

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

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

www.hallowochenende.de

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

hallo
wochenende

Neue Sprechstunde im Klinikum

SALZGITTER. Für chronische Schmerzen bietet das Helios Klinikum in Lebenstedt neue Sprechstunden an, die Orientierung und Hilfe bieten sollen. Jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr empfängt Dr. med. Mauricio Esteban, Chefarzt der Schmerzklinik am Helios Klinikum Hildesheim, Betroffene, die sich über ihre Beschwerden und mögliche nächste Schritte informieren möchten. Im persönlichen Gespräch können sie ihre Beschwerden schildern und sich zu möglichen Ur@sachen und Therapieansätzen beraten lassen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter Telefon (05522) 2562.

„Stricktanten“ richten Herbstbasar aus

SALZGITTER. Die „Stricktanten“ aus dem Südstadtzentrum in Salzgitter-Bad richten am Samstag, 17. Oktober, von 12 bis 16 Uhr ihren Herbstbasar am Eichendorffplatz 9 aus. Die kreativen Damen werkeln das ganze Jahr über. Masche für Masche entstehen dabei viele Lieblingsstücke, die bei dem Treffen auf den Tisch @kommen. Warme Socken, Mützen und Schals gehören ebenso dazu wie liebevolle Dekorationen und originelle Geschenkideen. Jedes Stück ist handgemacht und ein echtes Unikat. Für Speisen und Getränke ist gesorgt, der Herbstbasar gilt als Treffpunkt für Nachbarn, Freundinnen und Freunde und viele weitere Gäste aus Salzgitter-Bad.

Prostatakrebs: Gruppe trifft sich

SALZGITTER. Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Salzgitter-Goslar lädt zu ihrer nächsten Gesprächsrunde am Donnerstag, 29. Oktober, um 16 Uhr ins Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad ein. Der persönliche Erfahrungsaustausch steht im Mittelpunkt. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Wo Gemeinschaft gelebt wird

Das Zeltlagerteam der Evangelischen Jugend Salzgitter bekommt die „Bunte Sole 2026“

SALZGITTER. Das Zeltlagerteam der Evangelischen Jugend Salzgitter ist mit der „Bunten Sole 2026“ ausgezeichnet worden. Darauf haben sich das Referat für Integration der Stadt und der Bürgerservice für Migranten verständigt. Sie vergaben zudem einen Sonderpreis an Elia Harmoush aus der 5. Klasse am Gymnasium am Fredenberg.

Rund 700 Gäste versammelten sich in der Aula Fredenberg, um gemeinsam ein Zeichen für Vielfalt, Zusammenhalt und gelebte Integration zu setzen. Ein abwechslungsreiches Programm aus Musik, Tanz und Entertainment begleitete die Preisverleihung. Mit dabei waren das „Let's Dance“-Paar Patricija und Alexandru Ionel, Comedian Abdelkarim, Sängerin Zeynep Avci, Erkan Rast Orchester und die Tänzerinnen und Tänzer der Tanzschule Kwiatkowski aus Salzgitter.

Oberbürgermeister Frank Klingebiel hob die Bedeutung der Veranstaltung hervor, bei der Menschen im Mittelpunkt stün-



Feierstunde in der Aula am Fredenberg: Das Zeltlagerteam der Evangelischen Jugend Salzgitter freut sich über die „Bunte Sole“, ein Sonderpreis ging an Schüler Elia Harmoush.

Foto: sz-pa/rk

den, „die sich für unsere bunte und offene Stadtgesellschaft einsetzen“. Dieser Einsatz gilt nicht nur für Menschen, die aus den unterschiedlichsten Ländern wegen Krieg, Gewalt, Hunger oder Armut nach Salzgitter geflohen sind, sondern für alle

Menschen, die Salzgitter ihre Heimat nennen.“

Moderator und Organisator Dincer Dinc würdigte in seiner Laudatio den Einsatz aller Nominierten und gab das ehrenamtliche Zeltlagerteam als Preisträger bekannt: „Das Besondere ist:

Dort wird Gemeinschaft nicht erklärt, dort wird Gemeinschaft gelebt – am Lagerfeuer, bei Wanderungen, beim gemeinsamen Spielen, beim Zuhören, beim Lachen und manchmal auch dann, wenn jemand Heimweh hat. Dort treffen Kinder und

Jugendliche aufeinander, deren Familien aus den unterschiedlichsten Teilen der Welt stammen.“ Das Zeltlagerteam stehe für eine Gesellschaft, die niemanden ausgrenzt und Hoffnung gibt.

Zusätzlich wurde ein Sonderpreis vergeben an Elia Harmoush, Fünftklässler am Gymnasium am Fredenberg, für dessen besonderen Einsatz. Bereits in seinem jungen Alter hält er Ansprachen zu Themen wie Respekt, Rassismus und wertschätzendem Miteinander. Organisator Dincer Dinc hob die Bedeutung der Auszeichnung hervor: „Wir möchten ihm Mut machen, diesen Weg weiterzugehen.“

Ein besonderer und zugleich bewegender Moment war dem Gedenken an den verstorbenen Sozialdezernenten Dr. Dirk Härdrich gewidmet. Diesem hatte die „Bunte Sole“ besonders am Herzen gelegen. Sein Einsatz für Vielfalt, Integration und ein gutes Miteinander in Salzgitter wurden an diesem Nachmittag noch einmal in besonderer Weise gewürdigt.

Spielefest im Mütterzentrum

SALZGITTER. Spielen verbindet und kennt keine Grenzen. In Kooperation mit dem Norddeutsche Spielekultur lädt das Mütterzentrum am Freitag, 23. Oktober, von 14 bis 18 Uhr zum generationenübergreifenden und multikulturellen Spielefest für die ganze Nachbarschaft ein. Über 200 analoge Spiele stehen zur Auswahl bereit – von zeitlosen Brettspiel-Klassikern bis hin zu den neuesten Würfel- und Kartenspielen. Regellesen ist nicht nötig, denn die Erklärer und Erklärerinnen helfen bei den ersten Schritten und sorgen dafür, dass alle direkt loslegen können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

Die Stadt sperrt die Wiesenstraße

SALZGITTER. Die Wiesenstraße in Salzgitter-Bad ist zwischen den Straßen Vöppstedter Weg und Schlopweg von Montag, 12. Oktober, bis Samstag 17. Oktober, gesperrt. Grund ist der Abriss der alten Gebäude der Grundschule und Kita Wiesenstraße. Eine Umleitung in beide Richtungen über die Straßen „Friedrich-Ebert-Straße“, „Hinter dem Salze“ und „Schlopweg“ ist ausgeschildert.

Gruselige und gesunde Gerichte

SALZGITTER. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt hat freie Plätze in ihrem neuen Kurs „Gruselig gesund – Vegetarisches Halloween-Kochen für Eltern und Kinder“ am Mittwoch, 28. Oktober, von 16.15 bis 20 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Dort werden gemeinsam fantasievolle Speisen aus frischen Zutaten zubereitet. Die Teilnehmenden gestalten Gemüse, Obst und andere pflanzliche Lebensmittel zu lustigen und „gruseligen“ Gerichten. Die Teilnahme kostet 37,50 Euro. Mitzubringen sind ein scharfes Messer, Restegefäße, ein Geschirrtuch und ein Getränk. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 23. Oktober per E-Mail an die Adresse vhs@stadt.salgitter.de.

Ein seniorenfreundliches Unternehmen

Der Seniorenbeirat und das Seniorenbüro zeichnet die Wohnbau Salzgitter für ihren Service aus

SALZGITTER. Wie seniorenfreundlich Unternehmen in Salzgitter wirklich sind, das überprüft regelmäßig der Seniorenbeirat gemeinsam mit dem Seniorenbüro der Stadt. Darunter sind auch immer wieder Firmen, die wiederholt mit dem Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ ausgezeichnet werden können. Dazu gehört unter anderem die Wohnbau Salzgitter, die bereits zum achten Mal die Auszeichnung erhalten hat und sich erneut erfolgreich rezertifizieren lassen konnte.

In diesem Jahr wurden die Nachbarschaftstreffs Südstadtzentrum in Salzgitter-Bad und WoWieTreff in Lebenstedt erfolgreich bewertet. Das Zertifi-

kat für das Südstadtzentrum nahm Susanne Felka und für den WoWieTreff ihre Kollegin Petra Stürmer entgegen. Damit nach außen und vor allem für die Mieterinnen und Mieter sichtbar ist, dass ihre Vermieterin zertifiziert ist, kann sie jetzt mit dem gelben Logo „Seniorenfreundlicher Service“ werben.

Unternehmen, die die Kriterien erfüllen oder gegebenenfalls kleinere Schwächen durch besondere Stärken ausgleichen können, erhalten ein Zertifikat für „Seniorenfreundlichen Service“ und einen großen runden gelben Aufkleber, um das bekannt zu machen und damit zu werben. Wo er zu sehen ist, bekommen Seniorinnen und Se-



noren bei Bedarf ein Glas Wasser oder eine Möglichkeit zum Sitzen. Aber auch die Beratung und Barrierefreiheit ist an den zertifizierten Stellen besonders auf diesen Personenkreis zugeschnitten. Unternehmen, die sich zertifizieren lassen wollen, erhalten nähere Informationen, im Seniorenbüro unter Telefon (05341) 839-3257.

Ein gelbes Logo für den altersgerechten Service: Hans Werner Eisfeld (Seniorenbeirat) zeichnet Susanne Felka (Wohnbau) aus, mit dabei stehen Jennifer Hartmann (Seniorenbüro) und Ingrid Müller (Seniorenbeirat). Foto: Stadt Salzgitter

trinkgut

Gültig vom 12.10. - 17.10.26

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

Jetzt bei uns punkten

PAYBACK

GM Willeke GmbH

Öffnungszeiten:
Mo-Sa 8-20 Uhr

Veltins helles Pilsken
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,89)
zzgl. € 3,42 Pfand

14.99

Graf Rudolf Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,28)
zzgl. € 3,30 Pfand

3.33

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,55)
zzgl. € 3,30 Pfand

4.99 Glasflaschen

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,11)
zzgl. € 3,90 Pfand

10.99

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

7.99

Tyskie poln. Premium Pils
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,60)
zzgl. € 3,10 Pfand

15.99

Red Bull Energy Drink
versch. Sorten
0,25 l Dose
(1 l = € 3,96)
zzgl. € 0,25 Pfand

0.99

Warsteiner Pilsener o. alkoholfrei
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51)
zzgl. € 3,10/3,42 Pfand

11.99

Vorteilspreis **10.99 €** mit der trinkgut App (1 l = € 1,10/1,39)

Smirnoff Vodka Red No. 21
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)

9.99

Captain Morgan Spiced Gold
35% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)

9.99

Yeni Raki
45% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 18,56)

12.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtscecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,99)

2.99

**SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.**

Mi., 14. Oktober | 15:00 - 19:30 Uhr

Feuerwehrgerätehaus
Alte Landstraße 49, **SZ-Flachstöckheim**

 Jetzt QR-Code scannen
und einen Termin
reservieren!

**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

Ein Krokodil taucht ab im Salzgittersee

Zuhause in sechs Metern Tiefe: Der Verein Unterwasserparcours versenkt ein Plastiktier

SALZGITTER. Ein Krokodil treibt künftig sein Unwesen im Salzgittersee. Doch das ist für Badegäste und Taucher völlig ungefährlich. Das 3,15 Meter lange Reptil ist nicht echt, auch wenn es gefährlich aussieht. Das künstliche Tier ist der neueste Blickfang im Unterwasserparcours des Salzgittersees und wurde am 3. Oktober im Rahmen der traditionellen Gewässerreinigung an seinen Platz gebracht.

