderung finden Interessierte online unter [www.salgitter.de/hausarztfoerderung](http://www.salgitter.de/hausarztfoerderung).



50.000 Euro für die Praxis: Erster Stadtrat Eric Neiseke, Oberbürgermeister Frank Klingebiel übergeben den Förderbescheid an Lungenfacharzt Suat Evcümen und Hausarzt Majid Tashakori. Foto: Stadt Salzgitter

## 5.000€ BONUS FÜR ALLE ALLE

**READY SET Ford**

Zusätzlich zur staatlichen E-Auto-Förderung für Ford Puma Gen-E, Explorer und Capri.

Ford Puma Gen-E: Energieverbrauch (kombiniert)\*: 14,5-13,1 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert)\*: 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A; Elektrische Reichweite\*: 347-376 km  
Ford Explorer Standard Range: Energieverbrauch (kombiniert): 17,5-15,4 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A; Elektrische Reichweite: 352-444 km

**PISKE** GmbH  
Der Ford-Händler von Wolfenbüttel  
Ahlfumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31 / 9 70 20

**BGE** BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG

## Wissen, das ankommt

Jetzt den **Konrad-Newsletter** abonnieren.

**Aktuell. Informativ. Verständlich.**

[dialog@bge.de](mailto:dialog@bge.de)

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

**www.hallowochenende.de**

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

## Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 30 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Sauberkeitsgarantie
- Festpreis

sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel  
[www.innotech-team.de](http://www.innotech-team.de)  
Tel. 05139/27 82 60

Fachbetrieb für Bautenschutz

## Aufklärung aus 180 Jähriger Tradition durch Niedersächsische Goldbörse Braunschweig - Ungetragen, beschädigt, vergessen – aber keineswegs wertlos

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt als **FOCUS MONEY**

August 2026  
**Aktueller Goldkurs: 4.255,80 USD/Feinunze**

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

**Braunschweig.** Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring oder ein zerkratzter Ring verliert nicht automatisch seinen Edelmetallwert. Gerade in Schubladen und alten Schmuckkästchen verbergen sich häufig Goldwerte, die seit Jahren unterschätzt werden. Erst eine fachkundige Prüfung zeigt, was tatsächlich in den einzelnen Stücken steckt und welchen Gegenwert sie besitzen. Das Traditionsunternehmen Niedersächsische Goldbörse Braunschweig prüft mit moderner Technik kostenlos, unverbindlich und transparent direkt vor den Augen des Kunden. Wer seinen alten Schmuck ohnehin nicht mehr trägt, kann ihn anschließend verkaufen und aus vergessenen Werten sofort neuen finanziellen Spielraum schaffen. Auch viele Besitzer in Braunschweig und Umgebung unterschätzen diesen Unterschied. Beschädigte, unvoll-

ständige oder längst nicht mehr getragene Schmuckstücke werden deshalb häufig jahrelang aufbewahrt oder vor schnell aussortiert. Doch der äußere Zustand sagt wenig darüber aus, welcher Wert tatsächlich darin steckt. Gewissheit schafft erst eine fachkundige Prüfung. Wer alten Schmuck verkaufen möchte, muss ihn weder reparieren noch aufwendig reinigen. Eine Kette muss nicht gelötet, ein Ring nicht poliert und ein einzelner Ohrring nicht wieder zu einem Paar

ergänzt werden. Beim Edelmetallankauf zählen vor allem Legierung, Gewicht und der aktuelle Edelmetallkurs – nicht Schönheit oder Tragbarkeit. Das gilt für Goldschmuck und Bruchgold ebenso wie für Zahngold, einzelne Ketten und Ohrringe, Münzen, Barren, Silber, Platin oder Palladium. Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig empfiehlt: zu Hause nichts vorsortieren, sondern einfach alles mitbringen. Insbesondere ältere Schmuck-

stücke tragen häufig keine erkennbare Punze mehr. Auch Farbe und Aussehen erlauben keine verlässliche Bestimmung. Was tatsächlich wertvoll ist, sollte daher nicht nach dem ersten Eindruck beurteilt werden. Vor Ort in Braunschweig wird jedes Stück einzeln und nachvollziehbar vor den Augen der Kunden geprüft. Wer sich für den Verkauf entscheidet, erhält den vereinbarten Betrag sofort in bar oder per Echtzeitüberweisung auf das eigene Konto. So

Niedersächsische

## GOLD BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**  
Damm 38  
38100 Braunschweig  
Tel: 0531/12184200  
[braunschweig@goldboerse.gmbh](mailto:braunschweig@goldboerse.gmbh)  
[www.goldboerse-braunschweig.de](http://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 KAUF**

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.

werden aus Schmuckstücken, die seit Jahren ungenutzt in Schubladen liegen, innerhalb kurzer Zeit frei verfügbare Geldmittel. Deshalb gilt: Jetzt prüfen lassen, Wert erkennen und vergessene Goldwerte direkt zu Geld machen.

# Wo KI drinsteckt, muss auch KI draufstehen – meistens jedenfalls

Neue EU-Regeln sollen offenlegen, wann Bilder, Videos, Audios oder Texte künstlich erzeugt oder manipuliert wurden – bei Verstößen drohen empfindliche Bußgelder.

VON SVEN CHRISTIAN SCHULZ

In TV-Spots und Supermarktprospekten ist der Hinweis „mit KI erstellt“ längst zu sehen: Seit Sonntag, 2. August, gelten in der EU neue Transparenzpflichten für den Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI). Sie sollen erkennbar machen, wann Inhalte künstlich erzeugt oder manipuliert wurden. Bisher gab es für den KI-Einsatz kaum Regeln – das ist nun zum Glück vorbei. Bei Verstößen drohen Bußgelder von bis zu 15 Millionen Euro oder 3 Prozent des weltweiten Jahresumsatzes. Was künftig für wen gilt – und wo Ausnahmen greifen.

Neu für Profis: Unternehmen, Behörden und andere professionelle Nutzer müssen KI-Inhalte vor allem dann kenntlich machen, wenn sie täuschend echt wirken oder ein öffentlich relevantes Thema betreffen. Dazu zählen etwa Deepfakes, die Politiker bei erfundenen Handlungen zeigen oder ihr Gesicht manipulieren. Der Hinweis muss gut sichtbar sein, bei Musik und anderen Audios hörbar. Auch bei Chatbots muss klar sein, wenn kein Mensch, sondern eine KI antwortet. Wie die Kennzeichnung konkret aussieht, schreibt das Gesetz nicht vor. Ein gut erkennbarer Hinweis wie „KI-generiert“ auf einem Plakat an der Bushaltestelle, im Filmabspann oder unter dem Text aus dem Rathaus kann genügen. Offensichtlich künstliche Illustrationen und abstrakte Bilder, die niemand für echt halten würde, sind dagegen von der Vorgabe ausgenommen.

Für Texte gilt: Transparenz ist bei Themen von öffentlichem Interesse Pflicht, etwa Politik, Gesundheit oder Finanzen. Eine Ausnahme von der Kennzeichnungspflicht gibt es nur, wenn



Der Hinweis „mit KI erstellt“ wird in Europa künftig häufiger zu sehen und zu hören sein.

Quelle: RND (Montage), Foto: Pixabay

ein Mensch den Text sorgfältig geprüft hat. Wer die KI-Ergebnisse ungeprüft übernimmt, riskiert Fehler und im Ernstfall rechtliche Folgen. Die Verantwortung trägt immer der Mensch, der die KI einsetzt.

Neu für private Nutzer: Solange Bilder und Texte im privaten Raum bleiben, müssen diese nicht mit „KI-generiert“ gekennzeichnet werden. Wer E-Mails von einer KI formulieren lässt oder KI-Bilder in privaten Chats verschickt, muss dies nach den EU-Vorgaben in der Regel nicht offenlegen.

Neu für Vereine: Wo ein wirtschaftlicher oder gewerblicher Zweck im Spiel ist, gilt auch die Transparenzpflicht. Wer für eine Aufführung mit Eintritt seines Tanzvereins Plakate von der KI gestalten oder für den Fußball-

verein mit Sponsoren Texte für seine Website erstellen lässt, muss dies meist kennzeichnen. Grauzonen und Unsicherheit beim KI-Einsatz in Vereinen sind vorprogrammiert. Im Zweifel gilt: Lieber einmal zu viel transparent machen, dass KI eingesetzt wurde.

Neu für Influencer und YouTuber: Wer regelmäßig mit Bildern und Videos im Netz Geld verdient, muss auch KI-generierte oder manipulierte Inhalte entsprechend kennzeichnen. Plattformen wie Instagram, Tiktok und Youtube bieten dafür eigene Funktionen an und erkennen manche KI-Inhalte automatisch. Der Hinweis „KI-generiert“ könnte für Fans den Zauber mancher Influencer-Beiträge schmälern. Aus Sicht der EU ist genau diese Klarheit aber ge-

wollt.

Neu für Tech-Konzerne: KI-Anbieter wie OpenAI, Google oder Meta müssen ihre KI-generierten Inhalte technisch erkennbar machen. Pflicht werden maschinenlesbare Markierungen, etwa Einträge in Metadaten oder digitale Wasserzeichen, die für das menschliche Auge unsichtbar bleiben. Andere Plattformen können so erkennen, ob ein Bild, Video oder Audio mit KI erstellt wurde. Wurden weite Teile einer Doktorarbeit von der KI geschrieben, könnte dies künftig leichter von Prüfprogrammen erkannt werden. Wichtig ist nun, dass die EU-Kommission europäisches Recht gegenüber den Tech-Konzernen auch konsequent durchsetzt und sonst mit Strafen ahndet.



Risiken von Social-Media-Trends: Viele Kinder nehmen aus sozialem Druck an gefährlichen Challenges teil. Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-mag

## „Blackout-Challenge“: So bewahren Eltern einen kühlen Kopf

Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind bei einer sogenannten „Blackout-Challenge“ mitgemacht hat, ist der Impuls groß, aus Panik loszuschimpfen. Besonders, wenn sich das Kind sogar selbst bis zur Bewusstlosigkeit würgen ließ. Das sei zwar verständlich, sagt Erziehungs- und Familienberaterin Kira Liebmann – von solchen Reaktionen rät sie jedoch ab.

„Stattdessen sollten Eltern erst einmal nicht vollkommen panisch reagieren und Ruhe bewahren“, so Liebmann. Dann komme es darauf an, zu ergründen, was genau passiert ist: Hat mein Kind selbst die Challenge gemacht, war es „nur“ dabei oder hat es davon gehört.

### ERST EINMAL SELBST SAMMELN, DANN DARÜBER REDEN

Für den Fall, dass sich das Kind selbst würgen ließ – sozusagen als Mutprobe, sollte man nicht sofort los schimpfen. „Wichtig ist, dass man sich selbst erst einmal sammelt und dann das Gespräch führt, wenn sich die ersten Emotionen etwas gelegt haben“, rät die Erziehungsberaterin.

Dann gilt es, in Ruhe nach dem Warum zu fragen: War es Gruppendruck? War es Deine eigene

Idee? Geht die Herausforderung auf einen Social-Media-Aufruf zurück? „Dann kann man entscheiden, ob man eventuell auch den Klassenlehrer oder Schulpsychologen einbezieht“, so Liebmann.

