



PAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

40 · 45. Jahrgang · 3. Oktober 2026

www.hallosalzgitter.de

Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · Geschäftskunden (05171) 406-308 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05171) 406-134

Über Glück und Zufriedenheit

SALZGITTER. Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Salzgitter veranstaltet am Mittwoch, 7. Oktober, um 18 Uhr in der Kulturscheune einen kostenfreien Vortrag zum Thema „Glück kann man lernen – Positive Psychologie zum Anfassen“. Diplom-Psychologe Tobias Rahm gibt Impulse aus der Positiven Psychologie und zeigt, wie positive und negative Emotionen entstehen und wie wir unser Wohlbefinden stärken können. Anmeldungen per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de oder unter Tel. (05341) 846713.

Modemobil hält in Salzgitter-Bad

SALZGITTER. Die Wohnbau Salzgitter lädt für Dienstag, 6. Oktober, von 15 bis 17 Uhr ein zum Mode-Shopping-Nachmittag ins Südstadtzentrum. Dort ist das Modemobil zu Gast und bringt die aktuelle Herbstmode mit. Auf den Kleiderständen warten Jacken, Hosen, Westen, Pullover und viele weitere Stücke. Anschauen, anfassen und anprobieren ist in den beiden Stunden erwünscht. Susanne Felka aus dem Sozialen Management der Wohnbau: „Man kann sich in Ruhe umsehen und beraten lassen und dabei auch einfach einen schönen Nachmittag in Gesellschaft verbringen.“

Was 1926 so alles los war

SALZGITTER. Die Literarische Gesellschaft Salzgitter setzt am Mittwoch, 7. Oktober, um 19 Uhr in der Heilig-Kreuz-Kirche in Gebhardshagen ihre Reihe „Zeit zum Zuhören“ mit einer „Literarischen Betrachtung des Jahres 1926“ fort. Zu hören sind vor allem Texte, die sich humoristisch oder satirisch mit den damaligen alltäglichen Gegebenheiten auseinandersetzen. Christiane Busch, Karin Rabe, Björn Försterling und Holger H. Hübner lesen Werke unter anderem von Erich Kästner, Joachim Ringelnatz und Kurt Tucholsky. Musikalisch begleitet Otto Jansen (Saxophon) die Veranstaltung.

Hochbeete für alle: Gemeinsam pflanzen, ernten und essen

Die TAG Wohnen und die Integrationseinrichtung START.Punkt eröffnen einen Gemeinschaftsgarten

SALZGITTER. In der Berliner Straße 200 wird künftig gemeinsam gepflanzt, gegossen, geerntet – und vor allem Nachbarschaft gelebt. Die TAG Wohnen startet in dem Viertel in Lebenstedt zusammen mit Start.Punkt.SZ und der Ackerpause GmbH aus Berlin ein neues Gemeinschaftsgarten-Projekt.

Acht Hochbeete stehen nunmehr im Garten der Integrations-einrichtung SZ bereit: Vier befanden sich bereits dort, vier weitere kamen beim Start der Ackerpause hinzu. Ob Gemüse-Profi oder neugieriger Anfänger – mitmachen konnte jeder bei der kostenlosen Aktion. Alle Kinder und Familien sowie Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtviertel waren willkommen.

„Ich weiß genau, wie sehr sich unsere Besucherinnen und Besucher unserer Einrichtung auf die Freizeitaktivität freuen“, sagt Noura Labanieth, Leiterin der Integrationseinrichtung in Lebens-



Der Anfang ist gemacht: TAG-Chef Claudius Oleszak schaut Antje Marx und den Kindern bei der Gartenarbeit zu. Foto: sz-pa/rk

tedt. Die Sozialarbeiterin kam vor elf Jahren aus Syrien nach Deutschland gekommen, hat sich schnell integriert. „Meine Landsleute brauchen die Abwechslung durch Betätigung in frischer Luft. Viele haben nicht das Glück, eine Wohnung mit Garten zu haben“,

erklärt sie die Situation, warum sie sich für das von der TAG initiierte Projekt beworben hat.

Bei dem Wohnungsunternehmen überrascht das nicht. „Wir haben immer wieder Anfragen von syrischen oder afghanischen Mietern in unserem Hausbesitz,

die sich für Gartenarbeit und Gemüseanbau interessieren“, so der TAG-Chef von Salzgitter, Claudius Oleszak. Zum Auftakt wurde jetzt gemeinsam gepflanzt. Kopfsalat, Radieschen, Kohlrabi, Mangold Co. kamen in die Erde. Claudius Oleszak und sein Mitarbeiter für

soziale Koordination, Christian Arweoler, begleiten das Projekt fachlich und geben zusammen mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Ackerpause GmbH praktische Tipps – vom richtigen Säen bis zur späteren Ernte.

Dabei geht es um mehr als knackiges Gemüse: Die Hochbeete sollen zum Treffpunkt im Quartier werden. Gemeinsam Verantwortung übernehmen, ins Gespräch kommen und erleben, wie Lebensmittel wachsen – direkt vor der eigenen Haustür.

Und natürlich darf am Ende auch geerntet werden und gegessen werden. Für Noura Labanieth ist der Geschmack der nächste Schritt im Konzept. „Gemeinsam wollen wir kochen und würzen. Sozusagen einen kulturverbindenden Geschmack schaffen, der die europäische und arabische Küche mit frischem Gemüse und Kräutern verbindet.“ Claudius Oleszak nennt es denn auch „ein geschmackvolles Zukunftsprojekt“.

Acht Jahre mehr für Frank Klingebiel

Salzgitters Oberbürgermeister holt bei der Stichwahl mit 74,72 Prozent einen deutlichen Sieg



Nach der Bekanntgabe des Ergebnisses: Wahlleiter Michael Tacke gratuliert Oberbürgermeister Frank Klingebiel, dessen Ehefrau Simone freut sich mit über den Erfolg. Foto: sz-pa/rk

gesamtes Team.

Die bisherige Zeit im Rathaus war nach Worten des alten und neuen Oberbürgermeisters „von harter Arbeit und zahlreichen He-

erausforderungen geprägt“ gewesen. Salzgitter sei „nie auf Rosen gebettet“ gewesen. Umso dankbarer ist Frank Klingebiel für das Vertrauen, das ihm die Wählerin-

nen und Wähler erneut ausgesprochen hätten. Das Ergebnis sei jedoch weit mehr als eine persönliche Bestätigung. „Es ist vor allen Dingen ein deutliches Signal aus Salzgitter für Demokratie, für Respekt, für Toleranz und für Menschenwürde“, betonte der Oberbürgermeister.

Die beiden Wochen vor der Stichwahl habe er gemeinsam mit seiner Frau einen außergewöhnlich großen Zuspruch erfahren. Unterstützung sei von demokratischen Parteien, Gewerkschaften, Sportvereinen, Sozialverbänden und vielen Bürgerinnen und Bürgern gekommen. Für Frank Klingebiel hatte die Stichwahl deshalb

auch den Charakter einer Richtungsentscheidung. Viele Menschen hätten deutlich machen wollen, für welche Werte die Stadt stehe. Die Frage, ob das Ergebnis vor allem eine Wahl für ihn oder gegen die AfD gewesen sei, beantwortete der Oberbürgermeister bewusst positiv: „Für mich, für die Demokratie und für unser Grundgesetz.“

Seine Wahl gilt nun für acht Jahre, zum Ende wäre er dann 70 Jahre alt. Frank Klingebiel nennt das Amt „eine echte Berufung“. Er rechnet damit, dass die Herausforderungen in den kommenden Jahren nicht geringer, sondern noch größer 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

Stadtführung

SALZGITTER. Die Tourist-Information organisiert mit Stadtführer Dieter Krüger am Sonntag, 11. Dezember, eine etwa dreistündige Stadtführung entlang des Golfplatzes von Salzgitter-Bad. Um Anmeldung unter Tel. (05341) 9009940 oder per E-Mail an info@tourismus-salzgitter.de wird gebeten.

Warum Absurdes so erfolgreich ist

SALZGITTER. Unter dem Titel „Verschwörungsideologien durchschauen und selber bauen“ hält Dr. Danny Schmidt am Dienstag, 6. Oktober, von 17 bis 19 Uhr einen Vortrag in der Gedenkstätte KZ Drütte in Watens-tedt. Auf Einladung des Arbeitskreises Stadtgeschichte spricht er über QAnon, Reptiloiden, Deep State und andere absurde Erzählungen, die mitunter große gesellschaftliche Wirkungen entfalten. Es geht darum, wie Verschwörungsmymen entstehen, warum sie für viele Menschen attraktiv erscheinen und mit welchen Strategien sie arbeiten. Anmeldung per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de. Zugang über das Tor 1 der Salzgitter AG an der Eisenhüttenstraße.

trinkgut

Gültig vom 05.10. - 10.10.26

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

Bad Harzburger Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,50)
zzgl. € 3,30 Pfand

4.49 Glasflaschen

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,39)
zzgl. € 3,42 Pfand

10.99

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,42)
zzgl. € 3,30 Pfand

4.99

König Pilsener
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

Bayreuther Hell
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 2,42)
zzgl. € 3,10 Pfand

15.99

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

7.99

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 2,15)
zzgl. € 5,10 Pfand

16.99

Jägermeister
Kräuterlikör, Scharf, Orange oder Winter Edition
25% - 35% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 17,13)

11.99

Havana Club Original o. Especial
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99

Bree Weine
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)

2.99 Vorteilspreis 2,79 € mit der trinkgut App

funny-frisch Chipsfrisch
versch. Sorten
130 g / 150 g Beutel
(1 kg = € 7,62/6,60)

0.99

Dieter Nuhr auf Tour

06.11.2026 WOLFSBURG
CongressPark

06.03.2027 HANNOVER
Swiss Life Hall

07.03.2027 BRAUNSCHWEIG
Volkswagen Halle

Weitere Termine unter [agentur-luehr.de](#)

LISA ECKHART
ICH WAR MAL WER

16.10.2026
BRAUNSCHWEIG
Volkswagen Halle

TORSTEN STRÄTER
DIE ZYKLOPEN VON SAINT-TROPEZ

30.01.2027
HANNOVER
ZAG Arena

03.03.2027
BRAUNSCHWEIG
Volkswagen Halle

Die Türen bleiben für immer zu im Elisabeth-Krankenhaus

Das Ende kommt überraschend schnell: Die Trägergesellschaft hat den Betrieb in Salzgitter-Bad eingestellt

SALZGITTER. Das Ende war absehbar, kam dann aber schneller als befürchtet. Das Elisabeth-Krankenhaus in Salzgitter-Bad ist geschlossen. „Trotz intensiver Bemühungen aller Beteiligten ist es nicht gelungen, einen Investor zu gewinnen und eine wirtschaftlich tragfähige Perspektive für den Standort zu sichern“, schreibt die Betreibergesellschaft auf der Homepage. Das Krankenhaus hatte am 26. Februar 2026 Insolvenzverfahren eröffnet. Ziel war es, im Zuge eines Investorenprozesses einen Partner für die Fortführung und langfristige Sicherung des Standorts zu finden. Das ist nicht gelungen: Am Montag wurde die Belegschaft darüber informiert, dass die Klinik drei Tage später dicht ist. 250 Mitarbeitende sind betroffen, die vorhandenen Patienten und Patientinnen wurden verlegt, die Notfallversorgung eingestellt. Der Generalhand-

lungsbevollmächtigte Christoph Enkler von der Kanzlei Brinkmann und Partner, der das Verfahren begleitet, erklärt: „Wir haben alle verfügbaren Handlungsspielräume genutzt und einen intensiven Investorenprozess geführt, um unter den schwierigen Marktbedingungen tragfähige Lösungen für die Beschäftigten und den Standort zu finden. Die für eine Übernahme erforderlichen Voraussetzungen konnten jedoch von den Interessenten und den beteiligten Dritten nicht geschaffen werden.“ In der Stadt und im Rathaus ist die Enttäuschung groß. Alle Aktivitäten, Hintergrundgespräche und Fortführungsvorschläge, der bevorstehende Runder Tisch am 30. Oktober mit Gesundheitsminister Dr. Philippi und Weihbischof Dr. Marahrens wurden „kategorisch ignoriert“, ärgert sich Oberbürgermeister Frank Klingebiel im Namen des Bündnisses zum Erhalt des Elisabeth-Krankenhauses. Das sei ein Schlag ins



Sie müssen ihre Sachen packen: Von der Schließung des Elisabeth-Krankenhauses sind etwa 250 Beschäftigte betroffen. Foto: sz-pa/rk

Gesicht der Belegschaft und der Bürgerschaft. „Ich bin als OB, aber auch als Christ persönlich tief betroffen und vor allem sauer.“ Die Vertreter des Bündnisses, die seit Wochen vehement für das Krankenhaus kämpften und vom Generalbevollmächtigten persönlich im Rathaus in Lebenstedt

über die bevorstehende Schließung informiert wurden, sind „in Gedanken bei der Belegschaft“. Ihnen wurde mitgeteilt, dass der letzte verbliebene Fortführungsinteressent nach intensiven Verhandlungen abgesprungen sei. Der Elisabeth Vinzenz Verbund (EVV) als Träger ver-

schließe sich „eiskalt jedem Lösungsansatz“, kritisiert das Bündnis, das in Hannover und Hildesheim Gespräche geführt hatte. „Unabhängig davon werden wir weiterhin unseren Unmut über das verantwortungslose Verhalten des EVV und den bundespolitischen Irrweg der Zentralisierung von Krankenhausleistungen zum Ausdruck bringen“, schreibt das Bündnis. Als Grund für das Scheitern wurde das „wirtschaftlich und strukturell erheblich belastete Umfeld für deutsche Krankenhäuser“ genannt. Insbesondere die mit der Krankenhausreform verbundenen gesetzlichen und planerischen Rahmenbedingungen erschwerten den Investorenprozess erheblich. „Unter den gegebenen, hochgradig schwierigen Branchenbedingungen war eine wirtschaftlich tragfähige Fortführung des Klinikbetriebs am Standort leider nicht mehr möglich“, erklärt Geschäftsführer Sebastian Margaschewski.