Das Kunststoff-Krokodil ließ sich der Verein Unterwasserparcours Salzgittersee nach Angaben des Vorsitzenden Frank Ehresmanns etwas mehr als 2.000 Euro kosten. Künftig soll es in etwa fünf bis sechs Metern Tiefe für eine ungewöhnliche Begegnung sorgen. Der Unterwasserparcours verfügt bereits über zahlreiche Objekte, die das Tauchen im Salzgittersee abwechslungsreicher machen sollen. Damit das Krokodil nicht plötzlich auf Wanderschaft geht, wurde sein Einsatz sorgfältig vorbereitet. Unter Wasser lag



Noch ist das Krokodil an Land: Der Verein Unterwasserparcours Salzgittersee lud wieder seine Mitglieder und Gäste ein, das Gewässer zu entrümpeln.

Foto: sz-pa/rk

gen bereits Betonplatten bereit. An ihnen wurde das Modell mit Edelstahlseilen und Edelstahlschrauben befestigt. Ganz reigungslos soll der neue Bewohner allerdings nicht bleiben. Für Auftrieb sorgen Tischtennisbälle im Inneren des Körpers. Dadurch bekommt das Krokodil etwas

Bewegungsspielraum und kann seine Position leicht verändern. Angst müsse vor einer Attacke trotzdem niemand haben, betont Frank Ehresmann, auch wenn das Krokodil „mit seinem weit geöffneten Maul und seinen vielen spitzen Zähnen“ einen bedrohlichen Eindruck

macht. Das Krokodil war der ungewöhnlichste Teil eines inzwischen traditionellen Aktionstages. Bereits zum sechsten Mal in Folge kümmerte sich der Klub darum den See zu entrümpeln. Rund 30 Taucher waren nach Einschätzung des Vorsitzenden

im Wasser. Den gesamten See konnten die Helfer dabei nicht absuchen. Stattdessen konzentrieren sie sich auf ausgewählte Bereiche wie die Brücke zur Insel, der Bereich am Segelclub und Hafen sowie die Reppner Bucht und der Strand beim Café del Lago.

Spektakuläre Müllfunde blieben in diesem Jahr aus. Unter den geborgenen Gegenständen befanden sich unter anderem kleinere Tauchmasken sowie ein größeres Kunststoffteil. „Lohnen tut es sich definitiv immer irgendwie, und der See wird halt einfach sauberer dadurch“, findet Frank Ehresmann.

Unterstützt wurden die Taucher von der DLRG, die mit zwei Booten vor Ort war, und durch eine Finanzspritze der Salzgitter AG. Der Aktionstag verlief nach Angaben des Vorsitzenden weitgehend wie geplant. 2027 will er die Tradition fortsetzen - wieder am 3. Oktober ab 10 Uhr. Frank Ehresmann hofft, dass künftig noch mehr Menschen bei der Gewässerreinigung mitmachen.

BGE **BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG**

Wissen, das ankommt

Jetzt den **Konrad-Newsletter** abonnieren.

Aktuell. Informativ. Verständlich.

 

dialog@bge.de

Über Glück, Rache und Gerechtigkeit

Catalin Dorian Florescu stellt in der Kniki seinen Roman „Matei entdeckt die Freiheit“ vor

SALZGITTER. Im Rahmen der Reihe „Literatur in der Kniki“ beginnt am Samstag, 17. Oktober, um 19.30 Uhr in der Kniestedter Kirche in Salzgitter-Bad eine Lesung mit Catalin Dorian Florescu statt. Der Autor liest aus seinem aktuellen Roman „Matei entdeckt die Freiheit“. Der junge Matei wächst auf im pulsierenden Bukarest der 30er-Jahre, doch in der Diktatur verliert seine Familie alles.

Und Matei wird wegen politischer Gedichte verurteilt, zur Lagerarbeit im Donaudelta, wo die Natur faszinierend, aber unbarmherzig ist und das Leben hart, mitunter tödlich. Die Menschlichkeit unter den Häftlingen hält ihn am Leben – und auch der Hass. Nach Jahren wird er begnadigt, erfährt Familienglück, doch nie echten Frieden. Als Matei nach dem Fall des Eisernen Vorhangs in

der neuen, großen Freiheit im Bus den „schönen Pan“ erkennt, einen seinen früheren Peiniger, will er sich den Geismern der Vergangenheit endlich stellen. Und fasst einen Plan. Entlang eines Lebens erzählt Catalin Dorian Florescu wendungsreich, in aufwühlenden, poetischen Bildern das Drama des europäischen Ostens, das bis heute anhält. Eine große Reflexion über Glück,

Rache, Gerechtigkeit und die Frage, wann ein Mensch wirklich frei ist. Catalin Dorian Florescu wurde 1967 in Rumänien geboren, hat seine Kindheit in der kommunistischen Diktatur verbracht. 1982 gelang es seiner Familie, in den Westen zu gehen. Florescu studierte Psychologie und arbeitet in einer therapeutischen Praxis in Zürich, wo er heute noch lebt. Für seine Ro-

mane hat er zahlreiche Preise erhalten. Die Karten kosten im Vorverkauf in der Buchhandlung Lesezeichen in Salzgitter-Bad und der Buchhandlung im Ärztehaus in Lebenstedt zehn Euro (Abendkasse zwölf). Reservierung, Anmeldung und Informationen beim Literaturbüro unter Telefon (05341) 839-3752 oder per E-Mail an literaturbuero@stadt.salzgitter.de.

600 Euro für dich!*

Mach den **HUK-Check**.

Vertrauensmann
Klaus-Dieter Blumenberg
Lauenburger Weg 22
38259 Salzgitter
Tel. 05341 38184
klaus-dieter.blumenberg@HUKvm.de

Kundendienstbüro
Dariusz Froh
Marktstr. 7
38259 Salzgitter
Tel. 05341 3988095
Mobil 0155 61262673
dariusz.froh@HUKvm.de

Kundendienstbüro
Harald Warnecke
Chemnitzer Str. 34
38226 Salzgitter
Tel. 05341 4091257
harald.warnecke@HUKvm.de



* Sparen Sie im Schnitt 600 Euro im Jahr durch unseren Versicherungs-Check. Alles zum HUK-Check jetzt unter huk.de/check

Ein Koffer voll bissiger Pointen

„Harakiri to go“ mit der Leipziger Pfeffermühle am 11. Oktober im Gemeindehaus

SALZGITTER. Der neueste Streich aus dem Gewürzkoffer der Leipziger Pfeffermühle ist am Sonntag, 11. Oktober, um 17 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Steterburg zu sehen. „Harakiri to go“ heißt das Kabarett, das die Krise in die komische Krise bringen soll. „Scherztropfen gegen Kopfweh. Kichern für den Frieden“, lauten die Rezepte für die drei Protagonisten, die sich mit Spielfreude, Musikalität, Grips und Witz dem Zeitgeschehen widmen.

Die Leipziger Pfeffermühle gibt es seit 72 Jahren, sie gehört zu den ältesten und bekanntesten Kabaretts der deutschen Kleinkunstszene. Bis zum unruhlichen Ende der DDR befand sich das Ensemble auf einer ständigen Gratwanderung zwischen eigenem Anspruch und demütigender Zensur. Die politische

Satire musste sich hinter doppelbödigen Pointen oder zwischen den Zeilen verstecken. Heute sind hier andere Töne zu hören. Das Kabarett sucht ständig nach neuen Formen und Mitteln. um sich in diesen

turbulenten Zeiten Gehör zu verschaffen. Außer bissigen Pointen und deftigem politischen Witz gibt es geschliffene Dialoge, komödiantische Spielszenen und

Gesangsnummern, die unter die Haut gehen. „Wir sitzen in Haft. In Lachhaft“, heißt es in der Vorschau. Sabine Kühne – Londa, Bernd Herold und Sven Reese oder Benjamin Turecek kommen nach Salzgitter, um sich über den Zustand der Republik zu amüsieren. „Die Pfeffermühle hustet dem Zeitgeist was. Denn Husten ist nur das Lachen, das uns im Halse stecken bleibt.“ Hartmut Schwarze sitzt am Piano, die Regie hat Thorsten Wolf. Tickets gibt es zum Preis zwischen zwölf und 17 Euro im Vorverkauf in der Alten Apotheke (Abendkasse 14 bis 19 Euro).

Die Pfeffermühle kommt: Sven Reese, Sabine Kühne-Londa und Bernd Herold wollen es beim Kabarett in Steterburg krachen lassen.

Foto: Leipziger Pfeffermühle



12.10.26 - 17.10.26

MIX Markt

SCHWEINEZUNGE 1 kg **2,79**

SCHWEINEKOTELETT AM STÜCK 1 kg **4,59**

SCHWEINEKOTELETT IN SCHEIBEN mariniert 1 kg **4,99**

HÄHNCHENSCHENKEL frisch, 1 kg **2,99**

HÄHNCHENFLÜGEL frisch, 1 kg **3,39**

HÄHNCHENFLÜGEL mariniert, 1 kg **3,99**

DICKE RIPPE VOM SCHWEIN 1 kg **3,99**

DICKE RIPPEN VOM SCHWEIN, mariniert 1 kg **4,99**

SCHWEINELACHSE 1 kg **4,99**

SILBERKARPENEN "TOLSTOBIK" frisch, 1 kg **6,59**

GRILLMAKRELEN, 1 kg **7,99**

HERING frisch 1 kg **4,19**

*Fischware - Fanggebiet: laut Auszeichnung

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt.

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert  **Krühgarten 79, 38228 Salzgitter**

05341 - 2259420  **Mo - Fr: 09:00 - 19:00** **Sa: 09:00 - 18:00**  **www.mixmarkt.eu**

Tag für Tag lecker und günstig!

Hackfleischröllchen "CEVAPICI" aus Schweine- und Rindfleisch, tiefgefroren 900 g Pack, 1 kg = 7,22 **7,49** **6,49**

Teigtaschen "Krasnaja zena" mit Schweinefleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack **5,09** **4,09**

Suppe "Soljanka" mit Kartoffeln, Salzgurken und geräucherten Fleischwaren 500 g Gl, 1 kg = 4,98 **3,09** **2,49**

HITS DER WOCHE

Fleischwurst "Doktorskaja Krasnaja zena" 1 kg St **5,19** **4,19**

Schweinespeck "Salo Ukrainskoe" gesalzen 100 g, 1 kg = 7,50 **0,95** **0,75**

Geräucherte Brühwurst "Baltic" nach Krakauer Art 270 g St, 1 kg = 11,08 **2,99**

Sauerkraut nach koreanischer Art "Kim-Chi" 900 g Eimer, Abtr. 1 kg = 4,79/ Sauerkraut 810 g Eimer, Abtr. 1 kg = 4,22 **2,99**

Geräucherter Speck ohne Rippen "Bozcek wadzany" 100 g, 1 kg = 11,90 **5,29** **4,29**

"Shah Gold". Schwarzer indischer Tee, granuliert, in Teebeutel. 200 g Pack, 1 kg = 14,45 **1,19** **2,89**

Die Freude an der Volksmusik

Das Trio Ikigai gastiert am 11. Oktober in der St.-Mariae-Jakobi-Kirche

SALZGITTER. Das Trio Ikigai stellt sich am Sonntag, 11. Oktober, um 17 Uhr in der St.-Mariae-Jakobi-Kirche in Salzgitter-Bad vor. Unter dem Titel „Freu(n)de und Volksmusik“ musizieren Jakow Pavlenko (Violine), Sara Schlumberger-Ruiz (Violine) und Conrad Ja-cobshagen (Viola) auf Einladung des Kulturkreises.

„Der Kerl hat mehr Ideen als wir alle!“, sagte Johannes Brahms über Antonín Dvorák. Themen und Melodien schienen nur so aus ihm heraus zu sprudeln. Sein Terzetto und die Miniaturen schrieb der meistgespielte tschechische Komponist für sich und seine beiden Freunde Jan Pelikan und Josef Krus, mit denen er zusammen im Streichtrio spielte, er an der Viola. „Meine Arbeit bringt mir genauso viel Freude wie an einer großen Sinfonie“, schreibt er seinem Verleger während der Arbeit an den Trios. Hervorragend dazu passt die Musik des ebenfalls tschechischen Komponisten Bohuslav Martinu, dessen Credo lautete: „Musik sollte immer freudvoll sein, selbst wenn sie tragisch ist.“

Und noch zwei bedeutende ungarische Komponisten sind zu hören. Béla Bartók und Zoltán Kodály beschäftigten sich während ihres Lebens intensiv mit der Volksmusik, die sie auch in ihren Stücken verarbeiteten. Über Kodálys Serenade schrieb Bartók: „Diese Komposition ist ein genuines modernes Produkt der ungarischen Kultur. Es ist außerordentlich reich an Melodien, deren exotische Charakterzüge vom starken rubato der alten Bauernmusik bestimmt sind.“ Tickets gibt es für 17 Euro, Mitglieder zahlen 15.