Hat das Kind von einem Vorfall erfahren oder war Zeuge, dass andere die Challenge gemacht haben, gelte es ebenfalls, erst einmal Ruhe zu bewahren, sich zu sammeln und erst danach mit dem Kind zu sprechen. Das könne man auch genau so kommunizieren: „Ich muss das erst selbst verdauen. Lass uns in 15 Minuten darüber reden.“ Wichtig sei dann zu ergründen: Wer war alles dabei? Muss ich vielleicht auch andere Eltern kontaktieren? Was ist genau passiert? Wurde ein Kind ohnmächtig? Wie lange?

### AN VERNUNFT APPELLIEREN – UND SOGAR DEN KINDERARZT INS BOOT HOLEN

„Fand die Challenge sogar in der Nähe von Wasser statt, sollte man klarmachen, wie gefährlich das ist, und die ganze Challenge ohnehin ein Spiel mit dem Leben“, so Liebmann. Aus ihrer Sicht können Eltern in dem Gespräch zwar ihre Sorgen und Nöte platzieren – aber eigentlich könnten sie nur an die Vernunft

appellieren und Risiken und Konsequenzen aufzeigen. Manchmal helfe es aber auch, wenn der Kinderarzt oder die Kinderärztin ins Boot geholt wird und die Gefahren noch mal ganz anders erklärt.

### SPAGAT: AM THEMA DRANBLEIBEN, ABER KIND NICHT DAMIT NERVEN

Auch nach dem Erst-Gespräch sei es wichtig, am Thema dran-zubleiben und eine Vertrauensbasis zu schaffen. „Das ist das A und O bei allen Krisen“, so die Beraterin. „Man sollte dem Kind oder Jugendlichen nun nicht täglich mit dem Thema auf den Geist gehen, aber sich schon ab und an erkundigen, ob es von weiteren Fällen gehört hat“, rät Liebmann.

Die „Blackout-Challenge“ ist auch als „Choking Game“ bekannt. Die Internet-Mutprobe, die vor allem auf TikTok kursiert, ist nicht neu, aber lebensgefährlich. Aktuelle Fälle meldete die Polizei aus Mecklenburg-Vorpommern. Ziel der Teilnehmenden ist es, sich selbst oder gegenseitig so lange die Luft abzuschneiden oder zu würgen, bis durch den Sauerstoffmangel eine kurze Bewusstlosigkeit beziehungsweise ein Ohnmachtsanfall eintritt. (dpa)

## Zahl's noch einmal, Sam? – Gefährlicher „Booking.com“-Betrug

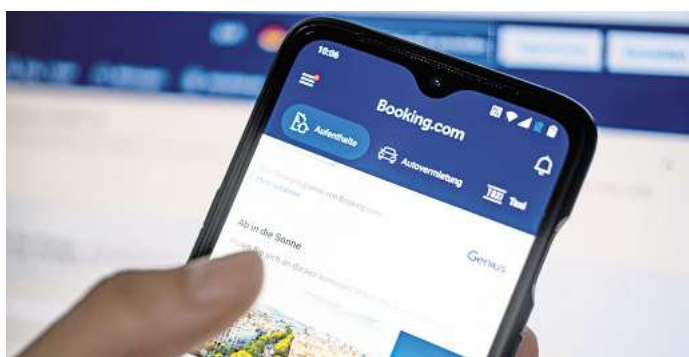
Kurz vor dem Urlaub trudelt per Messenger eine Nachricht des bereits gebuchten Hotels ein? Die Zahlung sei fehlerhaft gewesen und müsse wiederholt werden? Dann ist höchste Vorsicht geboten, berichtet das IT-Fachmagazin „c't“.

Denn dahinter könnte ein ausgeklügelter Betrugsversuch stecken, der auf echten Buchungsdaten basiert. Es gelte: Keinesfalls auf Links in derartigen Nachrichten klicken. Im Zweifel direkt beim Hotel oder der Unterkunft anrufen.

### HOTELS SIND SCHON AUSGETRICKST WORDEN – JETZT SIND DIE GÄSTE DRAN

Doch was steckt hinter dem Betrug? Die Angreifer haben sich selbst über erfolgreiche Phishing-Angriffe Zugang zu den Konten verschafft, über die die Hotels ihre Buchungen auf den Plattformen abwickeln und verwalten. Und dort lagern viele sensible Informationen: vollständige Gästenamen, Reisezeiträume oder eben auch Telefonnummern.

Mit diesen Daten täuschen die Betrüger die Identität des Hotels vor und fordern die Reisenden auf, eine angeblich fehlerhafte Zahlung über einen mitgeschickten Link zu begleichen. Da die Nachrichten auf realen Buchungsdaten beruhen, wirken sie täuschend echt.



Eine Nachricht über eine fehlgeschlagene Zahlung kurz vor Abreise? Foto: Fabian Sommer/dpa/dpa-mag

### NACHRICHT KURZ VOR REISESTART IST KEIN ZUFALL, SONDERN KALKÜL

Sie werden von den Kriminellen gezielt kurz vor Reisebeginn, also zu einem Zeitpunkt, an dem das Stresslevel vermutlich hoch und die Aufmerksamkeit gegenüber Ungereimtheiten geringer ist. Die verknüpften Links führen auf gefälschte Zahlungsseiten, auf denen Kreditkartendaten abgegriffen werden.

Viele betroffene Gäste erhielten oder erhalten die Betrugs-Nachrichten zeitgleich mit Phishing-Warnungen der Buchungsplattform, was die Lage zusätzlich unübersichtlich macht.

### 5 TIPPS ZUM PERSÖNLICHEN SCHUTZ

Reisenden empfehlen die Experten zum persönlichen Schutz Folgendes:

1. Skepsis bei Messenger-Zahlungsaufforderungen: Seriöse Hotels forderten Zahlungen grundsätzlich über die offiziellen Kanäle der Plattform oder direkt vor Ort.
2. Buchung selbst prüfen: Alle relevanten Informationen lassen sich jederzeit über die offizielle App oder Webseite der Buchungsplattform einsehen.
3. Verdächtige Nachrichten melden: Wer eine fragwürdige Nachricht erhält, sollte diese umgehend dem Kundenservice der Plattform melden.
4. Im Zweifel direkt anrufen: Ein kurzer Anruf beim Hotel über eine selbst recherchierte Nummer klärt rasch, ob die Nachricht echt ist.
5. Sofort reagieren: Wer bereits auf einen Link geklickt und Zahlungsdaten eingegeben hat, sollte die betreffende Kreditkarte sofort sperren lassen und Anzeige erstatten. (dpa)

## Was gut ist, ist nicht teuer: Multigeschirrspüler im Test

Nach einem Festmahl oder auch nur einem Familienabendbrot unter der Woche mit der Hand spülen?

Machen die meisten längst nicht mehr. Nahezu alles, was über den Tisch geht, landet am Ende im Geschirrspüler. Inklusive Fett- und Essensresten. Multigeschirrspüler sollen für Sauberkeit und Glanz sorgen, und Geschirr und Maschine schonen. Wie gut gängige Produkte das schaffen, hat sich die Stiftung Warentest in ihrer aktuellen Ausgabe (8/2026) angesehen.

Insgesamt 16 Multigeschirrspülsmittel haben die Tester ausführlich unter die Lupe genommen – 10 Tabs und 6 Caps. Davon haben insgesamt 8 die Note „Gut“ bekommen, 3 schnitten mit „Befriedigend“ ab, 2 waren „Ausreichend“, und 3 „Mangelhaft“.

Besonders auffällig: Vor allem günstige Mittel überzeugten. Allen voran die Tabs „Power Force All-in-One“ von Aldi und „Domol Ultra Power All-in-One“ von Rossmann. Beide bekamen die Note 2,1. Alle mit „Gut“ bewerteten Tabs sind Eigenmarken von Drogerie- und Handelsketten und kosten pro Stück 9 Cent.

Erstmals hat es auch ein Cap in die Liste der mit „Gut“ bewerteten Produkte geschafft. Allerdings kostet ein Cap von „Somat Excellence Premium 5in1“ 20 Cent.

### IN DIESEN KATEGORIEN WURDE GETESTET

Getestet wurde in den Kategorien Reinigung, Klarspülen, Kalkverhinderung, Trocknen, Materialschonung, Gewässerbelastung und Nutzerfreundlichkeit der Verpackung. Acht Tabs und Caps reinigen im Test gut. Fette und Teeränder machten vielen Produkten im Test aber Probleme. Der Cap-Testsieger von Somat konnte hier punkten.

Klarspüler sollen Flecken und Schlieren verhindern, indem sie das Wasser am Ende des Spülgangs schnell und gleichmäßig über das Geschirr ablaufen lassen,

sodass es schnell trocknet. Passiert das nicht, bleiben Wassertropfen zurück, enthaltene Salze und Mineralien werden nach dem Trocknen häufig sichtbar. Fast zwei Drittel schaffen das zuverlässig.

### UMWELT, BELADUNG UND MASCHINE SCHONEN – SO GEHT'S

Mit dem Blick auf die Materialschonung von Beladung und Maschine konnten nicht alle Produkte überzeugen. Besonders mit Blick auf Kunststoff und Silberbesteck machten die Tester bei einigen Produkten Abstriche in der Bewertung.

Besonders bemängelt wurden zwei Produkte, die Inhaltsstoffe enthalten, die Gewässer belasten. Für Benzotriazole zum Silberschutz sowie Tenside wurden bei insgesamt zwei Produkten bemängelt. Die anderen kamen ohne aus.

Was die Tester nicht bewertet haben, waren die Fettrückstände im Sieb. Hier geben sie Verbrauchern aber einen wichtigen Tipp zur Vorsorge: Um die Maschine zu schonen, sollte einmal im Monat ein Intensivprogramm durchlaufen und Maschinengeschirrspülmittel verwendet werden. Außerdem sollte das Sieb am Boden regelmäßig gereinigt werden. (dpa)



Multigeschirrspülmittel sollen für Sauberkeit und Glanz sorgen, und Geschirr und Maschine schonen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

# Leinen los! SCHMIDT AHOI! NEUE LIEBLINGSREISEN

## Donauromanze – DER SCHMIDT exklusiv!

8 Tage Flussreise vom 01.07.-08.07.2027 | 26.08.-02.09.2027  
**ALLES INKLUSIVE!**  
► Unser Reisebus bleibt dabei und führt die Ausflüge durch ► DER SCHMIDT-Bordreiseleitung  
► Flusskreuzfahrt mit MS VistaMilla in der gebuchten Kabinenkategorie: Engelhartzell – Melk – Wien-Nussdorf – Budapest – Esztergom – Bratislava – Dürnstein/Weissenkirchen – Engelhartzell  
► Vollpension an Bord inkl ausgewählter offener Bar- und Tischgetränke von 8 bis 24 Uhr ► Audioguide bei den Ausflügen  
► Bord-Unterhaltungsprogramm ► Bord-Reiseleitung ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugs- und Bord-Unterhaltungsprogramme mit je drei Ausflügen

ab € 1299,-

## NEU! Zwischen Meer und Metropole – DER SCHMIDT exklusiv!

8 Tage Flussreise vom 14.08.-21.08.2027  
**KÜSTENROMANTIK TRIFFT HAUPTSTADTFLAIR!**  
► Inselzauber auf Hiddensee, Rügen und Usedom  
► Berlin hautnah erleben ► Von der norddeutschen Gelassenheit zur pulsierenden Metropole  
► Flusskreuzfahrt mit MS Arkona in der gebuchten Kabinenkategorie: Stralsund – Vite – Stralsund – Lauterbach – Wolgast – Stettin – Schwedt – Schleuse Hohensaaten – Schleuse Niederfinow – Eberswalde – Schleuse Lehnitz – Berlin/Tegel ► Vollpension an Bord ► Täglich Kaffee/Tee und Kuchen sowie Snacks ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► uvm.

