hallo SALZGITTER wochenende



26569601_002426

38 · 45. Jahrgang · 19. September 2026 **www.hallosalzgitter.de** **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · **Geschäftskunden** (05171) 406-308 · **Kleinanzeigen** (0800) 1234-906 · **Redaktion** (05171) 406-134

# Frank Klingebiel muss nachsitzen

## Salzgitters Oberbürgermeister holt klar die meisten Stimmen, muss aber am 27. September in die Stichwahl

**SALZGITTER.** Die Kommunalwahl in Salzgitter ist noch nicht ganz abgeschlossen. Die Einwohner und Einwohnerinnen dürfen am 27. September noch einmal an die Urnen. Dann steht die Stichwahl um das Amt des Oberbürgermeisters an. Inhaber

Frank Klingebiel (CDU) sammelte zwar die deutlich meisten Stimmen, verpasste mit 45,61 Prozent aber die absolute Mehrheit. Gegen ihn tritt Patrizia Mayr (AfD) an, sie erreichte 25,67 Prozent. SPD-Kandidat Tobias Bey landete mit 19,34 Prozent auf Platz drei und ist aus dem Rennen. Dahinter folgten Holger Dahms (Grüne) mit 2.004 Stimmen und 4,8 Prozent, Lars Dietjen (Die PARTEI) mit 1.060 Stimmen und 2,54 Prozent sowie Ercan Kılıç von der Wählergemeinschaft GLASGIDA mit 832 Stimmen und 1,99 Prozent.

Insgesamt wurden 41.789 gültige Stimmen abgegeben. Die Wahlbeteiligung lag nach Angaben des Wahlleiters bei 56,55 Prozent und damit deutlich über dem Niveau der Kommunalwahl 2021.

Frank Klingebiel, der 19.061 Stimmen erhielt, verfolgte die Auszählung in der Kulturscheune



**Wahlabend in der Kulturscheune: Salzgitters Oberbürgermeister Frank Klingebiel, Moderator Pascal Will und SPD-OB-Kandidat Tobias Bey, der nun den Amtsinhaber unterstützt.** Foto: sz-pa/Zhanna Hut

und reagierte mit gemischten Gefühlen auf das Ergebnis. Knapp 46 Prozent seien zwar ein sehr gutes Resultat, er hatte sich jedoch „50 plus X" gewünscht. Dass es dafür nicht gereicht habe, müsse er zunächst akzeptieren und verdauen.

Seinen Wahlkampf wollte der Amtsinhaber unmittelbar fortsetzen, in dieser „Nachspielzeit" um die Stimmen der Bürgerinnen und Bürger kämpfen. Gleichzeitig appellierte er an die Menschen in Salzgitter, ihr Wahlrecht wahrzunehmen und auch zur Stichwahl zu gehen. Demokratie und Wahlrecht seien keine Selbstverständlichkeit. Gerade angesichts des Wahlergebnisses müsse es darum gehen, die Menschen von demokratischer Politik und der kommunalen Arbeit vor Ort zu überzeugen.

Nachdenklich äußerte sich Frank Klingebiel insbesondere über den hohen Stimmenanteil der AfD, die wegen ihrer rechtsextremistischen und verfassungsfeindlichen Tendenzen ein Beobachtungsfall von erheblicher Bedeutung für den Verfassungsschutz des Landes ist. Ein Ergebnis in dieser Größenordnung habe er nicht erwartet. Darin sehe er auch einen Vertrauensverlust, dem die demokratischen Kräfte gemeinsam begegnen müssten.

Eine deutliche Wahlempfehlung für die Stichwahl kam noch am Wahlabend von SPD-Kandidat Tobias Bey. Dieser hatte für sich selbst ein anderes Ergebnis und den Einzug in die Stichwahl gewünscht. Frank Klingebiel habe die Wahl jedoch deutlich für sich entschieden, gratulierte Tobias Bey. Er richtete an seine rund 8.000 Wählerinnen und Wähler anschließend einen ausdrücklichen Appell: „Bitte stimmen Sie demokratisch ab, stimmen Sie für Frank Klingebiel."

Angesichts eines stark zersplitterten Rates rechnet der SPD-Ratsherr mit schwierigen Mehrheitsverhältnissen. Ziel müsse es sein, die kommenden Jahre möglichst konstruktiv im Interesse Salzgitters und seiner Bürgerinnen und Bürger zu gestalten. Er räumt ein, im

Wahlkampf Frank Klingebiel in verschiedenen Punkten bewusst kritisiert und politische Unterschiede deutlich gemacht zu haben. Mit dem Wahlabend sei dieser Wettbewerb für ihn jedoch beendet: „Für mich ist heute Abpfiff."

Die Vorbereitungen sind längst angelaufen, die Briefwahlbüros in Lebenstedt und in Salzgitter-Bad sind bereits seit Freitag wieder offen.



16470901_002426

## Demonstration vor dem Rathaus gegen Rechts

**SALZGITTER.** Unter dem Motto „Salzgitter gegen Rechts" beginnt am Samstag, 19. September, um 12 Uhr in Lebenstedt eine Demonstration gegen den Rechtsruck. Die Veranstaltung soll ein Zeichen für Solidarität, Vielfalt und eine demokratische Gesellschaft setzen, so Organisatorin Melanie Köslin. Sie möchte Menschen zusammenbringen, die für eine vielfältige und solidarische Stadtgesellschaft eintreten. Das Bündnis Salzgitter für Demokratie und Toleranz unterstützt sie dabei. Auf dem Rathausplatz sind zunächst ein bis zwei Kundgebungen geplant. Gegen 12.30 Uhr setzt sich der Demonstrationszug in Bewegung, geht über die Neißestraße, Berliner Straße, Willy-Brandt-Straße und Albert-Schweitzer-Straße zurück zum Rathaus. Dort sind gegen 13 Uhr noch ein bis zwei Kundgebungen vorgesehen.

## Schlepperfreunde zehn Jahre aktiv

**SALZGITTER.** Die Schlepperfreunde Lesse feiern am Samstag, 19. September, ab 15 Uhr ihr zehnjähriges Bestehen auf dem Rodelberg. Nach der Begrüßung durch Hans-Hermann Borchers werden ab 15.30 Uhr die ausgestellten Schlepper vorgestellt, gegen 16 Uhr gibt es ein Fahrtraining im Parcours für alle Interessierten. Um 17 Uhr lässt die Initiative die Zugkraft messen, danach ist ein gemütliches Beisammensein geplant.

## Tag der Sauna im Thermalbad

**SALZGITTER-BAD.** Im Thermalsolbad dreht sich am Samstag, 26. September, von 10.30 bis 17.30 Uhr alles um wohltuende Wärme, Entspannung und das gemeinsame Genießen. Dort wird der Tag der Sauna begangen unter dem Motto „Wurzeln bewahren – Neues gestalten!". Der Aufgussplan ist auf www.thermalsolbad.de zu finden.

# Viele Tipps für Vorsorge und Sicherheit

## Die Stadt Salzgitter startet nächste Woche eine Vortragsreihe für Seniorinnen und Senioren

**SALZGITTER.** Vom 24. September bis 8. Oktober veranstaltet das Seniorenbüro der Stadt eine Informations- und Präventionsreihe für Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Interessierte. Die Idee dazu gaben die Akteurinnen und Akteure im Kontor Seeviertel in Lebenstedt, die sich Tipps gewünscht hatten, die ältere Menschen besonders betreffen.

Die Vorträge reichen von der Sommerhitze über den Katastrophenschutz und die Nachbarschaftshilfe bis zum Hausnotruf, Das Ziel: Möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen. Die Veranstaltungsreihe startet mit zwei Terminen am Donnerstag, 24. September: Von 10.30 bis 12 Uhr geht es um den „Hausnotruf" in den Räumen des „FlötherFrauenForum" am Riesentrapp 22 in Lebenstedt und von 16 bis 17.30 Uhr um den „Hitzeschutz" im Rathaus in Lebenstedt.

Weiter geht es am Freitag, 25. September, von 16 bis 17.30 Uhr in der Evangelischen Familienbildungsstätte, Kattowitzer Straße 225, in Lebenstedt mit Tipps zur Vorsorge und Nachbarschaftshilfe als praktisch umgesetzten Katastrophenschutz. Dort spricht Polizist Sigmar Aust am Montag, 28. September, von 16 bis 17.30 Uhr zum Thema „Love Scaming und Betrugsanrufe".

Die Bestattungsvorsorge ist Thema am Dienstag, 29. September, von 16 bis 17.30 Uhr in der Alloheim Senioren-Residenz, Albert-Schweitzer-Straße in Lebenstedt. „Rente – was nun?" heißt es am Mittwoch, 30. September, von 16 bis 17.30 Uhr in der Evangelischen Familienbildungsstätte. Dabei dreht es sich um die Frage, wie man seine neue Lebensphase mit einem Engagement im Ehrenamt sinnvoll füllen kann.

Am Donnerstag, 1. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr gibt unter dem Titel „Hilfe zur Pflege" im Rathaus in Lebenstedt Ratschläge was zu tun ist, wenn Angehörige pflegebedürftig sind oder werden. Polizist Sigmar Aust informiert am Montag, 5. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr im WoWie-Treff an der Lessingstraße 17a in Lebenstedt über den Schutz vor Taschendiebstahl und vor Missbrauch der Kreditkarten. Am Mittwoch, 7. Oktober, geht es von 16 bis 17.30 Uhr im Altenheim Willig, Haus Lindenhof, an der Neißestraße 76 in Lebenstedt um Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Den Abschluss macht die Betreuungsstelle der Stadt mit ihrem Vortrag „Behinderung und Inklusion" am Donnerstag, 8. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr im Diakonie-Treff Fredenberg, Schinkelweg 8, in Lebenstedt. Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen im Seniorenbüro der Stadt unter Tel. (05341) 839-4105 oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt.salzgitter.de.

## Die Geister der Nacht erleben

**SALZGITTER.** Wie leben die geheimnisvollen Jäger der Nacht, wo verbringen sie den Tag und wie kann man sie schützen? Antworten gibt Fledermaus-Regionalbetreuer Wolfgang Rackow vom NABU Osterode am Mittwoch, 23. September, um 18.30 Uhr in einem Vortrag beim NABU Salzgitter in der Konrad-Adenauer-Straße 25 in Lebenstedt. Danach ist eine Exkursion im Stadtpark geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Interessierte benötigen wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk. Das Mitbringen einer Taschenlampe wird empfohlen.

## Krebs: Gruppen treffen sich

**SALZGITTER.** Der Gesprächskreis für Menschen mit Krebs und Angehörige trifft sich am Montag, 21. September, von 14 bis 15.30 Uhr im Südstadt-Zentrum am Eichendorffplatz 9 in Salzgitter-Bad. Am Donnerstag, 24. September, von 16 bis 17.30 Uhr beschäftigt sich die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs mit der elektronischen Patientenakte im Kniestedter Herrenhaus.



5523101_002426

# Ein Schlag Suppe für eine offene Gesellschaft

## Das Bündnis für Demokratie will mit der Aktion „SZ isst zusammen“ die Menschen an einen Tisch bringen

**SALZGITTER.** Gemeinsam essen, miteinander ins Gespräch kommen und ein Zeichen für Demokratie und gesellschaftlichen Zusammenhalt setzen. Mit diesen Wünschen im Blick haben verschiedene Institutionen aus dem Bündnis für Demokratie und Toleranz eine Woche lang Suppe serviert. „Unsere Stadt isst zusammen – Offener Topf, offene Gesellschaft“ lautete die Botschaft.

Zum Kreis der Anbieter gehörten auch die Katholische Familienbildungsstätte (FABI) und der Caritas-Ortsverband, die zusammen mit dem Freiwilligenzentrum und Foodsharing kostenlos Suppe reichten. Ehrenamtliche Kräfte hatten gerettete Lebensmittel zu verschiedenen Sorten verarbeitet. Eingeladen waren nicht nur Klientinnen und Klienten oder Gäste des Hauses, sondern alle Interessierten. Für Stephanie Temborius, Leiterin der Katholischen Familienbildungsstätte, ging es um weit mehr als eine gemeinsame Mahlzeit: „Wir wollen für Demokratie, Toleranz und Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zusammenwirken.“

Die Veranstaltung sollte dabei mehrere Anliegen miteinander verbinden: Sie setzt ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung, schafft einen unkomplizierten Ort der Begegnung und bringt Menschen unterschiedlicher Hintergründe an einen Tisch. Die gemeinsame Suppe steht dabei sinnbildlich für eine offene Gesellschaft, in der Austausch, Respekt und gegenseitige Unterstützung ihren Platz haben.