Jakow Pavlenko, Sara Schlumberger-Ruiz und Conrad Jacobs-hagen spielen am 11. Oktober in Salzgitter-Bad.
Foto: Zhan-go Chen

So viel Depeche Mode wie möglich in der Kulturscheune

Die Tribute-Band Depeche Reload aus Hessen spielt am 10. Oktober in Lebenstedt alle großen Hits

SALZGITTER. Ihre Musik ist seit mehr als 40 Jahren Kult. Depeche Mode ist der Inbegriff der New Wave, die in den 80er Jahren die Welt überspülte. Ihre Musik ist am Samstag, 10. Oktober, ab 19.30 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt zu hören. Dort ist Depeche Reload zu Gast, eine der besten Tribute-Bands. Sie wurde im Herbst 2007 gegründet mit dem Ziel, die Songs von Depeche Mode so authentisch wie möglich zu. Dabei setzt Depeche Reload konsequent auf echte Live-Musik ohne programmierte Hintergründe. Schon 2009 wurde dieses Konzept mit dem Titel „Hessens beste Tribute Band“ ausgezeichnet. Mit Sänger Hermann Rang steht ein außergewöhnlich authentischer Dave-Gahan-Interpret auf der Bühne, der sowohl optisch als auch in seiner Performance verblüffend nah am Original ist. Ihm zur Seite stehen Sven Kuhl (Gitarren, Keyboard), Marco Müller (Akustik-Drums, E-Drums), Axel „Aji“ Imhof (Keyboard, Klavier) und Markus Kosch (Bass-Key-board, Synthesizer).

Die heutige Besetzung mit zusätzlichen Keyboards sorgt für einen noch originalgetreueren Sound. Das Live-Programm umfasst die großen Hits, ausgewählte Insiderstücke und persönliche Favoriten der Band. Depeche Reload lädt dazu ein, bei ihren „Black Celebrations“ die Musik von Depeche Mode zu erleben, zu tanzen und zu träumen. Tickets gibt es ab 29,90 Euro unter www.pie-kert.de.

Ganz nah dran am Original: Sänger Hermann Rang kommt mit Depeche Reload nach Salzgitter.
Foto: phono-forum

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?

Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.

TROCKENLEGUNG

– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme

Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Mauerreisertechniker für Feuchtigkeitsschäden

Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de

FORD GEWERBEWOCHEN

0 % eff. Jahreszins für Gewerbekunden!¹

READY SET Ford

Beispielfoto. Die Ausstattungsmuster der abgebildeten Fahrzeuge sind Bestandteil des Angebotes. ¹ Gewerbekundenangebot der Ford Bank GmbH. Henry-Ford-Str. 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. 05331/97020

28115001_002426

Mach was aus deinem Geld – am Weltspartag.

Werde auch du Neusparer und bring Bewegung in deine Finanzen. Wir feiern den **Weltspartag vom 30.10. bis 6.11.** Das ist ein guter Anlass dafür. Komm einfach vorbei und lass dich beraten.

Mehr Infos unter:
sparkasse-hgp.de/neues-sparen

Weil's um mehr als Geld geht.

Anzeige

Werte aus dem Nachlass erkennen – und sinnvoll nutzen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig unterstützt bei der Bewertung von Schmuck, Gold und anderen Edelmetallen

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

Oktober 2026

Aktueller Goldkurs: 4.348,30 USD/Feinunze

Braunschweig. Ein Erbe kann mit Freude, Unsicherheit und vielen Fragen zugleich verbunden sein. Neben persönlichen Erinnerungsgut befinden sich in einem Nachlass häufig auch Schmuck, Münzen, Zahngold oder andere Gegenstände aus Gold, Silber und weiteren Edelmetallen. Was davon tatsächlich einen Wert besitzt, ist für Angehörige jedoch oftmals nur schwer einzuschätzen. Dabei können gerade solche Werte aus einem Nachlass **neue finanzielle Möglichkeiten** eröffnen. Vielleicht gibt es eine Reise, die schon lange geplant ist, eine größere Anschaffung, die bisher aufgeschoben wurde, oder einfach den Wunsch, sich im Alltag etwas mehr finanziellen Spielraum zu verschaffen. Statt Schmuck und andere Edelmetalle über Jahre weiter aufzubewahren, kann ihr Verkauf dabei helfen, aus einem geerbten Wert etwas zu machen, das heute einen ganz persönlichen Nutzen hat.

Nicht vorschnell aussortieren
In einem Nachlass können ganz unterschiedliche Werte zusammenkommen. Neben Ketten, Ringen und Armbändern finden sich beispielsweise **einzelne Ohrringe, beschädigte Schmuckstücke, Bruchgold, Zahngold, Münzen oder Barren**. Auch Silber, Platin und Palladium können von Interesse sein. Gerade weil sich vieles für Laien nur schwer beurteilen lässt, ist eine aufwendige Sortierung zu Hause nicht notwendig. **Die unterschiedlichen Stücke können einfach gemeinsam zu der Niedersächsischen Goldbörse mitgebracht werden.** Dort werden sie persönlich und fachkundig betrachtet. Das kann besonders bei größeren Nachlässen hilf-

Bei einem der führenden Anbieter verkaufen!

reich sein, wenn zunächst überhaupt nicht klar ist, welche Gegenstände einen näheren Blick verdienen.

Moderne Technik schafft Klarheit
Bei älteren Schmuckstücken ist häufig nicht eindeutig erkennbar, aus welchem Material sie tatsächlich bestehen. Punzen können klein oder schwer lesbar sein, manchmal fehlen eindeutige Kennzeichnungen vollständig. Die **Niedersächsische Goldbörse** setzt deshalb unter anderem auf moderne **Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF)**. Mit dieser Technik lässt sich die Zusammensetzung der Edelmetalle präzise und zerstörungsfrei untersuchen. Die Prüfung erfolgt persönlich vor Ort und kann vom Kunden mitverfolgt werden. Ein An-

sprechpartner erläutert die Ergebnisse verständlich und beantwortet Fragen zu den mitgebrachten Stücken. Anschließend erhalten Kunden ein konkretes Ankaufsangebot. Die Bewertung selbst ist kostenlos. Kommt es zum Verkauf, kann der vereinbarte Betrag **direkt in bar oder per Echtzeitüberweisung** ausgezahlt werden.

Starke Partnerschaft mit langer Tradition
Die **Niedersächsische Goldbörse** ist ein deutscher Fachbetrieb für den **Edelmetallankauf, bundesweit vertreten und mit seinem Standort in der Innenstadt von Braunschweig etabliert**. Hinter dem Ankauf steht dabei nicht nur die persönliche Arbeit vor Ort, sondern

stammen, schafft diese Verbindung zusätzliche Sicherheit. Auf der einen Seite steht die **Niedersächsische Goldbörse** als persönlicher Ansprechpartner, die die Stücke in der Innenstadt von Braunschweig entgegennimmt und fachkundig untersucht. Auf der anderen Seite steht mit Heimerle + Meule ein Partner, dessen Geschichte in der deutschen Edelmetallverarbeitung bis weit ins 19. Jahrhundert zurückreicht. **Moderne Analyse bei der Niedersächsischen Goldbörse und über 180 Jahre Edelmetalltradition treffen so aufeinander.** Auch medial ist die **Niedersächsische Goldbörse** bereits bekannt und wurde unter anderem in FOCUS-MONEY, FOCUS Online sowie verschiedenen TV-Beiträgen thematisiert. Gerade bei einem Nachlass muss niemand selbst beurteilen können, was sich hinter den einzelnen Stücken verbirgt. **Schmuck, Gold, Silber, Münzen, Zahngold und andere Edelmetalle können einfach zur Niedersächsischen Goldbörse in der Innenstadt von Braunschweig mitgebracht werden. Dort zeigt sich, welche Werte tatsächlich vorhanden sind.**

Niedersächsische

GOLD BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

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

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr
(bis Ende 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.



Allein unterwegs: Was kann ich unternehmen?

Solo-Unternehmungen können unser Selbstbewusstsein stärken. Wer bislang wenig Erfahrung damit hat, tastet sich am besten langsam heran. Aber wie findet man heraus, welche Aktivitäten auch allein Spaß machen? Psychologin und Coachin Katharina Stenger rät, sich an der Frage „Was brauche ich gerade?“ zu orientieren. Dafür könne man vier Kategorien zur Hand nehmen: Spaß, Inspiration, Erholung und Antrieb. „Wer Freude braucht, kann sich beispielsweise in sein Lieblingscafé, zum Bummeln auf dem Flohmarkt oder zu einem Spaziergang mit Kamera einladen“, so Stenger. Wer neue Impulse sucht, könne ein Museum besuchen oder die Nachbarstadt erkunden. Für Erholung eignen sich der Psychologin zufolge zum Beispiel Waldbaden oder ein Wellness-Tag. „Und wer Antrieb durch neue Herausforderungen sucht, kann beispielsweise einen Sportkurs, Yoga oder einen Malkurs ausprobieren.“ Katharina Stenger betont, dass nicht die Unternehmung an sich entscheidend ist. Vielmehr gehe es darum, ob die jeweilige Aktivität zu unseren Bedürfnissen passt. „Am besten beginnt man dort, wo sich das Alleinsein noch relativ natürlich anfühlt, und erweitert den Radius langsam“, rät sie. Ein Spaziergang oder ein Nachmittag in der Bibliothek könne der erste Schritt sein. Dann vielleicht ein Museum, Kino, ein belebtes Café, dann ein Volkshochschulkurs, für den man sich interessiert. „Nach jedem Date lohnt sich eine kurze Reflexion: Hat es Spaß gemacht? Hat es mich entspannt oder eher angespannt? War ich neugierig, inspiriert oder gelangweilt?“, rät Psychologin Stenger. So entstehe mit der Zeit ein persönlicher Kompass. Wichtig: „Wir dürfen auch feststellen, dass manche Dinge allein einfach keinen Spaß machen. Auch das ist eine wertvolle Erkenntnis.“ Foto: Christin Klose/dpa

Vitamin D im Herbst: Wie kriegt man genug, was ist zu viel?

Die Tage werden kürzer, die Sonne steht tiefer: Ab Oktober reicht die Sonnenbestrahlung in Deutschland nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in der Regel nicht mehr aus, damit die Haut genügend Vitamin D bilden kann. Vitamin D ist wichtig für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel, die Knochen, die Muskelkraft und das Immunsystem. Die Besonderheit: Der Körper kann Vitamin-D tatsächlich allein herstellen, anders als viele andere Vitamine. Bei ausreichender Bestrahlung trägt die körpereigene Bildung nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zu 80 bis 90 Prozent zur Versorgung bei, der Rest erfolgt über die Ernährung.

GENUG SONNE GETANKT?

In der Regel baut der Körper in den Sommermonaten Vitamin-D-Vorräte auf. Es wird im Fett- und Muskelgewebe gespeichert; diese Vorräte tragen laut BfR zur Versorgung im Winter bei. In der dunkleren Jahreszeit werden sie nach Angaben der DGE abgebaut, bevor sie im Frühjahr wieder aufgefüllt werden können. Zwei- bis dreimal die Woche sollte man je nach Jahreszeit und Hauttyp für etwa 5 bis 25 Minuten Sonne an Gesicht, Hände und Arme lassen, empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). Wer sich daran hält, dürfte laut DGE genug Speicher haben und braucht keine Extra-Pillen oder andere Vitamin-D-Präparate.