Frank Storchmann
Dachdeckermeister

Dach- und Fassadenbau GmbH
Bedachungen · Bauklempnerei
Schornsteinarbeiten · Gerüstbau
hinterlüftete Fassaden

Zum Dorfplatz 4
38239 Salzgitter OT Sainingen
Telefon (0 53 00) 90 11 76
[www.dachdeckerei-storchmann.de](#)

1894301_002426

Im Internet finden
Sie uns unter:
[www.hallowochenende.de](#)

hallo
wochenende

Hilfe gegen Mobbing und Cybermobbing

Die Kinder- und Jugendförderung der Stadt lädt ein zu einem digitalen Infoabend am 7. Oktober

SALZGITTER. Was kann ich machen, wenn ich im Internet belästigt, bedroht, beleidigt oder bloßgestellt werde?: Antworten auf diese und andere Fragen gibt es auf dem Digitalen Info-Abend „Safe Up“ rund um das Thema Mobbing und Cybermobbing am Mittwoch, 7. Oktober, zu dem die Kommunale Kinder- und Ju-

gendförderung einlädt. Unter Mobbing versteht man absichtliche, gezielte und wiederholte Angriffe auf Menschen. Beschimpfungen, Beleidigungen, Drohungen oder körperliche Gewalt gehören dazu. Cybermobbing ist ebenso aktuell und erfordert besondere Kenntnisse, weil die Diffamierungen in

einem großen virtuellen Raum stattfinden, von Fremden einsehbar sind und jederzeit aufgerufen und verbreitet werden können. Dabei geht es um die Nutzung von Apps wie TikTok, WhatsApp, Instagram oder Snapchat. Diese werden von Kindern und Jugendlichen genutzt, ohne dass Eltern Einblick haben, was dort passiert

oder erst spät erfahren, dass die eigenen Kinder betroffen sind. Zwei Referentinnen aus dem Team Jugend- und Demokratieförderung gehen den Fragen nach, wie Mobbing und Cybermobbing entstehen, wie sich Betroffene schützen können und wer Betroffenen helfen kann. Eingeladen sind Eltern, Erzie-

hungsberechtigte und interessierte Jugendliche ab 16 Jahren. Jüngere Kinder können in Begleitung einer über 16-jährigen Person gemeinsam teilnehmen. Eine Anmeldung für das Zoom-Meeting ist nicht erforderlich. Eine Einwahl ist möglich unter: Meeting-ID: 846 6416 1294 (Kenncode: 105153).

ANZEIGE

Ein kleiner Lungenherd, ein starkes Team:

Wie moderne, roboterassistierte Lungenkrebsdiagnostik und -therapie Rentnerin Christine Fischer zu mehr Klarheit verhalf

„Was bedeutet ein kleiner Schatten auf der Lunge?“ Für Patientinnen und Patienten kann ein solcher Befund viele Fragen und Sorgen auslösen. Ist es etwas Harmloses oder steckt mehr dahinter? Für die 72-jährige Christine Fischer aus Salzgitter begann mit einem solchen Befund eine kurze, aber intensive Zeit der Abklärung und Behandlung.

Die Rentnerin war bereits früher an Lungenkrebs erkrankt. Bei einer CT-Kontrolle im Rahmen der Tumornachsorge wurde eine kleine Veränderung in der rechten Lunge festgestellt. Diese ließ sich mit den bisherigen Methoden nicht eindeutig klären. Aufgrund ihrer Vorgeschichte wollten die behandelnden Ärzte aus den Bereichen Pneumologie und Thoraxchirurgie deshalb keine unnötige Zeit verlieren und entschieden sich für den Einsatz einer roboterassistierten Diagnostik.

„Hier arbeiten Spezialisten verschiedener Fachdisziplinen und Standorte als Team zusammen. Jeder bringt seine Erfahrung ein, von der ersten Bildgebung über die genaue Krebsgewebe-Lokalisation bis hin zur Operation. Davon profitieren am Ende vor allem unsere Patientinnen und Patienten“, erläutert Wolfram Meister, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin am Helios Klinikum Hildesheim.

Neue Robotik-Technik im Einsatz

Die Herausforderung bei Patientin Christine Fischer: Die verdächtige Gewebeverdichtung war klein und lag tief im Lungengewebe. Diese Position war mit herkömmlichen endoskopischen Verfahren schwer zu erreichen. Deshalb kam hier das roboterassistierte Bronchoskopie-System ION zum Einsatz. Über die Atemwege kann das System auch bei weit außen in der Lunge gelegenen Bereichen ankommen. Es unterstützt die Ärztinnen und Ärzte dabei, den Weg durch die feinen, entlegenen Verzweigungen der Bronchien gezielt zu verfolgen und die betreffende Stelle genau anzusteuern. Während des Eingriffs wurde zusätzlich ein modernes CT-Bildgebungssystem eingesetzt. Damit konnten die Position des Instruments und die Lage

des Zielbereichs während des Eingriffs genau überprüft werden. So ließ sich die Lokalisation des kleinen Herdes noch präziser bestimmen.

„Gerade bei kleinen Lungenrundherden ist es entscheidend, dass wir genau wissen, wo sie liegen. Dank der neuen Technik können wir auch schwer erreichbare Gewebeveränderungen gezielt erreichen und für die Operation markieren“, erklärt Meister. Über das roboterassistierte System wurde von dem Rundherd eine Probe entnommen und mit einem speziellen Farbstoff markiert. Diese Markierung half dem Operationsteam am Folgetag dabei, die richtige Stelle in der Lunge schnell wiederzufinden.

Am nächsten Tag schon im OP

Die enge Zusammenarbeit der Fachbereiche zeigte sich unmittelbar im weiteren Ablauf. Bereits am nächsten Tag konnte Dr. Armen Aleksanyan, Chefarzt der Klinik für Thoraxchirurgie, den betroffenen Bereich minimalinvasiv operieren. „Wenn wir einen kleinen Herd operativ entfernen müssen, ist es wichtig, ihn während des Eingriffs sicher zu finden. Die vorherige Markierung gibt uns dabei eine wichtige Orientierung und unterstützt uns dabei,



Nur ein paar Stunden nach der Operation: Wolfram Meister, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin (rechts), und Dr. Armen Aleksanyan, Chefarzt der Klinik für Thoraxchirurgie, besuchen die Patientin Christine Fischer. Sie telefoniert bereits fröhlich mit ihrem Mann. Fotos: Helios Klinikum Hildesheim

gezielt vorzugehen“, sagt Dr. Aleksanyan. Bei der minimalinvasiven Operation ist nur ein kleiner Schnitt erforderlich. Für die Patientin bedeutet das in der Regel eine geringere Belastung als bei einem offenen Eingriff. Gleichzeitig kann der betroffene Lungenbereich gezielt entfernt werden.

Auch der leitende Oberarzt Dr. Olger Kraja war an der Behandlung beteiligt. Für ihn ist vor allem das Zusammenspiel der Fachbereiche entscheidend: „Hier greifen die einzelnen Schritte ineinander. Die Pneumologie klärt den Befund ab und lokalisiert ihn gemeinsam mit den Kollegen. Anschließend übernimmt die Thoraxchirurgie die Operation. Der direkte Austausch macht die Abläufe für die Patientinnen und Patienten einfacher. Bei uns werden Entscheidungen über eine individuelle Behandlung stets interdisziplinär mit dem geballten Wissen aus unterschiedlichen Fachrichtungen und Standorten im Helios Netzwerk getroffen.“



Das neue System eröffnet Ärztinnen und Ärzten erstmals den Zugang zu millimetergroßen Rundherden tief im Lungengewebe.

„Ich bin froh, dass alles so schnell ging“

Für Christine Fischer aus Salzgitter-Bad war vor allem wichtig, dass sie schnell Gewissheit bekam und die notwendigen Schritte unmittelbar aufeinanderfolgten. Nach ersten Untersuchungen konnte sie von der neuen und spezialisierten Bronchoskopie-Technik im benachbarten Hildesheim profitieren und schließlich am nächsten Tag auch dort minimalinvasiv operiert werden. Noch am OP-Tag erzählt sie: „Mir geht es sehr gut und ich bin froh, dass alles so schnell verlaufen ist. Ich hatte keine Schmerzen und hätte nicht gedacht, dass ich mich schon so schnell wieder so gut erholen würde.“

Je früher Lungenkrebs erkannt wird, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung. Ab April 2026 können sich starke und langjährige Raucherinnen und Raucher in einem Früherkennungsscreening untersuchen lassen. Pneumologe Meister betont: „Wer

für ein Lungencreening infrage kommt, sollte diese Möglichkeit nutzen und sich an den jeweiligen Hausarzt oder -ärztin wenden. Denn ein auffälliger Befund bedeutet nicht automatisch Krebs. Wird eine Veränderung entdeckt, kann sie jedoch schnell und gezielt weiter abgeklärt werden.“ Was bei Christine Fischer in kurzer Zeit möglich war, ist das Ergebnis einer eng abgestimmten Zusammenarbeit: Die Pneumologie übernimmt die Abklärung und Vorbereitung, die Thoraxchirurgie die operative Behandlung. Moderne Verfahren wie die roboterassistierte Bronchoskopie mit dem ION-System und die ergänzende Bildgebung mittels Cone-Beam-CT unterstützen die Ärztinnen und Ärzte dabei, auch kleine Lungenherde gezielt zu finden und für die Operation sichtbar zu machen. So greifen Diagnostik und Operation unmittelbar ineinander. Für Christine Fischer bedeutete das vor allem eines: schnelle Abklärung und eine gezielte Behandlung.

Mehr Informationen unter:
[www.helios-gesundheit.de/hildesheim](#)



Musik, Humor und Tiefgang verschmelzen

Klavierkabarett 2.0: Andreas Langsch stellt in der Kniki den „Liebesalgorithmus“ vor

SALZGITTER. Um den Liebesalgorithmus geht es am Freitag, 9. Oktober, ab 20 Uhr in der Kniestädter Kirche. Die Kleinkunstbühne bittet zum Klavierkabarett mit Andreas Langsch. Der studierte Musicalsänger geht der Liebe auf den Grund. Es entsteht ein Abend, an dem Musik, Humor und Tiefgang zu einer Liebeserklärung an das Leben verschmelzen.

„Die Bühne wird zum Labor für Herz und Verstand – mitreißend, überraschend und garantiert nicht berechenbar“, heißt es in der Ankündigung. Ob tanzend, singend oder mit Wortspielen: Andreas Langsch verbindet Generationen, bringt das Publikum



Bringt eine einer Liebeserklärung an das Leben mit: Kabarettist Andreas Langsch tritt am 9. November in der Kniki auf.
Foto: Martin Ruppel

zum Lachen, Nachdenken und Staunen. Seine Songs sind Ohrwürmer, seine Texte eine gelungene Mischung aus Humor, Tiefgang und Aktualität.

In seinem mehrfach preisgekrönten Programm „Der Liebesalgorithmus“ nimmt der mehrfach ausgezeichnete Kabarettist die kleinen und großen Rätsel der modernen Liebe auseinander – und setzt sie mit überraschenden Wendungen immer wieder neu zusammen. Er greift Themen wie Generationenkonflikte, digitale Überforderung, Perfektionsdruck im Internet, Diversität, Selbstoptimierung und die Suche nach Liebe und Sinn auf und ver-

Anrufen und gewinnen

Die Kleinkunstbühne und hallo Salzgitter verlosen dreimal zwei Karten für das Konzert mit dem Joni-Projekt am Freitag, 9. Oktober, 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 3. und 4. Oktober 2026 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner und Gewinnerinnen werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

arbeitet diese mit subtilem, oft selbstironischem Humor und einem feinen Gespür für emotionale Zwischentöne. Tickets gibt es für 20 Euro im Lesezichen in Salzgitter-Bad und in der Flugbörse in Lebenstedt (Abendkasse 23 Euro).

Über Geschichte, Freiheit und Verantwortung

Theaterstück „Good Morning – Szenen einer Befreiung“ in der Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte

SALZGITTER. Was bedeutete das Ende des Zweiten Weltkriegs für die Menschen, die es unmittelbar erlebten – Befreiung, Besatzung, Neuanfang oder Zusammenbruch? Die Aufführung in der Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte „Good Morning – Szenen einer Befreiung“ am Samstag, 10. Oktober, um 17.30 Uhr in der Gedenkstätte KZ Drütte verbindet historische Erinnerung mit einer gegenwärtigen gesellschaftlichen Frage: Wie wollen wir mit unserer Geschichte umgehen – und welche Bedeutung haben Freiheit, Verantwortung und demokrati-

sche Werte für unser Zusammenleben heute?

Das Team von folklicht*, Leah Lichtwitz und Folkert Dücker, hat gemeinsam mit Regisseurin Anne Wittmß und Videokünstler Lucian Paternmann eine multiperspektivische Annäherung an die letzten Kriegsmomente und die Zeit unmittelbar nach dem Ende der NS-Herrschaft entwickelt. Im Mittelpunkt stehen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Positionen: jüdische Menschen, Zwangsarbeiter, Funktionsträger des NS-Regimes und andere Beteiligte.

Für die Gedenk- und Doku-

mentationsstätte KZ Drütte eröffnet die Aufführung einen Blick auf einen Aspekt, der im bisherigen Veranstaltungsangebot weniger im Mittelpunkt stand: die unterschiedlichen Traumata innerhalb der deutschen Nachkriegsgesellschaft. Die Darstellung verschiedener Gruppen macht die gesellschaftliche Nachwirkung des Nationalsozialismus aus unterschiedlichen Perspektiven sichtbar.