Unter dem Titel „Unsere Stadt isst zusammen – Offener Topf, offene Gesellschaft“ konnten Menschen in der Woche an mehreren Orten in Salzgitter kostenlos speisen und sich begegnen. „Die Durchführung hat gut geklappt“, findet Jan Laging aus dem Organisationskreis. Je nach Ort und Stadtteil waren unterschiedlich viele Passanten und Passantinnen auf den Straßen, um mittags die Angebote wahrzunehmen. Dass es bei der Resonanz auf einen Angebote einen Unterschied zwischen Flachstöckheim und der Lebenstedter Innenstadt geben dürfte, war den Ausrichtern vorher klar. „Uns war es aber wichtig mit dem Bündnis dezentral aufzutreten und gerade dort, wo eventuell seltener ein Gesprächsangebot an die Bürgerinnen und Bürger gemacht wird.“

Es wurden viel Gespräche zu den damals noch anstehenden Kommunalwahlen und einer demokratischen Wahlentscheidung geführt, so Jan Laging. Anfeindungen oder Beleidigungen habe es nicht gegeben, teilt der Organisator mit, der sich darüber freut. “Stattdessen haben Menschen unter dem Eindruck der Landtagswahl in Sachsen-Anhalt zum Ausdruck gebracht, wie wichtig gesellschaftlicher und demokratischer Zusammenhalt in unserer Stadt ist.“



**Salzgitter isst zusammen: In der Katholischen Familienbildungsstätte wird Suppe gereicht.**
Foto: sz-pa/rk




25621501_002426


# Mehr als nur ein Verkaufsraum

## Die Lebenshilfe Salzgitter eröffnet mit „Echt gut“ einen neuen Laden in Lebenstedt

**SALZGITTER.** Mit „Echt Gut – dem Laden an der Ecke“ hat die Lebenshilfe Salzgitter ein neues Projekt in der Berliner Straße 2 in Lebenstedt eröffnet. In dem ehemaligen Fotogeschäft will sie künftig Produkte anbieten, die in ihren verschiedenen Einrichtungen und Bereichen entstehen. Gleichzeitig soll der Laden zu einem Ort der Begegnung werden und Menschen mit Beeinträchtigung die Möglichkeit für Praktika und Beschäftigung bieten. Geöffnet ist regulär dienstags von 9 bis 13 Uhr, donnerstags von 14 bis 19 Uhr sowie freitags von 9 bis 13 Uhr und von 15 bis 19 Uhr

„Wir wollten die Arbeit der Lebenshilfe Salzgitter unbedingt sichtbarer machen“, erklärt Simone Prokop, Geschäftsführung der Lebenshilfe Salzgitter. Der Name „Echt Gut“ sei dabei ganz bewusst gewählt: „Weil wir echt gute Produkte haben und weil es dort einfach echt gut ist.“ Das Sortiment zeigt die Bandbreite der kreativen Arbeit innerhalb der Lebenshilfe. Angeboten werden Produkte aus der Werkstatt für behinderte Menschen, aber auch Arbeiten aus Kindergarten, Schule und Wohnstätte sowie von weiteren Menschen, die sich kreativ beteiligen möchten.



**Finden den neuen Laden echt gut: Maren S., Bewohnerin der Lebenshilfe, Geschäftsführerin Simone Prokop, Bereichsleiterin Antonia Pietrowski sowie Susi H., Mitarbeiterin der Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigung, freuen sich über die Eröffnung.**
Foto: sz-pa/rk

Zu den Produkten gehören unter anderem Honig aus eigenen Bienenvölkern, Apfelsaft, Fruchtaufstriche, Designerlampen, bemalte Steine, Kerzen und selbst hergestellte Hundeleckerlis aber auch Blumenkästen und weitere Holzprodukte. Perspektivisch sollen zudem Möbel aus Paletten und anderen wiederverwendbaren Materialien gefertigt werden. Nachhaltigkeit und kreative Wiederverwertung spielen dabei eine wichtige Rolle.

Doch „Echt Gut“ soll weit mehr sein als ein Verkaufsraum. Im Mittelpunkt steht die gesellschaftliche Teilhabe. Diese sei ein Menschenrecht, betont Simone Prokop. Menschen mit Beeinträchtigung sollen im Laden selbst tätig werden, Praktika absolvieren und Möglichkeiten erhalten, sich wieder an den beruflichen Alltag heranzutasten.

Zugleich möchte die Lebenshilfe einen offenen Treffpunkt mitten in Lebenstedt schaffen. Menschensollen miteinander ins Gespräch kommen – mit und ohne Beeinträchtigung. Simone Prokop: „Wir wollen gute Gespräche führen, gute Laune im Laden haben und immer wieder tolle neue Produkte anbieten.“

# Klinikum erklärt: Das hilft gegen Rückenschmerzen

**SALZGITTER.** Über Hilfe bei Wirbelbrüchen und Verschleiß der Lendenwirbelsäule informiert das Helios Klinikum Salzgitter in zwei Patientenforen am Mittwoch, 23. September, um 18 Uhr in der Volkshochschule in Salzgitter-Bad und am Dienstag, 29. September, um 17 Uhr im Foyer des Helios Klinikums in Lebenstedt. Dr. med. Thomas Wachtel, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie, und PD Dr. med. Ingo Fiss, Facharzt für Neurochirurgie, geben einen Überblick über Ursachen und Diagnostik von Erkrankungen der Lendenwirbelsäule und zeigen, welche Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Der Besuch ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig.

Dabei geht es nicht automatisch um eine Operation. Konservative Verfahren wie Bewegung, Physiotherapie und eine gezielte Schmerzbehandlung sind wichtige Bestandteile der Therapie. Wenn ein Eingriff notwendig wird, können moderne minimalinvasive Verfahren eine schonende Behandlung ermöglichen. Entscheidend ist eine genaue Diagnose und ein Behandlungskonzept, das individuell auf die Beschwerden und die Lebenssituation des Patienten abgestimmt ist. Im Anschluss an ist Gelegenheit, Fragen zu stellen.




26078501_002426

# Ein Konzert der großen Gefühle

## Freigeistig und virtous: Drei Musikerinnen wandeln auf den Spuren Joni Mitchells

**SALZGITTER.** Drei Frauen und 16 Instrumente sind am Freitag, 25. September, ab 20 Uhr in der Kniestedter Kirche zu erleben. Anne de Wolff, Stefanie Hempel und Iris Romen interpretieren auf gefühlvolle Weise die unsterbliche Musik der kanadischen Sängerin Joni Mitchell – das Trio nennt sich The Joni Project.

„Freigeistig im Herzen, virtuos im Sound", beschreibt die Kleinkunstbühne Salzgitter-Bad als Veranstalterin die drei Musikerinnen, die ihre ganz eigene Energie entfalten und so ein zutiefst bewegendes Ereignis erzeugen. „Feinfühlig laden sie die ewig schönen und spannungsgeladenen Songs der großen Singer-Songwriterin Joni Mitchell mit ihrem Spirit auf", heißt es.

Mit starken Solo-Stimmen sowie mit seelenvollem Harmoniegesang, mit einem detailreich aufeinander abgestimmtem Instrumentarium und vor allem mit einer unvergleichlichen Chemie untereinander. Mitchells Lieder sollen für jede und jeden im Publikum individuell spürbar werden - all der Schmerz, all die Liebe, all die komplexen Gefühle.



**Drehen die Zeit zurück: Anne de Wolff, Stefanie Hempel und Iris Romen spielen die unsterbliche Musik der großen Joni Mitchell.** Foto: Sebastian Madej

Um sich dieser Kunst anzuverwandeln, haben sich die drei erfahrenen Musikerinnen zusammengetan. Mit Gitarren, Bass und Lap Steel, mit Saz, Geige und Cello, mit Piano, Harmonium und Vibraphon interpretieren sie legendäre Songs wie „California", „River" oder „Woodstock" und waren schon an vielen Orten zu hören: beim Elbphilharmonie Open Air, der Kulturkirche Köln, der Internationalen Orgelwoche Nürnberg oder dem Jazzfestival Dresden.

Tickets gibt es im Vorverkauf für 20 Euro in der Flugbörse in Lebenstedt und im Lesezeichen in SZ-Bad (Abendkasse 23 Euro).

### Anrufen und gewinnen

Die Kleinkunstbühne und hallo Salzgitter verlosen dreimal zwei Karten für das Konzert mit dem Joni-Projekt am Freitag, 25. September, um 20 Uhr in der Kniki in Salzgitter-Bad. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 19. und 20. September 2026 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner und Gewinnerinnen werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.




Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, Kfz-Steuer und $CO_2$-Kosten finden Sie unter www.mazda.de/Energieverbrauch.
AUTOHAUS PISKE GMBH
DER MAZDA HÄNDLER VON WOLFENBÜTTEL
Ahlumer Str. 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331-97020
26152001_002426





18943601_002426


# „Young & Raw" kehrt zurück in die Arche

## Der Verein Bock auf Rock präsentiert junge Bands und sucht Unterstützer

**SALZGITTER.** Die Arche 4 am Martin-Luther-Platz in Salzgitter-Bad verwandelt sich am Samstag, 19. September, ab 18 Uhr erneut in einen Treffpunkt für junge Musikbegeisterte: Die sechste Auflage des Jugendkonzerts „Young and Raw" steht bevor – ein Format, das zu einem festen Bestandteil der regionalen Kulturszene geworden ist. Eingeladen sind alle, die Lust auf Nachwuchsbands.

„Young and Raw" verfolgt ein klares Ziel: Nachwuchstalente sollen die Chance bekommen, ihre eigenen Songs unter professionellen Bedingungen vor Publikum zu präsentieren. Innerhalb einer Stunde zeigen sie, was in ihnen steckt – ein wichtiger Schritt, um erste Bühnenerfahrungen zu sammeln und sich weiter zu entwickeln wollen. Gleichzeitig setzt die Veranstaltung auf regionalen Zusammenhalt. Durch Kooperationen mit Bands aus Braunschweig, Hildesheim und Wolfsburg soll die Vernetzung zwischen den Städten gestärkt werden.

Bastian Bartsch, geschäftsführender Vorstand für Verwaltung, Finanzen, Sponsoring und kommissarische Veranstaltungsleitung beim Verein Bock auf Rock, spricht offen über die Schwierigkeiten, die hinter einer solchen Veranstaltung stehen:

„Es wird immer schwieriger, unsere Events stattfinden zu lassen. Uns fehlen aktive Vereinsmitglieder, die beim Auf- und Abbau unterstützen. Außerdem hat sich das Kaufverhalten verändert – viele Menschen entscheiden spontan. Dadurch wird es immer schwerer, Veranstaltungen kostendeckend zu planen."

Mit dabei sind die Bands REEB aus Braunschweig, CHILD und The Open Gate aus Wolfsburg sowie Instability aus Hildesheim, die zusammen mit Jana aus Salzgitter auf der Bühne stehen. Tickets gibt es für sieben Euro über eventim.de im Vorverkauf und neun Euro an der Abendkasse.



**Sie gilt als "vielseitig, talentiert und authentisch": Sängerin Jana Siewert aus Salzgitter tritt beim Festival in der Arche 4 auf.** FOTO: PRIVAT

# Ein Bummel durch die Altstadt

**SALZGITTER.** Ein Altstadtrundgang steht in Salzgitter-Bad am Samstag, 26. September, an. Für den Bummel durch die Gassen kostümiert sich Ortsheimatpfleger Holger Rogge als historische Figur Leo von Wenckstern, seine Frau Monika Rogge-Czernek verkörpert Minna Jacobi.Die kostenfreie Stadtführung dauert zwei Stunden. Treffpunkt ist um 14 Uhr vor der Vöppstedter Ruine, Ziel ist das Hotel Ratskeller am Marktplatz. Anmeldung bei der Tourist-Information unter Telefon (05341) 9009940 oder per E-Mail an info@tourismus-salzgitter.de.


Anzeige

# Tradition, die persönlich bleibt – statt anonym zu werden

## Warum viele Menschen Gold und Schmuck auch heute lieber direkt in vertrauensvolle Hände geben

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig:
auch bekannt aus FOCUS MONEY

September 2026
**Aktueller Goldkurs: 4.558,30 USD/Feinunze**

**Braunschweig.** Vieles lässt sich heute erledigen, ohne einem Menschen persönlich gegenüberzustehen. Selbst Gold und Schmuck können inzwischen verpackt und per Post an einen Ankäufer geschickt werden.

Bequem klingt das zunächst. **Doch wer Gold, Schmuck oder Münzen verschickt, gibt mitunter erhebliche Werte aus der eigenen Hand**. Verzögerungen, Probleme auf dem Transportweg oder eine Sendung, die nicht wie vorgesehen ankommt, können gerade bei wertvollen Gegenständen schnell unangenehm werden.

Hinzu kommt: Die Stücke werden andernorts geprüft und erst anschließend erfährt der Absender, welches Angebot tatsächlich gemacht wird. Fällt dieses niedriger aus als erwartet, befinden sich die eigenen Werte bereits nicht mehr in den eigenen Händen. Berichte und Erfahrungsberichte über Schwierigkeiten beim Versand oder enttäuschende Angebote zeigen, warum manche Verbraucher bei solchen Modellen vorsichtiger geworden sind. **Persönliche Übergabe schafft hier etwas Entscheidendes: unmittelbare Klarheit.**




**Wertvolles persönlich aus der Hand geben**

Ein Goldverkauf gehört für die meisten Menschen nicht zum Alltag. Umso naheliegender kann es sein, **Schmuck, Münzen, Barren oder Zahngold persönlich einem Ansprechpartner zu übergeben**.

Bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig , einer festen Anlaufstelle für den Edelmetallankauf in Braunschweig**, können Stücke aus Gold, Silber, Platin oder Palladium direkt vor Ort vorgelegt werden. Eine vorherige Sortierung oder eigene Einschätzung ist nicht notwendig – die Bewertung erfolgt vor Ort und ist kostenlos. So wird aus dem Gedanken an einen Verkauf schnell etwas Konkretes: Die Stücke liegen auf dem Tisch, werden fachkundig untersucht und anschließend kann direkt ein Angebot gemacht werden.

**Dabei sein, statt später überrascht zu werden**

Bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** bleiben die mitgebrachten Werte während der Begutachtung vor Ort. Für die Untersuchung kommt unter anderem moderne **Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF)** zum Einsatz. Sie ermöglicht eine präzise und zerstörungsfreie Analyse.

Der Kunde kann die Begutachtung miterleben, Fragen stellen und sich die Ergebnisse persönlich erläutern lassen. Statt Gold aus der Hand zu geben und später auf eine Nachricht zu warten, entsteht das Angebot direkt im persönlichen Gespräch.

„Wer uns etwas Wertvolles anvertraut, soll nachvollziehen können, was damit geschieht. Deshalb gehört die persönliche und verständliche Begutachtung für uns ganz selbstverständlich dazu", erklärt ein Experte von der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig**.

Gerade bei Stücken, die ohnehin nicht mehr getragen oder benötigt werden, kann so aus lange aufbewahrten Werten innerhalb kurzer Zeit wieder **direkt verfügbares Geld werden**.

**Persönlich verkaufen – direkt abschließen**

Ist der Verkauf vereinbart, kann der Betrag **direkt in bar oder per Echtzeitüberweisung** ausgezahlt werden. Kein tagelanges Warten auf die weitere Abwicklung: **Werte mitbringen, vor Ort untersuchen lassen, verkaufen und direkt abschließen**.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** ist vielen Kunden zudem aus **FOCUS-MONEY, FOCUS Online und verschiedenen Berichterstattungen** bekannt.

Die digitale Welt bietet viele bequeme Möglichkeiten. Doch gerade bei Gold und Schmuck spricht vieles für eine Tradition, die persönlich bleibt: **selbst übergeben, vor Ort prüfen lassen, direkt verkaufen – und jederzeit wissen, wo die eigenen Werte sind**.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

**NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG**
**Damm 38**
**38100 Braunschweig**
**TEL: 0531/12184200**
**braunschweig@goldboerse.gmbh**
**www.goldboerse-braunschweig.de**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**
**Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr**
**Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr**
**(bis Ende September samstags geschlossen)**

**GESCHÄFTSFÜHRER:**
N. GRANHOLM

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

**DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT**

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

26201101_002426

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

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



JETZT BESTELLEN! KATALOG WINTER 2026/27

*Adventsmomente*

# EINFACH BEZAUBERND

**FRÜHBUCHER COUNTDOWN**
**11 TAGE**
Bis zum 30.09. Frühbucher-angebote sichern & sparen!

© Markus Lanner – AdobeStock

## Schwarzwald und Elsass im Lichterglanz
Colmar, Straßburg, Gengenbach und Freiburg

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

**AUSFLÜGE INKLUSIVE!**
▶ Wunderschöne Weihnachtsmärkte ▶ Liebevoll geschmückte Weihnachtsdörfer ▶ Ortskundige Reiseleitung

▶ 4 x Ü/HP im 3* Hotel-Restaurant Schieble in Kenzingen ▶ Ausflug ins Elsass mit Besuch von Colmar und Riquewihr ▶ Ausflug nach Straßburg und Gengenbach ▶ Schwarzwaldrundfahrt mit Freiburg und Titisee ▶ Ortskundige Reiseleitung bei allen Ausflügen

**ab € 669,-**

NEU!

## Winterlicher Lichterglanz rund um den Bodensee

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

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

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

**ab € 689,-**

## Fränkischer Advent in Nürnberg und Bamberg

3 Tage **Busreise vom 14.12.-16.12.2026**

**TRADITION, GLÜHWEIN UND FESTLICHE STIMMUNG!**
▶ Zauberhafte Adventszeit in Franken ▶ Nürnberg, Kaiserburg und Bratwursthäusle ▶ UNESCO-Weltkulturerbe Bamberg

▶ 2 x Ü/HP im 3* Hotel Göller Hirschaid ▶ Besuch in Coburg ▶ Besuch in Forchheim ▶ Besichtigung der Kaiserburg Nürnberg ▶ Stadtführung in Bamberg ▶ Nutzung des Wellnessbereichs

**ab € 429,-**

NEU!

## Adventszauber am Rhein
Wiesbaden mit Operngala-Erlebnis

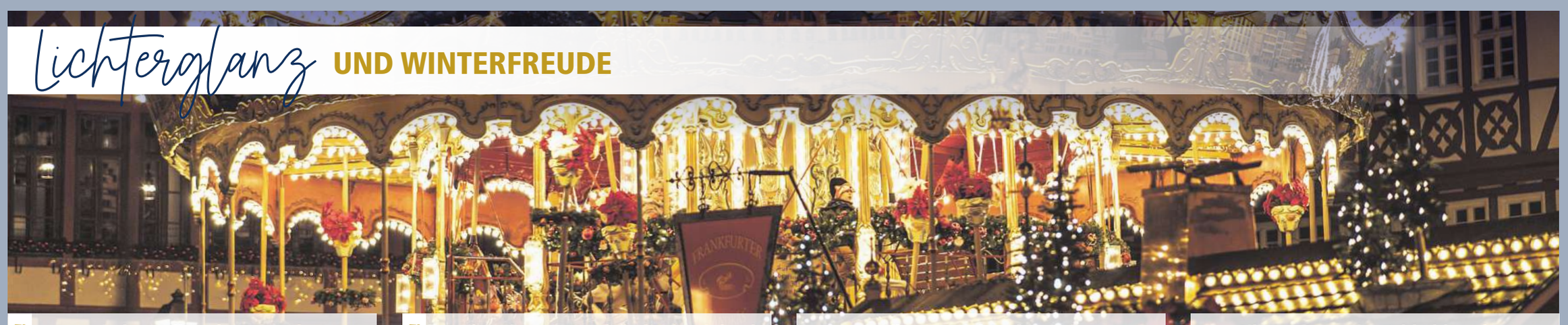
3 Tage **Busreise vom 11.12.-13.12.2026**

**BESONDERES HIGHLIGHT!**
▶ Neu im Programm: Operngala im Kloster Eberbach in festlichem Ambiente

▶ 2 x Ü/F im 4* Star-Apart Hansa Hotel in Wiesbaden ▶ Stadtführung in Wiesbaden ▶ Eintrittskarte für die festliche Operngala im Kloster Eberbach in der PK 3 ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatk.): Eintrittskarte in der PK 1 oder 2

**ab € 399,-**

*Lichterglanz* **UND WINTERFREUDE**



NEU!

## Bayerische Weihnachten in Erlangen
Winterliche Auszeit mit fränkischem Charme

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

**FESTLICHES OBERFRANKEN!**
▶ Weihnachtsbräuche in Oberfranken ▶ Festliche Momente im Hotel ▶ UNESCO-Welterbestadt Bamberg ▶ Eindrucksvolle Ausblicke auf Burgen, Felsen und Täler

▶ 3 x Ü/F im 4* Hotel Bayerischer Hof in Erlangen ▶ 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü ▶ 2 x Abendessen als Weihnachtsmenü am 24.12. und 25.12. ▶ 1 x Weihnachtlicher Empfang an Heiligabend mit Kaffee, Tee, Glühwein, Punsch, Lebkuchen und Stollen ▶ Themenführung in Bamberg ▶ Stadtführung in Erlangen ▶ Panoramarundfahrt Fränkische Schweiz

**ab € 799,-**

NEU!

## Weihnachten im Sächsischen Weinland
Stimmungsvolle und genussreiche Momente

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

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

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

**ab € 779,-**

## Silvester auf Ostfriesisch
Vom Olljahrsdag zum Neeijahr

5 Tage **Busreise vom 29.12.2026-02.01.2027**

**BESONDERHEITEN!**
▶ Silvesterbuffet im Hotel inklusive Getränkepaket ▶ Ostfriesische Bräuche und Teekultur ▶ Feuerschiffpatent in Emden ▶ Stadtführung und Rundfahrten inklusive

▶ 4 x Ü/F im 4* Hotel Faldernpoort Emden ▶ 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet ▶ Sivesterbuffet mit Getränkepaket bis 2 Uhr ▶ Mitternachtskaffee mit Berliner und 1 Glas Sekt ▶ Stadtführung in Emden ▶ Feuerschiffpatent ▶ Ausflug nach Aurich und Norden ▶ Ostfriesische Teezeremonie ▶ Panoramafahrt Krumhörn

**ab € 1059,-**

## Silvesterparty im Feldschlösschen Stammhaus in Dresden

4 Tage **Busreise vom 30.12.2026-02.01.2027**

**MIT BRAUTRADITION UND VOLLDAMPF INS NEUE JAHR!**
▶ Ausflug in die Sächsische Schweiz inklusive ▶ Silvesterparty mit Tanzmöglichkeit und Programm

▶ 3 x Ü/F im 3* Achat Hotel Dresden Altstadt ▶ 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü ▶ Silvesterfeier im Feldschlösschen Stammhaus inkl. Begrüßungsgetränk, Silvesterbuffet, Diskothek, Showprogramm und 1 Glas Sekt um Mitternacht ▶ Stadtführung in Dresden ▶ Fahrt mit der Schmalspurbahn ▶ Ausflug Sächsische Schweiz mit Eintritt Festung Königstein und Kaffeetrinken ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatz.): Ausflug ins Erzgebirge inkl. Weißeritztalbahn

**ab € 889,-**

*Ausgewählte* **TAGESREISEN**

Bus zum Bus – Nur bei DER SCHMIDT

| | | |
|---|---|---|
| 27.09. | Mit dem Ranger entlang des Rehberger Grabenweges | € 49,- |
| 29.09./20.10. | Zoo Leipzig SZ (20.10.) ✸ | ab € 59,- |
| 04.10. | Erntedankfest in Fritzlar | € 49,- |
| 11.10. | Harzfalkenhof in Bad Sachsa ✸ | € 49,- |
| 13./14./17.10. | INFA in Hannover SZ ✸ | € 49,- |
| 15.10. | Landesgartenschau in Bad Nenndorf SZ ✸ | € 65,- |
| 20.10. | Kunsthalle Hamburg – This is the modern world ✸ | € 69,- |
| 22.10. | Berlin zum Bummeln | € 39,- |
| 30.10. | Schokoladenfestival in Wernigerode SZ | € 35,- |
| 01.11. | Kloster Ilsenburg ✸ | € 59,- |
| 04.11. | Miniatur Wunderland in Hamburg ✸ | € 69,- |
| 05.11. | Kartoffelschmaus und Celle 🍽 | € 69,- |
| 08.11. | Hallo Grünkohl in Oldenburg | € 59,- |
| 13.11. | Romantische Winterheide in Bispingen 🍽 ☕ | € 99,- |
| 19.11. | Grünkohlessen mit Lüneburg 🍽 | € 69,- |
| 25.11. | Weihnachtsmarkt in Hameln SZ | € 39,- |
| 29.11./05.12./... | Weihnachtsmarkt in Wernigerode oder Quedlinburg SZ | € 39,- |
| 30.11./15.12. | Berlin im Advent | € 39,- |
| 01.12./18.12. | Weihnachtsmarkt in Osnabrück | € 39,- |
| 04.12. | Lichterglanz in Lüneburg (Zusatztermin) | € 39,- |
| 11.12. | Mächenweihnachtsmarkt in Kassel SZ | € 39,- |
| 14.12. | Lamberti-Markt in Oldenburg | € 39,- |
| 18.12. | Goslar im Advent SZ | € 29,- |
| 03.01. | Wolfsburg erleben: Autostadt & Grizzlys live ✸ | € 70,- |
| 07.01. | Exklusive Grizzly-Momente und Autostadt in Wolfsburg ✸ 🍽 | € 70,- |

✸ = inkl. Eintritt 🍽 = inkl. Essen ⛴ = inkl. Schifffahrt/Fähre ☕ = inkl. Kaffee & Kuchen
SZ Zustieg auch in SZ-Lebenstedt möglich

*Goldene Herbsttage* **UNTERWEGS ERLEBEN**

NEU!

## Magischer Herbst
Bonjour Paris

4 Tage **Busreise vom 06.11.-09.11.2026**

**PARIS IM LICHTERMEER – ELEGANZ, KULTUR UND FRANZÖSISCHE LEBENSFREUDE!**
▶ Idealer Reisetermin Anfang November – perfekte Einstimmung auf die Weihnachtszeit ▶ Paris genießen zum Top-Preis

▶ 3 x Ü/F im Ibis Paris la Défense Courbevoie ▶ 1 x 3-Gang-Abendessen in einem Restaurant ▶ Ganztägige Stadtführung ▶ Schifffahrt auf der Seine (Dauer ca. 1 Stunde)

**ab € 529,-**

NEU!