Im Herbst und Winter können wir kaum bis gar kein Vitamin D über die Sonne in der Haut bilden. Aber muss man dann extra welches nehmen? Nicht unbedingt, so Experten. Foto: Friso Gentsch

WAS MAN NOCH TUN KANN

Die DGE empfiehlt, sowohl im Sommer als auch im Winter oft an die frische Luft zu gehen. Aktivität im Freien, körperliche Bewegung und Sport stärken Muskeln und Knochen. Außerdem kann man über die Ernährung Vitamin D aufnehmen. Es steckt in nennenswerten Mengen etwa in Eiern und manchen Speisepilzen und vor allem fettem Fisch. Die Ernährungsexperten raten daher, ein- bis zweimal pro Woche Fettfisch wie Hering, Makrele oder Lachs zu verzehren, der neben Vitamin D auch n-3 Fettsäuren und Jod enthält. So könne eine gute Vitamin-D-Versorgung ohne die Ein-

nahme von Vitamin-D-Präparaten erreicht werden. Übrigens: Der Besuch im Solarium ist keine geeignete Alternative, denn nach Einschätzung des BfS erhöht sich dadurch das Hautkrebsrisiko. WER ZUSÄTZLICH VITAMIN D BRAUCHT Anders sieht es bei bestimmten Risikogruppen aus. Ein erhöhtes Risiko für eine Vitamin-D-Unterversorgung haben laut DGE unter anderem ältere Menschen, Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten, Personen, die ihre Haut im Freien weitgehend bedecken, sowie Menschen mit dunkler Hautfar-

be. Außerdem mobilitätseingeschränkte, chronisch kranke und pflegebedürftige ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen. Für diese Gruppen wird die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats empfohlen. Auch Babys im ersten Lebensjahr bekommen in der Regel Vitamin-D-Tropfen oder -Tabletten zur Rachitisprophylaxe. Die Prophylaxe sollte im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten weiter durchgeführt werden, rät die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Gut zu wissen: Die DGE bietet einen Referenzwertrechner an, um Bedarfe an verschiedenen Nährstoffen zu ermitteln: [https://www.dge.de/wissenschaft/re-](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/)

ferenzwerte-tool/ **WANN MUSS MAN ZUM ARZT?** Wer unsicher ist, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, sollte das ärztlich abklären lassen, bevor mit einer Selbsttherapie begonnen wird. Müdigkeit oder Schwäche können zwar zu einem Vitamin-D-Mangel passen, können aber auch andere Ursachen haben. Ein Bluttest kann Aufschluss geben. **KANN MAN AUCH ZU VIEL VITAMIN D HABEN?** Grundsätzlich ja - wenn zu viel genommen wurde: Vitamin-D-Überdosierungen und damit verbundene unerwünschte Wirkungen wie Nierenprobleme sind nur durch eine überhöhte orale Zufuhr möglich. Dafür müsste man dauerhaft mehr als 100 Mikrogramm pro Tag nehmen, so DGE und BfR. **WAS IST MIT DER PSYCHE?** Vitamin D ist auch an der Herstellung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn beteiligt. Manche Psychiater setzen Vitamin D etwa bei depressiven Patienten ein - auch, weil diese aufgrund ihrer Symptome wie Antriebslosigkeit, sozialem Rückzug und Bewegungsmangel besonders häufig von Risikofaktoren für Vitamin-D-Mangel betroffen sein können. Auch hier gilt: Vor der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, sollte ein möglicher Mangel unbedingt ärztlich gecheckt werden.

Powerbank im Flieger: Anzeichen und Regeln für kaputte Akkus

Was für ein Schreckensszenario mit Flammen, Rauch und Hitze: In einem Flugzeug gerät eine Powerbank in Brand. Zum Glück können die Flugbegleiter das Gerät in einem feuerfesten Behälter sichern, das Flugzeug mit 204 Menschen an Bord kann sicher landen. Solche Fälle von Feuer an Bord wegen brennender Powerbanks häufen sich. Erst kürzlich wurde ein Lufthansa-Flug von Frankfurt nach Lissabon wegen eines Powerbank-Brandes an Bord umgeleitet. Was Sie über die Energiespeicher im Gepäck wissen müssen: Also ab ins Handgepäck damit. **UND WELCHE GERÄTE BETRIFFT DAS?** Nicht nur die Powerbanks mit USB-Anschluss, auch andere Akkus, E-Zigaretten oder drahtlose Ohrstöpsel mit Ladekästen sind davon betroffen. Informieren Sie sich am besten vor Abflug bei ihrer Fluglinie über die geltenden Bestimmungen. **BATTERIE ZU GROß? DANN MUSS SIE AM BODEN BLEIBEN** Und es gibt Obergrenzen. Je nach Airline können sie sich unterscheiden. Ryanair erlaubt zum Beispiel nur zwei Powerbanks pro Person, Wizzair nur eine. Die Lufthansa-Gruppe etwa erlaubt zwei Geräte pro Person bis zu einer Kapazität von je 100 Wattstunden (Wh). Bis 160 Wattstunden sind nach Absprache möglich, alles darüber bleibt am Boden. Wie viel Strom Ihre Powerbank speichert, steht meist auf der Rückseite des Geräts. Manchmal



Damit's im Flieger nicht brenzlich wird: Powerbanks gehören ins Handgepäck. Foto: Till Simon Nagel

ist die Angabe auch in Milliamperestunden (mAh) aufgedruckt. Dann gilt nach einer vereinfachten Umrechnungsformel: (Wattstunden = Milliamperestunden x Spannung / 1000). Lithium-Akkus für Smartphones arbeiten in der Regel mit einer Spannung von 3,7 Volt. Am Beispiel einer Powerbank mit 10.000 mAh wären das dann 10.000 mAh x 3,7 Volt geteilt

durch 1000 also 37 Wattstunden. Diese Powerbank dürfte mit an Bord. **NUTZUNG AN BORD - AUCH HIER GIBT ES REGELN** Wichtig: Fragen Sie nach den spezifischen Regeln Ihrer Airline. Sonst sitzen Sie nachher doch mit leerem Smartphone-Akku auf dem Transatlantikflug, weil die

Powerbank nicht benutzt werden darf. Die International Air Transport Association (IATA) hat Richtlinien für den Transport von Akkus in Flugzeugen festgelegt. Die können sich aber im Detail von Fluglinie zu Fluglinie unterscheiden. Einige Airlines erlauben nur den Transport der Powerbank, allerdings nicht den Betrieb. Das Aufladen von Telefon, Tablet,

Kopfhörer und Co. ist dann also verboten. Auch das Aufladen der Powerbank am Ladestecker des Sitzes könnte verboten sein. Manche Airlines verlangen laut TÜV-Verband, dass die Powerbank den ganzen Flug über griffbereit liegt. Sie darf also etwa nicht oben im Gepäckfach verstaut sein. Der Betrieb notwendiger und genehmigter medizinischer Geräte ist erlaubt. Achtung: Nicht jeden Schaden kann man auch sehen, aber es gibt einige Anzeichen dafür, dass mit der Powerbank etwas nicht mehr stimmen könnte. Unter anderem können das sein: Die Powerbank ist schon häufiger heruntergefallen und hat sichtbare Schäden? Die Powerbank wird im Betrieb sehr heiß? Auch dann könnte es bereits Schäden im Inneren geben. Das Gerät hat sich verformt oder im Bereich der Anschlüsse verfärbt? Auch das könnte ein Hinweis auf Schäden sein. Das Gerät war schon großer Hitze ausgesetzt? Dann lieber sachgerecht entsorgen. **POWERBANK KAUFEN: QUALITÄT SCHLÄGT GÜNSTIGEN PREIS** Wer sich eine neue Powerbank zulegen will, sollte laut TÜV Süd auf diese Dinge achten: CE-Kennzeichen auf dem Gerät sollte die Mindestanforderung sein. Das GS-Zeichen ist ein weiterer Hinweis auf eine unabhängige technische Prüfung. Unvollständige oder fehlende Herstellerangaben oder technische Daten sollten ein Warnsignal sein. Und Achtung: Bei Günstig-Shops im Netz kann man sich auf Siegel nicht immer verlassen. Optimal: Die Geräte verfügen über ausgewiesene Schutzfunktionen gegen Überladung, Tiefenentladung oder Überhitzung. Das ist bei vielen günstigen Geräten oder bei Geräten aus dem Onlinehandel auch mal nicht der Fall.

“Vielen dank für Ihr Vertrauen!”
Geschäftsführer
Uwe Kolbe

Das neue Bett
Gesünder schlafen · besser leben

Wir feiern 30 Jahre

Jetzt Termin buchen

MIT 15% RABATT AUF ALLES*
05.10.-31.10.2026

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

Schmidt Ahoi ERLEBNISSE AUF FLUSS UND MEER



NEU! Pfingsturlaub in Südkandinavien Mit MS Artania durch Schären und Fjorde

9 Tage Seereise vom 16.05.-24.05.2027

- Südnorwegens Schönheiten: Kristiansand und Oslo
- Dänisch-Schwedische „Hygge“ in Aalborg und Lysekil
- „Grand Lady MS Artania“ – elegante Weltenbummlerin
- Modernes Luxussschiff, nur mit Außenkabinen

► Seereise mit MS Artania in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie: Bremerhaven – Haugesund – Kristiansand – Limfjord – Aalborg – Lysekil – Gullmarsfjord – Oslofjord – Oslo – Bremerhaven
► Vollpension mit Menüwahl an Bord ► Willkommenscocktail, Abschiedsparty und Captains/Gala-Dinner ► Umfangreiches Unterhaltungs- und Veranstaltungsprogramm an Bord ► uvm.

ab € 1629,-

NEU! Norwegen und Island – Naturgewalten zum Greifen nah

20 Tage Seereise vom 15.07.-03.08.2027

- Island ist Natur in ihrer ursprünglichsten Kraft ► Majestätische Gletscher, brodelnde Vulkane, Wasserfälle, Geysire und Eiswelten ► Göteborg und Schärengarten ► Stavanger und der weltberühmte Aussichtspunkt „Preikestolen“

► Bustransfer nach Kiel und zurück ► Seereise mit VASCO DA GAMA in der gebuchten Kabinenkategorie: Kiel – Stavanger – Bergen – Lerwick/Shetlandinseln – Heimaey/Vestmannaeyjar/Island – Reykjavik – Grundarfjörður – Skutulsfjörður und Ísafjörður – Akureyri mit Eyjafjörður – Seyðisfjörður – Mandal – Göteborg – Kiel
► Vollpension an Bord ► Unterhaltungsprogramm an Bord ► uvm.

ab € 4689,-

NEU! Fjordnorwegen für Naturliebhaber Norwegische Traumküste mit MS Artania

9 Tage Seereise vom 08.09.-16.09.2027

- Magische Fjorde und das idyllische Bergen ► Spektakuläre Berge und Wasserfälle ► MS Artania: modernes Luxussschiff und elegante Weltenbummlerin ► Nur Außenkabinen

► Bustransfer nach Bremerhaven und zurück ► Seereise mit MS Artania in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie: Bremerhaven – Haugesund – Nordfjordeid – Geiranger – Geirangerfjord – Hellesylt – Ålesund – Hareid – Bergen mit Schären – Bremerhaven
► Vollpension mit Menüwahl an Bord ► Willkommenscocktail, Abschiedsparty und Captains/Gala-Dinner ► Umfangreiches Unterhaltungs- und Veranstaltungsprogramm an Bord ► uvm.

ab € 1789,-

NEU! Große Ostsee-Reise Höhepunkte der Ostsee

14 Tage Seereise vom 06.10.-19.10.2027

- Faszinierende Nord-Ostsee-Kanal-Passage ► Übernachtungsaufenthalt in Stockholm ► Passage durch die malerischen Stockholmer Schären ► Kulturreiche Städte: Danzig, Riga, Tallinn und Helsinki ► Inselwelten der Ostsee: Åland, Gotland und Bornholm