ab € 1399,-

## Grachtenzauber und Tulpenmeer Hollands Höhepunkte mit Blumenkorso EXPO

7 Tage Flussreise vom 14.04.-20.04.2027  
**FRÜHLING PUR!**  
► Blumenkorso EXPO Haarlem ► Tulpenmeer im Keukenhof ► Giethorn – „Venedig des Nordens“  
► Flusskreuzfahrt mit MS Elegant Lady in der gebuchten Kabinenkategorie: Düsseldorf – Zutphen – Kampen – Enkhuizen – Gouda – Nijmegen – Düsseldorf ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► Bordreiseleitung ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket mit 3 Ausflügen

ab € 1179,-

## Seine Rendezvous – Romantik im Herzen Frankreichs

7 Tage Flussreise vom 26.03.-01.04.2027  
**SAVOIR VIVRE AN BORD!**  
► Entspannt ankommen – mit Zwischenübernachtung  
► Viel Zeit in Paris ► Besuch von Claude Monets Haus und Garten  
► Bustransfer nach Paris und zurück ► 1 x ZwÜ/HP auf der Hinfahrt  
► Flusskreuzfahrt mit A-ROSA VIVA in der gebuchten Kabinenkategorie: Le Pecq/Paris – Rouen – Vernon – Le Pecq/Paris ► A-ROSA Premium All Inclusive an Bord ► Diverse Getränke an der Bar ► Kaffeespezialitäten ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Getränkepaket Plus

ab € 1399,-

## Zeit für BESONDERE ERLEBNISSE

### NEU! Rad und Schiff – Zeeland und Oosterschelde Nationalpark

8 Tage Flussreise vom 31.07.-07.08.2027  
**VORTEILE BEI RAD UND SCHIFF**  
► Detaillierte Routenunterlagen für individuelle Entdeckungen im eigenen Tempo ► Einfach zu fahrende, gut beschilderte Radwege ► Umfangreiches Kartenmaterial und GPS-Daten für alle Radtouren  
► Flusskreuzfahrt mit MS Normandie in der gebuchten Kabinenkategorie: Rotterdam-Schiedam – Dordrecht – Willemstad – Helvoetsluis – Bruinisse – Veere – Dordrecht – Rotterdam-Schiedam  
► Vollpension an Bord ► Begrüßungsgetränk ► Umfangreiches Programm ► Tägliche Rad-touren-Besprechung ► uvm.

ab € 1799,-

### NEU! Faszination Donaudelta – wo die Donau das Meer berührt

17 Tage Flussreise vom 09.09.-25.09.2027  
**FLUSSROMANTIK BIS ZUM SCHWARZEN MEER!**  
► Unberührte Natur ► Historische Donaustädte ► Faszination Schwarzes Meer  
► Flusskreuzfahrt mit MS VistaLila in der gebuchten Kabinenkategorie: Passau – Wien-Nussdorf – Budapest – Vukovar – Belgrad – Vidin – Giurgiu – Oltenita – Braila – Cernavoda – Rousse – Nikopol – Lom – Donji Milanovac – Vukovar – Budapest – Visegrad – Bratislava – Weissenkirchen/Dürnstein – Passau ► Vollpension an Bord ► Ausgewählte offene Bar- und Tischgetränke ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► uvm.

ab € 3149,-

### NEU! Rhein in Flammen Ein Feuerwerk zwischen Burgen und Reben

7 Tage Flussreise vom 10.09.-16.09.2027  
**LEUCHTENDES ERLEBNIS!**  
► „Rhein in Flammen“ in Oberwesel ► Drei Flüsse auf einen Streich ► Kultur und Genuss  
► Flusskreuzfahrt mit MS Lady Diletta in der gebuchten Kabinenkategorie: Düsseldorf – Koblenz – Boppard – Cochem – Frankfurt/Main – Hanau – Aschaffenburg – Wiesbaden – Düsseldorf ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► Kaffee- und Teestation an Bord ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspakete mit ja 3 Ausflügen

ab € 1279,-

### Auf Rhône und Saône durch Südfrankreich

10 Tage Flussreise vom 12.05.-21.05.2027 | 12.09.-21.09.2027  
**NATURSCHÖNHEITEN!**  
► Burgunder Weinberge ► Schluchten der Ardèche ► Bezauberndes Avignon  
► Bustransfer hin und zurück ► 2 x ZwÜ/HP auf der An-/Abreise  
► Flusskreuzfahrt mit MS Annabelle in der gebuchten Kabinenkategorie: Lyon – Tournus – Chalon-sur-Saône – Trévoux – Lyon – La Voulte – Viviers – Avignon – Arles – Vienne – Lyon ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang/Galadinner ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► Audioguide bei den Ausflügen ► uvm.

ab € 2099,-

## Wo reisen ZUM GENUSS WIRD

### NEU! Die Mosel – zwischen Weinbergen und Welterbe

7 Tage Flussreise vom 18.07.-24.07.2027  
**WEIN-GENIESSER-REISE!**  
► Moselweine par excellence ► Kulinarik, Geschichte und malerische Landschaften ► Porta Nigra – UNESCO Welterbe  
► Flusskreuzfahrt mit MS Lady Diletta in der gebuchten Kabinenkategorie: Düsseldorf – Koblenz – Berncastel-Kues – Trier/Riol/Schweich – Traben-Trarbach – Cochem – Rüdesheim – Düsseldorf  
► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugs-paket

ab € 1299,-

### Kulinarische Vielfalt zwischen Donau und Main

7 Tage Flussreise vom 30.04.-06.05.2027 | 03.09.-09.09.2027  
**HÖHEPUNKTE AM MAIN-DONAU-KANAL!**  
► Einzigartige kulinarische Führungen ► Fachwerkidylle am Main  
► Flusskreuzfahrt mit MS Lady Cristina in der gebuchten Kabinenkategorie: Frankfurt/Main – Miltenberg – Würzburg – Bamberg – Nürnberg – Kehlheim – Regensburg – Passau ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► Kaffee- und Teestation an Bord ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► Bord-Reiseleitung ► Audioguide bei den Ausflügen ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflugspaket

ab € 1399,-

### Reisen mit DER SCHMIDT – Unsere Leistungen:

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

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

DER **SCHMIDT**  
Urlaub mit Herz

Fliegen ab  
**Braunschweig**

# SOMMER Fest 26

EINTRITT  
FREI!

**SAVE  
THE  
DATE!**

**HOT BANDITOZ**

**GEIER STURZFLUG**

**OLAF HENNING**

**LUCAS CORDALIS**

**DJ RICHY VIENNA**

+ REISEMESSE  
+ FAMILYENTERTAINMENT  
+ FOOD & DRINKS  
UND VIELES MEHR

**SONNTAG, 30. AUGUST • 11 - 17 UHR**  
**SchmidtTerminal, nahe Bahnhof Wolfenbüttel**



FOTO: IMAGO IMAGES

# Direkt am Comer See: So eindrucksvoll ist die Nesso-Schlucht

Der Wasserfall Orrido di Nesso ist die Hauptattraktion des Ortes

**Die Nesso-Schlucht gehört zu den schönsten Orten am Comer See. Wie du dorthin kommst und was du dort erleben kannst, liest du hier.**

Die Nesso-Schlucht am Comer See in Italien teilt ein ganzes Dorf in zwei Hälften: Sie verläuft mitten durch den gleichnamigen Ort, beide Seiten sind unter anderem durch die alte Steinbrücke Ponte della Civera miteinander verbunden. Die Schlucht wurde über die Jahrhunderte von einem steilen Wasserfall geformt, der sich beim Zusammenfluss der Flüsse Tuf und Nosè bildete. Bis heute prasseln die Wassermassen etwa 200 Meter in die Tiefe.

## DIE PERFEKTE AUSSICHT AUF DIE NESSO-SCHLUCHT

Vom Ortskern von Nesso aus führen mehrere Treppen hinunter zum türkisblauen Wasser. An warmen Tagen kannst du inmitten der Schlucht baden gehen und die Traumkulisse vom Wasser aus bewundern. Wer lieber trocken bleiben will, hat den schönsten Blick auf die Schlucht und den Wasserfall vom Ponte della Civera aus. Diese Brücke erreichst du ebenfalls vom Ortskern aus über steile Steintreppen.

## AKTIVITÄTEN RUND UM DIE NESSO-SCHLUCHT

Auch das Dorf selbst ist einen Besuch wert. Etwa 1000 Einwohner wohnen hier in malerischen Steinhäusern. Schlendere durch die engen Gassen und lass dich von dem einzigartigen Charme dieses italienischen Örtchens verzaubern. Darüber hinaus gibt es mehrere Wander-

wege, die sich rund um Nesso erstrecken. Besonders empfehlenswert ist ein Abschnitt der historischen Strada Regia, die Como mit Bellagio verbindet. Der Weg ist etwa 30 Kilometer lang und bietet herrliche Ausichten auf den Comer See. Der Comer See selbst bietet darüber hinaus unendlich viele Möglichkeiten für Badespaß und Erholung in der Sonne.

## ANREISE NACH NESSO

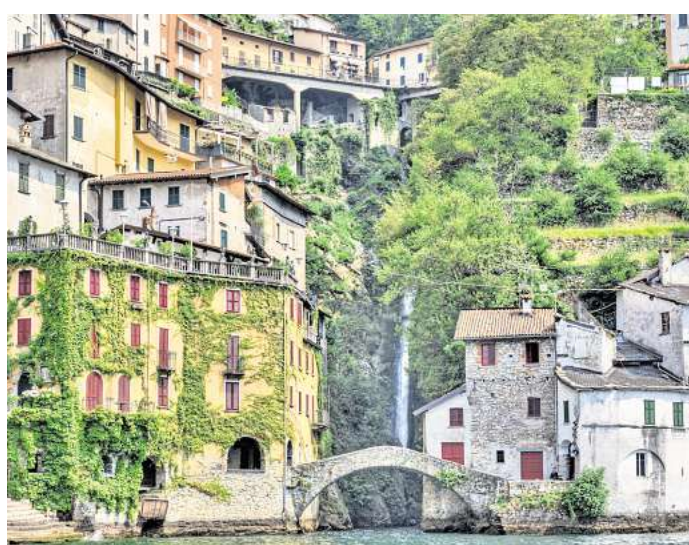
Ab Mailand, Como, Lecco und Varese ist Nesso mit dem Auto in einer halben bis ganzen Stunde zu erreichen. Alternativ gelangst du von Como aus auch per Boot nach Nesso. Die Überfahrt dauert etwa eine Stunde. Sportliche können von den Nachbarorten Bellagio und Brunate auch nach Nesso wandern. Von Bellagio aus sind es etwa zwölf Kilometer bis dorthin, von Brunate aus bist du nach 16 Kilometern in Nesso. Beide Routen sind teilweise mit steilen An- und Abstiegen verbunden, bieten dafür aber immer wieder beeindruckende Ausblicke auf den Comer See.