## Minitrip Göteborg
Kleine Auszeit in Schweden

4 Tage **Busreise vom 15.11.-18.11.2026**

**WARUM SIE DIESE REISE LIEBEN WERDEN!**
▶ Mini-Kreuzfahrt auf der Ostsee mit Stena Line ▶ Inkl. Stadtrundfahrt in Göteborg ▶ Zeit für eigene Erkundungen

▶ Fährpassage Kiel-Göteborg und zurück mit der Stena Line in der gebuchten Kabinenkategorie mit Frühstück ▶ 1 x Ü/F im Scandic Hotel Euroopa in Göteborg ▶ Stadtrundfahrt Göteborg (ca. 3 Stunden) ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): 2 x Abendessen auf der Fähre, Ausflug entlang der Westküste

**ab € 429,-**

NEU!

## Riva del Garda
Herbstgenuss: Berge und Seen

6 Tage **Busreise vom 17.11.-22.11.2026**

**GARDA CON GUSTO! ▶ Mittagessen mit typischer Trentiner Küche ▶ Hotel im Herzen der Altstadt & direkter Seelage**

▶ 5 x Ü/HP im 4* Grand Hotel Riva del Garda ▶ 1 x Mittagessen in der Augustiner Garda Stube mit Aperitif, Vorspeise, Hauptgericht, Torte und ausgew. Getränken und Showcooking ▶ Ausflug Trentiner Schlösser mit Besuch einer Grappa-Brennerei ▶ Ausflug am Gardasee mit Schifffahrt ▶ Ausflug südlicher Gardasee ▶ uvm.

**ab € 827,-**

NEU!

## Rembrandt 1632 in Gotha und Weimarer Klassik

3 Tage **Busreise vom 10.11.-12.11.2026**

**▶ Hotel zentral in Weimar ▶ Eintritt zur Ausstellung in Schloss Friedenstein ▶ Bauhaus-Führung ▶ Bad Lauchstädt mit Goethe-Theater**

▶ 2 x Ü/F im Leonardo Hotel Weimar ▶ Eintritt zur Rembrandt-Ausstellung in Gotha ▶ Bauhausführung in Weimar

**ab € 319,-**

## Schottische Kultur in Edinburgh
Whisky, Kilt und Dudelsack

5 Tage **Busreise vom 15.11.-19.11.2026**

**▶ Zentrales Hotel in Edinburgh ▶ Abendessen auf der Fähre inklusive ▶ Der Weihnachtsmarkt in Edinburgh öffnet traditionell Mitte November**

▶ Fährpassagen Amsterdam – Newcastle – Amsterdam inkl. Ü/HP ▶ 2 x Ü/F im 3* Hampton by Hilton Edinburgh West End ▶ halbtägige Stadtführung in Edinburgh ▶ DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Auflug Loch Loomond and Stirling mit Reiseleitung inkl. Whiskybrennerei mit Kostprobe

**ab € 709,-**

Reisen mit DER SCHMIDT
**Unsere Leistungen:**

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

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

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

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

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

Die Preise berücksichtigen die bei Drucklegung der Kataloge im Januar 2026 geltenden Treibstoffkosten. Bei zum Reisezeitpunkt anhaltend hohen oder weiter steigenden Treibstoffkosten behalten wir uns die Erhebung eines Treibstoffzuschlags gemäß unseren Reisebedingungen bis 21 Tage vor Abreisetermin vor. Bei Flugreisen reichen wir den von den Airlines erhobenen Zuschlag weiter.

26013501_002426



Grenzen und Möglichkeiten: Vieles fällt im Alter leichter. Foto: oneinchpunch

# Angst vor dem Älterwerden: Wie kann ich damit umgehen?

Irgendwann ist er da, dieser Gedanke: Huch, jetzt werde ich alt. Vielleicht an einem runden Geburtstag, vielleicht vor dem Spiegel, vielleicht fühlt sich der Körper plötzlich anders an.

Für viele ist das kein schöner Gedanke, sondern mit einer Art Schreck verbunden. Dabei geht es nicht nur um Falten und graue Haare oder darum, dass es hier und da zwickt. Sondern auch um größere Fragen: Werde ich jetzt immer mehr abbauen? Werde ich weniger wert? Wie viel kann ich überhaupt beeinflussen?

## ALTERN: OFT SEHEN WIR NUR DIE VERLUSTE

„Altern ist verbunden nicht nur mit Verlusten, sondern auch mit Gewinnen", sagt die Psychologin und Altersforscherin Prof. Jana Nikitin. Doch: „Dadurch, dass wir uns auf die Verluste fokussieren, vergessen wir sehr schnell, dass die Gewinne immer noch da sind."

So rechnen wir damit, schwächer, unattraktiver, vergesslicher zu werden. Ist das so? Nicht unbedingt, doch unsere Vorstellung vom Alter ist so: eher negativ. Selbst vermeintliche Komplimente können sie weiter festigen: „Du siehst viel jünger aus" etwa. Oder die Aussage: „Ich fühle mich zehn Jahre jünger."

Alt, das sind damit andere. „Eigentlich betonieren wir damit die negativen Altersbilder", sagt Jana Nikitin. Die Botschaft dahinter sei schließlich: Altsein ist etwas Schlechtes - und zum Glück gehöre ich noch nicht dazu.

## WENN UNSER ALTERSBILD BEEINFLUSST, WIE WIR ALTERN

Das liege unter anderem daran, dass viele kaum oder keinen Kontakt zu Menschen außerhalb der eigenen Altersgruppe haben, von der Familie mal abgesehen, so die Forscherin.

Dann fehlen Erfahrungen, die pauschale Vorstellungen korrigieren könnten. „Wir wissen aus sehr viel sozialpsychologischer Forschung, dass Kontakt dazu führt, dass man Stereotype abbaut", sagt Nikitin. Ihr Rat lautet deshalb: „Eignen Sie sich Wissen an und haben Sie Freunde in anderen Altersgruppen - nicht immer nur innerhalb der eigenen Altersgruppe."

Altersbilder können sogar beeinflussen, wie wir tatsächlich altern, so die Forscherin. Wer etwa Rückenschmerzen bekommt und sofort denkt: „Das ist das Alter, da kann ich nichts machen", verzichtet darauf, nach Handlungsmöglichkeiten zu suchen. So entsteht eine Art selbsterfüllende Prophezeiung: Wir rechnen mit dem Abbau, deuten Veränderungen entsprechend - und werden passiver.

## ALTERN NICHT AUSHALTEN, SONDERN GESTALTEN

Die Lösung besteht aber nicht darin, das Alter ausschließlich positiv zu sehen. „Man hat bestimmte Möglichkeiten, aber nicht alle Möglichkeiten dieser Welt", sagt Jana Nikitin.

Das gehört für sie ebenso zu einer realistischen Einschätzung wie zu wissen: „Altern ist das, was ich aus meinen Voraussetzungen mache. Das ist nicht etwas, was kommt, sondern etwas, was wir mitgestalten." Positiv gelingt das etwa durch Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und eine sinnvolle Aufgabe - „das tut in jedem Alter gut, und dafür ist es nie zu spät".

## WAS WIR IM ALTER GEWINNEN

Hinzu kommen mögliche emotionale Gewinne. Im Durchschnitt seien ältere Menschen ausgeglichener, emotional stabiler und besser darin, ihre Gefühle zu regulieren, so die Professorin. Außerdem erlebten sie ihre sozialen Begegnungen häufig als bedeutungsvoller.

Das hänge auch mit dem wachsenden Bewusstsein zusammen, dass die eigene Zeit begrenzt ist. Daraus kann eine neue Klarheit entstehen. „Will ich jetzt wirklich noch jeden Blödsinn mitmachen? Nein, will ich nicht", beschreibt Jana Nikitin diese Entwicklung. Man wählt bewusster aus, mit welchen Menschen man Zeit verbringt und welche Aufgaben sinnvoll erscheinen. Auch wird es einem oft mehr und mehr egal, was anderen von einem denken.

## VOM SPIEGEL AUF DAS GANZE LEBEN SCHAUEN

Was also tun, wenn einen das eigene Spiegelbild betrübt, wenn es zwickt und die Augen schlechter werden? Jana Nikitin empfiehlt, dem ersten Gedanken weitere folgen zu lassen: Welche meiner Vorstellungen vom Alter stimmen überhaupt? Welche Möglichkeiten habe ich weiterhin? Was habe ich mit dem Älterwerden gewonnen? Was habe ich aufgebaut, gelernt oder bewirkt? Welche Menschen, Beziehungen und Erfahrungen gehören heute zu meinem Leben?

Die Antworten sind für jeden Menschen andere. Die Falten verschwinden dadurch nicht. Aber womöglich verändert sich ihre Bedeutung: Sie sind dann nicht mehr nur ein Zeichen dafür, dass etwas verloren geht - sondern auch dafür, dass einiges hinzugekommen ist.

## WAS HABE ICH GESCHAFFT, WAS KANN ICH JETZT GESTALTEN?

Zum Älterwerden gehört Jana Nikitin zufolge noch ein weiterer Prozess: Wir werden besser darin, uns an das anzupassen, was wir haben, und dessen Wert wahrzunehmen.

Menschen hätten grundsätzlich zwei Möglichkeiten, Kontrolle über ihr Leben auszuüben: „Entweder wir verändern die Welt so, dass sie zu unseren Bedürfnissen und Zielen passt. Oder wir verändern uns, sodass unsere Bedürfnisse dem entsprechen, was wir haben." Dieser zweite Prozess werde im höheren Erwachsenenalter stärker.

Das klingt zunächst nach Sich-Abfinden. Die Expertin sieht darin jedoch auch einen Gewinn: „Wir finden einfach das Gute, das Positive eher in dem, was wir haben, als in jungen Jahren." Beziehungen, Erfahrungen, Fähigkeiten, bewältigte Krisen, ein Zuhause, eine Familie, all das kommt zusammen - und vielleicht sogar noch mehr.

## ZUR PERSON:

Prof. Jana Nikitin ist Leiterin des Arbeitsbereichs Psychologie des Alterns an der Universität Wien. Zusammen mit ihrer Kollegin Christina Ristl veröffentlichte sie in diesem Jahr das Buch «Die sieben Mythen des Alterns - Was wir von der psychologischen Forschung lernen können» (Hogrefe). (dpa)

# Warum auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten

## Schon fünf Minuten täglich reichen

**VON LAURA BEIGEL**



Symbolfoto: Vitaly Gariev / Pexels

Wo ist der überhaupt? Wenn Marco Randazzo seine Patienten über den Beckenboden aufklärt, muss er oft mit dem Wesentlichen anfangen. „Der Beckenboden wird von vielen Männern unterschätzt", sagt der Urologe von der Schweizer Hirslanden Klinik Aarau. „Sie bringen ihn gar nicht mit ihren Beschwerden in Verbindung."

Dabei kann ein verspannter oder auch schwacher Beckenboden unangenehme Folgen haben: Inkontinenz gehört dazu, genauso wie Erektionsprobleme, frühzeitiger Samenerguss, aber auch Rückenschmerzen. Deshalb empfiehlt der Mediziner, dass auch Männer ihren Beckenboden trainieren sollten. Etwas, das sonst vor allem Frauen nach der Geburt und in den Wechseljahren geraten wird. „Dabei ist es auch für Männer essenziell."

## DIESE AUFGABEN HAT DER BECKENBODEN

Der Beckenboden ist wie eine Art tragfähige Hängematte. Er sichert die Position der inneren Organe wie Harnblase, Prostata und Enddarm. „Es ist eine mehrschichtige Platte aus Muskel und Bindegewebe, die von Nerven und Lymphbahnen durchzogen ist und das Becken nach unten verschließt", erklärt Randazzo. Der Beckenboden sei mit der Rumpf-, Wirbelsäulen- und Pomuskulatur verbunden, interagiere aber auch mit dem Zwerchfell.

„Ein gut funktionierender Beckenboden sollte nicht nur kräftig sein", sagt Physiotherapeutin Andrea Brakutt, „sondern sich auch gezielt entspannen können." In ihrer Praxis im thüringischen Saalfeld behandelt sie viele Patienten, die nach einer Prostataoperation – besonders nach einer Prostatektomie, bei der die Prostata entfernt wird – eine Harninkontinenz entwickeln. Das ist nicht ungewöhnlich, da bei dem Eingriff umliegende Muskeln und Nerven betroffen sein können, die maßgeblich zur Kontrolle der Blasenfunktion beitragen. „Hier kann ein gezieltes Beckenbodentraining dazu beitragen, die Kontrolle über die Blase und damit die Kontinenz zu verbessern", sagt Brakutt.

Urologe Randazzo schickt seine Patienten schon vor einer Prostataoperation zum Beckenbodentraining. „Ich will, dass die Männer körperlich, aber auch vom Bewusstsein her in die Operation perfekt vorbereitet gehen", sagt er. „Dass sie also nicht erst den Beckenboden wahrnehmen, wenn er schon operiert ist." Training mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten sei hier ideal, um diese Wahrnehmung zu entwickeln und Übungen professionell zu erlernen.

„Männer können in jedem Alter von Beckenbodentraining profitieren – es ist nicht nur etwas für ältere Menschen", betont Physiotherapeutin Brakutt. „Der optimale Zeitpunkt hängt vielmehr von der Lebenssituation ab."