► Bustransfer nach Hamburg und zurück ► Seereise mit MS Hamburg in der gebuchten Kabinenkategorie: Hamburg – Nord-Ostsee-Kanal – Danzig – Klaipeda – Riga – Tallinn – Helsinki – Mariehamn/Åland Inseln – Stockholm mit Schären – Visby/Gotland – Rönne/Bornholm – Kopenhagen – Hamburg ► Vollpension an Bord ► uvm.

ab € 3339,-

Flusskreuzfahrten EUROPA ENTSPANNT ENTDECKEN



NEU! Adventsglanz auf Mosel und Rhein

5 Tage Flussreise vom 09.12.-13.12.2026

- Unvergessliche Adventsreise voller Genuss und Magie ► Die schönsten Weihnachtsmärkte an Mosel und Rhein ► Festlich-vorweihnachtliches Programm in jeder Stadt

► Bustransfer nach Köln und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS Swiss Pearl in der gebuchten Kabinenkategorie: Köln – Koblenz – Bernkastel-Kues – Cochem – Köln ► Vollpension an Bord ► Empfang mit Begrüßungscocktail ► Jubiläums-Gala-Abend ► Bordveranstaltungen ► uvm.

ab € 939,-

Auf Rhône und Saône durch Südfrankreich

10 Tage Flussreise vom 12.09.-21.09.2027

- Burgunder Weinberge ► Schluchten der Ardèche ► Bezauberndes Avignon

► Bustransfer hin und zurück ► 2 x ZwÜ/HP auf der An-/Abreise ► Flusskreuzfahrt mit MS Annabelle in der gebuchten Kabinenkategorie: Lyon – Tournus – Chalon-sur-Saône – Trévoux – Lyon – La Voulte – Vignols – Avignon – Arles – Vienne – Lyon ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang/Galadinner ► Bord-Unterhaltungsprogramm ► uvm.

ab € 2099,-

Vom Siebengebirge durch das Mittelrheintal zum Main

7 Tage Flussreise vom 06.06.-12.06.2027

- Sagenhafter Drachenfels ► Geysir Andernach ► Lebendige Altstädte

► Bustransfer nach Düsseldorf und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS Lady Diletta in der gebuchten Kabinenkategorie: Düsseldorf – Königswinter – Linz am Rhein – Andernach – Rüdesheim – Frankfurt/Main – Mainz – Koblenz – Düsseldorf ► Vollpension an Bord ► Willkommensgetränk ► Kapitänsempfang und Galadinner ► uvm.

ab € 1299,-

Donauromanz – DER SCHMIDT exklusiv!

8 Tage Flussreise vom 01.07.-08.07.2027 | 26.08.-02.09.2027

- Unser Reisebus bleibt dabei und führt die Ausflüge durch ► DER SCHMIDT-Bordreiseleitung

► Bustransfer hin und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS VistaMilla in der gebuchten Kabinenkategorie: Engelhartzell – Melk – Wien-Nussdorf – Budapest – Esztergom – Bratislava – Dürnstein/Weißkirchen – Engelhartzell ► Vollpension an Bord ► uvm.

ab € 1299,-

NEU! Zwischen Meer und Metropole – DER SCHMIDT exklusiv!

8 Tage Flussreise vom 14.08.-21.08.2027

- Inselzauber auf Hiddensee, Rügen und Usedom ► Berlin hautnah erleben ► Von der norddeutschen Gelassenheit zur pulsierenden Metropole

► Bustransfer hin und zurück ► Flusskreuzfahrt mit MS Arkona in der gebuchten Kabinenkategorie: Stralsund – Vitte – Stralsund – Lauterbach – Wolgast – Stettin – Schwedt – Schleuse Hohensaaten – Schleuse Niederfinow – Eberswalde – Schleuse Lehnitz – Berlin/Tegel ► uvm.

ab € 1399,-

Ausgewählte TAGESREISEN



13.10./14.10./17.10.	INFA in Hannover SZ *	€ 49,-
20.10.	Zoo Leipzig (oder Leipzig zum Bummeln: 35,- €) SZ *	€ 59,-
22.10.	Berlin zum Bummeln	€ 39,-
30.10.	Schokoladenfestival in Wernigerode SZ	€ 35,-
01.11.	Kloster Ilsenburg *	€ 59,-
08.11.	Hallo Grünkohl in Oldenburg	€ 59,-
11.11.	MJ – Das Michael Jackson Musical in Hamburg *	ab € 89,-
12.11.	Gänseessen auf der Elbe mit dem Reiseclub ☘☘☘	€ 89,-
13.11.	Romantische Winterheide ☘☘☘	€ 99,-
14.11./23.01./...	Friedrichstadt-Palast in Berlin – BLINDED by DELIGHT *	ab € 89,-
19.11.	Grünkhlessen mit Lüneburg ☘	€ 69,-
23.11. / 17.12.	Magdeburger Weihnachtsmarkt	€ 39,-
25.11.	Bremen im Advent	€ 39,-
25.11.	Weihnachtliches Hameln SZ	€ 39,-
29.11.	Adventsmarkt auf der Wartburg *	€ 59,-
29.11./05.12./12.12.	Weihnachtsmarkt in Wernigerode oder Quedlinburg SZ	€ 39,-
30.11./15.12.	Berlin im Advent	€ 39,-
01.12./18.12.	Weihnachtsmarkt in Osnabrück	€ 39,-
07.12.	Weihnachtsmarkt in Potsdam	€ 39,-
07.12.	Weihnachtsmarkt in Schwerin	€ 39,-
08.12.	Advent in Münster	€ 39,-
08.12.	Hamburg im Advent	€ 39,-
11.12.	Mächenweihnachtsmarkt in Kassel SZ	€ 39,-
14.12.	Lamberti-Markt in Oldenburg	€ 39,-

* = inkl. Eintritt ☘ = inkl. Essen ☘ = inkl. Schifffahrt/Fähre ☘ = inkl. Kaffee & Kuchen
SZ Zustieg auch in SZ-Lebnstedt möglich

Kurzentschlossen INS REISEGLÜCK

NEU! Magischer Herbst Bonjour Paris

4 Tage Busreise vom 06.11.-09.11.2026

- PARIS IM LICHTERMEER – ELEGANZ, KULTUR UND FRANZÖSISCHE LEBENSFREUDE!

► Idealer Reisetageplan Anfang November – perfekte Einstimmung auf die Weihnachtszeit
► Paris genießen zum Top-Preis
► 3 x Ü/F im Ibis Paris la Défense Courbevoie
► 1 x 3-Gang-Abendessen in einem Restaurant
► Ganztägige Stadtführung ► Schifffahrt auf der Seine (Dauer ca. 1 Stunde)

ab € 529,-

Pyramidenanschub im Erzgebirge Adventsstimmung in Oberwiesenthal

4 Tage Busreise vom 22.11.-25.11.2026

- WEIHNACHTSZAUBER IM ERZGEBIRGE ► Erzgebirgische Weihnachtstradition ► Malerische Orte ► Ausflug ins tschechische Bäderdreieck

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

ab € 529,-

NEU! Lichterglanz in Stockholm Santa-Lucia-Fest in Schweden

7 Tage Busreise vom 10.12.-16.12.2026

- Nobelpreis hautnah: Nobel Prize Museum und stimmungsvolle Nobel Week Lights ► Skandinavische Lichtertradition: Abend-Stadtführung und Santa-Lucia-Konzert

► 1 x Abendessen auf der Anreise ► Fährüberfahrten Travemünde – Trelleborg und Göteborg – Kiel inkl. je 1 x Ü/F ► 4 x Ü/F im 4* Elite Hotel Arcadia Stockholm ► 1 x Eintritt Freilichtmuseum Gamla Linköping ► Stadtführung Stockholm ► 1 x Eintritt Nobel Prize Museum

ab € 1529,-

Schwarzwald und Elsass im Lichterglanz

5 Tage Busreise vom 30.11.-04.12.2026

- AUSFLÜGE INKLUSIVE!

► Wunderschöne Weihnachtsmärkte ► Liebevoll geschmückte Weihnachtsdörfer ► Ortskundige Reiseleitung

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

ab € 709,-

Reisen mit DER SCHMIDT Unsere Leistungen:

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

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



FOTO: IMAGO IMAGES

Diese Region in Kroatien erinnert an die Toskana

Sanfte Weinberge, Zypressen, historische Orte und Schaumwein: Für ein bisschen Toskana-Feeling musst du nicht nach Italien reisen. Rund 30 Kilometer von Zagreb entfernt liegt Plešivica, eine hügelige Weinregion, die Weingüter und regionale Spezialitäten bietet.

Du willst einen Hauch von Toskana, aber in Kroatien? Kannst du haben, und zwar nur rund 30 Kilometer von der Hauptstadt Zagreb entfernt. Die Region Plešivica wird auch als „kleine Toskana Kroatiens“ bezeichnet, was vor allem an der hügeligen Landschaft liegt, die gleichzeitig eines der bekanntesten Weinanbaugebiete des Landes ist.

Die sanft geschwungenen Hügel, die Zypressen und die Landgüter machen es an diesem Ort leicht, direkt an die italienische Region zu denken. Plešivica erstreckt sich an den südlichen Ausläufern des Žumberak-Gebirges rund um die Stadt Jastrebarsko. Die Weinberge liegen hier auf einer Höhe bis zu 400 Metern über dem Meeresspiegel.

DIE „KROATISCHE TOSKANA“ IST BEKANNT FÜR IHREN SCHAUMWEIN

Das Mikroklima unterscheidet sich deutlich von der kargen Adriaküste: Warme Sommertage, kühle Nächte und lehm- sowie kalkhaltige Böden bieten beste Voraussetzungen für den Weinbau. Durch die Ausrichtung der Hänge nach Süden und Südosten erhalten die Reben ausreichend Sonneneinstrahlung, aus denen am Ende guter kroatischer Wein hergestellt wird.

Die Region ist vor allem für ihren Schaumwein bekannt: Sie gilt sogar als das Zentrum der kroatischen Schaumweinproduktion. Zahlreiche Erzeugerinnen und Erzeuger verarbeiten die Trauben nach der klassischen Methode der Flaschengärung. Neben klassischen Rebsorten wie

Chardonnay, Pinot Noir und Rheinriesling setzt die Region verstärkt auf Orange Wines und den Ausbau in Tonamphoren (Kvevri). Weingüter wie Tomac, Šember oder Korak haben dafür schon international auf sich aufmerksam gemacht. Der Portugizac, ein junger Rotwein, ist ebenfalls eine traditionelle Spezialität, die du im Herbst frisch probieren kannst.

WAS DIE „KROATISCHE TOSKANA“ MIT DEN HABSBURGERN ZU TUN HAT

Nicht nur die Vegetation erinnert an ein anderes Land, auch die Architektur ist für Kroatien eher ungewöhnlich und unterscheidet sich architektonisch und kulturell grundlegend von der venezianisch geprägten Adriaküste Kroatiens. Die Region um Samobor und Jastrebarsko gehörte jahrhundertlang zum habsburgisch geprägten politischen Raum, was bis heute im Stadtbild, in der Kultur und in den kulinarischen Traditionen sichtbar ist.



Plešivica wird auch als „kleine Toskana Kroatiens“ bezeichnet.

Foto: imago images/Panthermedia



Ein Blick in die Altstadt von Samobor.

Foto: imago images/ Pond5 Images

Das fällt vor allem in Städten wie Samobor und Jastrebarsko auf: Barocke Fassaden in Pastelltönen, filigrane Stuckarbeiten, gusseiserne Laternen und mit Blumen geschmückte Holzbrücken über kleine Flüsse erinnern an mittel- und osteuropäische Kurorte des 18. und 19. Jahrhunderts.

Unter der habsburgischen Herrschaft entwickelte sich die Region zu einem beliebten Rückzugsort für den Adel, Bürgerliche und Künstler aus Zagreb und Wien. Der kroatische Komponist Ferdo Livadić empfing in seinem Anwesen in Samobor prominente Gäste wie Franz Liszt. Heute ist in dem Gebäude das Stadtmuseum untergebracht. Auch der Weinbau erhielt in dieser Zeit ent-

scheidende Impulse. Auch einzelne Winzerfamilien sind mit der Habsburger Geschichte verbunden: Die Familie Ivancić erhielt nach eigenen historischen Unterlagen 1759 von Maria Theresia einen Adelstitel und ein Wappen.