➤ Weitere Informationen unter:  
[www.reisereporter.de/nesso-schlucht](http://www.reisereporter.de/nesso-schlucht)



Nesso ist ein bildhübscher Ort am Comer See, der von einer Schlucht in zwei Teile geteilt wird.

Foto: imago images/Depositphotos



**Traumhaft schön: Die Ponte della Civera vor der dem Wasserfall der Nesso-Schlucht.**  
Foto: imago images/ Joana Kruse

# Warum manche Menschen ihren Reisepass in Alufolie einwickeln

Wie unsere E Reisepässe überhaupt funktionieren

**Alufolie gegen Datenklau: Was skurril aussieht, hat einen echten physikalischen Hintergrund. Wie unsere Reisepässe überhaupt funktionieren und wovor Alufolie wirklich schützen kann.**

Der Datenschutz ist den Deutschen heilig. Das gilt auch am Flughafen. Manche gehen dort sogar so weit, dass sie ihren Reisepass in Alufolie einwickeln.

Das gilt jedoch nicht nur für Deutschland, sondern ist ein weltweites Phänomen. Die Alufolie hat mit der Sorge vor dem Ausspionieren sensibler Daten zu tun. Zwar setzen die Airports vieler Länder auf dieselben Sicherheitsstandards, ältere oder weniger moderne E Pässe sind jedoch teilweise schlechter gegen unbefugtes Auslesen geschützt.

Doch was soll das bringen, seinen Pass in Alufolie einzuwickeln? Alles begann mit der Einführung des biometrischen Passes, dem sogenannten E Pass

oder ePass. Dieser ist mit einem sogenannten RFID-Chip ausgestattet, der – ganz einfach gesagt – Daten über Funkwellen überträgt. RFID steht dabei für „Radio-Frequency Identification“, also „Identifizierung mithilfe von Radiofrequenzen“.

Auf dem winzigen Chip liegen die Daten, in dem Fall beispielsweise Name, Fingerabdruck und Passfoto. Um den Chip ist eine hauchdünne Drahtschleife gewickelt, die als Antenne dient und Daten versenden sowie empfangen kann.

Der Chip hat keine eigene Batterie, sondern wird durch das schwache elektromagnetische Feld eines Lesegeräts, beispielsweise bei der elektronischen Passkontrolle am Flughafen, sozusagen aufgeweckt.

IT-Sicherheitsexperte Bruce Schneier war Anfang der 2000er einer der ersten, die die Praxis mit der Alufolie in den Umlauf brachten. Er warnte früh vor möglichen Datenschutzrisiken kontaktloser RFID-Chips und empfahl Alufolie als einfachen

Schutz gegen unerwünschte Funkkommunikation. Auch der Chaos Computer Club (CCC) zeigte mit RFID-Lesegeräten die Funktionsweise der kontaktlosen Chips und empfahl die Alufolie als Sofortmaßnahme für datenschutzbewusste Bürgerinnen und Bürger. Eine Alternative seien metallisierte Schutzhüllen.

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik versucht jedoch zu beruhigen und betont, dass deutsche E Pässe mit einem kryptografischen Verfahren besonders geschützt sind und erst nach der Eingabe oder nach einem Scan der maschinenlesbaren Zone ausgelesen werden können. Wer die Funkkommunikation im Ruhezustand vollständig unterbinden möchte, kann zusätzlich eine RFID-Schutzhülle verwenden.

Alufolie blockiert hochfrequente elektromagnetische Wellen und ist somit ein rein physikalischer Schutz. Inzwischen gibt es aber auch RFID-Schutzhüllen, die weniger auf-

fällig sind.

Doch auch ohne Alufolie und spezielle Schutzhülle ist die Gefahr recht gering, dass wirklich Daten gestohlen werden. Denn bei modernen elektronischen Reisepässen wird auch das sogenannte PACE-Sicherheitsverfahren eingesetzt, was ausgeschrieben „Password Authenticated Connection Establishment“ heißt und den RFID-Chip vor unbefugtem Auslesen schützt.

In der Praxis sieht das wie folgt aus: Ein Lesegerät liest erst mal die maschinenlesbare Zone aus, das sind die beiden Zeilen mit den vielen „>“-Zeichen.

Daraus wird ein geheimer Schlüssel berechnet, und erst wenn dieser stimmt, kann eine verschlüsselte Verbindung zum RFID-Chip aufgebaut werden, sodass dieser die gespeicherten Daten freigibt. Das macht Alufolie und Schutzhüllen in der Regel überflüssig.

➤ Weitere Informationen unter:  
[www.reisereporter.de/alufolie](http://www.reisereporter.de/alufolie)



**Manche Menschen wollen ihren Reisepass mit Alufolie vor Datenklau schützen. Ist das überhaupt sinnvoll?**  
Foto: Lisa-Marie Leuteritz



Ein Sommerklassiker im Check: Die Testergebnisse zeigen, dass viele Kirschjoghurts beim Fruchtan-teil nicht überzeugen können.  
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

# Kirschjoghurt: Meist lecker, aber was ist mit Frucht?

Auf ihren Bechern werben die Hersteller gerne mit tiefroten Kirschen, die im Joghurt versinken: „Fruchtig-rotes Sommervergnügen“ oder „Fruchtgenuss für alle Sinne“ lauten die Versprechen.

Doch wie viel Frucht steckt wirklich in den beliebten Fruchtjoghurts mit Kirschgeschmack? Und gibt es Unterschiede und eine mögliche Belastung mit Pestiziden?

## WAS SAGT DAS LABOR, WAS SCHMECKEN DIE VERKOSTER?

Dem ist die Stiftung Warentest (Ausgabe 8/26) auf den Grund gegangen und hat 20 Produkte in den Kategorien Kirschjoghurt, Kirschsahnejoghurt und Joghurt griechischer Art mit Kirschen ins Labor und zu Verkostern geschickt.

Die gute Nachricht voran: 14 der 20 Produkte schneiden mit „Gut“ ab. Fünf Becher erreichen ein „Befriedigend“ und ein Produkt ein „Ausreichend“ befunden.

## DIE TESTSIEGER:

► Die beste Note «saht» der

Sahne-Joghurt von Milbona (0,26 Euro pro 100 g) von Lidl ab.

► Bei den Kirschjoghurts ohne Sahne liegt Müller mit der Ecke (0,59 Euro pro 100 g) knapp vorn.

► Lyttos von Aldi (0,27 Euro pro 100 g) ist bester Joghurt griechischer Art mit Kirschen.

Dass guter Joghurt nicht teuer sein muss, beweist für die Warentester der Preis-Leistungs-Sieger:

► Milsani Alpighurt von Aldi (0,19 Euro pro 100 g). Er kostet nicht mal ein Drittel des Preises des teuersten Produktes im Test.

## WAS DEN TESTERN AUFFIEL:

Wer viel Kirschen im Joghurt erwartet, muss sich schon selbst Früchte in den Joghurt schnip-peln: Denn einige Kirschjoghurts bringen es gerade mal auf den Mindestgehalt für Fruchtjoghurt von 6 Prozent. Im Schnitt seien es laut Zutatenlisten rund 10 Prozent. Da aber der Fruchtgehalt analytisch nicht bestimmbar ist, wurde er auch nicht bewertet, schreiben die Tester.

Dafür würden die meisten Anbieter bei Geschmack und Aus-

sehen mit Aromastoffen und färbenden Pflanzenkonzentrat-nen nachhelfen, wie Holunder, Trauben oder Rote Bete. Dass es auch ohne zusätzliche Aromatisierung und Farbe ginge, zeige ein Joghurt mit 16 Prozent Kirschanteil: Der Feinjoghurt Kirsche von Mövenpick (0,66 Euro pro 100 g).

## WAS DIE TESTER NOCH BEMÄNGELN:

► In allen konventionell erzeugten Kirschjoghurts wurden im Labor Rückstände von Pflanzenschutzmitteln nachgewiesen, vor allem der Wirkstoff Captan, der Pilzkrankheiten vorbeugen soll - allerdings unterhalb des gesetzlichen Höchstgehalts. Captan soll laut Stiftung Warentest im Verdacht stehen krebserregend zu sein. Ganz ohne Pestizidrückstände schneiden alle drei Bio-Kirschjoghurts ab.

► Alle Joghurts enthalten reichlich Zucker: Der Prozentanteil reicht von 9,3 bis 13,3.

► Unklarheiten bei der Deklaration, etwa wenn es heißt «Fruchtzubereitung aus Deutschland», aber die Kirschen aus Polen stammen. (dpa)

# Hochsitz bis Strandkorb: Hier wird Schlafen zum Abenteuer

Abenteuerhungrig, aber Zeit oder Reisebudget sind eher knapp bemessen? Dann kann eine Idee sein: sich für eine Nacht einen ganz besonderen Ort zum Schlafen zu suchen. Ob im Wald, am Strand oder sogar am Fels - hier kommen fünf zum Teil spektakuläre Übernachtungserlebnisse in verschiedenen Regionen Deutschlands:

## 1. SAUERLAND: IN DER JAGDKANZEL

Durchs Wildgehege spazieren, wenn die Tore für Tagesbesucher längst geschlossen sind. Das geht, wenn man sich als Übernachtungsgast im Wildwald Vosswinkel in Arnsberg (NRW) einbucht.

Etwa in einer Schlafkanzel, in der man nachts in mehreren Metern Höhe den Geräuschen des Waldes lauschen kann. Im September stehen die Chancen gut, vom Schlaf-Hochsitz aus Zeuge der Hirschbrunft zu werden. Iso-matte und Schlafsack müssen die Gäste mitbringen. Den Start in den Tag versüßt der optional buchbare Frühstückskorb.

Auch in Baumzelten, Wagen oder Hütten kann man über-nachten. Dort kommen Familien und Gruppen von bis zu zwölf Personen unter.

Infos: Die Schlafkanzel für 2 Personen kostet 55 Euro pro Nacht ([www.wildwald.de/wald-abenteuer/uebernachtungen](http://www.wildwald.de/wald-abenteuer/uebernachtungen)).

## 2. NORD- UND OSTSEEKÜSTE: IM SCHLAFSTRANDKORB

Mit Meeresrauschen einschlafen, durch Mówengescrei auf-wachen: An verschiedenen Orten an der deutschen Nord- und Ostseeküste kann man für Über-nachtungen Strandkörbe bu-chen, etwa in Eckernförde, Tra-venmünde, Grömitz, auf der Insel Föhr, in Büsum und auf Norder-



Am Strand von Eckernförde (Schleswig-Holstein) gibt es auch Schlafstrandkörbe - wie in vielen ande-ren Orten an Ostsee- und Nordseeküste auch.  
Foto: Ricarda Dieckmann/dpa-mag

ney.

Schlafstrandkörbe sind größer als die herkömmlichen und ha-ben eine Liegefläche, die meist 1,30 mal 2 Meter misst. Durch ein Verdeck lassen sie sich schlie-ßen, sodass man vor Regen und Wind geschützt ist.