So sei ein Beckenbodentraining schon in den Zwanzigern und Dreißigern sinnvoll, wenn Beschwerden wie Harnverlust oder Beckenschmerzen auftreten oder chronische Verspannungen im Beckenboden bestehen, die etwa zu verfrühtem Samenerguss führen. Auch wer regelmäßig schwere Gewichte hebt, zum Beispiel im Kraftsport, könne vom Training profitieren. Bei schweren Lasten im Alltag gilt: auf die Körperhaltung achten. Das heißt, in die Knie gehen und mit geradem Oberkörper möglichst nah am Körper hochheben. Dabei weiteratmen und die Bauchmuskulatur anspannen.

Mit etwa 40 bis 50 Jahren sollten Männer ihren Beckenboden bewusst kennenlernen, rät Brakutt. Denn die Muskelkraft lässt immer mehr nach – auch im Beckenboden –, es können erste Veränderungen beim Wasserlassen genauso wie Prostatavergrößerungen auftreten. „Ab 60 Jahren wird regelmäßiges Beckenbodentraining dann besonders empfehlenswert." Zum einen, um die Harnkontrolle zu unterstützen und die Blasenfunktion zu verbessern, zum anderen, um die Rumpfstabilität zu erhalten.

Am häufigsten wird Beckenbodentraining im Rahmen einer Prostataoperation eingesetzt, zum Beispiel wenn es danach zu einer Harninkontinenz kommt. Ärztinnen und Ärzte können dann eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie ausstellen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten; für die Patientinnen und Patienten fällt lediglich die gesetzlich festgelegte Zuzahlung (10 Prozent der Behandlungskosten sowie 10 Euro pro Verordnung) an. Viele Männer nutzen Beckenbodentraining aber auch präventiv, um die Potenz zu fördern oder um einer Inkontinenz im Alter vorzubeugen. Damit Krankenkassen Präventionskurse bezuschussen, müssen sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sein. Auch Biofeedback-Geräte werden bei einer Diagnose und einer ärztlichen Verordnung erstattet. Die Geräte messen die Muskelaktivität und geben Rückmeldung, ob die Nutzer die richtigen Muskeln anspannen.

## SO TRAINIEREN SIE IHREN BECKENBODEN

Das Beckenbodentraining für Männer unterscheidet sich dabei nicht grundsätzlich von dem von Frauen. Nur die Zielsetzung ist oftmals eine andere. „Schon fünf bis zehn Minuten täglich oder drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, wenn die Übungen korrekt ausgeführt werden", sagt Brakutt. „Wichtig ist, den Beckenboden nicht dauerhaft anzuspannen, sondern auch die vollständige Entspannung zu üben."

Wenngleich Beckenbodentraining unter physiotherapeutischer Anleitung am effektivsten ist, kann es nicht schaden, auch zu Hause zu trainieren. Viele Übungen ließen sich leicht in den Alltag integrieren, sagt Randazzo. „Das geht schon vor dem Fernseher." Auf seinem YouTube-Kanal klärt der Urologe regelmäßig über die Männergesundheit auf und präsentiert in mehreren Videos auch Übungen für den Beckenboden:

Eine der simpelsten Übungen sei beispielsweise, die Pomuskeln für wenige Sekunden anzuspannen und dann wieder lockerzulassen. Drei bis fünf Sekunden mit zehn Wiederholungen reichen aus. „Wenn man das regelmäßig macht, wird es zu einer Verbesserung des Beckenbodens und zu einer Kräftigung des Muskeltonus, also der Muskelanspannung, führen", sagt Randazzo.

Wichtig sei, dass man umfangreichere Beckenbodenübungen zunächst langsam und sauber durchführt – am besten vor einem Spiegel, um sich selbst beobachten zu können. Auch auf eine gleichmäßige Atmung kommt es an: „Ein Hauptfehler ist sicherlich, dass man die Luft anhält."

Nicht immer ist es jedoch mit Beckenbodentraining getan. Um herauszufinden, ob das Training als Therapie ausreicht oder eine andere Behandlung notwendig ist, sollte im Vorfeld eine ausführliche ärztliche Diagnostik erfolgen.



25893201_002426



FOTO: IMAGO IMAGES



# Dieser Ort hat einen eigenen Wasserfall mitten in der Altstadt

Saarburg liegt in einem Flussbogen der Saar, eingebettet zwischen Weinbergen und Wäldern

**Ein Wasserfall mitten in der Stadt? Was ungewöhnlich klingt, gibt es tatsächlich: In Saarburg stürzt der Leukbach mitten durch die historische Altstadt. Was dich dort noch erwartet.**

Wenn du einen Wasserfall sehen möchtest, denkst du wahrscheinlich erst mal an einen Ausflug in die Natur. Du kannst das aber auch in Kombination mit einem romantischen Städtetrip verbinden, denn in Rheinland-Pfalz gibt es eine Kleinstadt mit eigenem Wasserfall.

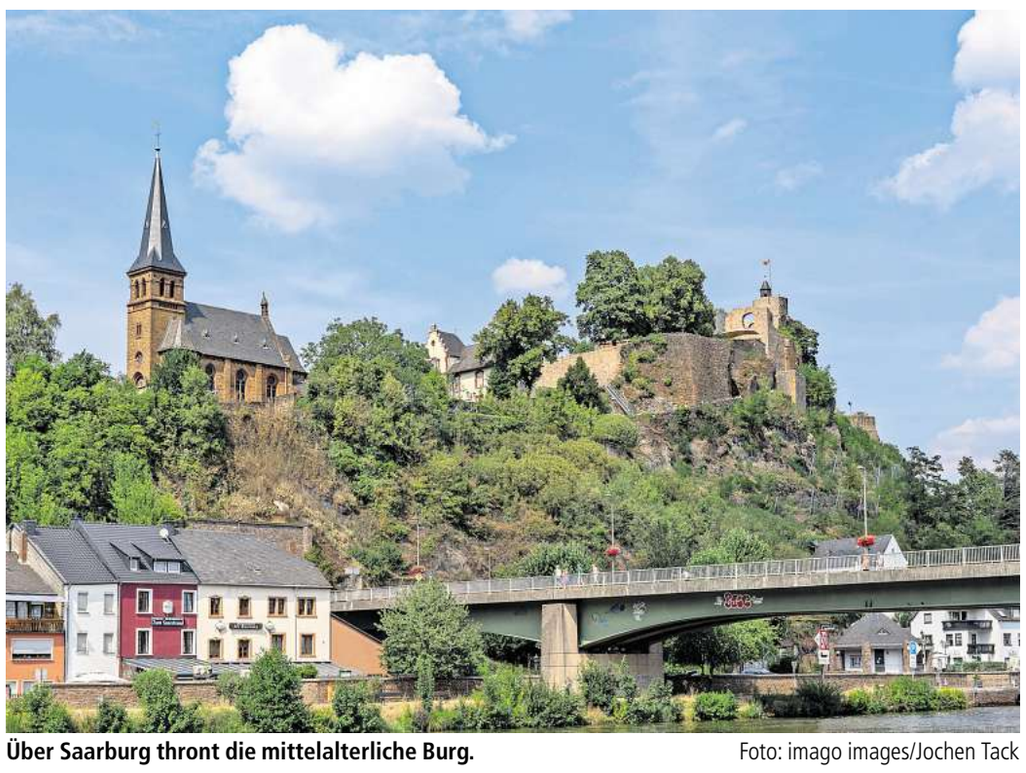
Die Rede ist von Saarburg, eine halbe Autostunde südlich von Trier gelegen. Wenn du hier durch die historischen Gassen schlenderst, stößt du früher oder später automatisch auf das Naturschauspiel. Mitten im Herzen der Altstadt, zwischen Fachwerkhäusern und Cafés, stürzt sich hier der kleine Leukbach etwa 20 Meter in die Tiefe.

Wenn du dich dem Buttermarkt näherst, wirst du die Hauptattraktion der Kleinstadt schon hören können. Natürlich kann der Wasserfall höhentechnisch nicht mit Superstars wie dem höchsten Wasserfall Deutschlands, dem Röthbachfall in Bayern, oder dem Rheinfall bei Schaffhausen mithalten, aber 20 Meter wirken in einer kleinen Stadt wie Saarburg schon beachtlich.

Ganz natürlich ist der Wasserfall aber nicht entstanden, es handelt sich vielmehr um eine Mischung aus Naturkraft und historischer Ingenieurskunst. Zwischen dem elften und zwölften Jahrhundert veränderten die Bürgerinnen und Bürger der Stadt den ursprünglichen Lauf der Leuk, um im Falle von Bränden immer ausreichend Löschwasser zur Hand zu haben. Gleichzeitig nutzten die Handwerker die Kraft des Wassers, um Mühlen anzutreiben.



**Der Wasserfall mitten in der Altstadt ist das Highlight von Saarburg.** Foto: imago images/Jochen Tack



**Über Saarburg thront die mittelalterliche Burg.** Foto: imago images/Jochen Tack

Wenn du heute über die Brücken und Stege in Saarburg spazierst, wirst du immer wieder die mächtigen Wasserräder sehen können. Denn im Talkessel wird das Mühlrad der Hackenberger Mühle immer noch vom Wasser angetrieben. Ab da fließt der Fluss gemütlich weiter und endet schließlich in der Saar. Wie es sich für ein Städtchen mit Brücken und Kanälen gehört, kursiert natürlich auch hier der Spitzname Saarburgs „Klein Venedig". Das ist aber nicht der einzige Grund: Die Häuserzeilen am Ufer der Leuk stehen auf Eichenpfählen, ähnlich wie im italienischen „echten" Venedig. Nur die Gondeln fehlen hier.

Am besten lässt sich der Wasserfall mit seinen kleinen Kaskaden bei einer Tasse Kaffee direkt am Buttermarkt genießen. Auch ein Glas Riesling bietet sich an, du befindest dich in Saarburg nämlich auch mitten im traditionellen Weinanbaugebiet Saar. Es ist bekannt für seine Steillagen, die Schieferböden und den dort wachsenden Riesling.

Um die Stadt herum siehst du überall akkurat angelegte Reben. Und wer möchte, kann die Winzerinnen und Winzer der Region direkt in ihren Weinkellern besuchen, an einer Verkostung teilnehmen oder auf den Lehrpfaden durch die Weinberge wandern.

Ebenfalls gut erspähen lassen sich die Weinberge von der mittelalterlichen Saarburg aus, die über der Kleinstadt thront. Sie zählt zu den ältesten Höhenburgen im Südwesten Deutschlands und prägt die Silhouette des Ortes seit vielen Jahrhunderten.

Wer den Weg nach oben etwas entspannter angehen möchte, steigt einfach in die Sesselbahn. Dort wartet nicht nur die grandiose Aussicht, sondern mit einer Sommerrodelbahn auch eine rasante Abfahrt für all jene, die den Rückweg ins Tal mit einer Prise Nervenkitzel verbinden möchten.

Saarburg ist zudem ein guter Ausgangspunkt, um die Flusslandschaft aktiv zu erkunden. Wanderfans finden rund um Saarburg zahlreiche anspruchsvolle Routen, darunter die Traumschleife Saar-Leuktal-Panorama. Wer das Tal lieber auf zwei Rädern erkunden möchte, fährt auf dem Saar-Radweg völlig ohne große Steigungen direkt am Wasser entlang.

Der Weg führt wahlweise flussaufwärts bis über die französische Grenze oder flussabwärts bis nach Konz, wo die Saar in die Mosel mündet. Von dort ist auch Trier über den Mosel-Radweg schnell erreichbar.

➡ **Weitere Informationen unter: www.reisereporter.de/saarburg**

# Mehr Turbulenzen, mehr Verspätungen? So verändert der Klimawandel das Fliegen

Gewitter könnten für den Flugverkehr zum größeren Problem werden

**Der Klimawandel könnte Flüge unruhiger und unzuverlässiger machen. Fachleute erwarten mehr Turbulenzen, Gewitter und wetterbedingte Verspätungen. Aber woran genau liegt das?**

Ein kleines Ruckeln, ein bisschen Wackeln – leichte Turbulenzen gehören zum Fliegen schon immer dazu und sind meist schnell wieder vorbei. Doch der Klimawandel könnte dazu führen, dass solche Situationen künftig häufiger und stärker auftreten.

Dabei geht es nicht nur um Turbulenzen. Auch heftige Gewitter, Starkregen und Überschwemmungen könnten den Luftverkehr stärker beeinträchtigen. Das hätte Folgen für Flugpläne, Flughäfen und möglicherweise auch die Ticketpreise.

Ein besonders deutliches Beispiel gab es Ende Juni in Großbritannien. Während einer Hitzewelle zogen schwere Gewitter über Südengland und andere Teile Europas. Rund 900 Flüge von und nach Heathrow und Gatwick verspäteten sich, teilweise um bis zu elf Stunden. Etliche weitere Verbindungen fielen aus. Wenn sich schwere Gewitter bilden, können Flugzeuge bestimmte Regionen nicht mehr sicher durchqueren. Der verfügbare Luftraum wird dadurch kleiner, und Maschinen müssen auf andere Routen ausweichen.