Gleichzeitig prägte die österreichische und slowenische Kaffeehauskultur die Region. Die berühmte Samoborska Kremšnita, eine Art Cremeschnitte, entstand im 20. Jahrhundert: Der Konditor Duro Lukacić entwickelte sein heute typisches Rezept in den 1920er-Jahren.

Obwohl die Küste nur eineinhalb Autostunden von Plešivica entfernt ist, gehören Fischgerichte hier nicht zur typischen Kulinarik. Stattdessen ist sie von der Habsburger Vergangenheit der

Region sowie der ländlich-bäuerlichen Tradition geprägt.

Das wohl bekannteste Gebäck der Region ist die Rudarska greljica, ein dünner, herzhafter Teigkuchen aus dem nahe gelegenen Bergbauort Rude. Die Füllung besteht traditionell aus Frischkäse und Zutaten wie Walnüssen, Karpfen oder Kräutern. Das Gebäck besitzt mittlerweile einen geschützten geografischen Status innerhalb der EU.

Eine enge Verwandte ist der Plešivicki Copanek, ein ebenfalls mit Frischkäse und Kräutern gefüllter, herzhafter Teigkuchen. Der Überlieferung nach wurde er früher den Arbeitern als Verpflegung für den Tag im Weinberg mitgegeben. Das gastronomische Angebot reicht von einfa-

chen Lokalen, in denen hausgemachte Wurstwaren, lokaler Käse und traditionelle Fleischgerichte serviert werden, bis hin zur gehobenen Gastronomie. Das Restaurant der Familie Korak führt einen Michelin-Stern und setzt auf eine saisonale Menüführung mit Zutaten von regionalen Erzeugern.

WIE DU PLEŠIVICA IN KROATIEN AM BESTEN ERREICHST

Wenn du in Zagreb bist, bietet sich die Region Plešivica als Tagesausflug oder Ziel für ein Wochenende an. Dann wirst du auch auf viele Einheimische aus der Hauptstadt treffen, für die Plešivica ebenfalls ein beliebtes Ausflugsziel ist. Mit dem Auto sind es von Zagreb aus rund 30 Kilometer bis Samobor. Außerdem fährt mehrmals täglich ein Bus vom Hauptbahnhof in Zagreb nach Samobor. Die Fahrt dauert nicht länger als eine Dreiviertelstunde.

Die Plešivicka vinska, also die Weinstraße, ist ein gut ausgeschildertes Netz aus Straßen und Wegen und verbindet über 30 Weingüter miteinander. Die meisten Betriebe bieten Verkostungen im eigenen Keller oder auf Panoramaterrassen an. Eine Voranmeldung ist vor allem unter der Woche ratsam.

Wenn du den Aufenthalt mit Aktivitäten im Freien verbinden möchtest, findest du im angrenzenden Naturpark Žumberak zahlreiche markierte Wander- und Mountainbike-Routen durch Buchen- und Eichenwälder. Ein beliebtes Etappenziel ist die romanische Burgruine Okučine. Sie thront auf knapp 500 Metern Höhe über den Hängen und bietet einen freien Panoramablick über die geplante Route der Weinberge bis hin zum Kontinentalgebiet um Zagreb.

➔ Weitere Informationen unter: www.reisereporter.de/kroatien-toskana

Trinkgeld auf Kreuzfahrt automatisch einberechnet – muss ich das zahlen?

Viele Kreuzfahrt-Reedereien buchen automatisch Trinkgeld für die Crew vom Bordkonto der Reisenden ab. Einige Anbieter haben diesen Betrag 2026 deutlich erhöht. Aber müssen Reisende die automatische Gebühr überhaupt akzeptieren?

Trinkgeld geben ist normalerweise freiwillig. Doch auf Kreuzfahrten ist das anders. Viele Reedereien haben eine automatische Trinkgeld- und Servicegebühr, mit der das Bordkonto täglich belastet wird.

Die US-Reederei Holland-America Line hat Anfang Juni 2026 ihre sogenannte „Crew-Wertschätzungsgebühr“ erhöht, auch andere Reedereien sind diesen Schritt 2026 gegangen. Aber müssen Reisende diesen Betrag wirklich bezahlen?

HOLLAND-AMERICA LINE MIT AUTOMATISCHEM TRINKGELD

Die Gebühr wird gesammelt und nach Angaben der Reederei zur Vergütung zahlreicher Crewmitglieder eingesetzt, darunter sichtbare Servicekräfte und Beschäftigte hinter den Ku-

lissen. Wie sie zwischen einzelnen Tätigkeitsgruppen verteilt wird, legt die Reederei nicht im Detail offen. Für das Personal sind Trinkgelder oft essenziell und die Servicegebühr macht einen großen Teil des Einkommens aus.

„Die Anerkennungsgebühren für die Crew gehen zu 100 Prozent direkt an unser Schiffsteam“, zitiert „Fox News Digital“ einen Sprecher von Holland-America. Die Gebühren würden den wettbewerbsüblichen Standards der Kreuzfahrtbranche entsprechen. Reisende in Standardkabinen zahlen 18 US-Dollar pro Tag, Reisende in Suiten 20 US-Dollar. Umgerechnet sind das rund 15 Euro beziehungsweise 17 Euro pro Tag.

DIESE REEDEREIEN HABEN DAS AUTOMATISCHE TRINKGELD EBENFALLS ERHÖHT

Bei MSC Cruises, Celebrity Cruises und Carnival existiert eine ähnliche Gebühr bereits seit längerem, die dieses Jahr erhöht wurde. Für Buchungen ab dem 11. Mai 2026 zahlen MSC-Reisende für Standardkabinen auf Karibik- und Alaska-Kreuzfahrten ein automatisches Trinkgeld pro Person und Nacht

von 17 US-Dollar (etwa 14 Euro). MSC-Yacht-Club-Reisende zahlen nun pro Person und Nacht 23 US-Dollar (20 Euro).

Carnival Cruise Line erhöhte im Frühjahr die täglichen Trinkgelder auf 17 US-Dollar für Standardkabinen und 19 US-Dollar für Suiten.

Der Betrag summiert sich auf dem Bordkonto und wird am Abreisetag fällig. Celebrity Cruises hat seit Ende Juli die automatischen Trinkgelder erhöht. Diese betragen 19,50 US-Dollar für Innen-, Außen- und Verandakabinen, 20,50 US-Dollar für Kabinen der Concierge- und der Aqua-Klasse sowie 24,50 US-Dollar für die Suitenkategorie „The Retreat“.

KREUZFAHRTREISENDE KÖNNEN AUTOMATISCHES TRINKGELD STORNIEREN

Komplett bezahlen müssen Reisende die Servicegebühren aber nicht, sie können den Betrag an der Rezeption auch anpassen oder stornieren – in den meisten Fällen.

Zumindest nach deutscher Rechtsprechung ist das automatische Abbuchen der pauschalen Gebühr ohne ausdrückliche Erlaubnis der Passagierin



Trinkgeld ist auch auf Kreuzfahrten ein großes Thema. Einige Reedereien belasten das Bordkonto täglich automatisch mit Trinkgeld für die Crew.

Foto: imago images/ Martin Wagnerr

oder des Passagiers unzulässig. Das hat das Oberlandesgericht Koblenz in einem Urteil (Az.: 2 U 1260/17) entschieden.

In dem verhandelten Fall buchte der Reiseanbieter automatisch eine „Trinkgeldemp-

fehlung“ von 10 Euro pro Person und Nacht vom Bordkonto der Reisenden ab. Eine entsprechende Regelung stand zwar in den Geschäftsbedingungen. Auch in einem Reiseprospekt wurde darauf hingewiesen,

das die Zahlung an der Rezeption gekürzt oder gestrichen werden könne. Dennoch verstieß das Unternehmen nach Ansicht des Richters gegen das Gebot der Ausdrücklichkeit, wonach die Zustimmung von

Urlaubenden ausdrücklich nötig ist. Ohne gesonderte Zustimmung dürfen derartige Zusatzentgelte nicht abkassiert werden, darauf weist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hin. Bereits 2017 hatte das Landgericht Koblenz (Az.: 15 O 36/17) im gleichen Fall zugunsten des Klägers entschieden.

BEI TUI CRUISES UND AIDA SIND TRINKGELDER IM REISEPREIS INKLUSIVE

Bei den deutschen Reedereien Tui Cruises und Aida sind die Trinkgelder bereits im Reisepreis inklusive – es werden keine zusätzlichen Trinkgelder berechnet. Wer möchte, kann natürlich trotzdem der Crew ein persönliches Trinkgeld geben.

Bei Aida gibt es dafür Trinkgeldumschläge, die Reisende an der Rezeption abgeben können. Bei Tui Cruises können Reisende den Trinkgeldumschlag in der Kabine mit Geld füllen und ihn dort liegen lassen oder an der Rezeption abgeben.

➔ Weitere Informationen unter: www.reisereporter.de/trinkgeld-kreuzfahrt



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



Großbritannien

9 Tage

Schottlands wilde Seele

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Fährüberfahrten IJmuiden–Newcastle–IJmuiden mit DFDS inkl. Ü/HP
- ✓ 6 x Übernachtung mit HP in Schottland
- ✓ Fährüberfahrt Mallaig–Armadale auf die Isle of Skye
- ✓ Rundfahrten in Glasgow, auf der Isle of Skye, in Inverness und Edinburgh
- ✓ Fahrt durch Glencoe, über die „Road to the Isles“ und durch den Cairngorms-Nationalpark
- ✓ Besuch von Loch Ness inklusive Eintritt in Urquhart Castle
- ✓ Besuch Whisky-Destillerie inkl. Eintritt und Verkostung
- ✓ Alle Ausflüge und Besichtigungen laut Reiseverlauf

- ✓ durchgehende Reiseleitung während der gesamten Rundreise

Termine

06.06. - 14.06.27
12.09. - 20.09.27

Preise pro Person

DZ Innenkabine: ab **1969,- €**
DZ Außenkabine: ab 2069,- €
EZ Innenkabine: ab 2529,- €
EZ Außenkabine: ab 2615,- €



Reisecode: GB-SCR6



Großbritannien

10 Tage

Südengland erleben wie im Bilderbuch

Leistungen

- ✓ Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- ✓ 9 x Ü/HP im DZ
- ✓ Fährüberfahrten Calais - Dover - Calais
- ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf mit deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ Besichtigung der Lacock Abbey mit Fox Talbot Museum und Village inkl. Eintritt
- ✓ Besichtigungen Tintagel Castle, Trebah Garden, Exeter Cathedral und Arundel Castle inkl. Eintritten
- ✓ durchgehende qualifizierte Reiseleitung vom 2. - 9. Tag
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Isle of Wight zubuchbar

Preise pro Person

im DZ: **2299,- €**
EZ-Zuschlag: 520,- €



Reisecode: GB-KUE6



Skandinavien

14 Tage

Traumziele Skandinaviens

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 13 x Ü/HP während der Rundreise in Skandinavien
- ✓ Fahrt über die Öresundbrücke
- ✓ Sämtliche Fährüberfahrten laut Reiseverlauf
- ✓ Besuch Gammelstad
- ✓ Stadtrundfahrten in Stockholm und Oslo
- ✓ Überquerung des Polarkreises in Finnland
- ✓ Besuch des Nordkaps am Abend, Eintritt in die Nordkaphalle
- ✓ Ausflug in die Inselwelt der Vesterålen
- ✓ Nordkap-Urkunde für jeden Reisegast
- ✓ gesamte Rundreise mit Reiseleitung