Denn das Jahr 1945 hatte nicht für alle Menschen die gleiche Bedeutung. Während die Befreiung für Verfolgte und Überlebende das Ende von Terror und Todes-

angst bedeutete, sahen andere Menschen den Zusammenbruch des NS-Systems als Niederlage



Theater in der Gedenkstätte.
Foto: Philipp Ottendörfer

oder Besatzung. Wieder andere mussten nun mit der Verantwortung für ihre Beteiligung an den nationalsozialistischen Verbrechen rechnen.

Die Gedenk- und Dokumentationsstätte KZ Drütte selbst wird für „Good Morning“ zum Teil der künstlerischen Auseinandersetzung. Die Aufführung berührt dabei auch eine zentrale Herausforderung heutiger Gedenkstättenarbeit. Immer weniger Menschen können aus eigener Erfahrung über die NS-Zeit berichten. Daher sind neue Formen der Vermittlung nötig. Tickets gibt es online auf www.goodmorning-wf.de.

FORD GEWERBEWOCHE

0 % eff. Jahreszins für Gewerbekunden!¹

READY SET Ford

Beispielfoto. Die Ausstattungsmuster der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. ¹ Gewerbekundenangebot der Ford Bank GmbH. Henry-Ford-Straße 1, 50735 Köln, effektiver Jahreszins 0,00 % für ausgewählte Finanzierungsangebote für Ford Neufahrzeuge. Ausgeschlossen sind Großkunden mit einem Ford Rahmenabkommen. Gültig zu den Konditionen bei Vertragsabschluss. Weitere Infos bei uns.

PISKE Der Ford-Händler
GmbH von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 053 31/ 970 20

27380001_002426

Getränkeland Sander

Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²

Einbecker Pilsner 30x 0,33 l, 1 l = 1,21 € + 3,90 € Pfand	Pyramonte Classic, Medium und Naturell 12x 0,7 l, 1 l = 0,59 € + 3,30 € Pfand
Bad Brambacher Limonaden 20x 0,5 l, 1 l = 1,40 € + 4,50 € Pfand	Bad Harzburger Dornfelder Trocken, Halbtrocken, Lieblich 1x 0,75 l, 1 Liter = 6,65 €
Monchsbell verschiedene Sorten 20x 0,5 l, 1 l = 1,50 € + 4,50 € Pfand	Bad Harzburger Classic, Medium, Feinperliger und Naturell 12x 0,75 l, 1 l = 0,55 € + 3,30 € Pfand
Krombacher verschiedene Sorten 24x 0,33 l, 1 l = 2,02 € 20x 0,5 l, 1 l = 1,60 € + 3,42 € Pfand + 3,10 € Pfand	Gerolsteiner Classic, Medium und Naturell 12x 1,0 l PET, 1 l = 0,67 € + 3,30 € Pfand

Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.

Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung

Angebote vom 05.10.2026 – 10.10.2026

Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88, Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice

27755001_002426

Anzeige

Gold mitgebracht – und was passiert dann? Ein Blick hinter die Kulissen der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig

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

Oktober 2026

Aktueller Goldkurs: 4.548,30 USD/Feinunze

Braunschweig. Eine kleine Schachtel mit Ringen, eine alte Schmuckkassette oder Schmuck und Wertgegenstände aus einer Erbschaft oder einem Nachlass: Wer zum ersten Mal Gold verkaufen möchte, fragt sich vielleicht schon vor dem Besuch, was ihn eigentlich erwartet. Muss der Schmuck vorher sortiert werden? Was geschieht mit den einzelnen Stücken? Und wie wird daraus am Ende ein Geldbetrag? Ein Besuch bei der **Niedersächsischen Goldbörse** in der Innenstadt von Braunschweig zeigt, dass ein persönlicher Goldverkauf viel unkomplizierter sein kann, als manche vermuten.

Mit der Schmuckschachtel an den Beratungstisch

Hinter der Tür beginnt alles mit einem persönlichen Gespräch. Die mitgebrachten Stücke werden gemeinsam auf den Tisch gelegt und zunächst betrachtet. Dabei ist es völlig in Ordnung, wenn sich in einer Schachtel ganz unterschiedliche Dinge befinden: alte Ketten, Ringe, einzelne Ohrhinge, Bruchgold, Zahngold oder Erbstücke aus einem Nachlass. Auch Münzen, Barren sowie Silber, Platin und Palladium gehören zum Ankauf. Niemand muss vorher wissen, welche Legierung ein Ring hat oder ob sich ein beschädigtes Schmuckstück noch lohnt. Genau dafür ist die fachkundige Begutachtung da. Was auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, kann durchaus einen interessanten Edelmetallwert besitzen.

Was bei der Untersuchung geschieht

Nun werden die Stücke näher untersucht. **Die Niedersächsische Gold-**



Bei einem der führenden Anbieter verkaufen!

börse Braunschweig setzt dafür unter anderem moderne **Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF)** ein. Mit dieser Technik lässt sich die Zusammensetzung der Edelmetalle präzise bestimmen, ohne den Schmuck dafür beschädigen zu müssen.

Das Besondere am persönlichen Besuch: **Die mitgebrachten Werte bleiben vor Ort bzw. auf dem Tisch, und der Kunde kann die Begutachtung miterleben.** Ebenfalls gibt es keinen fragwürdigen Hinterraum oder ähnliches. Ein Ansprechpartner erläutert die Ergebnisse verständlich und beantwortet Fragen. So wird aus einer Schachtel mit unterschiedlichen Gegenständen

nach und nach ein nachvollziehbares Gesamtbild. Anschließend folgt der Moment, auf den viele Besucher besonders gespannt sind: Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** unterbreitet ein konkretes Ankaufsgesamt. Erst jetzt wird aus den lange aufbewahrten Stücken ein bezifferbarer Geldbetrag. Die Bewertung selbst ist kostenlos.

Ein Besuch – und der Verkauf ist erledigt

Kommt es zum Verkauf, muss niemand auf eine spätere Abrechnung warten. Der vereinbarte Betrag kann direkt in bar oder per Echtzeitüberweisung ausgezahlt werden.

Die Schmuckschachtel, die vielleicht über Jahre immer wieder zurück in den Schrank gestellt wurde, hat damit ihren Zweck erfüllt: Aus ungenutzten Edelmetallen ist wieder verfügbares Geld geworden.

Gerade für Menschen, die noch nie Gold verkauft haben, liegt darin ein großer Vorteil. Sie bringen ihre Stücke persönlich mit, erleben die Untersuchung, erhalten ein Angebot und können den Verkauf unmittelbar abschließen. Eine besondere Vorbereitung oder eigenes Fachwissen sind dafür nicht nötig.

Persönlich in Braunschweig – bundesweit vertreten
Die **Niedersächsische Goldbörse**

ist als bundesweit verteilter Fachbetrieb für den Edelmetallankauf auch in Braunschweig fest etabliert. Der Standort Damm 38 in 38100 Braunschweig ist eine bekannte Anlaufstelle für Menschen, die Gold, Schmuck und andere Edelmetalle persönlich verkaufen möchten. Vielen Kunden ist die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** zudem aus **FOCUS-MONEY**, **FOCUS Online** und verschiedenen **Print-Berichterstattungen** bekannt.

Doch wie ein Goldverkauf tatsächlich abläuft, erlebt man am besten selbst. Ob eine einzelne Kette, mehrere Schmuckstücke oder ein umfangreicher Nachlass: Bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** finden die mitgebrachten Werte einen persönlichen Ansprechpartner und eine fachkundige Begutachtung. **Vielleicht ist die kleine Schachtel zu Hause längst bereit für ihren Weg zur Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig. Was daraus werden kann, zeigt sich vor Ort – und aus dem geplanten Besuch kann noch am selben Tag ein abgeschlossener Verkauf werden.**

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 Oktober samstags geschlossen)

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.



Verbundverpackungen: In welchen Müll damit?

Die Milch ist leer? Wer beim Anblick des Kartons direkt an die Papiertonne für die Entsorgung denkt, liegt falsch. Denn ein Getränkekarton besteht längst nicht nur aus der Pappe außen, sondern auch aus einer Beschichtung innen, für die Kunststoff und/oder Aluminium genutzt werden. Einfach von Hand trennen lassen sich die einzelnen Schichten nicht. Ist das der Fall handelt es sich um eine Verbundverpackung, wie die Initiative „Mülltrennung wirkt“ erklärt. Und die gehören in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne. Denn: „In Verbundverpackungen wie Getränkekartons stecken wertvolle Rohstoffe, beispielsweise Holz, Erdöl oder Aluminium. Durch ihr Recycling lassen sich fossile und nachwachsende Rohstoffe einsparen“, so Axel Subklew, Sprecher der Initiative. Dafür müssen sie aber in der richtigen Tonne landen. Wirft man sie fälschlicherweise in den Restmüll, bekommen die Materialien keine Chance auf ein zweites Leben - er wird verbrannt. Ob Milch, Saft oder Eistee: Getränkekartons sind ein Klassiker unter den Verbundverpackungen. Als weitere Beispiele nennt die Initiative Chipsdosen, Kaffee-Vakuumverpackungen, Coffee-to-go-Becher, Butterfolie oder Nachfüllbeutel, etwa für Seife. Sie alle sind im Gelben Sack bzw. der Gelben Tonne richtig aufgehoben. Dafür sollten sie vollständig entleert sein. Ausspülen muss man sie jedoch nicht. Übrigens: Lassen sich Verpackungen in Einzelteile zerlegen, etwa die Papierbänderole vom Joghurtbecher entfernen, sollte man das tun. Die Teile der Verpackung kann man dann einzeln entsorgen.

Foto: Alexander Heint/dpa

Gebrauchtes E-Bike kaufen: Darauf sollten Sie achten

Sie möchten ein gebrauchtes Elektrofahrrad - Pedelec oder umgangssprachlich E-Bike - kaufen? Dann sollten Sie nicht nur auf die klassischen Fahrrad-Komponenten achten, sondern auch gezielt den Motor, den Akku und die Ersatzteilversorgung der speziellen Komponenten im Blick halten, rät der Auto Club Europa (ACE).

Wichtig ist dabei, auch eine Sichtprüfung und anschließende Probefahrt zu machen. Der ACE rät, sich beim Blick aufs Rad besonders die Kette, die Bremsbeläge und die Reifen genauer anzuschauen. Denn die verschleißten beim Pedelec schneller. Für die Überprüfung der Kette eigne sich dabei eine Kettenverschleißlehre. Die gibt es schon für einstellbare Beträge im Handel.

Vor dem Losfahren sollte man prüfen, ob man auf dem favorisierten Rad auch wirklich bequem sitzen kann. Dazu müssen Größe und Rahmengenometrie passen und sich Komponenten wie Sattel und Lenker entsprechend einstellen lassen. Passt? Dann mal los.

FUNKTIONIERT UNTERWEGS ALLES GESCHMEIDIG?

Lassen sich die Gänge sauber schalten und taucht die möglicherweise vorhandene Federgabel geschmeidig ein? Tipp: auch mal den Motor ausschalten.



Einmal genau hinsehen: Beim Pedelec verschleiß Kette, Bremsen und Reifen oft schnell.

Foto: Nicolas Armer

Dann lasse sich besser erkennen, ob Lager schwergängig sind, Bremsen schleifen oder der Freilauf rund läuft.

Macht der Antriebsmotor Probleme, dann kann sich das durch ungleichmäßige Geräuschentwicklung oder zögerlich einsetzende beziehungsweise aussetzende Unterstützung andeuten, erläutert der ACE. Beim Fahren sollte man auch alle verfügbaren Unterstützungsstufen durchschalten und austesten.

Doch auch, wenn es zu gut läuft, nimmt man besser Abstand vom Kauf. Etwa, wenn der Motor deutlich über das bei nor-

malen Pedelecs erlaubte Tempo von 25 km/h für die Unterstützung hinaus aktiv bleibt. Denn dann liegt der Verdacht von illegalem Tuning nahe.

Laufen vorhandene Displays noch richtig und laufen alle Funktionen? Bei Fehlermeldungen sollte man auf einen Kauf verzichten. Generell sollte man bei den vorhandenen Verbindungsfunktionen schauen, ob diese sich noch normal bedienen lassen. Sind noch Firmware-Updates möglich? Und wurde das Konto des Vorbesitzers getrennt und sind Funktionen wie etwa Diebstahlschutz- oder Ortungsfunktionen zurückgesetzt?

WIE GUT IST DER AKKU NOCH? KANN MAN PROFESSIONELL AUSLESEN LASSEN

Dann zum Thema Akku - ob dessen Gehäuse intakt ist und ob das Ladegerät noch funktioniert und original ist, kann man noch selbst in Augenschein nehmen. Aber ein tieferer Gesundheitscheck ist etwas für Profis.

Wer möchte und wenn es der Verkäufer zulässt, könnte im E-Bike-Fachhandel einen Gebrauchtscheck machen lassen. Der kostet laut ACE je nach Umfang und Anbieter etwa zwischen etwa 40 und 70 Euro. Dabei werden je nach Einzelfall

Infos zu Akku und Motor auslesen und in einem Prüfbericht festgehalten. Das können sein:

- Informationen zu bisherigen Ladezyklen
- Restkapazität der Batterie
- Kilometerstand
- Fahrprofil
- Fehlerspeicher

Wurde das Pedelec E-Bike etwa oft mit der höchsten Unterstützung gefahren, kann das für eine schnellere Alterung der Akkuzellen sorgen. Oder hat die Batterie weniger als 80 Prozent ihres ursprünglichen Energiegehaltes, heißt das: Ja, sie ist oft noch nutzbar, doch der Verlust an Reichweite sei schon „merklich“ und könnte Preisverhandlungen ermöglichen.