Das ist vor allem über dicht beflogenen Regionen problematisch. Wird etwa ein Flughafen wegen Unwetters unbrauchbar, müssen die ankommenden Flugzeuge auf andere Airports verteilt werden. Doch auch deren Kapazitäten sind begrenzt: Maschinen brauchen Stellplätze und Treibstoff, Fluggäste benötigen ausreichend Platz in den Terminals.

Der frühere Pilot und Luftfahrtberater Tim Atkinson hält genau solche Szenarien in Zukunft für wahrscheinlicher, berichtet „BBC". Der Grund: der Klimawandel und die damit verbundene Erderwärmung. Andere Expertinnen und Experten schätzen dieses Risiko allerdings deutlich niedriger ein. Andrew Charlton von der Beratungsfirma „Aviation Advocacy" sieht ein solches Extremereignis zwar für möglich an, vertraut aber darauf, dass die Luftfahrt bei schwierigen Wetterlagen reagieren kann.

Ein Grund für die wachsenden Sorgen liegt in den Folgen der Erderwärmung. Warme, feuchte Luft könne dadurch besonders schnell aufsteigen und dabei große Gewitterwolken entstehen lassen. Mit jedem zusätzlichen Grad Erwärmung könne die Atmosphäre zudem etwa 7 Prozent mehr Feuchtigkeit aufnehmen.

Das erhöhe die Wahrscheinlichkeit für sehr starke Niederschläge. Ob es deshalb künftig tatsächlich mehr Gewitter geben wird, ist allerdings nicht eindeutig. Zu viele Faktoren beeinflussen die Entstehung von Gewittern. Der britische Wetterdienst „Met Office" geht deshalb davon aus, dass die Zahl der Gewitter durch den Klimawandel nicht unbedingt überall steigen muss – die einzelnen Ereignisse könnten in Zukunft jedoch heftiger ausfallen.

Moderne Flugzeuge verfügen über Wetterradar und können Gewitterzellen schon aus größerer Entfernung erkennen. Allerdings lässt sich die Entwicklung eines Unwetters nicht immer lange im Voraus zuverlässig einschätzen. Dadurch werden Ausweichmanöver teilweise erst relativ spät während des Fluges eingeleitet und sorgen nicht selten für einen höheren Treibstoffverbrauch.



**Auch Flughäfen müssen sich an den Klimawandel anpassen.** Foto: imago images/ Rolf Poss

Sollte es künftig häufiger zu solchen Situationen kommen, könnten Airlines deshalb von vornherein mehr Reserven einplanen. Treibstoff gehört jedoch zu den größten Kostenfaktoren einer Fluggesellschaft. Steigen die Ausgaben dafür dauerhaft, könnten am Ende auch die Reisenden einen Teil davon über höhere Ticketpreise zu spüren bekommen.

Nicht nur Flugzeuge sind vom Wetter abhängig. Heftige Regenfälle können Flughäfen selbst lahmlegen. Wie drastisch das ausfallen kann, zeigte sich im April 2024 in Dubai. Nach extremen Regenfällen mussten die Start-und-Lande-Bahnen des Flughafens zeitweise geschlossen werden. Die Folgen hielten zwei Tage an, mehr als 1200 Flüge wurden gestrichen.

Selbst wenn die Rollbahnen und Startbahnen trocken bleiben, kann ein Flughafen indirekt vom Wetter getroffen werden. Überschwemmte Straßen, Bahnstrecken oder Parkplätze können dazu führen, dass Reisende ihren Flughafen überhaupt nicht erreichen. Deshalb investieren Airports zunehmend in Schutzmaßnahmen.

Besonders tückisch sind sogenannte Clear-Air-Turbulenzen. Sie entstehen in großer Höhe, ohne dass sichtbare Wolken auf das Problem hinweisen. Fluggäste bemerken meist nur ein plötzliches Rütteln. In seltenen Fällen können die Auswirkungen jedoch erheblich sein.

Bei einem Lufthansa-Flug von Austin nach Frankfurt kam es im März 2023 zu schweren Turbulenzen. Das Flugzeug musste anschließend außerplanmäßig in Washington landen, sieben Menschen wurden ins Krankenhaus gebracht. Laut dem Atmosphärenforscher Paul Williams haben starke Turbulenzen über dem Nordatlantik seit 1979 bereits um 55 Prozent zugenommen. Er erwartet, dass besonders schwere Turbulenzen auf zahlreichen wichtigen Flugrouten künftig noch häufiger auftreten könnten. Turbulenzen sind unangenehm, aber Flugzeuge sind darauf ausgelegt, auch starke Luftbewegungen auszuhalten. Das größere Risiko besteht für Menschen in der Kabine, die während einer plötzlichen Bewegung nicht angeschnallt sind. Bei Gewittern kommen weitere Gefahren hinzu. Hagel kann beispielsweise die Cockpitscheiben beschädigen oder Probleme an den Triebwerken verursachen. Deshalb versuchen Piloten, Gewittergebiete möglichst vollständig zu umfliegen. Neue Technologien könnten dabei helfen. Verbesserte Wettervorhersagen und laserbasierte Systeme sollen es künftig ermöglichen, gefährliche Luftbewegungen noch genauer vorherzusagen.

Die genauen Folgen des Klimawandels lassen sich aber weiterhin nicht exakt vorhersagen und bleiben auch unter Fachleuten ein viel diskutiertes Thema.

➡ **Weitere Informationen unter: www.reisereporter.de/turbulenzen**

Anzeige

# Magischer Wintertraum in Finnisch Lappland

## Direktflug ab Braunschweig ins Winterwunderland der Nordlichter

## 170 begeisterte Gäste – auch für 2027 buchbar

**Nach dem überwältigenden Erfolg im Januar 2026 hebt Fuhrmann Mundstock – *Mein Reiseprofi* erneut exklusiv ab Braunschweig nach Finnisch Lappland ab. 170 Gäste durften auf dem ersten exklusiven Vollcharterflug nach Kuusamo ein Wintermärchen erleben – und kehrten durchweg begeistert zurück.**

**Prokurist und Touristik-Leiter Thomas Schiffner begleitete die Reise persönlich von Anfang bis Ende und war selbst tief beeindruckt: „Es war eine der schönsten Reisen, die ich je erleben durfte. Diese besondere Stille der verschneiten Wälder, das Leuchten der Polarlichter am Himmel und die Herzlichkeit der Menschen – Lappland berührt auf eine ganz besondere Art. Für mich war es nicht nur eine Reise, sondern ein echtes Herzensprojekt."**

Aufgrund des großen Erfolges bietet Fuhrmann Mundstock diese einzigartige Reise erneut an:

**11.01. – 16.01.2027**

**22.03. – 27.03.2027** **TIPP: *Ferientermin***

### Winterwunder im Norden – Finnisch Lappland im 4★ Holiday Club Tropiikki in Kuusamo

Wenn Schneekristalle in der klaren Polarluft glitzern und sich die Landschaft in ein endloses Weiß verwandelt, beginnt das arktische Wintermärchen. Ziel ist erneut Kuusamo – eingebettet zwischen dem Nationalpark Oulanka und dem Wintersportgebiet Ruka.

Das 4★ Holiday Club Tropiikki verbindet nordische Gemütlichkeit mit modernem Komfort und bietet den perfekten Ausgangspunkt für unvergessliche Erlebnisse.

### Wellness unter Polarlichtern

Ein besonderes Highlight ist der großzügige SPA-Bereich. Während draußen die Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt liegen, genießen Gäste wohltuende Wärme in Pools und Saunen. Und mit etwas Glück tanzen am Abend die Polarlichter über den Himmel – ein Moment, der für viele Gäste 2026 zum emotionalen Höhepunkt wurde.

„Als wir gemeinsam draußen standen und die Nordlichter in Grün- und Lilatönen über uns schwebten, war es mucksmäuschenstill – man hat förmlich gespürt, wie besonders dieser Augenblick ist", erinnert sich Thomas Schiffner.

### Vom gemütlichen Hotelzimmer bis zum eigenen Ferienhaus

Die komfortablen Hotelzimmer überzeugen mit warmen Farben, skandinavischem Design und moderner Ausstattung. WLAN, Flachbildfernseher und stilvolle Bäder sorgen für Behaglichkeit – einige Zimmer bieten sogar direkten Zugang zum SPA-Bereich.

Familien oder Gäste mit Wunsch nach mehr Privatsphäre wählen eines der Ferienapartments oder ein Ferienhaus mit eigener Küche, mehreren Schlafzimmern und privater Sauna – perfekt zum Aufwärmen nach einem Tag im Schnee.

### Viele unvergessliche Erlebnisse bereits inklusive

Das Besondere: Diese Reise ist komplett durchorganisiert und enthält bereits zahlreiche hochwertige Aktivitäten:

- ✔ Besuch einer Rentierfarm mit Schlittenfahrt
- ✔ Hundeschlittenfahrt durch die verschneite Winterlandschaft
- ✔ Schneeschuhwanderung durch die arktische Natur
- ✔ Traditioneller Saunagang mit Eisbaden im See
- ✔ alle Transfers und geführten Ausflüge
- ✔ ausgewählte Unterkünfte und nordische Küche
- ✔ kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- ✔ tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- ✔ persönliche Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock

„Wir wollen keine Standardreise anbieten, sondern ein echtes Rundumprogramm", so Thomas Schiffner. „Jede Aktivität wurde von uns persönlich geprüft. Die strahlenden Gesichter unserer Gäste haben uns gezeigt: Es war genau richtig." Der komfortable Nonstop-Sonderflug startet erneut direkt ab Braunschweig – ohne Umsteigen, ohne lange Wege, entspannt von Beginn an. Ein Rund-um-Sorglos-Paket mit persönlicher Reisebegleitung aus der Region.

---

**Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Wintertraum für 2027!**

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.fumu-reisen.de
telefonisch unter **0531 – 250 99 30**
(Mo. – Fr. 09:00 – 17:00 Uhr)
oder in vielen guten Reisebüros.





FUHRMANN MUNDSTOCK *Mein Reiseprofi*



**Fordern Sie kostenlos unseren Katalog an unter: www.fumu-reisen.de**

**Entspannt und komfortabel reisen** im modernen Luxusreisebus

**Bequem einsteigen** Zustieg auch in Braunschweig und Helmstedt

**Haustürservice** Auf Wunsch holen wir Sie von zu Hause ab

**Seit über 30 Jahren** ihr Reiseveranstalter aus Braunschweig

## Winterzauber in Finnisch Lappland

6 Tage Flugreise

### Schnee und Eis in Kuusamo

### Leistungen

- ✔ Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- ✔ Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- ✔ 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- ✔ kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- ✔ tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- ✔ Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- ✔ Schnuppersauna am See
- ✔ geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- ✔ Hundeschlittenfahrt 5 km
- ✔ Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

**Termin 11.01. – 16.01.27** **ab 1.899,- €**

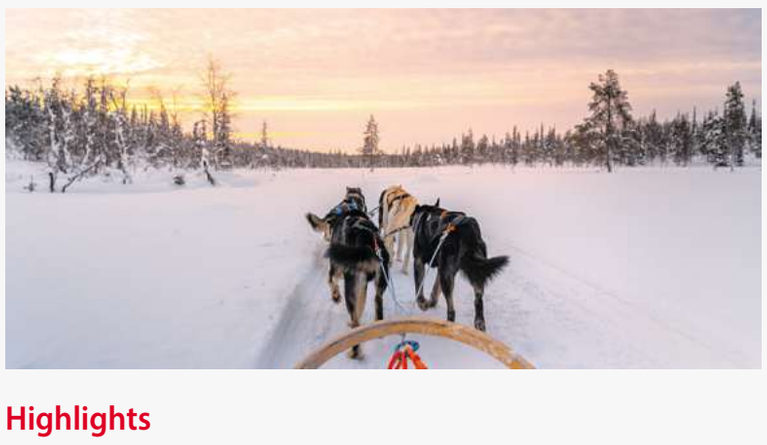
**Preise pro Person**

| | |
|---|---|
| Doppelzimmer | ab 1.959,- € |
| Doppelzimmer zur Alleinnutzung | ab 2.299,- € |
| Familienzimmer | ab 1.959,- € |
| Appartement 2 Personen | ab 2.149,- € |
| Appartement 3 Personen | ab 2.059,- € |
| Appartement 4 Personen | ab 1.899,- € |
| Ferienhaus 2 Personen | ab 2.159,- € |
| Ferienhaus 3 Personen | ab 2.089,- € |
| Ferienhaus 4 Personen | ab 1.940,- € |

**Termin 22.03. – 27.03.27** **ab 1.999,- €**

**Preise pro Person**

| | |
|---|---|
| Doppelzimmer | ab 1.999,- € |
| Doppelzimmer zur Alleinnutzung | ab 2.335,- € |
| Familienzimmer | ab 1.999,- € |
| Appartement 2 Personen | ab 2.199,- € |
| Appartement 3 Personen | ab 2.099,- € |
| Appartement 4 Personen | ab 1.999,- € |
| Ferienhaus 2 Personen | ab 2.210,- € |
| Ferienhaus 3 Personen | ab 2.099,- € |
| Ferienhaus 4 Personen | ab 1.999,- € |