Termin
28.06. - 11.07.27

Preise pro Person

im DZ: **2699,- €**
EZ-Zuschlag: 680,- €



Reisecode: N-TZSK6



Spanien

12 Tage

Mallorca

Leistungen

- ✓ Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- ✓ 2 x Ü/HP im Raum Chalon-sur Saône
- ✓ 2 x Ü/HP an der Costa Brava
- ✓ Fährüberfahrt Barcelona - Palma inkl. Ü/AE
- ✓ 1 x zusätzliches Frühstück im ****Hotel THB El Cid
- ✓ 6 x Ü/HP im ****Hotel THB El Cid
- ✓ Fährüberfahrt Palma - Barcelona (Tagfähre)
- ✓ Stadtrundfahrt Barcelona
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Sineu und Formentor, Inselrundfahrt, Drachenhöhlen, Bergdörfer zubuchbar

Termin
06.03. - 17.03.27

Preise pro Person

im DZ: **1599,- €**
EZ-Zuschlag: 400,- €



Reisecode: E-MALL6



Rumänien

14 Tage

Rumänien

Leistungen

- ✓ Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- ✓ 13 x Ü/HP in ****Hotels in Tschechien, Ungarn und Rumänien
- ✓ 3 x festliches Abendessen in Tulcea, Bukarest und Sibiel i.R.d.HP
- ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- ✓ durchgehende Reiseleitung in Rumänien
- ✓ Schifffahrt im Donaudelta
- ✓ Stadtführungen in Budapest und Pilsen
- ✓ großes Eintrittspaket: Sapanta (Heiterer Friedhof), Klöster Baršana, Moldovita, Voronet, Bogdan Voda (Holzkirche), Bukarest (Dorfmuseum), Sinaia (Schloss Peles), Bran (Burg Dracula), Brasov (Schwarze Kirche), Sighisoara (Uhrturm, Geburtshaus Dracula), Biertan (Kirchenburg), Sibiu (Stadtpfarrkirche), Sibiel (Glasikonenmuseum), Hunedoara (Hunyaden-Schloß)
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
30.08. - 12.09.27

Preise pro Person

im DZ: **2229,- €**
EZ-Zuschlag: 300,- €



Reisecode: RO-RUND6



Frankreich

8 Tage

Lavendelblüte Provence

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus bzw. *****superior Royal-Luxusbus
- ✓ 1 x Ü/HP in Besançon im DZ, 1 x Ü/HP in Mulhouse im DZ
- ✓ 5 x Ü/HP in Orange im DZ im Hôtel Kyriad Orange
- ✓ 1 x Abendessen beim Stierzüchter i.R.d.HP
- ✓ Stadtführung Orange
- ✓ Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence
- ✓ Ausflug Avignon, Pont du Gard, Nîmes und Lavendel - Ardecheschlucht
- ✓ Eintritt Pont du Gard
- ✓ Stadtführung Nîmes
- ✓ Lavendelmuseum inkl. Eintritt
- ✓ Weinprobe
- ✓ Ausflug Camargue
- ✓ Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt
- ✓ qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag
- ✓ durchgeh. Reisebegleitung

Termine
03.06. - 10.06.27
17.06. - 24.06.27
03.07. - 10.07.27
10.07. - 17.07.27

Preise pro Person

im DZ: **1259,- €**
EZ-Zuschlag: ab 310,- €



Reisecode: F-LFDP6



Schweiz

8 Tage

Grand Tour der Schweiz

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Ü/HP in Zug
- ✓ 2 x Ü/HP in Täsch
- ✓ 2 x Ü/HP in Savognin
- ✓ Stadtführung in Luzern
- ✓ Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- ✓ Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- ✓ Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee
- ✓ Bahnfahrt mit der Golden Pass Express Luzern - Interlaken - Montreux
- ✓ Zahnradbahn Zermatt
- ✓ Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- ✓ Stadtführung in Chur
- ✓ Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
11.07. - 18.07.27

Preise pro Person

im DZ: **2369,- €**
EZ-Zuschlag: 290,- €



Reisecode: CH-GRAND6

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





Bargeld im Pflegeheim: Darf das Verwahren etwas kosten?

Ein Angehöriger oder Sie selbst wohnen im Pflegeheim und das verwaltet das Bargeld? Dadurch dürfen für Bewohner grundsätzlich keine gesonderten Kosten entstehen. Denn bei dem Anspruch auf einen Barbetrag zur persönlichen Verfügung handele es sich um eine sogenannte Regelleistung im Rahmen der sozialen Betreuung in einer stationären Einrichtung, erklärt die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt. Beim Überprüfen von Pflegeheim-Abrechnungen falle es in der Rechtsberatung aber häufig auf, dass die Bargeldverwaltung als Zusatzleistung abgerechnet wird, obwohl dies rechtlich nicht zulässig sei, so die Verbraucherschützer. Diese etwa als Verwahrtgelt oder Kontoführungsgebühr zu Unrecht erhobenen Beträge müssten rückerstattet werden. Allen Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sowie deren Angehörigen raten die Experten deshalb, die monatliche Abrechnung des Pflegeheims immer gründlich zu überprüfen - insbesondere auf Zusatzentgelte hin und ob diese unter Umständen auch tatsächlich individuell vereinbart worden sind. Taucht ein Verwahrtgelt für Bargeld auf der Rechnung auf, rät die Verbraucherzentrale folgendermaßen vorzugehen: Sollten Beträge zu Unrecht erhoben worden sein, muss den Rechnungen widersprochen werden, indem der Träger schriftlich aufgefordert wird, die einbehaltenen Beträge zurückzuerstatten und künftig ein Berechnen zu unterlassen. Sollte der Heimträger die Kosten nicht erstatten und auf ein künftiges Berechnen beharren, kann man rechtliche Schritte einleiten. Viele Verbraucherzentralen bieten auch eine spezielle Pflegerechtsberatung an.

Foto: Fernando Gutierrez-Juarez/dpa.



Sträucher schneiden: Was im Herbst sinnvoll ist

Wenn im Herbst das Laub fällt, wird sichtbar, wo Gehölze Pflege brauchen. Ab Oktober sind auch stärkere Rückschnitte wieder möglich – aber muss das überhaupt sein? Die DIY Academy in Köln erklärt, worauf es beim herbstlichen Gehölzschnitt ankommt. Vor dem Schnitt lohnt sich grundsätzlich ein genauer Blick: Nisten Vögel im Gehölz oder haben Igel und andere Gartenbewohner einen Unterschlupf gefunden? Dann ist Zurückhaltung angesagt. Auch die Wettervorhersage spielt eine Rolle - geschnitten wird am besten an einem trockenen, frostfreien Tag. Im Herbst steht bei vielen Gehölzen ein gezielter Pflegeschnitt im Vordergrund: Totholz lässt sich entfernen und zu dicht gewachsene Sträucher können auslichtet werden. Das bietet sich beispielsweise bei Liguster, Haselnuss und Heckenkirsche an. Sommerblüher wie Sommerflieder oder Bartblumen blühen an neuen Trieben, die sich im Frühjahr entwickeln. Einen Rückschnitt vertragen sie in der Regel gut. Zu radikal sollte er im Herbst dennoch nicht sein. Dafür ist der Spätwinter oder das zeitige Frühjahr der richtige Zeitpunkt. Frühlingsblüher wie Zaubernuss oder Magnolie bilden ihre Blütenknospen bereits im Jahr vor der Blüte. Wer jetzt kräftig schneidet, nimmt damit womöglich auch die Blüten fürs nächste Frühjahr weg. Geschnitten wird deshalb direkt nach der Blüte. Und wie geht man am besten vor? Zunächst sollte alles entfernt werden, was abgestorben, krank oder beschädigt ist. Wenn nötig, kann man anschließend noch etwas auslichten und einzelne Zweige herausnehmen - etwa, wenn sie sich kreuzen, aneinander reiben oder stark ins Innere wachsen. Bei älteren Ziersträuchern können Besitzer auch prüfen, ob einzelne Triebe stark verholzt oder wenig vital sind. Solche Triebe können bei Bedarf bodennah entfernt werden. Kürzen sollte man anschließend nur noch Zweige, die deutlich aus dem übrigen Wuchs herausragen. Das Schnittgut lässt sich im Garten sinnvoll nutzen: Feine Zweige können zerkleinert und kompostiert oder als Mulch verwendet werden. Aus dickeren Ästen entsteht mit wenig Aufwand ein kleiner Totholzhäufchen, der Insekten und anderen Tieren einen geschützten Platz bietet.

Foto: Christin Klose/dpa

Energiekosten: Mit diesen fünf Tipps lassen sich die Ausgaben senken

Heizen dürfte für viele Haushalte teurer werden. Das legen neue Berechnungen der Beratungsgesellschaft co2online nahe.

- Bei Heizöl liegt der prognostizierte Preisanstieg für das laufende Jahr im Vergleich zu 2025 bei 24 Prozent für eine durchschnittliche 70-Quadratmeter-Wohnung in einem Mehrfamilienhaus.
- Bei Holzpellets liegt die Prognose bei 17 Prozent mehr.
- Fernwärme und Wärmepumpen legen im unteren einstelligen Bereich zu
- Nur bei Erdgas als Heizart gehen die Kosten den Berechnungen zufolge leicht zurück. Bei Einfamilienhäusern sieht es ähnlich aus.

Zugleich erkennt co2online bei neun von zehn Haushalten Sparpotenzial. In einer Wohnung ließen sich im Schnitt etwa 465 Euro pro Jahr einsparen, in einem Einfamilienhaus 1.000 Euro. So kann man anfangen:

1. DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Ein Grad weniger Raumtemperatur reduziert den Verbrauch spürbar - nach Angaben der Verbraucherzentralen um sechs Prozent. Deshalb gilt für preisbewusstes Heizen: wohl temperieren, aber nicht zu warm. Für das Wohnzimmer lautet die Empfehlung der Fachleute 20 Grad, das entspricht etwa der Stufe 3 auf dem Thermostat. Im Schlafzimmer sind 18 Grad ratsam, das entspricht etwa Stufe 2,5. (Jeder Strich auf dem Heiz-Drehradchen markiert ein Grad.) In weniger genutzten



Wer die Heiztemperatur nur um ein Grad senkt, kann rund sechs Prozent Energiekosten sparen.

Foto: Christin Klose

Räumen genügen 16 Grad, also Stufe 2. Kälter sollte es wegen drohender Schimmelgefahr nicht sein.

2. HEIZEN AUTOMATISIEREN

Wer den ganzen Tag unterwegs ist, braucht nicht durchgehend ein warmes Wohnzimmer - statt die Heizungen händisch hoch- und runterzudrehen, kann man programmierbare oder vernetzte Thermostate nutzen und voreinstellen, zu welchen Tageszeiten mehr oder weniger geheizt werden soll.

In einer „zugeschnittenen Zeitsteuerung“ mit Absenkezeiten sehen die Verbraucherschützer das größte Sparpotenzial. Wärmepumpen sind demnach eine Ausnahme. Diese arbeiten ohne Absenkungen „in der Regel effizienter“

3. FREIRAUM FÜR DIE WARMER LUFT

Sofas und Schränke Minimum 30 Zentimeter von der Heizung entfernt aufstellen, Vorhänge nicht davorhängen und auf Verkleidungen für Heizkörper ver-

zichten - das raten die Verbraucherzentralen. Warum? Die Wärme sollte ungehindert in den Raum gelangen können. Schotten dicht gilt dafür an den Wänden dahinter: Über nicht gedämmte, dünne Außenwände könne viel Wärme verloren gehen, gerade in Heizkörpernischen. Konkret: bis zu 30 Euro pro Quadratmeter Nischenfläche.

4. DÄMMEN UND DICHTEN

Ungedämmte Rohre in unbeheizten Kellern sind Energiever-

schwendung. Das Dämmen sei nicht nur gesetzliche Pflicht, sondern spare pro Meter Rohr bis zu zehn Euro im Jahr, rechnen die Verbraucherzentralen vor.

Fenster und Türen sollten dicht sein, damit die Wärme nicht nach außen entweicht. Ein einfacher Test: Lässt sich ein eingeklemmtes Stück Papier bei geschlossenem Fenster nicht herausziehen, ist es dicht. Anderenfalls kann man durch zusätzliche Dichtung nachbessern, oder in dem man Fensterflügel oder Türblatt neu justiert.