Infos: Eine Nacht im Schlaf-strandkorb kostet - je nach Ort und ob Frühstück und Bettzeug inbegriffen sind - zwischen 65 und rund 100 Euro ([www.sh-tourismus.de/schlafstrandkorb](http://www.sh-tourismus.de/schlafstrandkorb))

## 3. ODERBRUCH: IM BAHNWAGON AM FLUSS

Bahn-Nerds mit Naturbegeiste-rung finden am östlichen Rand des Oderbruches (Brandenburg) ihr Mini-Abenteuer für eine Nacht, im Kulturhafen Groß Neuendorf.

Dort kann man mit bis zu vier Leuten in ausgebauten histori-schen Güterwaggons übernach-ten, die nur wenige Meter vom Fluss entfernt stehen. Eine Op-tion auch für alle, die auf dem Oder-Neiße-Radweg unterwegs

sind.

Infos: Zwei Personen zahlen für eine Übernachtung im Bahn-waggon 80 Euro ([www.verlade-turm.de](http://www.verlade-turm.de))

## 4. ALLGÄU: AN DER FELSWAND

Wer Höhenangst hat, bekommt hier wahrscheinlich kein Auge zu: Im Waldseilgarten Höll-schlucht in Pfronten-Kappel (Bayern) kann man nämlich in Baumkronen oder sogar am Fels übernachten - beides allerdings kein Schnäppchen.

Dabei schläft man auf einem sogenannten Portaledge. Das ist eine zusammenklappbare Platt-form, die Profikletterer auf mehrtägigen Touren an Fels-wänden befestigen, um darauf zu schlafen.

Teil des Abenteuers ist daher eine Einweisung in die Kletter- und Seiltechnik, um das „Bett“ auf bis zu sechs Metern Höhe si-cher zu erreichen und zu verlas-sen. Ein Sicherheitstrainer schläft am Boden und gibt Hilfe, etwa, wenn man nachts austre-

ten muss.

Infos: Eine Nacht im Baum kostet für eine Person 270 Euro, eine Nacht an der Felswand kos-tet pro Person 890 Euro; Verpfle-gung inklusive ([www.waldseil-garten-hoellschlucht.de](http://www.waldseil-garten-hoellschlucht.de)).

## 5. RHÖN: UNTER DEM STERNENHIMMEL

Hier kann man besonders viele funkelnde Sterne am Himmel se-hen: Das Unesco-Biosphärenre-servat Rhön ist ein internationa-ler Sternepark.

Wer sich ein paar Sternstun-den gönnen möchte, kann sich im „Sternenwagen“ in Derr-bach-Urnshausen (Thüringen) einmieten. Das Dach über dem Bett ist verglast, was freie Sicht auf den Großen Wagen und Co. erlaubt, wenn sich keine Wolken dazwischenschieben.

Infos: Unter der Woche kostet eine Nacht für maximal zwei Per-sonen 200 Euro, an Wochenen-den und Feiertagen sind es 230 Euro ([www.gruene-kutte.de/wohnen/sternenwagen](http://www.gruene-kutte.de/wohnen/sternenwagen)). (dpa)

# Hang zum Overthinking? Das hilft, um im Moment zu leben

Sich abends im Bett wälzen und nicht einschlafen können, weil man dieses eine Gespräch vom Vortag wieder und wieder durch-geht: „Wie hat die Person das nur gemeint? Und hätte ich nicht lieber so oder so reagieren sollen?“ Vielleicht bereitet der Kopf sogar schon in akribischen Gedanken-schleifen den nächsten Tag vor.

Ein klassischer Fall von Over-thinking: „Wir denken zu viel nach“, so Ramón Schlemmbach, Psychologe und Coach aus Schwerin. Und zwar über vergan-gene Situationen, die wir ohnehin nicht mehr lösen können. Oder Zukunftsszenarien, die wir zwar theoretisch durch Handeln beeinflussen können, praktisch durch übermäßiges Grübeln aber nur von uns herschieben.

In der Regel betrifft Overthin-king also Vergangenes oder Zu-künftiges. „Es gibt aber auch Menschen, die sind zum Beispiel auf einem Date und denken dann immerzu: „Oh Gott, sitzt mein Haar in Ordnung? Und habe ich das jetzt richtig gesagt?““, so Schlemmbach.

Was alle Varianten des Grü-belns vereint: Sind wir zu sehr im Kopf, sind wir nicht wirklich prä-sent. „Ich kann den Moment nicht genießen.“

## WAS ALLES HINTER DEM OVER-THINKING STECKEN KANN

Manche Menschen neigen mehr zum Overthinking als andere. Im Grunde sei das eine Bewälti-gungsstrategie, um mit bestimm-ten Kindheitsprägungen fertig zu werden, erklärt Ramón Schlemm-bach. „Häufig machen Men-

schen sich über alles Sorgen, weil sie das Problem haben, dass sie sich grundsätzlich nicht in Ord-nung fühlen.“ Sie haben eine Un-zulänglichkeitsprägung.

Diese Menschen grübeln dann vor allem über die Zukunft, weil sie Angst haben, Fehler zu ma-chen. „Wenn jemand verinner-licht hat: Ich bin in Ordnung, ob ich das nun perfekt mache oder nicht - solche Leute haben das Overthinking-Problem in der Regel nicht“, so der Psychologe.

Ein anderer Fall: Menschen mit der sogenannten Unterverfungsprägung passen sich über-mäßig an und haben Schwierig-keiten damit, Grenzen zu setzen. Etwa, weil sie in der Kindheit oft bestraft worden sind. Diese Men-schen haben Schlemmbach zu-folge die Tendenz, nach bestimm-ten Situationen in Grübelschlei-fen zu versinken, weil sie sich eigentlich lieber anders verhalten

hätten. Typische Gedanken dann: „Ich hätte den Mund aufmachen sollen“ oder „Ich hätte Nein sa-gen sollen“.

## ZURÜCK IN DEN MOMENT FINDEN: DIESE TOOLS HELFEN

Wer sich dabei ertappt, mal wie-der mehr im Kopf als im Moment zu sein, kann sich mit einer Gegenwartsmeditation zurück-holen, rät Ramón Schlemmbach. „Ich schaue mich um: Was sehe ich im Hier und Jetzt? Dann bin ich mit der Wahrnehmung mei-ner Umwelt beschäftigt und kann gar nicht grübeln.“

Wer die Methode erweitern möchte, kann es mit dem 5-4-3-2-1-Ansatz versuchen: Man kon-schert sich auf fünf Dinge, die man sieht, auf vier Dinge, die man hört, auf drei, die man fühlt, etwa Wind auf der Haut, auf zwei Ge-rüche und auf einen Geschmack.

Wer in sozialen Situationen am Moment vorbeilebt, etwa bei einem Date, kann die Gegen-wartsmeditation abwandeln. Hier analysieren wir meist, weil der Fo-kus auf uns selbst liegt: Wie kom-me ich gut rüber, was kann ich als Nächstes sagen? Die „Medita-tion“ besteht dann schlicht darin, der anderen Person bewusst zu-zuhören. „Wenn wir uns ehrlich für unser Gegenüber interessie-ren, dann geht der Druck zu per-formen weg“, so Schlemmbach.

Ein weiterer Tipp gegen Over-thinking: einfach mal alles auf-schreiben, was da so wabert. „Wenn ich das aufs Papier bringe, muss ich nicht mehr alles im Kopf jonglieren.“ Wenn das Grübeln sehr belastet, rät Schlemmbach aber, herauszufinden, wozu es in-dividuell dient und entsprechen-de Prägungen aufzulösen - wenn nötig mit professioneller Beglei-tung. (dpa)



Overthinking bezieht sich oft auf Vergangenes. Manche Menschen beginnen aber schon in einer Situa-tion über sich selbst oder gerade Gesagtes nachzugrübeln.  
Foto: Christin Klose/dpa-mag

# Bahn: Darf ich ohne Bestellung im Bordrestaurant sitzen?

Der Zug ist proppevoll und kein freier Platz in Sicht. Wer ohne Sitzplatzreservierung reist, hat jetzt keine guten Aktien: Stun-denlang stehen, das will ja kei-ner. Wie kann ich also Platz fin-den? Ein kurzer Leitfaden mit sechs praktischen Tipps für die nächste Bahnfahrt.

## 1. DORT ZUSTEIGEN, WO FREIE PLÄTZE WAHRSCHEINLICH SIND

Bei der Verteilung der Reisenden auf den Zug gebe es einen ge-wissen Trend zur Mitte, so eine Sprecherin der Deutschen Bahn. „Daher empfehlen wir Reisen-den ohne Reservierung, sich be-reits am Bahnsteig möglichst weit vorn oder hinten zu positi-onieren.“ Die Wagenreihung mit-samt der Verteilung der Sitzklas-sen ist an der Anzeigetafel und in der „DB Navigator“-App zu se-hen.

## 2. NICHTS FREI? IM ZWEIFEL BEIM ZUGPERSONAL NACHFRAGEN

Zugbegleiterinnen und -beglei-ter haben in der Regel einen gu-ten Überblick über freie Plätze im Zug und sind laut der Spre-cherin gern bei der Suche behilf-lich.

## 3. DER ERSTE TRUBEL IST VORBEI? EIN ZWEITER BLICK LOHNT SICH

Nach der Abfahrt bleiben 15 Mi-nuten, um einen reservierten Sitzplatz zu nutzen. Danach er-lischt die Reservierung und der Sitz steht zur freien Verfügung für alle. „Es kann sich daher loh-nen, dann noch mal durch den



Ist in den Wagen kein Sitz mehr frei, könnte man ja im Bordresta-urant des ICE sein Glück versuchen.  
Foto: Martin Schutt/dpa/dpa-mag

Zug zu gehen und nach einem freien Platz zu schauen“, so die Bahnsprecherin.

## 4. 2. KLASSE VOLL, 1. KLASSE HALB-LEER – KANN ICH UPGRADEN?

Es passiert nicht so selten, dass die 2. Klasse im ICE gerammelt voll ist, während ein Wagen wei-ter diverse Plätze in der 1. Klasse frei sind. Sich dort einfach hin-setzen, das ist nicht erlaubt. Wer jedoch ein Flexpreis-Ticket für die 2. Klasse gebucht hat, kann bis zehn Minuten nach Abfahrt noch über die App oder auf „Bahn.de“ ein Upgrade buchen und sich dann in die 1. Klasse setzen. Für Sparpreis- und Supersparpreis-Tickets gibt es die Option nicht.

## 5. PLATZ IM BORDRESTAURANT: MUSS ICH DANN AUCH ESSEN?

Im Bordrestaurant ist noch et-was frei: Dort kann man sich zwar grundsätzlich auch hinset-zen, wenn man nichts trinken

oder essen will. Allerdings ste-hen die Plätze laut Bahn vorran-gig denen zur Verfügung, die et-was konsumieren wollen. Die Sprecherin formuliert es diplo-matisch: „Sollte ein Platz für die-se Gäste benötigt werden, wer-den unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Fahrgäste ohne Bestellwunsch um einen Platz-wechsel bitten.“

Wer also die ganze Zugfahrt dort sitzen will, wird vermutlich gelegentlich etwas bestel-len oder auf kurz oder lang den Platz räumen müssen.