Die Fitness des Akkus ist nicht ganz unwichtig, denn die Kosten für einen Ersatzakku können laut ACE je nach Kapazität auch in den viertstelligen Euro-Bereich reichen. Falls dieser oder andere spezielle Komponenten überhaupt für das betreffende Modell noch verfügbar sind - was man zuvor herausfinden sollte.

Und am Ende gilt: Je jünger das gebrauchte E-Bike ist, desto neuer die Technik. So nennt der ACE ein Beispiel beim Akku: Im Jahr 2020 galt demnach ein Energiegehalt von 500 Wh noch als „ein guter Wert“ bei neuen Modellen. Seit etwa 2024/2025 würden 800-Wh-Akkus angeboten.



Neues Gesetz: Einschnitte für Rentner drohen

Für einige Rentnerinnen und Rentner könnte sich im kommenden Jahr unter Umständen etwas ändern. Denn ab 1. Januar 2027 gilt das Gesetz zur Stabilisierung der Beisätze in der gesetzlichen Krankenversicherung, das oft einfach nur Krankenkassenreform genannt wird. Das neue Gesetz führt zu spürbaren finanziellen Einschnitten sowie gesetzlichen Änderungen für arbeitende Rentnerinnen und Rentner, die ihre Altersrente als Teilrente beziehen. Darauf macht die Deutsche Rentenversicherung Bund aufmerksam.

WAS ÄNDERT SICH DURCH DAS GESETZ GENAU?

Bislang konnten arbeitende Rentnerinnen und Rentner den vollen gesetzlichen Anspruch auf Krankengeld behalten - auch wenn sie ihre Altersrente als Teilrente in Höhe von 99,99 Prozent bezogen. Ab dem 1. Januar 2027 ist das nicht mehr möglich. Denn dann entfällt der Krankengeldanspruch vollständig, sobald die Alters-Teilrente mehr als zwei Drittel der Vollrente ausmacht - also mehr als 66,66 Prozent beträgt. Ein gleichzeitiger Bezug von 99,99 Prozent Teilrente und Krankengeld ist damit nicht mehr möglich.

WECHSEL VON TEILRENTE AUF VOLLRENTE

Wer seine Teilrente umstellen oder in eine Vollrente wechseln will, kann dies schriftlich beantragen. Möglich ist dies auch jederzeit über den Online-Service der Rentenversicherung. Soll die Änderung zum 1. Januar 2027 gelten, muss der Antrag spätestens am 31. Dezember 2026 bei der Deutschen Rentenversicherung eingegangen sein.

Foto: Benjamin Nolte/dpa

Fasern im Fokus: Was Kleidung wirklich nachhaltig macht

Polyester oder Baumwolle, Leinen oder Lyocell? Wer möglichst nachhaltige Kleidung kaufen will und auf das Materialkett schaut, ist schnell überfordert: Ist eine Faser besser als die andere? Und sind Naturfasern immer die bessere Wahl? „Grundsätzlich kann man nicht sagen: Naturfaser ist unter dem Nachhaltigkeitsaspekt besser als Chemiefaser“, sagt Stefanie Trevisan. Sie ist Dozentin für Materialkompetenz an der AMD Akademie Mode & Design und betont: „Wichtig ist vor allem, Chemiefasern nicht alle in einen Topf zu werfen.“

CHEMIEFASERN: LYOCELL LIEGT BEI EXPERTINNEN VORNE

Trevisan unterscheidet zwischen synthetischen Fasern auf Erdölbasis, das sind zum Beispiel Polyester oder Polyacryl, und Cellulose-basierten Chemiefasern wie Lyocell oder Viskose. Durch ihre natürliche Basis seien die beiden letzteren durchaus nachhaltige Fasern. Wobei die Textilexpertin vor allem Lyocell hervorhebt. „Das verwendete Lösungsmittel ist bei Lyocell umweltverträglich als bei Viskose“, sagt sie. „Und durch ein geschlossenes Kreislaufsystem sind deutlich weniger Wasser und Chemikalien im Einsatz.“

Das bestätigt Carla Seliger von der Verbraucherzentrale Hessen: „Wir von der Verbrau-



In der Regel nachhaltiger als ein Neukauf: zu Secondhand-Stücken greifen.

Foto: Bernd Weißbrod

cherzentrale stufen Lyocell aktuell tatsächlich als besonders nachhaltig ein“, sagt sie.

Synthetische Chemiefasern wie Polyester und Co. rutschen dagegen aus mehreren Gründen ans untere Ende der Nachhaltigkeitskala. Sie sind Erdölbasiert und stammen damit aus einer endlichen und nicht nachwachsenden Ressource. Erdölbasierte, synthetische Fasern sind im Gegensatz zu Cellulosebasierten Fasern wie Lyocell und Viskose nicht abbaubar. Und: Kreislaufsystem sind deutlich weniger Wasser und Chemikalien im Einsatz.“

Das bestätigt Carla Seliger von der Verbraucherzentrale Hessen: „Wir von der Verbrau-

Naturfasern wie Baumwolle, Leinen und Hanf stammen zwar aus nachwachsenden Rohstoffen. Aber Naturfaser bedeutet nicht automatisch nachhaltig, stellt Textilexpertin Trevisan klar. Vor allem bei Baumwolle müsse man differenzieren. „Oft wird sie in Ländern angebaut, wo sie eigentlich nicht hingehört und einen extrem hohen Wasserverbrauch hat“, sagt die Dozentin. „Bei konventionell angebauter Baumwolle sind außerdem viele Chemikalien im Einsatz.“

Und andere Naturfasern? Hanf und Leinen seien zwar deutlich positiver von der Umweltbilanz her, aber daraus ließe sich nicht alles herstellen, was Baumwolle könne. „Dasy-

pische Banker-Business-Hemd funktioniert mit Leinen nicht“, sagt Stefanie Trevisan. „Baumwolle ist einfach eine fantastische Faser von ihrer Performance her.“ Hanf und Leinen seien aber prima, wenn es passe.

Soll es dagegen Baumwolle sein, plädiert Carla Seliger unbedingt für Bio-Baumwolle. Auf diese Siegel können Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten: „Naturtextil IVN zertifiziert BEST“ oder „GOTS“ (Global Organic Textile Standard). „Sie berücksichtigen ökologische, aber auch soziale Kriterien“, sagt die Umweltpädagogin.

Mindestens genauso wichtig

wie das Material ist die Qualität beim Kauf eines Kleidungsstücks: „Sind die Nähte sauber vernäht, stehen schon Fäden ab?“, so Carla Seliger. „Oft entwickeln Kleidungsstücke bereits im Geschäft das Pilling, diese kleinen Kügelchen. Dann wird es nach ein paar Wäschen noch schlimmer sein.“ Gern lange getragen wird so ein Stück dann nicht.

Dabei ist genau das ein Kernpunkt. Denn nachhaltige Kleidung hört nicht mit dem Einkauf auf. Unabhängig davon, welche Fasern man am Leib trägt, gilt daher:

- Nutzen, was man hat: «Besitze ich bereits ein Kleidungsstück aus Polyester, ist es nicht nachhaltiger, das zu entsorgen und eins aus Naturfasern zu kaufen», sagt Carla Seliger.
- Reparieren: Fehlt nur ein Knopf, um die Bluse wieder zu tragen? Kann womöglich ein Reißverschluss erneuert oder ein Patch aufgenäht werden?
- Tauschen oder Secondhand kaufen: Wer Klamotten trägt, die andere nicht mehr brauchen, verlängert ebenfalls die Lebensdauer von Kleidung. Natürlich kann man hier auch auf nachhaltige Materialien achten.

„Wichtig ist, dass wir wegkommen von diesem Fast-Fashion-Trend, etwas neu zu kaufen, es kurz zu nutzen und dann wieder auszusortieren“, sagt Umweltpädagogin Seliger. „Denn das ist am wenigsten nachhaltig.“

Apotheke statt Arztpraxis? Was geht da alles?

Impfen und Medikamentenberatung: Nicht für alles muss man zur Arztpraxis - und eventuell lange auf einen Termin warten. Viel niedrigschwellige Gesundheitsversorgung wird auch in Apotheken angeboten. Sie unterstützen jetzt auch bei der Anwendung von Telemedizin.

Überblick gibt es auf der Webseite ApoGuide.de. Hier kann man nach offenen Apotheken in der Umgebung suchen und auch gezielt einzelne Leistungen auswählen. Praktisch: wer nicht gut zu Fuß ist, kann auch direkt nach Apotheken mit Parkplatz filtern.

DIESE LEISTUNGEN BIETEN APOTHEKEN AN

Neben dem Einlösen von Rezepten sind in der Apotheke noch weitere Leistungen möglich:

- Medikationsberatung für Menschen, die regelmäßig mehr als 5 verordnete Medikamente einnehmen müssen. Hier zahlt die Kasse. Bei weniger Medikamenten ist es eine Selbstzahlerleistung.
- Blutdruckmessung und -beratung für Menschen mit festgestelltem Bluthochdruck.
- Einweisung und Beratung für

die Nutzung von Inhalationsgeräten.

- Medikationsberatung bei Krebs.
- Therapieunterstützung für Patienten nach Organtransplantationen.
- Impfungen gegen Covid 19 oder Grippe.

Neu seit Juli 2026 ist die assistierte Telemedizin. Dabei handelt es sich um ein Angebot für Menschen, die daheim nicht die Technik für Videosprechstunden haben - oder nicht in der Lage sind, ein solches Angebot ohne Hilfe zu nutzen. In der Apotheke finden Sie die nötige

Technik vor und erhalten auf Wunsch auch Assistenz beim Gespräch mit Allgemeinärzt oder Fachärztin. Besonders im ländlichen Raum kann das der deutlich schnellere Weg zum Arzttermin sein.

KASSEN ZAHLEN DIE VIDEO-SPRECHSTUNDE

Sowohl gesetzliche als auch private Krankenkassen übernehmen die Kosten für assistierte Telemedizin. Wichtig, wenn man sie in Anspruch nehmen möchte: Man muss sein Krankenversicherungsverhältnis

nachweisen, als gesetzlich Versicherter etwa sollte man seine elektronische Gesundheitskarte mitbringen - darauf können eventuell verordnete Medikamente als E-Rezept gespeichert werden.

Den ApoGuide gibt es auch als Smartphone-App für Android und iOS für die Suche unterwegs. Sie bietet noch einige weitere Funktionen:

- E-Rezepte verwalten und versenden
- Zugriff auf Apotheken-Shop
- Chat mit der Apotheke
- Medikationspläne
- Terminvereinbarungen



Das neue Bett

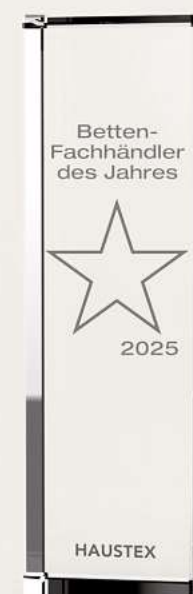
Gesünder schlafen · besser leben

Wir feiern 30 Jahre

Haustex Star 2025

**BETTENFACHHÄNDLER
DES JAHRES 2025**

Vorbildliches Fachmarktkonzept



Ihr persönliches Bettenfachgeschäft in
Braunschweig – für Ihren erholsamsten
Schlaf.



**MIT
15%
RABATT
AUF ALLES***
05.10-31.10.2026



DAS NEUE BETT KOLBE GMBH
FRANKFURTER STRASSE 246
38122 BRAUNSCHWEIG
WWW.DAS-NEUE-BETT.DE
TELEFON: 0531 / 55552



Jetzt Termin buchen

- Bettenfachhändler des Jahres 2025
- 30 Jahre Schlafkompetenz
- 2450 m² Ausstellung

*außer auf reduzierte Artikel, Sonderpreise, Salzgrottenkarten und bereits erteilte Aufträge!

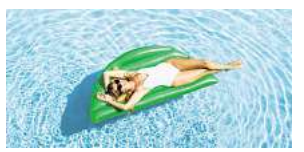


FOTO: IMAGO IMAGES

Hier fährt die älteste Schmalspurbahn der deutschen Ostseeküste

Seit 140 Jahren tuckert die Schmalspurbahn „Molli“ die deutsche Ostseeküste entlang. Dabei verbindet sie Kühlungsborn mit Bad Doberan – und fährt sogar mitten durch dessen Stadtzentrum. Wir zeigen, was Reisende erwartet..

Es gibt eine Schmalspurbahn, die heißt „Molli“ und tuckert bereits seit 1886 an der Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns entlang – was sie zur ältesten Schmalspurbahn der deutschen Ostseeküste macht. Dabei verbindet sie auf gut 15 Kilometern Bad Doberan mit Heiligendamm, dem ältesten deutschen Seebadeort, sowie mit Kühlungsborn. Dieses Städtchen bietet ebenfalls einen Superlativ, denn es ist das größte Ostseebad Deutschlands.

Wir zeigen, was du in deinem Ostseurlaub auf einer Fahrt mit dem „Molli“ erlebst und was bahnbegeisterte Reisende über die 140 Jahre alte Bahn wissen sollten.

DAS BIETET DIE SCHMALSPURBAHN „MOLLI“ REISENDEN

Stell dir vor, du spazierst durch die Einkaufsstraße von Bad Doberan, eine kleine Stadt im Landesinneren westlich von Rostock. Plötzlich bimmelt es und eine dampfende Lokomotive rollt heran: die Schmalspurbahn „Molli“. Das passiert nicht etwa nur gelegentlich, sondern an 365 Tagen im Jahr.

Die mecklenburgische Bäderbahn fährt vom Bahnhof Bad Doberan mitten durchs Stadtzentrum, wo sogar eine Straße nach ihr benannt wurde, die Mollistraße. Von dort geht es weiter in Richtung Küste, zunächst nach Heiligendamm, bekannt als „weiße Stadt am Meer“. Näch-

ster Stopp ist die Steilküste, bevor die Bahn das größte Ostseebad Kühlungsborn erreicht.