5. RICHTIG LÜFTEN

Frische Luft ist wichtig für Wohlbefinden und Raumklima - doch sie kostet Energie. Damit wenig Wärme entweicht, gilt: Fenster nicht stundenlang kippen, sondern mehrmals am Tag kurz stoßlüften, am besten auf Durchzug. So werde die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände innen auskühlen, erklären die Verbraucherschützer.

Der Rat: mindestens drei bis vier Mal täglich lüften. Ist man tagsüber nicht im Haus, reicht es, morgens und abends für Durchzug zu sorgen. Ist es windig oder sehr kalt, reichen drei bis fünf Minuten aus. Sonst etwas länger.

Stichwort Lüften: Das hat auch die Heizung manchmal nötig. Wird sie nicht richtig warm oder gluckert, kann das auf Luft im System hindeuten. Dadurch geht unnötig Energie verloren. In so einem Fall entlüftet man die Heizkörper, sodass die überschüssige Luft entweichen kann.

Nasses Laub als Rutschfalle: Was vor Stürzen schützt

Rutschgefahr in der dunklen Zeit des Jahres droht schon lange vor dem ersten Glatteis. „Nasses Laub wirkt auf Gehwegen wie Schmierseife“, warnt Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Kurz nicht aufgepasst und die Balance verloren - zack, liegt man da. Und danach womöglich im Krankenhaus.

Gerade für Ältere können solche Stürze schwerwiegende Folgen haben. Als Beispiele nennt Orthopäde Hildebrand Oberschenkelhalsbrüche und schwere Kopfverletzungen.

Und: Im Alter fällt das Sturzrisiko ohnehin höher aus. Denn Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit lassen dann oft nach, wenn man nicht gegensteuert. Sind dann noch Sehprobleme unbehandelt oder Medikamente im Spiel, die als Nebenwirkung Schwindel auslösen können, ist ein Stolpern oder Ausrutschen schnell passiert.



Sieht schön aus, kann aber auf Gehwegen schnell zur rutschigen Gefahr werden: nasses Laub.

Foto: Patrick Pleul

Was können also gerade Ältere tun, um sich davor zu schützen? Aus Angst vor einem (erneuten) Sturz lieber nicht mehr so viel draußen unterwegs sein? Was wie eine Lösung klingt, verschärft das Problem nur.

„Wer sich immer weniger bewegt, verliert Muskelkraft und Gleichgewicht und erhöht da-

mit langfristig sein Sturzrisiko“, warnt Carl Neuerburg von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU).

Regelmäßige Bewegung, die den eigenen Fähigkeiten entspricht, ist ein entscheidender Schutz vor Stürzen. Hier helfen konkret: Spaziergänge, Krafttraining sowie Übungen für

Gleichgewicht und Koordination.

Und dann sind doch noch die kleinen Anpassungen, die das Unterwegssein bei Herbstwetter bzw. in der Dunkelheit sicherer machen.

► Wer etwa Treppen überwinden muss, sollte Handläufe und Haltegriffe nutzen. Und immer

sinnvoll: auf gut beleuchteten Wegen unterwegs sein.

► Schuhe, die gut am Fuß sitzen, und rutschhemmende Sohlen haben, sorgen für guten Halt auf dem Untergrund.

► Liegt nasses Laub auf den Gehwegen oder kündigt sich die erste Glätte an, ist umso wichtiger, ausreichend Zeit für die Wege einzuplanen.

► Sinnvoll kann auch eine Gehhilfe wie ein Rollator oder ein Gehstock sein.

Ob auf dem Herbstlaub ausgerutscht oder zu Hause mit dem Fuß an der Teppichkante hängengeblieben: Wer bereits mehrmals gestürzt ist, sollte das der DGOU zufolge nicht einfach mit dem Satz „Das ist eben das Alter!“ hinnehmen.

Besser: der Ursache hinter den Stürzen auf den Grund zu gehen - und sie, so gut es möglich ist, aus der Welt zu schaffen. So kann die Behandlung von Sehproblemen oder auch die Umstellung von Medikamenten das Sturzrisiko wieder senken.

„Das kenne ich“ - Was Gruppentherapie entlastend macht

Beim Gedanken an eine Psychotherapie in der Gruppe sind viele Patientinnen und Patienten zunächst skeptisch. Was, wenn die Probleme der anderen zusätzlich belasten? Oder wenn es schwerfällt, die eigene Gefühlswelt vor fremden Menschen offenzulegen?

„Solche Sorgen vor der ersten Sitzung sind völlig normal“, sagt Prof. Petra Beschoner, Fachärztin für Psychiatrie und Psychosomatik. Eine Gruppentherapie kann aber für viele Betroffene auch eine hilfreiche Erfahrung sein. Besonders die starke Akzeptanz, die Teilnehmende in der Gruppe erleben, könne häufig enorm entlasten, sagt die Ärztin. Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau.

Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

► Nicht allein mit den eigenen Problemen: Patientinnen und Patienten erleben in der Gruppe oft, dass andere mit ähnlichen

Themen kämpfen. «Menschen, die sich lange als schwach oder besonders kompliziert empfunden haben, merken plötzlich, dass andere mit ganz ähnlichen Themen kämpfen», sagt Beschoner. Das könne Scham mindern.

► Rückmeldungen aus der Gruppe: Teilnehmende erhalten nicht nur Rückmeldung von der therapeutischen Fachkraft, sondern auch von den anderen Gruppenmitgliedern. «Dieses ehrliche Feedback erreicht viele Menschen viel tiefer als eine theoretische Erklärung», sagt die Fachärztin. So könne etwa sichtbar werden, wie bestimmte Verhaltensweisen auf andere wirken.

► Übungsfeld für den Alltag: Eine therapeutisch angeleitete Gruppe kann außerdem dazu dienen, schwierige Situationen in geschütztem Rahmen auszuprobieren. Dazu gehören zum Beispiel, Grenzen zu setzen, Kritik auszuhalten oder eigene Be-

dürfnisse zu äußern. «Viele merken dabei: Ich darf mich anders verhalten, ohne dass gleich etwas Schlimmes passiert», beschreibt Beschoner. Das könne Mut für den Alltag machen.

Eine Gruppentherapie sollte nicht als „abgespeckte Alternative“ zur Einzeltherapie verstanden werden. Beide Therapieformen hätten unterschiedliche Schwerpunkte und könnten sich ergänzen. In der Einzeltherapie ließen sich persönliche Themen besonders individuell bearbeiten. In der Gruppe könnten dagegen soziale Erfahrungen und Beziehungsmuster unmittelbar sichtbar werden.

Auch Studien deuten darauf hin, dass Gruppentherapie bei bestimmten psychischen Erkrankungen wirksam sein kann. Für einzelne Störungsbilder zeigen Metaanalysen eine vergleichbare Wirksamkeit von Gruppen- und Einzeltherapie.



Gruppentherapie ist nicht für jede Situation geeignet.

Foto: Daniel Vogl

Ob eine Gruppentherapie geeignet ist, hängt unter anderem vom Krankheitsbild, der persönlichen Situation und dem aktuellen Unterstützungsbedarf ab. Das sollte in einer psychothera-

peutischen Sprechstunde oder im Gespräch mit der behandelnden Fachkraft geklärt werden. Auch eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie ist möglich.

STELLENANGEBOTE

Pförtner (m/w/d) zum 01.12.2026
gesucht. Die Stelle ist in Vollzeit zu besetzen und umfasst Schichtdienst. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Kurzbewerbung – gerne per E-Mail an: logistik in XXL GmbH, Christian-Pommer-Str. 20, 38112 Braunschweig. ☎ 0531/3709058; bewerbung@logistik-in-xxl.de

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.

hallo
SALZGITTER
Wochenende
erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehman
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

Redaktion: Roland Weiterer,
Melanie Stallmann (verantwortlich)
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0500 1234-906
*kostenlos 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.mediadaten.online/zeigenblaetter

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover

Leserbriefe:
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.

BVDA
Bundesverband
Deutscher
Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal 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



KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

FORD

Fiesta bj 06 TÜV 09 07 nach Wunsch neue 1 hand 56000 km von rentner 1790€ 01637379739

KFZ GESUCHE

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

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

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

!!Serioser Ankauf!!
Pelze, Krüge Römergläser, Handtasch., Porzellan, Damenbekleidung, Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher
☎01636248911 Frau Kahl auch Sa/So

GARTEN



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

- ✓ Gartenpflege
- ✓ Baumschnitt
- ✓ Gartengestaltung
- ✓ Heckenschnitt
- ✓ Objektpflege
- ✓ Entrümpelung
- ✓ Pflasterarbeiten
- ✓ Reinigung
- ✓ Winterdienst

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

Dienstleistungen

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

Dachdecker aus der Region hat kurzfristig Termine frei. ☎0163 2045605

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

BBB Entrümpelungen

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

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

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

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799

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

Älteres, erfahrenes Dachdeckerteam bietet Holz- Schiefer-, Flachdach, Carport, Terrassendach, Trapezblech, Veluxfenster und gerne kleine Reparaturen. 15% Herbstrabatt ☎ 0176/ 218 38 876

Feuchte Keller, nasse Wände???
Außenabdichtungen, Balkon-/Terrassen sanierung, Innenabdichtung, Horizontalsperre. www.fa-arlan.de ☎05341/1885594

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

KONTAKTBÖRSE / EROTIK



Exklusiv in Salzgitter
Sexgranate Vanessa 33J
Top-Service garantiert
d.ä.Herr willkommen
sexnord.net
0152 1368 3961

REISEMARKT

SKAN-CLUB 60 plus
LÜNEBURGER HEIDE, GIFHORN
Morada HOTEL ISETAL

- An- und Abreise im Fernreisebus und 7 Übernachtungen inkl. HP (Frühstück/Abendessen)
- Galabuffet und Niedersachsen-Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension)
- „All-inclusive-Angebot“ * u.v.m.

Ausflüge *: Lüneburger Heide, zur Autostadt Wolfsburg, Lüneburg (Stadt der „Roten Rosen“) * außer Weihnachten und Silvester

8-TAGE-SENIORENREISEN
THÜRINGEN, ERFURT, GOTHA
Morada HOTEL GOTHAER HOF

- An- und Abreise im Fernreisebus und 7 Übernachtungen inkl. HP (Frühstück/Abendessen)
- Galabuffet und Thüringer Spezialitätenbuffet (im Rahmen der Halbpension)
- Begleitung zum Schloss Friedenstein
- Ausflug Thüringer-Wald-Rundfahrt (außer Weihnachten und Silvester)
- Thüringer Heimat-/Unterhaltungsabend u.v.m.

20.12. (Weihnachten), 27.12.2026 (Silvester), 10.01., 07.02., 21.03. (Ostern), 29.03. (7 Tage), 18.04.2027
555,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Kein EZ-Zuschlag im Komfortzimmer! Keine Parkgebühren! Zuschlag Ambiente-Zimmer: * € 20,- EZ-Zuschlag Ambiente-Zi.: € 120,-
BETT & BIKE

5-/6-Tage-SONDERREISEN
Wintermarkt im Advent ab € 444,-
29.11.-04.12.2026 | 13.12.-18.12.2026
Frühlingserwachen ab € 348,-
01.03.-05.03.2027 | 15.03.-19.03.2027
Spargelzeit ab € 438,-
25.04.-29.04.2027 | 17.05.-21.05.2027
Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,-€



Festpreis Impuls 157
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/87 7040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

IMMOBILIENKAUF-GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

Die Nr. 1 am Wochenende!





LESEN
OHNE RASCHELN

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



Deiner Allgemeine 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland





14. bis 15. November 2026

Gebläsehalle in Ilsede

Samstag 10 – 17 Uhr • Sonntag 10 – 17 Uhr

Zusätzliche virtuelle Messe mit digitalen Messeständen
vom 14. November 2026 bis Ende Februar 2027

Transferfahrten ab
MD/HE
H/HI
WOB/BS/PE
HBS/WF/SZ-Lebenstedt
zubuchbar.
10,- € P.P.

TICKETS

Gibt es für 5 Euro
unter [www.paz-online.de/
reisemesse](http://www.paz-online.de/reisemesse)