## 6. AUF DEN BODEN IST MEISTENS ETWAS FREI

Die letzte Option, aber dafür eine, die meistens geht. Denn es ist in den Beförderungsbedin-gungen der Deutschen Bahn nicht ausdrücklich verboten, sich auf den Boden zu setzen. Einzige Bedingung: Die Gäste müssen freibleiben, sodass Leu-te problemlos durchgehen kön-nen. (dpa)



Nicht zu krank für den Hauptjob, aber für Zusatzdienste? Das reicht aktuell nicht für eine Arbeitsunfähigkeit und Verletztengeld aus. Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

# Volle Arbeitsleistung schließt Arbeitsunfähigkeit aus

Ein Arbeitnehmer ist nicht arbeitsunfähig, wenn er seine volle vertraglich geschuldete Arbeitszeit leistet, aber gesundheitsbedingt keine zusätzlichen Bereitschaftsdienste oder Nachschichten übernehmen kann. Das hat das Landessozialgericht Baden-Württemberg (AZ: L 10 U 135/25) entschieden, wie das Rechtsportal anwaltskunft.de mitteilt. Eine Teilarbeitsunfähigkeit kenne das geltende Recht nicht. Geklagt hatte eine Assistenzärztin, die sich während ihrer Tätigkeit mit dem Coronavirus infiziert hatte. Die Infektion wurde als Berufskrankheit anerkannt. Nach einer längeren Heilbehandlung und einer stufenweisen Belastungsproben nahm sie ihre Arbeit Anfang Juni 2022 wieder in vollem Umfang mit einer regelmäßigen Arbeitszeit 40 Wochenstunden auf. Ihre behandelnden Ärzte hielten es jedoch aus medizinischen Gründen weiterhin für erforderlich, dass sie vorübergehend keine Bereitschaftsdienste, Rufbereitschaften oder Nachschichten übernahm. Da sie dadurch die entsprechenden Zuschläge nicht mehr erhielt, verlangte sie über den Zeitpunkt der Wiederaufnahme ihrer Vollzeittätigkeit hinaus weiterhin Verletztengeld.

Sie vertrat die Auffassung, lediglich teilarbeitsfähig zu sein, weil sie nicht sämtliche Aufgaben ihres bisherigen Dienstbetriebs wahrnehmen konnte. **AKTUELLE LAGE: EIN BISSCHEN ARBEITSUNFÄHIG GEHT NICHT** Das Landessozialgericht folgte dieser Argumentation nicht. Nach Auffassung der Richter setzt ein Anspruch auf Verletztengeld grundsätzlich Arbeitsunfähigkeit voraus. Arbeitsunfähigkeit liege jedoch nicht vor, wenn ein Arbeitnehmer seine arbeitsvertraglich geschuldete Tätigkeit vollständig ausüben könne und lediglich daran gehindert sei, der gesamten Bandbreite möglicher Weisungen des Arbeitgebers - etwa hinsichtlich Bereitschafts-, Ruf- oder Nachtdiensten - nachzukommen. In einem solchen Fall sei der Arbeitgeber vielmehr gehalten, die gesundheitlichen Einschränkungen im Rahmen seines Weisungsrechts zu berücksichtigen. Die bloße Einschränkung einzelner Einsatzmöglichkeiten begründe keine Arbeitsunfähigkeit. Auch die dadurch entstehenden finanziellen Nachteile, etwa durch den Wegfall von Zuschlägen, änderten daran nichts.

Lediglich für die Tage eines stationären Klinikaufenthalts zur Diagnostik wurde der Klägerin Verletztengeld zugesprochen. **AUSBLICK: TEILARBEITSUNFÄHIGKEIT SOLL 2027 KOMMEN** „Die Grundsätze der Entscheidung lassen sich auf viele Fälle übertragen, weil die Kernaussage - 'Keine Teilarbeitsunfähigkeit trotz Ausschluss einzelner Dienste' - weit über den konkreten Fall einer Assistenzärztin hinaus Bedeutung für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hat“, sagt Rechtsanwalt Swen Walentowski, Sprecher von anwaltskunft.de. Etwa bei Pflegekräften, der Feuerwehr, Busfahrern oder der Polizei. Die Entscheidung des Gerichts stützt sich auf die bisherige Rechtslage, die jedoch vor einem großen Umbruch steht. „Um die Krankenkassen zu entlasten und den Wiedereinstieg flexibler zu gestalten, plant der Gesetzgeber für das Jahr 2027 die Einführung einer echten Teilarbeitsunfähigkeit“, so Walentowski. So sollen künftig Stufen von 25, 50 und 75 Prozent Arbeitsfähigkeit möglich sein. (dpa)

# Nicht nur Süßkram: Was alles in die Schultüte wandern kann

Sie ist für die meisten zukünftigen Erstklässler das absolute Highlight: die Schultüte. Oft fast so groß wie das Kind selbst, wird sie gern von der Spitze bis zur Öffnung mit Süßigkeiten gefüllt. Auch wenn das Kinderaugen leuchten lässt, sorgt etwas mehr Ideenreichtum dafür, dass die Freude länger anhält - und nebenbei die Zähne geschont werden. Denn in den riesigen Kegel muss nicht zwangsläufig nur Essbares wandern. So rät die Verbraucherzentrale Sachsen auch zu überlegen, was die Kinder am ersten Schultag und darüber hinaus begleiten kann: eine bunte Brotdose etwa, eine schöne Trinkflasche, ein Malbuch oder ein Springseil. Die Initiative ProDente hat noch mehr Ideen für eine nachhaltige befüllte Schultüte: 

- Stofftier
- Ball
- Malkreide
- die erste Armbanduhr
- Schlüsselanhänger
- ein FreundeBuch
- schöne Stifte
- bunte Namensaufkleber für Hefte, Dosen und Co.



In die Schultüte gehören Süßigkeiten, klar. Aber es gibt auch andere kleine Geschenke. Foto: Sebastian Kahnert/dpa/dpa-mag

Weitere Ideen hat die Initiative in der „Checkliste Schultüte“ gesammelt. Dort gibt es Tipps für kleine Geschenke aus verschiedenen Bereichen - etwa zum Basteln oder Spielen. Kleiner Tipp: Um doppelte Geschenke zu vermeiden, am besten mit Oma, Opa und Co. absprechen. Ganz ohne Süßigkeiten geht es natürlich trotzdem nicht. ProDente rät hier, auf eine Auswahl der Lieblings Süßigkeiten des Kindes zu setzen. Außerdem könnten auch zuckerfreie Naschereien

in der Tüte landen, diese würde man am „Zahnmännchen“-Siegel erkennen, einem lächelnden Zahn mit weißem Schirm. Am Ende des Tages werden Schulanfänger trotz aller Vielfalt in den meisten Fällen trotzdem vor einem Berg aus Schokolade, Bonbons und Co. stehen. Die Verbraucherzentrale hat einen Tipp für Eltern: die Süßigkeiten gemeinsam mit dem Schulkind portionieren - damit es auch davon möglichst lange etwas hat. (dpa)

# Achtung: Diese beliebten Pflanzen sind für Kinder giftig

Kinder genießen die Pracht von Pflanzen manchmal anders als Erwachsene. Und zwar, indem sie die Gewächse anfassen - und sich gerne mal einen abgepflückten Teil davon in den Mund schieben. In den meisten Fällen ist das Verschlucken von Pflanzenteilen zwar harmlos, wie es von der Aktion Das Sichere Haus (DSH) heißt. Aber eben nicht immer. Denn in so mancher beliebten Garten- oder Zimmerpflanze stecken giftige Bestandteile, die mehr oder weniger starke Beschwerden hervorrufen können. Kleine Kinder sind dabei aufgrund ihres geringen Körpergewichts besonders gefährdet.

## DIESE ZIMMERPFLANZEN KÖNNEN FÜR KINDER KRITISCH WERDEN

Drei Beispiele für beliebte Zimmerpflanzen, die giftige Stoffe enthalten: 

- Fensterblatt, auch als Monstera bekannt: Kommt ein Kind in Kontakt mit dem Pflanzensaft, kann es zu Hautreizungen kommen. Gelangt er an Schleimhäute, etwa im Mund, sind Schwellungen möglich. Und nascht das Kind von der Pflanze, kann es von Erbrechen und Durchfall geplagt werden, in seltenen Fällen auch von Krämpfen.
- Efeutute: Auch hier drohen beim Kontakt mit Haut und Schleimhäuten Schwellungen, es können sich auch Bläschen bilden. Gelangt der Pflanzensaft ins Auge, können Reizungen die Folge sein. Ein Verschlucken kann neben Erbrechen, Übelkeit und Durchfall auch Symptome wie Schwindel, Herzrasen und Ohnmacht auslösen.
- Dieffenbachie: Sie gilt der Aktion DSH zufolge als sehr giftig. Ihre Besonderheit: Bei Druck oder heftiger Bewegung können scharfe Kristalle aus der Pflanze hervorschießen, die schwere Entzündungen auf Haut, Schleimhäuten und im Auge auslösen können. Ein Verschlucken von Pflanzenteilen kann dem Kind Atemnot beschern, wenn der Mund-Rachen-Raum anschwillt.

**AUCH «KNALLERBSEN» KÖNNEN ÜBELKEIT AUSLÖSEN** Auch im Garten können sich



Wer ein kleines Kind mit Entdeckungslust hat, sollte genau prüfen, welche Pflanzen im Garten einziehen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

für Kinder giftige Pflanzen befinden. Etwa die bei Kindern durchaus beliebten „Knallerbsen“, die sich von der Schneebeere abpflücken lassen. Die weißen Beeren sind laut der Aktion DSH zwar nur schwach giftig, können bei Verzehr aber dennoch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen. Vernascht das Kind größere Mengen, kann es verwirrt wirken. Auch der Gemeine Efeu kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen, wenn das Kind Teile davon verputzt. Und dann gibt es noch die Pflanzen, die so giftig sind, dass ein Verzehr - auch für Erwachsene - schnell lebensgefährlich wird: der Blaue Eisenhut oder die Engelstrompete. So schön beide auch aussehen: Sind neugierige Kinder im Garten unterwegs, sollten sie dort auf keinen Fall wachsen.

## WAS ELTERN VOR DEM PFLANZENKAUF CHECKEN SOLLTEN

Sollen neue Pflanzen in die Wohnung oder in den Garten einziehen, prüfen Eltern am besten, ob sie für Kinder giftig sind. Die Aktion DSH bietet online eine Giftpflanzen Datenbank an - und auch eine Positivliste mit Pflanzen, die Eltern sich ruhigen Gewissens im Garten pflanzen können. Dazu zählen Rosen, Lavendel und Margeriten.

## IM NOTFALL: RUHE BEWAHREN UND GIFTNOTRUF WÄHLEN

Das Kind hat von einer Pflanze mit giftigen Bestandteilen genascht? Dann gilt für Eltern: Einmal tief durchatmen, Ruhe bewahren - und dann eventuell vorhandene Pflanzenreste aus dem Mund des Kindes angeln. Eltern können ihrem Kind nun ein oder zwei Gläser Wasser oder Tee zu trinken ge-

ben, wie das BfR rät. Die schädlichen Stoffe im Körper des Kindes werden dadurch verdünnt. Für eine Risikoeinschätzung und um das weitere Vorgehen zu besprechen, rufen Eltern nun am besten beim zuständigen Giftinformationszentrum an. Eine Übersicht über Giftnotrufe ist online zu finden. Am besten haben Eltern beim Anruf Antworten auf folgende Fragen parat, die das BfR aufzählt: 

- Um welche Pflanze geht es?
- Welche Teile der Pflanze hat das Kind gegessen?
- Wie viel hat das Kind gegessen?
- Wie lange ist es her, dass das Kind die Pflanzenteile gegessen hat?
- Wie alt und schwer ist das Kind?