„Molli“ gilt als älteste Schmalspurbahn an der deutschen Ostseeküste, denn sie verbindet bereits seit 1886 Bad Doberan mit der Ostseeküste. Ursprünglich diente sie dazu, Kurgäste in das mondäne Seebad Heiligendamm zu bringen, doch 1910 wurde die Strecke mit der Spurweite 900 Millimeter bis nach Kühlungsborn erweitert.

Heute zählt „Molli“ zu den Top-Attraktionen Mecklenburg-Vorpommerns und erlaubt Reisenden, bei gemächlichem Tempo zu entspannen und die vorbeiziehenden alten Villen sowie Alleen von Bad Doberan oder die Ostseeküste vor dem Fenster zu genießen. Für die gesamte Strecke braucht die Bahn etwa 50 Minuten, doch wenn du zwischendurch aussteigen, die Gegend erkunden und mit einer späteren Bahn weiterfahren möchtest, ist dies ebenfalls möglich – allerdings gilt die Fahrkarte nur für den Tag des Kaufes.

FAHRPLAN UND PREISE DER SCHMALSPURBAHN

Im Sommer verkehren die Züge zwischen 8.35 und 18.45 Uhr stündlich, im Winter meist im Zwei-Stunden-Takt. Der „Molli“-Fahrplan zeigt alle aktuellen Abfahrtszeiten. Wichtig: Das Deutschlandticket ist für die Schmalspurbahn nicht gültig, da es sich um eine historische Eisenbahn handelt. Tickets erhältst du vor Fahrtantritt an den Fahrkartenschaltern in Kühlungsborn West, Kühlungsborn Ost und Heiligendamm. Im Sommer kannst du sie außerdem am Bahnhof Bad Doberan kaufen. Wer lieber digital bucht, nutzt die App oder den Onlineshop des



Die historische Bäderbahn Molli fährt mitten durch die Altstadt von Bad Doberan,

Foto: imago images/ Zoonar

Verkehrsverbunds Warnow.

Die Mitnahme von Hunden ist erlaubt, du musst allerdings ein Hundeticket erwerben. Auch die Fahrradmitnahme ist bei Erwerb einer Fahrradkarte beziehungsweise gesonderten E-Bike-Karte möglich, da der Zug über einen Packwagen verfügt.

Die Einzelfahrkarte für eine Kurzstrecke kostet aktuell 7 Euro, für zwei Zonen 9 Euro und für drei Zonen 13 Euro. Daneben gibt es Familien- oder Gruppenfahrkarten und Ermäßigungen für Kinder zwischen sechs und 14 Jahren.

Die Top-Attraktionen entlang

der Strecke sind neben dem gemütlichen Zentrum von Bad Doberan die Küstenstädte Heiligendamm und Kühlungsborn. Heiligendamm ist bekannt für seine klassizistischen weißen Villen und einen malerischen Sandstrand mit langer Seebrücke. Auch in Kühlungsborn erwarten dich lange, fast weißsandige Strände für jeden Geschmack, von familienfreundlichen Abschnitten bis zu Hundestränden und FKK-Stränden.

Darüber hinaus gibt es weitere Attraktionen, die besonders Bahnfans begeistern: Wenn du nach der Fahrt noch tiefer in die

Geschichte des „Molli“ eintauchen möchtest, lohnt sich ein Abstecher ins Molli-Museum am Bahnhof Kühlungsborn West. Der Eintritt ist kostenlos. Im ehemaligen Gepäckbereich des Bahnhofs erfährst du, wie der Betrieb der historischen Schmalspurbahn früher funktionierte. Zu den Ausstellungstücken gehören unter anderem alte Fahrkartendrucker, Stellwerkstechnik, Signale, Laternen und historische Fernmeldegeräte. Im Außenbereich warten weitere spannende Exponate, darunter eine Dampflok, ein restaurierter Postwagen aus dem Gründungs-

jahr 1886, ein Wasserkran sowie der aufgeschnittene Kessel einer historischen Dampflok.

Direkt neben dem Molli-Museum lädt das Museumscafé im historischen Bahnhofsgebäude von Kühlungsborn West zu einer Pause ein. Im Inneren mit nostalgischem Flair erwarten dich zahlreiche originale Eisenbahn-Accessoires und ein Tresen im Stil eines „Molli“-Wagens. Bei schönem Wetter steht die Terrasse mit Blick auf die historische Dampflok offen.

Daneben gibt es eine weitere Einkehrmöglichkeit, die nicht nur für Bahnliebhaberinnen und lieb-

haber ein besonderes Erlebnis ist: Im historischen Bahnhofsgebäude von Kühlungsborn Ost erwartet dich das Restaurant Gleis 2, das Mollirestaurant, und zwar in einem Backsteingebäude aus der Zeit der Dampfbahn. Im Inneren speisen Gäste in Zugabteilen mit roten Ledersitzen, Gepäcknetzen und zahlreichen historischen Details.

GEHEIMTIPP: AUF DEM FÜHRERSTAND EINER DAMPFLOK MITFAHREN

Falls dir eine gewöhnliche Fahrt mit der Schmalspurbahn nicht ausreicht, haben wir noch einen besonderen Tipp für dich: Bei dem „Molli“ gibt es für große und kleine Gäste ab zehn Jahren die Möglichkeit, auf dem Führerstand der historischen Dampflok mitzufahren. Dabei erlebst du den Arbeitsalltag von Lokführer und Heizer aus nächster Nähe, beobachtest das Zusammenspiel der historischen Technik und genießt die Fahrt aus einer Perspektive, die den meisten Fahrgästen verborgen bleibt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Und wer noch tiefer in die Welt der Dampflokomotiven eintauchen möchte, kann im Mai und Juni sowie September und Oktober ein zweitägiges Erlebniswochenende buchen. Neben einer Einführung in die Geschichte und Technik des „Molli“ gehören ein Blick hinter die Kulissen des Lokschuppens sowie mehrere Mitfahrten auf dem Führerstand zum Programm. Während der planmäßigen Fahrten erfährst du außerdem, wie die historische Dampflok unterwegs mit Wasser und Kohle versorgt wird.

➔ Weitere Informationen unter: www.reisereporter.de/molli

Diese Airlines gehören zu den tierfreundlichsten Fluggesellschaften in Europa

Das liebste Haustier soll mit in den Urlaub. Doch bei welcher Fluggesellschaft darf es überhaupt einchecken? Und was kostet das? Eine neue Analyse zeigt die tierfreundlichsten Airlines.

Wer mit Tieren reist, weiß: Nicht alle Airlines behandeln die Tiere so, wie man es sich als Halterin oder Halter wünschen würde. Die Bandbreite reicht von der Auffassung, es sei ein Gepäckstück, bis hin zu liebevoller Zuwendung. Doch bei welcher Fluggesellschaft reisen sowohl Herren und Frauchen als auch Hund oder Katze möglichst unkompliziert an den Urlaubsort?

AirAdvisor, ein Entschädigungsdienst für Flüge und Gepäck, hat die tierfreundlichsten Fluggesellschaften in Europa ermittelt.

AEGEAN AIRLINES

Aegean Airlines ist die größte Fluggesellschaft Griechenlands. Wer mit einem kleinen Hund oder einer Katze innerhalb Griechenlands fliegen möchte, kann für 35 Euro sein Haustier mit in die Kabine nehmen. Allerdings dürfen das Tier und die Transportbox zusammen nicht mehr als acht Kilogramm wiegen. Für Langstreckenflüge werden 65 Euro fällig.

AIR FRANCE UND KLM-GRUPPE

Wenn der Hund oder die Katze nicht mehr als acht Kilogramm wiegen, dürfen Reisende ihr Haustier auch bei KLM und Air France mit an Bord nehmen. Die Kosten bei Air France: zwischen 70 und 250 Euro. Haustiere mit einem Gewicht zwischen acht und 75 Kilogramm können im Frachtraum mitfliegen – das kostet zwischen 100 und 750 Euro bei Air France. Schwerere Tiere hingegen werden nicht befördert.

Eine weitere Regel lautet: Auf internationalen Flügen muss das Haustier mindestens 15 Wochen alt sein. Nur innerhalb Frankreichs und Korsikas oder von Frankreich nach Guadeloupe, Martinique oder Réunion dürfen Haustiere bereits ab acht Wochen in der Kabine mitreisen.

KLM hat die gleichen Richtlinien wie Air France, allerdings belaufen sich die Transportkosten der niederländischen Fluggesellschaft auf 70 bis 500 Euro pro Strecke.

AUSTRIAN AIRLINES

Passagiere von Austrian Airlines dürfen zwei Katzen oder Hunde in die Kabine mitnehmen, sofern das Gesamtgewicht acht Kilogramm nicht übersteigt. Die Kosten liegen zwischen 65 Euro für Inlandsflüge in Österreich

und 125 Euro für Langstreckenflüge. Trächtige Tiere dürfen nicht mitreisen. Die Haustiere müssen mindestens zwölf Wochen alt sein. Sie müssen sowohl in der Kabine als auch beim Besuch der Austrian-Airlines-Lounges in einer weichen, bissfesten Transportbox untergebracht werden.

BRUSSELS AIRLINES

Auch Passagiere von Brussels Airlines dürfen in den Kabinen bis zu zwei kleine Katzen oder Hunde mitnehmen. Das Gewichtslimit beträgt acht Kilogramm, inklusive Transportboxen. Die Kosten liegen je nach Flugstrecke zwischen 80 und 115 Euro.

Reisende, die Kaninchen, Fische, Nagetiere oder Vögel mitnehmen, müssen diese jedoch im Frachtraum transportieren lassen. Die zusätzlichen Kosten variieren je nach Größe der Transportbox: Mittlere Boxen kosten zwischen 100 und 190 Euro, größere zwischen 200 und 380 Euro.

FINNAIR

Bei Finnair können Katzen und Hunde auf allen Strecken der Fluggesellschaft entweder in der Kabine oder im Frachtraum reisen. Auch Igel, Schildkröten und Kaninchen können aus allen EU-Ländern in der Kabine



Jede Airline gibt die Maße für die Transportboxen der Tiere genau vor.

Foto: imago images/ MiS

oder im Frachtraum mitreisen. Frettchen hingegen können aus jedem Land im Frachtraum mitfliegen. Passagiere dürfen zwei Haustiere derselben Art in einer Transportbox mitnehmen, sofern das Gesamtgewicht acht Kilogramm nicht überschreitet.

Die Gebühren für den Transport von Haustieren in der Kabine betragen 60 Euro innerhalb Europas und 120 Euro für Interkontinentalflüge. Die Gebühren für Reisen im Frachtraum betragen 140 Euro innerhalb Europas und 650 Euro für Interkontinentalflüge. Etwas günstiger ist es, wenn Reisende ihr Haustier mindestens sieben Tage vor Abflug hinzubuchen.

LOT POLISH AIRLINES

Katzen, Hunde und Frettchen können in den Kabinen oder im Frachtraum von Polens größter Fluggesellschaft mitreisen. Allerdings ist die Anzahl der Tiere pro Flugzeugtyp begrenzt. Daher sollten Reisende die Verfügbarkeit dieses Services bei der Buchung der Tickets überprüfen. Die Mitnahme von Tieren ist bei LOT in der Kabine auf zwei Haustiere derselben Art mit einem Gesamtgewicht von maximal acht Kilogramm beschränkt. Die Kosten betragen für Inlandsflüge innerhalb Polens 44 Euro, 70 Euro für Kurzstreckenflüge und 100

Euro für Langstreckenflüge. Die Kosten für ein Tier als Fracht hängen von der Größe und dem Gewicht ab.

LUFTHANSA

Lufthansa erlaubt Passagieren die Mitnahme von bis zu zwei Haustieren, entweder in der Kabine, im Frachtraum oder separat als Fracht. Das Haustier muss allerdings mindestens 72 Stunden vor Abflug angemeldet werden und kann nur nach Verfügbarkeit mitfliegen.

Die Preise für eine Reise in der Kabine variieren je nach Flugstrecke und Größe des Tieres zwischen 50 und 110 Euro pro Strecke. Die Gebühren für die Beförderung im Frachtraum betragen 80 bis 380 Euro.

Die größte Fluggesellschaft Deutschlands erlaubt Haustiere in ihren Lounges, allerdings müssen sich diese jederzeit in ihren Transportboxen befinden.

SAS SCANDINAVIAN AIRLINES

Die skandinavische Fluggesellschaft SAS mit Sitz in Stockholm erlaubt die Mitnahme von bis zu zwei Haustieren pro Reisendem – eine Anfrage dafür muss allerdings spätestens 24 Stunden vor Abflug gestellt werden.

Das Gewicht von Transportbox und Haustier darf bei einem Flug in der Kabine acht Kilogramm nicht überschreiten. Die

maximale Größe für die Transportbox beträgt 40 x 25 x 23 Zentimeter. Haustiere müssen zudem mindestens acht Wochen alt sein und benötigen bei einem Alter unter 14 Wochen ein tierärztliches Attest.

Die Gebühren für die Mitnahme in der Kabine beginnen bei 55 Euro für Inlandsflüge innerhalb Skandinaviens und steigen auf 149 Euro für Flüge zum Beispiel nach China.

TAP AIR PORTUGAL

Wer bei der portugiesischen Airline TAP den Tiertransportservice nutzen will, muss diesen 24 Stunden vor dem Flug beantragen – denn dafür sind bestimmte Sitzplätze im Flugzeug vorgesehen. Die Mitnahme von Katzen und Hunden an Bord ist erlaubt. Pro Passagier sind maximal zwei Haustiere ab einem Alter von zehn Wochen in der Kabine gestattet. Das zulässige Gewicht für Haustiere in der Kabine beträgt acht Kilogramm, für die Transportbox gelten die Maße 45 x 30 x 23 Zentimeter. Im Frachtraum dürfen Haustiere bei Flügen in die USA, nach Ungarn, Frankreich und in die Niederlande bis zu 32 Kilogramm wiegen, bei anderen Zielen bis zu 45 Kilogramm.