**Aufpreise**

| | |
|---|---|
| Haustürservice | 100,- € |
| Flughafentransfer ab/bis Braunschweig | 40,- € |
| 5 x Abendessen im Hotel | 190,- € |
| Ermäßigung 0 – 4 Jahre | -270,- € |
| Ermäßigung 5 – 11 Jahre | -210,- € |
| Ermäßigung 12 – 13 Jahre | -150,- € |

**Fakultative Ausflüge**
**Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!**

| | |
|---|---|
| Schlittenfahrt im Anhänger | 115,- € |
| Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf | 100,- € |
| Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (Kind) | 50,- € |
| Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt | 50,- € |
| Pferdeausritt in die Natur | 220,- € |
| Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen | 150,- € |
| Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person | 185,- € |
| Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km | 125,- € |
| River Floating | 125,- € |
| Eiskarting | 115,- € |
| Winterkleidung (Leihgebühr) | 110 ,- € |
| Übernachtung Glasvilla 2er Belegung | 420 ,- € |

### Termine

**11.01. – 16.01.27**
**22.03. – 27.03.27** **TIPP: Ferientermin**

**Reisecode: FIN-LAPP**

### Highlights

- ✔ Direkflug ab/bis Braunschweig
- ✔ Besuch einer Rentierfarm
- ✔ Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- ✔ Bei Gästen beliebte Tour

**Jetzt beraten lassen und buchen:**

**0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro**

**www.fumu-reisen.de • buchungszentrale@fumu-reisen.de**

**Besuchen Sie uns im Internet**

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig • Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

24750501_002426



**Unverzichtbares Würzmittel: Die Sojasauce ist aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken.** Foto: Christin Klose

# Helle vs. dunkle Sojasauce: Was ist der Unterschied?

Für gebratenen Reis oder als Dip für Sushi oder Frühlingsrollen: Sojasauce hat einen festen Platz in vielen Kühlschränken. Selbst wenn die Flasche bereits geöffnet ist, hält sich die Sauce viele Monate lang - unter anderem aufgrund des hohen Salzgehalts.

Vor dem Saucenregal im (Asia-)Supermarkt mag mancher aber schon gerätselt haben: Nehme ich die helle Variante oder die dunkle - was ist der Unterschied?

Starten wir ganz von vorn: „Die Basis jeder Sojasauce sind Sojabohnen, die zusammen mit Salz und Wasser fermentiert werden", erklärt Ernährungsexpertin Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern. Es können noch weitere Zutaten wie Weizen im Spiel sein.

### DIE DUNKLE VARIANTE IST ETWAS SÜßER

Dunkle Sojasauce fermentiert in aller Regel etwas länger. Und ihr ist oft Melasse zugesetzt, also ein Sirup, der bei der Zuckerproduktion - etwa aus Rüben - als Nebenprodukt entsteht. Daher schmeckt die dunkle Variante (auch wenn sie nicht viel dunkler aussieht als die helle) etwas kräftiger und leicht süßlich. „Helle Sojasauce schmeckt milder", sagt Katharina Holthausen.

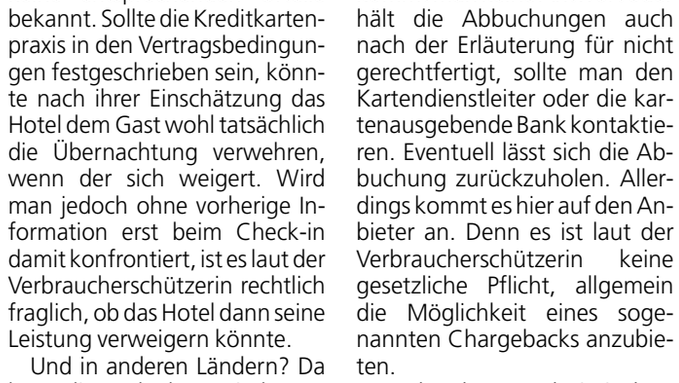
Welche Variante man wofür verwendet, ist dem eigenen Geschmack überlassen. Die Verbraucherzentrale Bayern gibt einen groben Überblick: Helle Sojasauce eignet sich gut, um Fleisch, Fisch und Tofu zu würzen. Die dunkle Variante macht sich gut in Schmorgerichten oder Eintöpfen oder als Dip.

### BEI ZÖLIAKIE: GLUTENFREIE SOJASAUCE WÄHLEN

„Weil Sojasauce so viel Salz enthält, sollte man sie nur sparsam verwenden", rät Holthausen. 100 Milliliter Sojasauce können durchaus auf 17 Gramm Salz kommen. Zur Einordnung: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, am Tag maximal sechs Gramm Salz zu sich zu nehmen. Das entspricht einem gestrichenen Teelöffel.

Alle mit Zöliakie sollten unbedingt ein Produkt wählen, das als glutenfrei gekennzeichnet ist. So können sie sichergehen, dass kein Weizen in dem Produkt steckt. Vorsicht ist auch für alle angesagt, die Histamin nicht gut vertragen. Durch den langen Reifeprozess ist in Sojasauce viel von dem Stoff enthalten. (dpa)

# Hotel verlangt Kreditkarte beim Check-in – was dabei gilt




**Wird etwas von der Karte abgebucht, was man nicht nachvollziehen kann? Dann sollten Urlauber tätig werden.** Foto: Fabian Sommer

Man hat sein Hotelzimmer schon bezahlt und dennoch wird beim Check-in eine Kreditkarte als Sicherheit verlangt. Teils wird sogar ein bestimmter Betrag auf der Karte vorreserviert. Ist das zulässig?

Ja, aber es muss vor der Buchung transparent gemacht worden sein, dass bei der Ankunft die Kreditkarte verlangt wird, sagt die Juristin Karolina Wojtal vom Europäischen Verbraucherzentrum. Meist stehe das in den Geschäftsbedingungen (AGB).

Der Hotelverband Deutschland (IHA) empfiehlt Hoteliers zur Absicherung von Buchungen grundsätzlich die Hinterlegung einer Kreditkarte, entweder gleich beim Buchungsvorgang, oder aber spätestens beim Check-in, teilt der stellvertretende Hauptgeschäftsführer Stefan Dinnendahl mit.

Das Hinterlegen der Kreditkarte dient den Hoteliers als Sicherheit - etwa, falls Dienstleistungen wie die Minibar genutzt und im Anschluss vom Gast nicht bezahlt werden. Oder falls Zimmereinrichtung beschädigt wird.

„Falls ein Betrag auf der Karte blockiert wird, muss das Hotel aber klar sagen, wie viel und wie lange", sagt Wojtal. Bei einer 15.000-Euro-Suite darf er höher ausfallen als etwa bei einem 80-Euro-Zimmer und er muss auch in einem angemessenen Verhältnis zu den potenziell möglichen Kosten stehen.

Nach dem Aufenthalt muss dieser vorreservierte Betrag dann zeitnah wieder vom Hotel freigegeben werden, so Wojtal. Laut der Verbraucherschützerin sollte das spätestens nach 14 Tagen erfolgt sein.

### STEHT MAN AUF DER STRAßE, WENN MAN SICH WEIGERT?

Kann einem das Hotel trotz schon erfolgter Bezahlung die Übernachtung verweigern, wenn man seine Kreditkarte nicht hinterlegen will? Hier gibt es keine klare Antwort.

Der Hotelverband Deutschland schreibt: Bestehe ein Beherbergungsvertrag, könne dieser nicht ohne sachlichen Grund aufgehoben werden. „Verweigert ein Gast erforderliche Angaben, kommt es daher auf den Einzelfall an."

Wojtal sind in Deutschland keine entsprechenden Urteile bekannt. Sollte die Kreditkartenpraxis in den Vertragsbedingungen festgeschrieben sein, könnte nach ihrer Einschätzung das Hotel dem Gast wohl tatsächlich die Übernachtung verwehren, wenn der sich weigert. Wird man jedoch ohne vorherige Information erst beim Check-in damit konfrontiert, ist es laut der Verbraucherschützerin rechtlich fraglich, ob das Hotel dann seine Leistung verweigern könnte.

Und in anderen Ländern? Da kann die Rechtslage wieder anders aussehen, selbst innerhalb der EU. Also etwa in Spanien, Italien oder Griechenland. Denn in diesem Bereich gibt es Wojtal zufolge keinen europäischen Rahmen - es gilt nationales Recht.

### NACH DEM URLAUB AUF DIE KREDITKARTENABRECHNUNG SCHAUEN

Hinterlegt man also vielleicht zähneknirschend die Kreditkarte, um nicht auf der Straße zu stehen, sollte man nach dem Urlaub umso mehr unbedingt die Abrechnungen prüfen und bei zweifelhaften Abbuchungen reagieren.

In diesem Fall rät Wojtal, zunächst das Hotel anzuschreiben und eine Begründung für die Forderungen zu verlangen. Bekommt man keine Antwort oder hält die Abbuchungen auch nach der Erläuterung für nicht gerechtfertigt, sollte man den Kartendienstleiter oder die kartenausgebende Bank kontaktieren. Eventuell lässt sich die Abbuchung zurückzuholen. Allerdings kommt es hier auf den Anbieter an. Denn es ist laut der Verbraucherschützerin keine gesetzliche Pflicht, allgemein die Möglichkeit eines sogenannten Chargebacks anzubieten.

Anders kann es bei eindeutig nicht autorisierten Zahlungen aussehen oder wenn die vereinbarte Höhe überschritten wird. Hier sieht laut Wojtal die EU-Zahlungsdiensterichtlinie vor, dass der Betrag grundsätzlich unverzüglich vom Zahlungsdienstleister zu erstatten ist, wenn entweder die Zahlung an sich oder die Höhe des Betrages so nicht vom Reisenden freigegeben wurde. (dpa)

# Was Kinderaugen vor Kurzsichtigkeit schützt

Die Tafel am anderen Ende des Klassenzimmers oder die Freundin auf der anderen Straßenseite wirken irgendwie verschwommen? Das kennt so manches Schulkind. Am Ende der Grundschulzeit sind nach Angaben des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS) 15 Prozent der Kinder kurzsichtig.

Die meisten Fälle von Kurzsichtigkeit sind darauf zurückzuführen, dass der Augapfel etwas zu sehr in die Länge gewachsen ist. Das einfallende Licht wird dann nicht erst auf der Netzhaut gebündelt, sondern schon davor.

Eine Brille kann das ausgleichen. „Aber ein einmal zu lang gewachsenes Auge wird nicht wieder kürzer", so Prof. Bettina Wabbels von der Universitäts-Augenklinik Bonn. Eine starke Kurzsichtigkeit kann zudem langfristig das Risiko für schwere Netzhauterkrankungen erhöhen.

Gut also, wenn Eltern die beeinflussbaren Risikofaktoren für Kurzsichtigkeit kennen - und ihr Kind für gesunde Gewohnheiten rund ums Sehen sensibilisieren.

### WODURCH KURZSICHTIGKEIT ENTSTEHT

Zwar spielt auch die Veranlagung eine Rolle. Sind beide Elternteile kurzsichtig, liegt das Risiko für die Fehlsichtigkeit beim Kind bei 60 Prozent, so das KGS.

Es gibt neben der Genetik aber noch weitere Risikofaktoren. Wer nun direkt an Bildschirmzeit denkt, hat durchaus einen Punkt. Aber Vorsicht: „Die bisherige Studienlage erlaubt nicht den Schluss, dass Bildschirmzeit allein Kurzsichtigkeit verursacht", ordnet die Stiftung Auge ein. Die Forschung zeigt: Viel Nahsehen und wenig Zeit im Freien erhöhen das Risiko dafür, dass Kinder eine Kurzsichtigkeit entwickeln.

Als Naharbeit fürs Auge zählt aber längst nicht nur die Zeit vor Tablet und Smartphone, sondern etwa auch das Lesen von Büchern. Es kommt vor allem darauf an, wie lange die Augen in der Nähe fokussieren müssen - und wie nah Buch oder Gerät davor sind, so Wabbels. Wenig Pausen und wenig Abstand sind auf Dauer besonders schlecht für die Augen.



**Ob Kinder auf ein Smartphone, ein Tablet oder in ein Buch schauen, ist für die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit nicht allein entscheidend.** foto: Jan Woitas

### DREI TIPPS FÜR ELTERN

- Dem Kind die 20-20-20-Regel beibringen

Sie sorgt dafür, dass die Augen beim Nahsehen regelmäßig zu einer Pause kommen. Konkret lautet der Tipp: etwa alle 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden den Blick in die Ferne (20 Fuß = 6 Meter) schweifen lassen. Also zum Beispiel aus dem Fenster schauen. Ebenfalls wichtig: Bildschirmzeiten - und damit Nahsehen - nicht ausufern lassen.

- Den Nachwuchs zu ausreichend Zeit draußen motivieren

„Kinder sollten möglichst mindestens zwei Stunden am Tag draußen verbringen", empfiehlt Augenärztin Bettina Wabbels.

Nicht nur der in die Ferne schweifende Blick tut den Augen dabei gut. Dazu kommen Effekte des Tageslichts - auch an bewölkten Tagen. Helles Licht fördert die Freisetzung von Dopamin in der Netzhaut, was das Längenwachstum des Augapfels ausbremst.