 Zeigt das Kind starke Vergiftungssymptome wie Bewusstlosigkeit oder Atemnot, ist das ein Fall für den Notruf 112. (dpa)

# Klimaanlage im Auto: Lieber nicht zu kalt einstellen

Draußen Hitzewelle, innen kleine Eiszeit? Das mag sich im Auto mit Klimaanlage erst einmal gut anfühlen, ist aber keine so gute Idee. Denn das kann zu Kreislaufproblemen führen. Die Klimaanlage sollte daher nicht zu kalt eingestellt werden. Auch wenn sie sich meist noch niedriger einstellen lässt: Die Wohlfühltemperatur liegt zwischen circa 22 und 25 Grad. Allerdings: Sind es draußen 40 Grad Celsius, können auch 25 Grad im Innenraum schon ein großer Unterschied sein. Die Prüfgesellschaft GTÜ rät dazu, bei deutlich höheren Außentemperaturen gegebenenfalls auch die Klimaanlage auf etwas höhere Werte einzustellen. So lässt sich ein Temperaturschock beim Aussteigen vermeiden. **BEIM LOSFAHREN ERST EINMAL ALLES GEBEN - UND UMLUFT DRÜCKEN** So ein in der Sonne geparktes Auto kann schnell Innenraumtemperaturen von 60 Grad erreichen. Deswegen vor dem Losfahren besser für angenehme

Temperaturen sorgen. Sonst drohen wegen der Hitze Kreislaufschwäche oder Schlimmeres. Dafür erst einmal alle Türen auf und querlüften. Wer einen Sonnenschutz auf oder hinter die Windschutzscheibe legt, verbrennt sich nicht die Finger an heißen Oberflächen. Ist der Motor eingeschaltet,

ist es effektiv, die Klimaanlage direkt nach dem Start - für eine kurze Zeit - auf maximale Kühlleistung einzustellen und dabei die Umluft-Taste zu drücken. Das kühlt dann zunächst die Luft im Innenraum, statt gleich noch mehr warme Außenluft ins Auto zu holen. Danach gilt aber: Die Temperatur nicht zu niedrig einstellen

und die Düsen nicht direkt auf den Körper oder das Gesicht lenken. Das fördert laut ADAC Muskelverspannungen und trocknet die Schleimhäute aus. Das wiederum kann dazu führen, dass man sich leichter eine Erkältung einfängt. Besser ist es, wenn der Luftstrom gleichmäßig im Auto verteilt wird. (dpa)



Klimaanlage: Ja. Arktis-Modus: lieber nicht. Als Wohlfühltemperatur gelten 22 bis 25 Grad - zu viel Unterschied zur Außentemperatur kann zu Kreislaufproblemen führen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

### WIR STELLEN EIN!

## Techn. Mitarbeiter (m/w/d)

**TISCHLER | ELEKTRIKER | KAROSSERIEBAUER**  
für unsere Wohnwagen- und Wohnmobilwerkstatt

✓ Abwechslungsreiche Tätigkeiten

✓ Familiäres Team

✓ Moderne Werkstatt

✓ Weiterbildungsmöglichkeiten

✓ Quereinsteiger willkommen!

*Komm in unser Team!*

## WOHNWAGEN BODENBURG

Bierstraße 118 31246 Ilsede OT Groß Lafferde

05174 / 800880

info@wohnwagen-bodenburg.de

## 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

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

## ... und eine gute Reise

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

### Buchhalter/in gesucht

**Datev-Kenntnisse und EDV-Kenntnisse erforderlich**

## Immobilien-Verwaltung treuwert

Ottostr. 5, SZ-Bad  
Tel. 0 53 41-3 99 99  
treuwert-stolze@t-online.de

76 Jahre

### STELLENGESUCHE

**Fliesenleger sucht Arbeit.**  
☎ 0160/ 977 39 654

### Achtung Stellensuchende

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

Für verlorene eingegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

**Ihre Anzeigenabteilung**

### hallo 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  
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenborg  
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 Werbebotschaft mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

ER SUCHT SIE

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

**Brandneu in Salzgitter**  
**Unersättliche Jessie 24J**  
**Mega Scharf 24H auch H+H!!!!**  
**Top Service garantiert!!!! AV**  
**0152 1510 6468**

VERSCHIEDENES

**Fassadenanstriche**  
m. Silikonharzfarbe o. Acrylputz, qm ab 18,00 € Klinkerverseglung, Gewebeputz, kostenl. Angebote  
**Firma Kreh ☎ 05131/ 56237**

**Lengeder Flohmarkt !**  
Termin 12.9. und 13.9.26.  
Ab sofort kann sich angemeldet werden. Vor- und Nachname, Anschrift, Telefonnr., Gebühr pro Haushalt 12,50€.  
☎ flohmarkt-lengede@gmx.de  
☎ 0172 5795 189

**Erlidige Gartenarbeit, jegl. Art inkl. Entsorgung. Beet, Fugen kratzen, Rollrasen, Zaunbau uvm. 0176/77123446**

VERANSTALTUNGEN

**Flohmarkt Harz+Heide BSI Sa./So. 08. u. 09. AUGUST- pinguin-märkte.de**

**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.

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

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

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

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**

**KUNST- UND SAMMLERMARKT**

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

**Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmasch., altes Spielzeug, Rohbernstein, 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**

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

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

WOHNMOBILE / -WAGEN

**Wir kaufen Wohnmobile &Wohnwagen**  
(03944) 36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de), Firma

DIENTSTLEISTUNGEN

**Wohnungsrenovierung**  
☎0160 97739654

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

**Badsanierung mit Sanitär**  
Tel: 0160 97739654

**Flachdach sanieren, Dachdeckerei**  
Petermann ☎ 0176/80702644

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

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

## Hier schaue ich gerne rein!

58 Prozent der Bevölkerung blättern gern Prospekte durch, um auf Sonderangebote oder neue Produkte aufmerksam zu werden.\*

Weitere Zahlen, Daten und Fakten rund um die lokale Konsum- und Lebenswelt in Deutschland lesen Sie in der Studie „Lokale Welten“ des Instituts für Demoskopie Allensbach. Sie finden die Studie auf [www.bvda.de](http://www.bvda.de).

**BVDA**  
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

\* Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre

**65 Jahre BUND FÜR UMWELT & NATUR**

## GEMEINSAM GEWACHSEN, ZUSAMMEN STARK!

**IN NIEDERSACHSEN**

**Jetzt spenden!**  
[bund-niedersachsen.de/65-jahre](http://bund-niedersachsen.de/65-jahre)

### Was beim Einkaufen zählt

Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA). Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.

Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

✓ Werbung in **hallo wochenende** wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet

✓ Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen

✓ Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region

✓ Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

# Achtung Gefahr: An diesen 3 Orten badet man lieber nicht

Der Schweiß läuft, der Körper ächzt unter der Wärme - nun ist Abkühlung willkommen. Aber wo? Andreas Paatz, Bundesleiter der DRK-Wasserwacht, rät allen Badewilligen: „Nur dort baden, wo es eine Wasseraufsicht gibt, wo man also weiß, dass man im Notfall Hilfe bekommt. Das kann natürlich das Freibad sein, aber auch der Badensee.“

An einigen Orten bzw. in einigen Fällen kann Baden sogar große Risiken bergen. Ein Überblick:

### 1. IN FLÜSSEN: ACHTUNG, STRÖMUNG UND SCHIFFSVERKEHR!

Das Schwimmen in Flüssen ist zwar grundsätzlich erlaubt - zumindest, solange man großzügigen Abstand zu Brücken, Schleusen, Wehren und Häfen wahrt und kein Badeverbot gilt. Experten raten dennoch davon ab, sich in fließenden Gewässern abzukühlen.

Denn: Flüsse wie Elbe, Rhein oder Donau fließen nun einmal - und das kann Schwimmerinnen und Schwimmern zum Verhängnis werden. „Dassieht von außen gar nicht so aus, aber das Wasser bewegt sich mit einer so starken Kraft, dass man als Badender zur Flussmitte gezogen werden kann“, sagt Andreas Paatz. Sich dann gegen die Strömung zu rück ans rettende Ufer zu arbeiten, ist anstrengend - im schlechtesten Fall gehen einem die Kräfte aus.

Was also tun, wenn die Strömung den Weg ans Ufer verwehrt? Andreas Paatz rät: „Auf den Rücken legen, den Blick in Richtung Land und dann versuchen, sich mit der Strömung mittragen zu lassen.“ Weil die zum Teil diagonal aufs Ufer zuläuft, lässt sich womöglich eine Gelegenheit finden, wieder an Land zu kommen. Ansonsten wichtig: Rufend auf sich aufmerksam machen, damit andere von der Not-



Blualgen sind an grün-bläulichen Algenteppichen im Wasser zu erkennen. Foto: Soeren Stache/dpa/dpa-mag

lage mitbekommen und Hilfe holen.

Dazu kommt: Viele Flüsse sind von Schiffen befahren - sie erzeugen nicht nur Wellen, sondern auch einen Sog. Schlimmstenfalls können Schwimmerinnen und Schwimmer unter den Schiffsrumpf gezogen werden, zum Teil unbemerkt von denjenigen, die das Schiff lenken. „Man kann sich vorstellen, wie verschwindend klein ein Schwimmer vom Führerhaus eines großen Schiffes aus ist. Außerdem ist die Reaktion eines Schiffes träge“, warnt Andreas Paatz. Also gilt: Wo Schiffe unterwegs sind, schwimmt man am besten gar nicht.

### 2. IM MEER, WENN EINE ROTE (ODER EINE SCHWARZ-WEIßE) FLAGGE WEHT

Ob an Nord- oder Ostsee oder auch im Urlaub an Atlantik oder Mittelmeer: Strandbesucherinnen und -besucher sollten nachschauen, was für eine Flagge dort an diesem Tag weht. Zeigt sie rot,

sollte man - auch als erfahrener Schwimmer - nicht baden. Die Flagge zeigt an, dass zum Beispiel Strömung, hoher Wellengang oder Wasserverschmutzung Badenden gefährlich werden können.

Und was bedeuten Flaggen anderer Farben? Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) gibt einen Überblick: ▶ Rot-gelbe Flagge: Baden ist möglich, Rettungsschwimmer sind im Einsatz.

▶ Gelbe Flagge: Baden ist erlaubt, passiert aber auf eigenes Risiko. Daher sollten nur erfahrene Schwimmerinnen und Schwimmer ins Wasser gehen. ▶ Schwarz-weiß geviertelte Flagge: Hier ist Baden verboten, denn es handelt sich um einen Wassersportbereich, der etwa für Segler, Surfer und Jetskis gedacht ist.

▶ Orangefarbener Windsack: Weht er am Mast, sollten Luftmatratze oder Schwimring in der Strandtasche bleiben. Der Windsack gibt Hinweis auf ablandigen Wind, der einen auf diesen Schwimmgeräten auf das of-

fene Meer treiben kann.