➔ Weitere Informationen unter: www.reisereporter.de/flug-hund



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



Finnland

8 Tage

Eiskreuzfahrt Finnland

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 1 x Abendessen in Lübeck/Travemünde
- ✓ 3 x Übernachtung an Bord der Finnlines Travemünde - Helsinki - Travemünde
- ✓ Verpflegung an Bord: 3 x Frühstücksbuffet, 2 x Mittagsbuffet, 3 x Abendbuffet, (2 x inkl. Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee, Tee, 1 x inkl. Soft-drinks, Kaffee, Tee)
- ✓ 4 x Ü/F im Raum Jyväskylä, Raum Vasaa, Lübeck
- ✓ ganztägige Eiskreuzfahrt inkl. Abendbuffet, Softdrinks, Kaffee und Tee an Bord der MS Aurora Botnia
- ✓ Besuch einer Husky Farm, 1 km Husky Schlittenfahrt, warmes Getränk und Gebäck
- ✓ Besuch des Elch- und Rentier Herrenhauses

- ✓ Abendessen am Herrenhaus in einer Lappland Hütte inkl. Kaffee
- ✓ Wanderung durch die Winterlandschaft mit anschließendem Aufwärmen am Feuer
- ✓ Besuch der Rauchsauna
- ✓ Eiscurling & Eisangeln mit Trainer in Himos
- ✓ 1 x Abendbuffet nach den Winteraktivitäten
- ✓ Stadtrundfahrt Helsinki
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

09.02. - 16.02. / 14.03. - 21.03.27

Preise pro Person

DZ Innenkabine: **ab 1559,- €**
Außenkabinen und Einzelkabine auf Anfrage



Reisecode: FIN-EIS6



Norwegen

6 Tage

Winterzauber in Norwegen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Fährüberfahrt Kiel - Göteborg mit Stena Line inkl. Ü/HP
- ✓ 3 x Hotelübernachtungen mit Halbpension
- ✓ Stadtführungen in Oslo und Bergen
- ✓ Hundeschlittenfahrt inkl. warmem Getränk
- ✓ Flåmbahn Flåm - Myrdal - Voss
- ✓ Fährüberfahrt Bergen - Hirtshals mit Fjord Line inkl. Ü/HP
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin

18.02. - 23.02.27

Preise pro Person

DZ Innenkabine: **1499,- €**
DZ Außenkabine: 1549,- €
EZ Innenkabine: 1839,- €



Reisecode: N-WFLAM6



Großbritannien

6 Tage

Nordlichtzauber Shetland Inseln

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Fährüberfahrten Ijmuiden - Newcastle und zurück
- ✓ 2 x Ü/HP an Bord der DFDS
- ✓ 1 x Ü/HP im Coylumbridge Aviemore Hotel in Aviemore
- ✓ Fährüberfahrten Aberdeen - Lerwick - Aberdeen
- ✓ 2 x Ü/HP an Bord der Northlink Ferries
- ✓ Stadtrundfahrt Edinburgh
- ✓ Besuch einer Whisky Destillerie inkl. Verkostung
- ✓ Panoramarundfahrt durch den Cairngorms-Nationalpark
- ✓ Rundfahrt Shetland Inseln inkl. Reiseleitung
- ✓ Nordlicht-Guide ab 2. Abend bis zum 5. Reisetag
- ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

**20.02. - 25.02.27
08.03. - 13.03.27**

Preise pro Person

DZ Innenkabine: **1199,- €**
DZ Außenkabine: 1269,- €
EZ Innenkabine: 1435,- €
EZ Außenkabine: 1485,- €



Reisecode: GB-SHET6



Italien

6 Tage

Alles inklusive am Lago Maggiore

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Begrüßungsdrink
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel im Raum Premeno in den Hügeln von Verbania
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet
- ✓ 5 x Getränke (Hauswein, Bier, Wasser, Softdrinks, warme Getränke) von 17:30 - 20:30 Uhr
- ✓ Ausflüge Mailand inkl. Fahrt mit historischer Straßenbahn, Orta-See inkl. Schifffahrten und Weinprobe mit Imbiss, Borromäische Inseln mit Schifffahrten, Comersee und Luganersee - 4 x Kopfhörer für die Ausflüge
- ✓ 1 x Live-Musik
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

**21.03. - 26.03.27*
22.04. - 27.04.27
17.06. - 22.06.27
13.10. - 18.10.27***

Preise pro Person

im DZ: **ab 819,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €
*KEIN EZ-Zuschlag!



Reisecode: I-QLMC6



Deutschland

3 Tage

Krokuszauber Husum

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im Hotel Ulmenhof & Spa in Bredstedt
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- ✓ Aufenthalt Büsum
- ✓ Ausflug Krokusblüte Husum und Nordstrand mit Reiseleitung
- ✓ Besuch Schiffsbegrüßungsanlage
- ✓ freie Nutzung von Hotelschwimmbad und Sauna
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin

19.03. - 21.03.27

Preise pro Person

im DZ: **379,- €**
EZ-Zuschlag: 60,- €
DZ=EZ-Zuschlag: 90,- €



Reisecode: D-QKROK6



Deutschland

2 Tage

Handball WM 2027

Deutschland in der Vorrunde live erleben

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 1 x Übernachtung im IBIS München City Ost
- ✓ 1 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Eintrittskarte Sitzplatz (PK3) für den Gruppen-Spieltag (2 Spiele) der Handball WM 2027 im SAP Garden in München
- ✓ Transfers zum und vom SAP Garden in München

Termin

15.01. - 16.01.27

Preise pro Person

im DZ: **499,- €**
EZ-Zuschlag: 70,- €



Reisecode: D-VHANWMK6



Tschechien

4 Tage

Prag zum Sonderpreis

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Amigo City Centre
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ Altstadtführung
- ✓ Hradschin-Rundgang
- ✓ Citytaxi
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Moldauschiffahrt inkl. Abendessen und Böhmischer Abend inkl. Abendessen zubuchbar

Termin

04.03. - 07.03.27

Preise pro Person

im DZ: **299,- €**
EZ-Zuschlag: 80,- €



Reisecode: CZ-PRA6

Jetzt beraten lassen und buchen:

0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • buchungszentrale@fumu-reisen.de

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



Besuchen Sie
uns im Internet



Mehr von dem, was vor Ort zählt.



Peine

60 €
geschenkt

**+ 60 €
geschenkt**



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Die Zukunft wird heiß und gefährlich

In diesem Jahr erlebten mehrere europäische Länder den heißesten Sommer seit Beginn der Messungen. Fast 16.000 Hitzetote gab es allein in Deutschland.

VON IRENE HABICH / RND

Temperaturen, die Rekorde brechen, Trockenheit, aber auch Stürme, Starkregen und Überschwemmungen - all das wird uns die kommenden Jahre begleiten. Die Folgen: Hitzetote, zerstörte Lebensgrundlagen und Milliarden-schäden.

Auf dem Extremwetterkongress in Hamburg haben sich Experten und Expertinnen darüber ausgetauscht, welche Auswirkungen des Klimawandels uns jetzt schon treffen, und welche in den kommenden Jahren zu erwarten sind.

Frankreich, Spanien, Italien, die Schweiz und Österreich erlebten in diesem Jahr den heißesten Sommer seit Beginn der Messungen und Australien den wärmsten je dokumentierten Winter, heißt es in einem Bericht zur Tagung. Der August 2026 sei global der wärmste seit Beginn der Messungen gewesen. Besonders beunruhigend sei eine lange Serie von Rekordtemperaturen: Jeder Tag zwischen dem 9. August und dem 7. September 2026 war weltweit der wärmste seit Aufzeichnungsbeginn Ende des 19. Jahrhunderts.

Die Temperaturen hätten spürbare Auswirkungen gehabt, sagte Tobias Fuchs vom Deutschen Wetterdienst dazu in einer Stellungnahme: „Die außergewöhnliche Hitzewelle im Juni, begleitet von intensiver Trockenheit, hatte schmerzhaft Folgen: Große Waldbrände und eine hohe Zahl an Hitzetoten. Fast 16.000 Menschen sind in Deutschland im Kontext der Hitzewellen dieses Sommers gestorben“, so Fuchs.

LOSE SCHOLLEN STATT EISDECKE AM NORDPOL

Das extreme Wettergeschehen sei ohne den Einfluss des Klimawandels nicht erklärbar, und ein weiterer Anstieg der Temperaturen in den nächsten Jahren sei wahrscheinlich: „Es ist gut möglich, dass wir in 30 Jahren zurückblicken und feststellen, dass der Sommer 2026 trotz seiner rekordverdächtigen Temperaturen noch einer der kühleren war.“

Auch die Meere heizen sich auf: Ihre Oberflächentemperaturen sind im weltweiten Mittel derzeit so hoch wie nie zuvor zu dieser Jahreszeit. Besonders hoch waren und sind die Wassertemperaturen um Europa herum, vor allem in der Nordsee und im Mittelmeer, und bis weit ins nördliche Polarmeer. Im östlichen Teil des arktischen Ozeans gab es laut Konferenzbericht in diesem Sommer keine feste Eisdecke mehr, sondern nur lose Schollenverbände.

Ende August wäre es theoretisch möglich gewesen, von der norwegischen Inselgruppe Spitzbergen über den Nordpol Richtung Beringstraße zu fahren - einer Meerenge zwischen Ostsibirien und Alaska. Und zwar ganz ohne dabei auf dem Weg im Eis stecken zu bleiben. Der Eisrückgang und die hohen Ozeantemperaturen haben laut Konferenzbericht Auswirkungen auf das arktische Ökosystem, wie eine deutliche Zunahme von Walsichtungen bis in hohe Breiten deutlich mache.

Auf dem Extremwetterkongress wurde auch der neue Welt-risikobericht mit dem Schwerpunkt Stürme vorgestellt. Demnach sind Stürme die Naturgefahr, die derzeit die größten wirtschaftlichen Schäden verursacht. Die Leiterin der Untersuchung, Katrin Radtke von der Ruhr-Universität Bochum, nannte als Beispiel den Hurrikan Melissa. Der Tropensturm hatte im Oktober vergangenen Jahres mit 305 Kilometern pro Stunde Jamaika getroffen, er war der stärkste jemals dort registrierte Sturm. 90 Menschen kamen ums Leben, gleichzeitig entstand allein auf der Insel ein Schaden von mehr als 12 Milliarden US-Dollar (rund 10,6 Milliarden Euro).



Wenn der Asphalt aufbricht: Die extreme Hitze zieht die Feuchtigkeit aus dem Boden. Symbolfoto: Anton Ivanov / Pexels

„Stürme werden durch den Klimawandel zwar nicht häufiger“, so Radke in einer Stellungnahme, „aber eindeutig intensiver. Ihre Zugbahnen verschieben sich, sodass neue Risikogebiete entstehen. Betroffen sind dann Regionen, deren Bauweise und Notfallpläne nie für schwere Stürme ausgelegt waren.“ Zehn Länder seien weltweit besonders gefährdet, am stärksten die Philippinen, Mexiko und Madagaskar.

AUSWIRKUNGEN FÜR DEUTSCHLAND

„Wir gehen von einer Zunahme der Risiken vor allem für Menschen in Küstenregionen und auf kleinen Inselstaaten aus“, sagte Radtke. Um sich besser zu schützen, könnten viele Regionen auf Entwicklungshilfe angewiesen sein. Diese sei aber zuletzt gekürzt worden, wie bei der Vorstellung des Weltrisikoberichts kritisiert wurde.

Ein weiterer Bericht, der auf dem Kongress veröffentlicht wurde, fasst zusammen, welche Auswirkungen des Klimawandels bereits in Deutschland zu

beobachtet sind. So erhöht die globale Erwärmung auch hierzulande die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten bestimmter Extreme, wie die bereits zu beobachtenden Hitzewellen. Auch die Häufigkeit von Trockenphasen hat zugenommen.

Wegen sommerlicher Hitzewellen steigt die Temperatur des Rheins sowie in der Nord- und Ostsee, was dort marine Ökosysteme bedroht. Es häufen sich Niedrigpegel in Flüssen, die sich laut Bericht nur als Folge des Klimawandels erklären lassen. Dürren sorgen jetzt schon für Probleme in der Landwirtschaft und bedrohen Lebensräume von Tieren und Pflanzen, die natürlichen Wasserressourcen in Deutschland nehmen ab. In Bezug auf Stürme wurde noch keine eindeutige Veränderung festgestellt.

Auch Starkregen ist ein Extremwetterereignis, dass durch den Klimawandel wahrscheinlich öfter auftreten wird. Hier sei die Datenlage aber weniger eindeutig, betonte Tobias Fuchs vom Deutschen Wetterdienst. Der Zusammenhang zwischen Klimawandel und Starknieder-

schlägen sei „komplex“ und „belastbare Trendaussagen“ für Deutschland seien noch nicht möglich. Zwar zeigten Messungen an vielen Orten eine Tendenz zu mehr Starkregen, die sei ist aber häufig „statistisch nicht signifikant“. Durch die hohen Wassertemperaturen in den umliegenden Meeren würden jedoch große Wassermengen verdunsten – was im Herbst starke Regenfälle begünstigen und Überschwemmungen in Deutschland verursachen könne.

SCHWAMMSTÄDTE ALS LÖSUNG?

Thema in Hamburg war auch, wie sich Städte verändern müssen, um besser mit den Folgen des Klimawandels zurechtzukommen. Die Deutsche Vereinigung für Wasserwirtschaft, Abwasser und Abfall (DWA) forderte, Städte konsequent nach dem Schwammstadt-Prinzip umzubauen. Dieses sieht vor, Regenwasser durch entsiegelte Flächen und Speicher wie ein Schwamm aufzufangen. Bei Trockenheit kann es verdunsten und zur Küh-

lung der Städte beitragen.