- Auffälligkeiten abklären lassen

Kneift das Kind seine Augen immer wieder zusammen oder klagt über Kopfschmerzen, ist das ein guter Anlass, einen Augenarzttermin auszumachen. Mit einem Sehtest lässt sich rasch klären, ob eine Kurzsichtigkeit vorliegt. (dpa)

# Gmail & Co: So schalten Sie die KI-Funktionen aus

KI ist längst auch im Postfach angekommen - bei Gmail etwa. Dort fasst Google KI-Modell Gemini auf Wunsch Mails zusammen oder fungiert als Schreibassistent. Auch in anderen Google-Produkten kann KI helfen, etwa personalisierte Funktionen bereitzustellen.

Das alles kann man nutzen, muss es aber nicht. Wer Gemini lieber aus Postfach & Co heraushalten möchte, sollte einmal in die Einstellungen gehen, wenn er oder sie gerade das Gmail-Postfach geöffnet hat. Dazu oben rechts auf das Zahnradsymbol klicken, dann „Alle Einstellungen aufrufen" auswählen.

Als Nächstes ein wenig nach unten scrollen und darauf achten, dass unter „Smarte Funktionen" bei „Smarte Funktionen in Gmail, Google Chat und Google Meet aktivieren" kein Häkchen gesetzt ist.

### HÄKCHEN RAUS BEI «SMARTEN FUNKTIONEN» – ÜBERALL

Dann geht es direkt darunter weiter, nämlich bei „Smarte Funktionen in Google Workspace": Dort auf die Schaltfläche „Einstellungen für smarte Funktionen in Workspace verwalten" klicken. Es öffnet sich ein weiteres Fenster mit den Punkten

- «Smarte Funktionen in Google Workspace» ( Gmail, Kalender, personalisierte Suche, Zusammenfassungen) sowie
- «Smarte Funktionen in anderen Google-Produkten» (Maps, Wallet, Assistent, Gemini-App).

Wenn dort jeweils blaue Häkchen zu sehen sind, auf die jeweilige Fläche mit den Häkchen klicken, damit der Schieber nach links geht und ein graues Kreuz sichtbar wird. Das bedeutet, dass die diversen Funktionen deaktiviert sind. Dann ganz unten rechts mit einem Klick auf den „Speichern"-Button bestätigen. Fertig. (dpa)

# Erkältungsfalle Sommerende? So schützen Sie sich und andere

Kaum ist der Sommer vorbei, kratzt der Hals: In Büros, Schulen, Kitas und Bahnen wird wieder mehr gehustet und geschnieft. Das liegt nicht einfach am Wetter, zumindest nicht nur.

Zum Herbststart spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Nach Ferien und Urlaub kommen wir wieder mit vielen Menschen zusammen - einige haben womöglich Erreger mitgebracht, einige sind mit leichten Symptomen trotzdem unterwegs. Dazu kommt: Wird es draußen kühler, verlagert sich das Leben zunehmend in Innenräume.

So steigt das Risiko für eine Tröpfcheninfektion, also dass man Erreger einatmet, manche Erreger wie etwa Grippeviren fängt man sich auch durch eine Schmierinfektion ein.

Das hilft:

- Hände waschen: gründlich und regelmäßig, besonders nach ÖPNV, Einkauf, Kita oder Schule. Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen!
- Lüften: Innenräume mehrmals am Tag stoßlüften, besonders Räume, in denen sich regelmäßig mehrere Menschen länger aufhalten. So lässt sich laut der Webseite infektionsschutz.de des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG) das Risiko einer Übertragung von Atemwegserregern senken.
- Abstand halten: Wenn jemand hustet oder niest, sollte man engen Kontakt vermeiden; wer anfällig ist, kann sich zusätzlich mit einer Maske schützen.
- Bei Symptomen runterfahren: Wer Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen hat, sollte bis zur deutlichen Besserung möglichst zu Hause bleiben, das BIÖG empfiehlt 3-5 Tage.
- Hausarztpraxis konsultieren: Wenn sich die Beschwerden nicht verbessern oder man einer Risikogruppe angehört, sollte man sich an Hausärztin oder Hausarzt wenden, rät das Kobert-Koch-Institut (RKI). In der Praxis kann nach ärztlicher Beurteilung ein Test auf Atemwegserreger und gegebenenfalls eine gezielte Behandlung erfolgen.
- Andere schützen: Wenn enge Kontakte unvermeidbar sind, besonders zu älteren oder vorerkrankten Menschen, kann ebenfalls eine Maske sinnvoll sein.
- Impfstatus prüfen: Gegen die vielen klassischen Erkältungsviren (das RKI spricht von mehr als 30 verschiedenen Erregern) gibt es keine Impfung. Impfungen können aber vor anderen Atemwegsinfektionen wie Grippe, Covid-19 oder – je nach Alter und Risiko – RSV und Pneumokokken schützen. Maßgeblich sind die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).
- Immunsystem stärken: Wer sich oft an der frischen Luft bewegt, ausgewogen und mit viel Obst und Gemüse ernährt, auf Genussgifte möglichst verzichtet und Stress vermeidet sowie ausreichend schläft, dessen Körper kann Krankheitserregern mehr entgegensetzen. Die schützende Wirkung von «Immunboostern» wie Vitamin C oder Echinacea ist laut Bundesministerium für Gesundheit hingegen überwiegend begrenzt. Allerdings liefern Studien Hinweise, dass Probiotika helfen können, seltener an Erkältungen zu erkranken - insbesondere an Infektionen der oberen Atemwege, heißt es dort weiter. (dpa)



**Nies- und Hustetikette beachten: Taschentücher benutzen, in die Armbeuge husten - und immer Hände waschen!** Foto: Philip Dulian

## STELLENANGEBOTE

### HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

**Reinigungskraft m/w/d**
**in Wolfenbüttel gesucht.**
(geringf. o. steuerpflichtig)
AZ: Mo – Fr. ab 15:00 Uhr
15,00 € tariflicher Stundenlohn
Tel.: 0162-8763902
WhatsApp:
0173-3218636
GFG GEBÄUDEDIENSTE
26489901_002426

**Hooth Gebäudereinigung sucht** Reinigungskräfte in Adersheim AZ Montag bis Freitag ab 06.00 Uhr auf 603€ Basis oder TZ. Bew. Frau Köcher ☎0175-2026384 o. Whatsapp, ✉ hoothgebaeudereinigung@web.de

**Reinigungskraft m/w/d**
**in Sickte gesucht.**
(geringf. o. steuerpflichtig)
AZ: Mo – Fr. ab 14:00 Uhr
15,00 € tariflicher Stundenlohn
Tel.: 0171-5315225
WhatsApp:
0173-321863
GFG GEBÄUDEDIENSTE
26488801_002426


Schülerjob gesucht?
Zeitung austragen & Geld verdienen
Komm zu uns!
bewerben und arbeiten bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
freie Gebiete:
SZ Bad
Steinlah
Fredenberg
Immendorf
einfach bewerben:
online oder über **WhatsApp**
hallo SALZGITTER wochenende
26196201_002426


### STELLENGESUCHE

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

**Achtung Stellensuchende**

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

**Ihre Anzeigenabteilung**


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


Erl. sämtl. Gartenarbeiten + Abfuhr, Baum-Strauch-Heckenschnitt, Unkraut entfernen, Rollrasen, Beete-Neugestaltung, Zaunbau, Laubentfernung und vieles mehr.
**Einfach anrufen 0157 566 95 121**
**Gruß Herr Pohl**
26481001_002426

### IMMOBILIENMARKT

### IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

### EIGENTUMSWOHNUNGEN

**Anleger sucht Wohnung** oder MFH von priv., leer oder verm., auch unrenov. oder sanbedarf rasche Kaufabwicklung! Tel.: 0151/65444218

### IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

### TRANSPORTE / UMZÜGE

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

**Ihr Testament kann Bildung schenken.**
**Faire Chancen für Kinder weltweit – mit Ihrem Vermächtnis.**
Mehr Infos auf: **www.plan.de/laecheln**
PLAN INTERNATIONAL

### BEKANNTSCHAFT

### ER SUCHT SIE

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

### KONTAKTBÖRSE / EROTIK




### KRAFTFAHRZEUGMARKT

### KFZ GESUCHE

### PKW KAUFGESUCHE

**Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –**
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
**ZAHLE HÖCHSTPREISE**
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
4854901_002426

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

### MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

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

### WOHNMOBILE / –WAGEN

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


SKAN-CLUB 60 plus
**ZAUBERHAFTER HARZ**
Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal
8-Tage-Seniorenreisen bett+bike adfc

**INKLUSIV-LEISTUNGEN**
- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Harzer Spezialitätenbuffet**
- **„All-inclusive-Angebot“**(außer Weihnachten, Silvester und Ostern)
- **Kostenl. Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

**Wellnessangebot (+ € 100,– pro Person):**
- Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches mit einer Auswahl von drei Saunen und einem Panoramaruheraum
- 2 Anwendungen im Spa MORADA „Waldoase“ (Fuß-Spa-Behandlung und klassische Rückenmassage) u.v.m.

**TERMINE 2026/27**
25.10.–01.11.
10.01.–17.01.
07.03.–14.03.
18.04.–25.04.
21.03.–29.03. (Ostern)
29.03.–04.04. (7 Tage)

**SONDERREISEN** (6/8 Tage)
Indian Summer * ab € 388,– 01.11.–06.11. | 15.11.–20.11.2026
Christmasparty * ab € 369,– 29.11.–04.12. | 13.12.–18.12.2026
Weihnachten ab € 765,– 20.12.–27.12.2026
Silvester ab € 935,– 27.12.2026–03.01.2027
Fasching entfliehen * ab € 349,– 07.02.–12.02.2027
Zur Kirschblüte * ab € 379,– 11.04.–16.04.2027
Vor-Walpurgis * ab € 379,– 25.04.–30.04.2027

ab Euro 555,– pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
**Kein Einzelzimmerzuschlag!** (begrenzte Anzahl) Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: € 120,– **Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.!** (außer * Sonderreisen) **Keine Parkgebühren!**
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de
26015601_002426



Eine Zeitung für alle! hallo wochenende


## 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**
25215601_002426

### KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

**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, Gobelinbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auch versilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar.
BS ☎(0152) 15790993

### DIENSTLEISTUNGEN

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

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

**Erf. Dachdeckerteam macht** Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, Trapezblech, Veluxfenster und spezialisiert auf Reparaturen.
☎ 0176/ 21838876

**Maler hat noch** Termine frei: Fassaden/ Holz/Zaun/Auch klein Reparaturen.
Tel: 053418865464

**M&A Haustechnik GmbH**
Badsanierung mit Fliesen
Sanitär und Heizung von Profis zum Festpreis!
**0176/72602141 oder 05371/6721245**
14610101_002426

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

**PLATE UMZÜGE**
*Kein Umzug ohne unser Angebot!*
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
**Kostenlose Servicenummer**
**0800-0400666**
info@plate-umzuege.de
26151701_002426

**Badsanierung mit Sanitär**
Tel: 0160 97739654

**Dachdecker Adolf aus** ihrer Region hat noch freie Kapazitäten. Neukundenrabatt 35% ☎0151/23574130

**Wohnungsrenovierung**
**☎0160 97739654**


Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende






ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile
Peiner Allgemeine ZEITUNG PAZ
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

# DAS GANZ BESONDERE ERLEBNIS!

Auf einer 130 Quadratmeter großen Leinwand

GIFHORNER

# Autokino

PRÄSENTIERT VON DER Aller-Zeitung AZ



**Hier Tickets sichern!**

www.autokino-gifhorn.de

# 25. – 27. 09. 2026

## PARKPLATZ VON AUMOVIO GIFHORN

**FREITAG, 25.09.**




19.30 Uhr:
**MICHAEL**




22.30 Uhr:
**Teufel trägt Prada 2**

**SAMSTAG, 26.09.**




19.30 Uhr:
**Toy Story 5**




22.00 Uhr:
**Spider-Man: Brand New Day**

**SONNTAG, 27.09.**




19.30 Uhr:
**Extrawurst**

## Tickets

**TICKETPREISE:**

Einzelticket* 12 Euro
(ermäßigt* 11 Euro)

Die Tickets sind online unter autokino-gifhorn.de erhältlich.

*VVK-Gebühr enthalten zuzüglich 1 Euro Ticket- und Systemgebühr

PRÄSENTIERT VON:

Sparkasse Celle·Gifhorn·Wolfsburg
EGGER MEHR AUS HOLZ.
Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine AZ WAZ
AUMOVIO

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:

Der Grüne Faden Objektbetreuung
Dachstiftung Diakonie
KÜS KFZ-Prüfstelle Wesendorf
IVERA
Wi&Er GBR Wir machen das.
WEISS PC DIE IT EXPERTEN
EnergieWelle Elektro - Sanitär - Heizung - Klima
Deutsches Rotes Kreuz
SEIT 1546 Gilde
HADI Der Schnäppchenjäger
REMONDIS
famila
OBI
FRISCH-MARKT



Ktsdesign/123RF

25327501_002426