### 3. IM BADESEE, WENN DARIN ALGENTEPPICHE SCHWIMMEN

Sieht der Badensee bläulich oder blaugrün aus, vergeht einem die Lust aufs Baden direkt wieder. So eine Färbung - die auch in Kombination mit Schlierenbildung oder Algenteppichen auftreten kann - gibt Hinweis darauf, dass sich Cyanobakterien im Wasser stark vermehrt haben. In der Alltagssprache nennt man sie Blualgen.

Cyanobakterien produzieren Gifte, wie der Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) erklärt. Wer in belasteten Seen badet, kann Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Atemnot oder Hautreizungen bekommen.

Zu einer starken Vermehrung von Cyanobakterien führen neben hohen Temperaturen auch Düngerreste aus der Landwirtschaft, die den Weg in das Gewässer gefunden haben. (dpa)



Ein kühler Schluck zwischendurch: Öffentliche Trinkstellen bieten an heißen Sommertagen kostenlose Erfrischung. Foto: Julian Stratschulte/dpa/dpa-mag

## Brunnen statt Flasche: Wie Sie kostenlos Trinkwasser finden

Sommer in der Stadt: Gerade an heißen Tagen kann man beim Bummeln, Shopping oder Sightseeing schnell Durst bekommen. Da ist es besonders praktisch, dass es an vielen öffentlichen Plätzen gratis Trinkwasser aus Brunnen, Refill-Stationen sowie Wasserspendern gibt.

Wer seine eigene Wasserflasche dabei hat, kann sie unterwegs mit dem kostenlosen Trinkwasser auffüllen und so nicht nur Geld, sondern auch Ressourcen sparen sowie Müll etwa von Einweg- und Plastikflaschen vermeiden. „Und weil Trinkwasser nicht in Flaschen abgefüllt und über weite Strecken transportiert werden muss, ist es ein umweltschonendes Produkt“, schreibt die Internetseite „Trinkwasser unterwegs“ - dahinter steckt der BDEW Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft.

### TRINKWASSER FINDEN

Hier einige Beispiele, wie und wo man unterwegs kostenlos Leitungswasser finden kann: Öffentliche Brunnen mit Trinkwasser in der Nähe kann man einfach per Smartphone oder

Computer per Web- und Mobil-App finden. Die Android-App «Trinkwasser unterwegs» steht etwa kostenlos im Play Store sowie als iOS-App im App-Store zur Verfügung. Wer Lust hat, kann auf der Internetseite auch öffentliche Brunnen melden, die bislang nicht verzeichnet wurden.

In Deutschland und Europa gibt es in vielen Cafés, Restaurants, Läden sowie in öffentlichen Gebäuden zudem sogenannte Refill-Stationen. Diese sind unter anderem erkennbar an einem runden, blauen Aufkleber mit einem Wassertropfen darauf. Auch dort kann man kostenlos Trinkwasser holen. Eine Übersicht mit Standorten in Deutschland gibt es etwa auf der Internetseite von Refill-Deutschland, die vom gemeinnützigen Verein «a tip: tap» koordiniert wird - zu finden über die «Karte von morgen».

Auch die App «Refill» bietet eine Übersicht zu solchen Stationen. Hinter dem kostenlosen Angebot steckt die britische Initiative «City to Sea». Die App ohne Werbung und Bezahlschranke sammelt zwar Personendaten sowie bei GPS-Freigabe Geo-

Daten - nutzte diese aber laut Datenschutzvereinbarung (Privacy Policy) nur zur technischen Optimierung der App, schreibt die Verbraucherzentrale in einem älteren Test. Wenn gewünscht, lassen sich Pushnachrichten deaktivieren und der eigene Nutzeraccount einfach löschen.

### WASSERSTELLEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Zudem listet die kostenlose Web-App «Watify» nach eigenen Angaben über 250.000 kostenlose Brunnen und Trinkstationen in ganz Europa. Die App wendet sich insbesondere an Outdoor-Begeisterte, Wanderer, Radfahrer und alle, die gerne draußen unterwegs sind. Dabei verzichtet die werbefreie und unabhängige Web-App nach eigenen Angaben auf jegliches Tracking und Datensammeln. Dahinter steckt eine Privatperson - Jan Schumacher aus Karlsruhe. Laut der Plattform Chip.de stammen die Daten der Karte unter anderem aus Open-Data-Portalen, OpenStreetMap und aus Einträgen der Community. (dpa)

## Brombeeren und Co.: Ist Naschen vom Strauch echt so schlimm?

Es gibt Warnungen vor Gefahren, die halten sich über Generationen. Etwa, wenn kleine Kinder durch Gärten stapfen und reife Beeren von Sträuchern und Stauden pflücken und sich in den Mund schieben wollen. „Nein, nein! Nicht essen! Wegen Fuchsbandwurm“, heißt es dann von besorgten Müttern und Vätern.

Doch ist es wirklich so schlimm, wenn man hier und da in Omas oder Opas Garten Brombeeren, Stachelbeeren oder kleine wilde Erdbeeren nascht?

Auch Ernährungswissenschaftlerin Daniela Krehl hat diese Warnung von ihren Eltern und Großeltern gesagt bekommen: „Iss keine Beeren direkt vom Strauch - da könnte der Fuchs drüber gelaufen sein.“ Ein Satz, der sich hartnäckig hält, so die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Ihr Urteil: „Ganz falsch ist er nicht - aber er erzählt nur die halbe Geschichte.“ Das klingt nach einer kleinen Entwarnung für gelegentliches Naschen. Doch einen Freifahrtsschein geben will sie dennoch nicht.

### THEORETISCH KÖNNTEN EIER AN BODENNAHEN BEEREN HAFTEN

„Der Fuchsbandwurm ist tatsächlich ein gefährlicher Parasit. Die Eier werden über den Kot infizierter Füchse ausgeschieden und können theoretisch an bodennah wachsenden Pflanzen oder Beeren haften“, erklärt

Krehl. Die gute Nachricht sei aber: „Eine Erkrankung beim Menschen kommt selten vor.“

Dass heute mehr Fälle diagnostiziert werden als früher läge vor allem an modernen Bildgebungsverfahren, die die Erkrankung häufiger entdecken. „Das persönliche Risiko bleibt aber insgesamt sehr gering: ca. 40-50 Neuinfektionen gibt es im Jahr. Besonders betroffen sind Süddeutschland sowie Teile Österreichs, der Schweiz und Frankreichs.“

### FAST NOCH WICHTIGER: HÄNDEWASCHEN NACH KONTAKT MIT ERDE

Aber der heimische Garten sei halt kein Hochsicherheitslabor - und daher schade ein wenig Küchenhygiene auch nicht, findet die Ernährungsfachfrau. Insbesondere für Schwangere, kleine

Kinder oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem sei es sinnvoll, die Beeren vor dem Verzehr zu waschen.

Doch viel wichtiger als die einzelne saubere Himbeere ist Daniela Krehl zufolge, dass nach der Gartenarbeit oder nach dem Kontakt mit Erde die Hände gründlich gewaschen werden.

Als erste Beschwerden nach einer Infektion mit Fuchsbandwurm treten häufig Schmerzen im Oberbauch auf, so die „Internisten im Netz“. Mit zunehmender Krankheitsdauer fühlen sich die Betroffenen schlapp und müde und verlieren an Gewicht. Manche haben Fieber, einige leiden unter Blutarmut, beschreibt der Berufsverband der deutschen Internisten und Internistinnen erste Symptome. Sie treten allerdings erst 10 bis 15 Jahre nach der Infizierung auf. Daher ist der Ansteckungsweg für

Betroffene dann oft nicht mehr nachvollziehbar.

### UNKLAR, WIE EIER DES FUCHSBANDWURMS IN DEN MENSCHEN GELANGEN

Eier des Fuchsbandwurms sind laut Deutscher Leberhilfe winzig und mit bloßem Auge nicht erkennbar. Laut dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) sei bisher ungeklärt, wie die Eier des kleinen Fuchsbandwurms überhaupt in den Menschen gelangen.

Das LGL schreibt: „Naheliegender, aber noch nie nachgewiesen, ist eine Aufnahme mit Waldfrüchten, die mit Fuchskot verunreinigt sind. Allerdings konnte das Sammeln und Essen von Waldbeeren und Pilzen bislang noch nicht als Risikofaktor identifiziert werden.“ (dpa)



Die Eier des Fuchsbandwurms können an Beeren haften, allerdings kommt eine Infektion beim Menschen relativ selten vor. Foto: Uwe Anspach/dpa/dpa-mag

## Knitter-Alarm bei Leinen: Diese Waschtricks helfen

Die schlechte Nachricht vorab: Kleidung aus Leinen knittert nun mal, das lässt sich nicht komplett vermeiden. Denn die Flachsfasern, aus denen das Gewebe besteht, sind steif. Sie springen also nicht in ihre alte Form zurück, wenn sie verbogen wurden.

Wer von der Knitter-Optik seiner Leinenkleidung genervt ist, kann aber prüfen: Wasche ich die Teile eigentlich richtig? Denn die richtige Pflege kann das Knittern verringern, so das Forum Waschen.

### WÄSCHEAUFHÄNGEN LIEBER NICHT PROKRASTINIEREN

Der entscheidende Tipp lautet hier: möglichst wenig mechanische Belastungen. Klingt theoretisch? Ziel ist, dass beim Waschen die Fasern geschont werden, also zum Beispiel möglichst wenig abknicken. Das Forum Waschen nennt als Tipps:

- ▶ Die Trommel der Waschmaschine höchstens zur Hälfte beladen.
- ▶ Die Schleuderdrehzahl auf maximal 600 Umdrehungen pro Minute einstellen.
- ▶ Kleidungsstücke aus Leinen nicht auswringen.
- ▶ Leienteile nach Ende der Wäsche direkt aus der Maschine holen, sie also nicht noch feucht in der Trommel liegen lassen.

Die Frage nach der passenden Waschtemperatur kann das Pflegeetikett beantworten. Welches Waschmittel sich eignet, hängt davon ab, ob das Teil gefärbt oder ungefärbt ist.



Wer möglichst wenig Falten im Leinenhemd haben möchte, wählt am besten einen niedrigen Schleudergang und hängt das Kleidungsstück zum Trocknen auf einen Bügel. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Für farbige Stücke ist ein Color- oder Feinwaschmittel die richtige Wahl. Ungefärbtes Leinen wäscht man am besten mit einem bleichmittelhaltigen Vollwaschmittel. Gut zu wissen: Flüssigwaschmittel enthalten per se keine Bleichmittel.

### DER TROCKNER IST FÜR LEINENSTÜCKE TABU

Die Waschmaschine hat Ihren Job getan. Nun sind Sie dran: Das Forum Waschen rät, Kleidungsstücke aus Leinen nach dem Waschen leicht in Form zu

ziehen und sie auf einem Bügel oder flachliegend trocknen zu lassen. Ein Ausflug in den Trockner ist hingegen keine gute Idee: Es kann nämlich passieren, dass die Lieblingsbluse zwei Größen kleiner wieder herauskommt.

Beim Bügeln feuchtet man den Stoff am besten etwas an - dadurch bekommt man ihn am besten glatt. Damit sich in dem glatten Stück nicht direkt wieder Fältchen bilden, bewahrt man gebügelte Leinenkleidung am besten auf einem Bügel hängend auf. (dpa)