Zu einer Schwammstadt gehören außerdem viele Grünflächen, Bäume, Dach- und Fassadenbegrünung. So werden Überschwemmungen durch Starkregen verhindert, das Stadtklima verbessert sich deutlich und Hitzewellen sind besser zu ertragen. Zusätzlich wird Trockenheit vorgebeugt.

450.000 TOTE DROHEN

Während sich die Experten und Expertinnen auf dem Extremwetterkongress über langfristige Entwicklungen des Klimas austauschten, warnte das „Climate Impact Lab“ vor einer ganz aktuellen Gefahr. So könnte das bestehende Klimaphänomen El Niño weltweit für 450.000 zusätzliche Todesfälle sorgen. Es hat im Juni dieses Jahres begonnen und soll noch bis zum Sommer nächsten Jahres anhalten.

Bei einem El Niño kommt es zu erhöhten Temperaturen in Ozeanen und veränderten Meeresströmungen, was Hitzewellen, Dürren und Starkregenfälle in verschiedenen Gebieten auslösen kann. Betroffen sind vor allem Regionen in Äquatornähe. Das aktuelle El Niño sorgt laut Bericht schon jetzt für Temperaturanstiege, wie sie in 20 Jahren zu erwarten sind, und ist damit eine unheilvolle Vorausschau auf die Zukunft.

Viele Hitzetote seien in den nächsten Monaten in der Sahelzone zu erwarten, in Nigeria, Sudan und Tschad. Auch Länder in Südostasien sowie Indien und Brasilien dürften betroffen sein. Den Ländern wird geraten, Angebote für besonders gefährdete Personen wie Kälteräume oder Zugang zu Wasser zu schaffen und den Arbeitsschutz zu verbessern. Der Bericht legt nahe, dass Hilfsorganisationen über Notfallhilfen nachdenken sollten, um die zu erwartende Zahl der Toten zu senken.

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Mo., 5. Oktober | 15:30 - 19:30 Uhr
DRK-Blutspendezentrum
Smeewinkel 5, **SZ-Lebenstedt**

Fr., 9. Oktober | 15:00 - 19:30 Uhr
Feuerwehrgerätehaus
Burgbergstraße 24, **SZ-Lichtenberg**

 Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

BGE **BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG**

Veranstaltung

Konrad Aktuell: Dieser Atom Müll kommt nach Salzgitter

 24. November 2026
18:00 bis 20:00 Uhr
Kulturscheune Salzgitter

dialog@bge.de

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo wochenende

ANZEIGE

Sanierungsfachbetrieb für feuchte Bauwerke

Wenn Wasser durch Kellerwände dringt

Wie die innotech GmbH Ursache und Abdichtung aufeinander abstimmt

Erst ein dunkler Rand am Fuß der Kellerwand, dann lösen sich Putz und Farbe. Später zeigen sich Salzausblühungen oder Schimmelflecken. Solche Spuren sind mehr als ein Schönheitsfehler: Feuchtigkeit kann Mauerwerk und Betonbauteile auf Dauer schädigen. Sie dringt seitlich durch erdberührte Kellerwände, steigt im Mauerwerk auf oder findet einen Weg durch Risse und Fugen. Der Schaden kann dabei lange unbemerkt im Bauteil wachsen. Die sichtbare Stelle verrät noch nicht, an welchem Bauteil die Ursache liegt. Wer nur neu verputzt oder streicht, verdeckt den Schaden auf Zeit.

Bei der innotech GmbH übernehmen die Inhaber die Schadensanalyse vor Ort und die Angebotserstellung selbst. Sie prüfen Wandaufbau, Feuchtigkeitursache und

zur Ausführungsqualität bei. Diese lässt der Betrieb seit rund 20 Jahren freiwillig durch den TÜV Rheinland kontrollieren. Das schriftliche Angebot hält Leistungen und Festpreis fest. Für die beschriebenen Arbeiten beträgt die Gewährleistung zehn Jahre.

Die Schadensanalyse vor Ort und die Angebotserstellung sind kostenlos und unverbindlich.

Vier Fragen vor der Sanierung

1. Woher kommt die Feuchtigkeit?
2. Was genau beinhaltet das Sanierungskonzept?
3. Wie lange besteht der Betrieb und wie sind die ausführenden Mitarbeiter qualifiziert?
4. Was steht zu Leistung, Preis und Gewährleistung im Angebot?

v. l. n. r.: Tasso, Nandino, Nevio Rigo und Rigo Donnarumma

Wasserbelastung. Danach richtet sich die Abdichtung. Ist die Kelleraußenwand zugänglich, kann von außen abgedichtet werden. Andernfalls kommt eine Innenabdichtung infrage. Gegen kapillar aufsteigende Feuchte kann eine Horizontalsperre helfen. Bei Betonbauteilen lassen sich Risse oder undichte Anschlüsse zwischen Wand und Bodenplatte gezielt abdichten. Welche Lösung passt, entscheidet der Befund.

Mit rund 30 Jahren Erfahrung zählt die innotech GmbH aus Burgwedel zu den spezialisierten Fachbetrieben für Bauwerksabdichtung in Deutschland. Zum hochqualifizierten Team gehören Holz- und Bautenschutztechniker, Sachverständige für Bauwerksabdichtungen, ein Bauingenieur und ein Architekt. Ausführende Mitarbeiter sind teilweise seit über 20 Jahren im Betrieb.

Ihr Fachwissen und eingespielte Abläufe tragen

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

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

innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

 Fachbetrieb für Bautenschutz
www.tuv.com
ID 000001510







Warum Eltern die Anstrengung loben sollten

Ein gutes Zeugnis oder eine Eins in der Klassenarbeit sorgen bei Eltern oft für Lob. Doch Bob Blume, Pädagoge, Bildungsinfluencer und Autor des Buches „Wie kommt mein Kind gut durch die Schule?“ empfiehlt, den Fokus nicht allein auf das Ergebnis zu richten, sondern vor allem die Anstrengung des Kindes wertzuschätzen. Wer einem Kind immer wieder vermittelt, gute Noten seien vor allem Ausdruck von Intelligenz, könne unbeabsichtigt Druck aufbauen, warnt der Gymnasiallehrer aus dem badischen Bühl. Werden dem Kind später Aufgaben vorgelegt, die es nicht kann oder die ihm schwerfallen, könne es daraus den falschen Schluss ziehen: „Oh, meine Mama und mein Papa haben immer gesagt, ich bekomme gute Noten, weil ich so intelligent bin. Doch wenn ich das nicht kann, bin ich wohl blöd.“ Und deshalb sei es wichtig, dass es das Lob auch für eine Anstrengung, den Einsatz, die Ausdauer und Lernfortschritte gibt. Die Botschaft, die Eltern vermitteln sollen, sei: „Wenn du etwas nicht kannst, dann kannst du es eben noch nicht.“ Aber mit Anstrengung, Hilfen von Eltern und Lehrkräften könne man passende Strategien finden, um es hinzubekommen.

WARUM FEHLER UND LERNPROZESS WICHTIGER SIND ALS DAS ENDPRODUKT

Gerade in Zeiten von Künstlicher Intelligenz hält Blume diese Haltung für besonders wichtig. Kinder müssten erfahren, dass ihre eigene Anstrengung auch zählt: „Wenn ich immer nur das lobe, was hinten rauskommt, gebe ich es halt irgendwann in ein Programm rein, bekomme das da total geleckt raus und habe aber natürlich für mich überhaupt nichts gelernt.“ Wer ausschließlich das Endergebnis belohne, fördere die Vorstellung, dass nur das fertige Produkt wichtig sei. Der eigentliche Lernprozess gerate dabei leicht in den Hintergrund. Nach Ansicht des Pädagogen stärkt das Lob von Anstrengung nicht nur die Lernmotivation, sondern auch die Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen und aus Fehlern zu lernen.

Foto: Christin Klose/dpa



Pflanzzeit: Schon jetzt an den Frühling denken

Wer sich bereits früh im Jahr über bunte Blüten im Garten oder auf dem Balkon freuen will, kann jetzt Blumenzwiebeln setzen. Ob Winterlinge, Krokusse, Hyazinthen oder Narzissen - die Auswahl im Gartencenter oder auch im Supermarkt ist derzeit groß. Die Bayerische Gartenakademie rät, beim Kauf darauf zu achten, dass die Zwiebeln fest sind und gesund aussehen. Man sollte sie auf weiche oder kranke Stellen sowie Fraßschäden überprüfen. Dickere Exemplare sind oft die bessere Wahl: Sie bringen in der Regel üppigere Blüten hervor.

JETZT IST PFLANZZEIT

September und Oktober eignen sich besonders gut zum Pflanzen. Bei milder Witterung geht es aber auch noch im November. Wer nicht zu lange wartet, tut den Pflanzen etwas Gutes: Die warme Erde lässt ihre Wurzeln schneller wachsen. Ist sie leicht feucht, geht auch das Pflanzen leichter von der Hand. Bei der Pflanztiefe hilft eine einfache Regel: Die Zwiebeln sollten etwa doppelt so tief in der Erde sitzen, wie sie hoch sind. Zwischen ihnen lässt man zwei bis drei Zwiebelbreiten Abstand. Größere Zwiebeln setzt man am besten einzeln mit einer Handschaufel. Kleine Zwiebeln können dagegen gemeinsam in einer flachen Mulde gepflanzt werden. Zwiebelblumen mögen keine nassen Füße. Deshalb sollte das Wasser im Boden gut ablaufen können, denn bei Staunässe können die Zwiebeln im Winter faulen. Bei schwerer Erde hilft eine Schicht aus Kies oder grobem Sand. Oder man mischt etwas Sand direkt unter die Erde im Pflanzloch. Die meisten Zwiebelpflanzen wachsen am liebsten in der Sonne oder im Halbschatten. Einige Arten vertragen auch schattigere Plätze, andere wachsen sogar im Rasen. Der Effenkrokus etwa kann sich dort von selbst ausbreiten. Wer Zwiebeln in den Rasen setzen möchte, hebt dafür ein passendes Stück aus, setzt die Zwiebeln ein und deckt das Loch wieder damit zu. Vor Wühlmäusen lassen sich die Zwiebeln schützen, indem man sie in Gruppen in Pflanzschalen oder Drahtkörbe setzt.

Foto: Jens Kalaene/dpa

Immer selbstkritisch? Wie wir sanfter mit uns selbst werden

„Was hast du denn da schon wieder für einen Mist gebaut? Du bist aber auch blöd!“ Autsch, das klingt nicht besonders nett. Doch ausgerechnet mit uns selbst sprechen wir innerlich nicht selten so hart.

Vielleicht ist Ihnen schon einmal der Tipp begegnet, sich stattdessen zu behandeln, wie man es mit einem engen Freund, einer engen Freundin tun würde - wohlwollend und wertschätzend. Falls das bei Ihnen nur mittelmäßig klappt, sind Sie nicht allein.

Denn strenge Selbstkritik hat ihre Wurzeln meist in einer frühen Kindheitsprägung. Und die aufzuarbeiten, erfordert schon etwas mehr Auseinandersetzung.

Dahinter steckt laut dem Psychologen und Coach Ramón Schlemmbach oft eine Unzulänglichkeitsprägung: der Glaubenssatz, man sei nicht gut genug. Diesen haben einige von uns im jungen Alter erlernt. Darin steckt auch eine gute Nachricht: „Ich bin nicht geboren mit diesem Gefühl“, so Schlemmbach. Dieser Glaubenssatz lässt sich also mittelfristig auch wieder verlieren.

SELBSTKRITIK ALS SCHUTZMECHANISMUS: DAS SIND TYPISCHE WURZELN

Wie genau erlernt man die Annahme, dass man nicht gut genug ist? Es kann zum einen sein,



«Wie blöd kann man eigentlich sein?»: Gedanken wie diese - gegenüber sich selbst - kennen viele.

Foto: Christin Klose/DPA

dass man negative Erfahrungen am eigenen Leib zu spüren bekommen hat. „Weil meine Eltern sich nicht für mich interessiert haben, weil ich gemobbt wurde, weil meine Geschwister alles immer besser konnten oder weil ich gehauen wurde, wenn ich Fehler gemacht habe“, nennt Schlemmbach Beispiele.

Zum anderen kann es sein, dass ich als Kind beobachtet habe, wie andere hart in die Mangel genommen wurden. „Wenn ich etwa merke, dass Papa immer fertig gemacht wird, wenn er was falsch macht, kann das dazu führen, dass ich verinnerliche: Oh Gott, ich muss alles richtig machen“, so der Psychologe. In beiden Fällen wird die

Angst, etwas falsch zu machen, zum treuen inneren Begleiter. Indem wir besonders streng und hart mit uns selbst umgehen, versuchen wir sicherzustellen, dass wir nicht zu viele Fehler machen. Im Grunde ein Schutzmechanismus: „Dann bin ich auch nicht so angreifbar.“ Allerdings erhöhen wir damit auch den Druck auf uns selbst

und die Angst vor Fehlern wird noch größer, was Stress auslösen und zu Prokrastination führen kann. „Menschen, die immer hart mit sich sind, sind auch einfach nicht glücklich“, bricht Schlemmbach es herunter. „Die sind rastlos.“

URSPRÜNGE ERKENNEN UND IHNEN EMOTIONALE MACHT NEHMEN

Der Schlüssel zu einem sanfteren Umgang mit sich selbst ist, die individuellen Ursprünge im ersten Schritt zu identifizieren. Im zweiten Schritt nimmt man ihnen das emotionale Gewicht, man „entmachtet“ sie, so der Psychologe. „Dann merke ich: Ich weiß zwar noch, dass das geschehen ist. Aber es fühlt sich nicht mehr so schlimm an, denn ich bin nicht schuld und ich bin trotzdem in Ordnung.“

Wer seine Unzulänglichkeitsprägung einmal auf diese Weise aufgearbeitet und verinnerlicht hat, tief im Inneren in Ordnung zu sein, brauche den Schutz über harte Selbstkritik nicht mehr.

Für Situationen, in denen uns tatsächlich Fehler passieren, hat Ramón Schlemmbach noch einen ganz konkreten Tipp: Statt sich abzuwerten, kann man einmal üben, schlicht den neutralen Fakt zu beschreiben. „Zum Beispiel nicht zu sagen „Ich bin so dumm“, sondern „Ich habe etwas fallen lassen“.“

Was schützt uns vor Demenz?

Alter und genetische Veranlagung: Auf diese Demenz-Risikofaktoren können wir leider keinen Einfluss nehmen. Auf andere hingegen schon.

So gehen Fachleute laut der Alzheimer Forschung Initiative (AFI) davon aus, dass 45 Prozent aller Demenzerkrankungen weltweit auf veränderbare Risikofaktoren zurückgehen.

Heißt: Wer hier die richtigen Schrauben dreht, kann seine Gehirngesundheit stärken - und sich vor Demenz schützen.

Von diesen veränderbaren Risikofaktoren gibt es eine Handvoll - 14 Stück, wenn es nach dem aktuellen Bericht der Lancet-Kommission aus dem Jahr 2024 geht. Dazu zählen:

- Übergewicht
- hoher Alkoholkonsum
- Typ-2-Diabetes

Es gibt aber einige Punkte, an denen man besonders gut ansetzen kann. Hier kommen drei Anti-Demenz-Strategien:

1. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Das nette Gespräch am Gartenzaun oder der Kaffee mit der Enkelin: Sind wir mit anderen Menschen im Austausch, wird unser Gehirn ganz schön gefordert. Es muss Tonfall und Mimik erfassen, das Gesagte mit Erinnerungen abgleichen, eine Antwort formulieren. Das trainiert laut der AFI Konzentration, Gedächtnis, Sinne und Sprachvermögen.

Regelmäßige soziale Kontakte wirken damit anregend auf



Musik an! Tanzen hält Körper und Kopf fit.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert

das Gehirn. Umgekehrt ist soziale Isolation ein Risikofaktor für die Entstehung einer Demenz.

Drei Tipps:

- Da fehlen Bekanntschaften? Dann kann man zunächst überlegen, was für Kontakte man sich wünscht - tiefe Gespräche, gemeinsame Erlebnisse, ein fester Termin der Woche? Daraus ergibt sich, wo man am besten nach neuen Menschen sucht.
- Angebote vor Ort nutzen: Chor, VHS-Kurs oder Ehrenamt etwa sind ideal, um andere Menschen kennenzulernen.

► Mut fassen und einfach auf andere zugehen: Oft sind Menschen offener für Bekanntschaften als man vorher dachte.

2. HÖR- UND SEHPROBLEME BEHADELN LASSEN

Wer nicht gut sieht oder hört, verarbeitet weniger Reize. Betroffene neigen dazu, sich zurückzuziehen, etwa wenn es ihnen schwerfällt, Gesprächen zu folgen - Stichwort: soziale Isolation.

Bei Hörproblemen nimmt man weniger Umgebungsge-

räusche wahr, die das Gehirn ebenfalls aktiv halten, so die AFI. Schlechtes Sehen hingegen kann dazu führen, dass Menschen sich nicht mehr selbstständig durch ihren Alltag bewegen - also nicht mehr den Busfahrplan lesen oder ihre Bankgeschäfte selbst erledigen. Dabei aktivieren auch Alltagsaufgaben wie diese das Gehirn.

Drei Tipps:

- Regelmäßig zum Hörtest in die HNO-Praxis oder zu einem Hörakustiker gehen. Faustregel: ab einem Alter von 50 Jahren alle ein bis zwei Jahre.

- Zum Sehtest geht man ab einem Alter von 60 Jahren am besten jährlich.
- Hör- und Sehhilfen konsequent tragen. Brille rutscht, Hörgerät pfeift komisch? Dann ab zum Profi, um sie richtig einstellen zu lassen.

3. BEWEGUNG INS LEBEN HOLEN

Spazieren, Yoga, Tanzen, Übungen mit kleinen Hanteln: Regelmäßige Bewegung im Alltag zählt nicht nur auf Muskulatur und Ausdauer ein, sondern auch auf die Gesundheit des Gehirns.

„Bewegung schützt das Gehirn wahrscheinlich nicht über einen einzigen Mechanismus. Sie wirkt an vielen Stellen gleichzeitig: auf Herz und Kreislauf, den Stoffwechsel, die Stimmung und die körperliche Leistungsfähigkeit“, so AFI-Expertin Anne Pfitzer-Bilsing.

Drei Tipps:

- Aktivitäten finden, die gut ins Leben passen und Spaß machen. Übrigens: Auch Gartenarbeit oder das Radeln zum Supermarkt zählen aufs Bewegungskonto ein.
- Kleine Ziele setzen: Das bringt schneller Erfolgserlebnisse - und die wiederum motivieren zum Dranbleiben.
- Aus der Bewegungsroutine rausgeraten? Dann: Nicht stressen, sondern einfach wieder einsteigen. Es geht nicht darum, es perfekt zu machen, sondern immer wieder aufzustehen - wortwörtlich.

Gewusst? Auch unter Kronen kann sich Karies bilden

Diese eine Krone in Ihrem Mund kommt Ihnen locker vor? Diesen Wackelkandidaten sollten Sie lieber nicht ignorieren, sondern zeitnah damit in die Zahnarztpraxis gehen, um die Krone dort wieder befestigen zu lassen.

Sitzt eine Krone - oder auch eine Brücke - nämlich nicht mehr fest, können Kariesbakterien den Weg zum Zahnstumpf darunter finden und ihn befällen. Davor warnt die Informa-

tionsstelle für Kariesprophylaxe (IfK).

Sekundärkaries lautet dann die Diagnose. Sie kann nicht nur schmerzhaft werden, sondern auch ziemlich teuer. Im schlechtesten Fall muss der Zahnstumpf gezogen und ein neuer Zahnersatz angefertigt werden.

SEKUNDÄRKARIES WIRD OFT ERST SPÄT ENTDECKT

Übrigens: Nicht nur lockere Kro-

nen können Kariesbakterien die Tür öffnen. Auch der Zahnfleischrand ist kritisch. Denn hier endet die Krone, die Wurzeloberfläche des Zahnes beginnt.

An diesem Übergang kann sich leicht eine Sekundärkaries bilden. Tückisch: Sie kann sich unbemerkt unter der gesamten Krone ausbreiten, wie Prof. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe, warnt. „Wenn sie dann

entdeckt wird, ist der Zahn oft nicht mehr zu retten.“

AUCH HIER: GUTE ZAHNHYGIENE MACHT DEN UNTERSCHIED

Immerhin: Das Risiko, eine Sekundärkaries zu entwickeln, lässt sich senken. Worauf es dabei ankommt:

- Kronen genauso gründlich putzen wie „echte“ Zähne. Wichtig: dabei eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.

- Auch die Zahnzwischenräume reinigen, am besten täglich. Dafür eignen sich Zahnseide, Interdentalsticks oder -bürstchen.
- Sinnvoll kann auch die Anwendung von fluoridhaltigen Mundspülungen sein. Im Zweifel: mit Zahnarzt oder Zahnärztin besprechen.
- Regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis wahrnehmen. So fällt frühzeitig auf, sollten Kronen oder Brücken nicht mehr richtig sitzen.

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

Loki
Hausmeister-Plus Dienst
service@loki-hausmeister.de
0176 62970634

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

Modelleisenbahn zu verkaufen? Modellbahner kauft komplette Samm- lungen und Zubehör. 0175 777 44 99

DIENSTLEISTUNGEN

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

Badsanierung mit Sanitär Tel: 0160 97739654

Wohnungsrenovierung ☎0160 97739654

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

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

Maler hat Termine frei, auch Kleinstaufträge. ☎0176/61760103

Dachdecker bietet an: Flachdach- sanierung, Dachreparaturen, Asbest Abbau + Entsorgung Schweißbahn, Garagendach, Carport, Dachrinne reparieren u. erneuern, Dämmung, Fassade, Terrasse bauen. Matthias ☎0176/42559229

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

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Omi mit viel Freizeit. ☎0179/5491161

ER SUCHT SIE

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

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS! Sa./So. 03. u. 04. OKT. - pinguin-maerkte.de

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 Umzugservice, Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Mö- belmontagen, Lagerung ☎ (05 31) 38 91 23 55

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

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

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

Regelmäßig spenden – Nachhaltig Zukunft sichern

Help
www.help-ev.de

STELLENANGEBOTE

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!
Wann: 10.10.2026
Beginn: 10:00 Uhr

Lust auf einen Spurwechsel?

Nächste Fahrlehrer-Ausbildung BE Start: 12.10.2026

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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.

BEKANNTMACHUNGEN

Die WEVG informiert: Baumaßnahmen zur Neuverlegung von Fernwärmeleitungen in der Swindonstraße in Salzgitter-Lebenstedt

Für die Neuverlegung von Fernwärmeversorgungsleitungen ist es erforderlich **von Samstag, den 3. Oktober 2026 (ab 7 Uhr) bis Sonntag, den 4. Oktober 2026 (voraussichtlich 20:00 Uhr) in der Straße „Swindonstraße“ (Salzgitter-Lebenstedt) im Bereich der Einmündung „Stadtweg“ eine Vollsperrung** einzurichten.

Verkehrsteilnehmende werden gebeten, den Bereich weiträumig zu umfahren und die ausgeschilderten Umleitungen zu nutzen.

Wir geben unser Bestes, um die Einschränkungen so gering wie möglich zu halten und den Verkehrsfluss bestmöglich aufrechtzuerhalten. Dennoch bitten wir um Ihr Verständnis für kurzzeitige Behinderungen. Darüber hinaus können Lärm- und Staubentwicklung während der Bauarbeiten auftreten. Wir werden Maßnahmen ergreifen, um diese Auswirkungen auf ein Minimum zu reduzieren. Alle Flächen werden im Anschluss an die Maßnahme wieder ordnungsgemäß hergestellt.

Wir bitten die betroffenen Anwohner*innen und Verkehrsteilnehmer*innen um Verständnis für diese temporären Einschränkungen.

Salzgitter, im Oktober 2026



WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG,
Besuchen Sie uns im Internet: www.wevg.com

hallo wochenende
erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werdorferstraße 49
www.hallo-salzgitter.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 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediaten.online/zeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover
Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffent-licht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adres- se versehen und vom Einsender unterschrie- ben sein. Die Redaktion behält sich Kürzun- gen unter Berücksichtigung der presse- rechtlichen Verantwortung vor.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksen- dungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsauf- kleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten an- zubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Ver- braucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Schülerjob gesucht?
Zeitung austragen & Geld verdienen
Komm zu uns!

bewerben und arbeiten bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

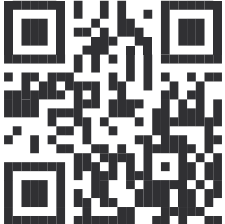
freie Gebiete:
SZ Bad
Krähenriede
Immendorf
Broistedt

einfach bewerben:
online oder über WhatsApp

hallo wochenende



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.PAZ-online.de/vorteile



Deiner Allgemeine **PAZ**
ZEITUNG

ALT GEGEN NEU JETZT TAUSCHPRÄMIE SICHERN

ERHALTEN SIE
JETZT BIS ZU

2500.-*

TAUSCHPRÄMIE

FÜR IHR ALTES SOFA



WIR KÜMMERN UNS UM ALLES!
ABBAU, MITNAHME, FACHGERECHTE
ENTSORGUNG AM LIEFERTAG.
ZU FAIREN PREISEN



0% FINANZIERUNG ***
BIS ZU 24 MONATE
BEQUEM ZUM NEUEN SOFA
OHNE ZINSEN, OHNE GEBÜHREN.

Ausgenommen
in der Werbung
angebotene
Ware.



JETZT
ONLINE
ENTDECKEN



Große Farb-
und Material-
auswahl

ECKKOMBINATION in Stoff, Stellmaß ca. 176 x 242 cm.
Inklusive 4 Rückenkissen und 2 Nierenkissen. Ohne Funktionen.

~~2056.-~~
999.-
WERBEPREIS**

0% Finanzierung: 24x 41.62 ***


STRESSFREIER
TAUSCH


GEPRÜFTE
QUALITÄT


RIESIGE
AUSWAHL


LEBENSLANGER
KUNDENSERVICE


PERSÖNLICHE
BERATUNG



Motorischer Sitzvortzug gegen Mehrpreis.
Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktion **1129.-****

* Beim Neukauf wird die Tauschprämie sofort, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Die vollständige Staffel finden Sie unter www.multipolster.de. Ausgenommen von dieser Aktion sind alle in unseren Prospekten oder Anzeigen beworbenen sowie mit „TOP PREIS“, „Dauertiefpreis“ und „Abverkaufspreis“ ausgezeichneten Artikel sowie Dienstleistungen und Pflegemittel. Weiterhin ausgenommen sind Modelle der Marken VON WILMOWSKY, JOOP! und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert). Gültig bis 28.10.2026 ** Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. ***Ohne Zinsen, ohne Gebühren – bis zu 24 Monate Laufzeit. Angebot in Zusammenarbeit mit der Open Bank, S.A., Zweigniederlassung Deutschland, geschäftsansässig An der Welle 5, 60322 Frankfurt am Main – Wohnsitz und Beschäftigung in Deutschland sowie Bonität vorausgesetzt.

MP-40-26

 Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

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

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

BERATUNGS-
TERMIN
VEREINBAREN

