hallo SALZGITTER wochenende

43 · 45. Jahrgang · 24. Oktober 2026 **www.hallosalzgitter.de** **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · **Kleinanzeigen** (0800) 1234-906 · **Redaktion** (05171) 406-134



VON POLL IMMOBILIEN

Ihre Immobilienspezialisten in Peine und Umgebung.

Partner-Shop Peine
Geschäftsstelleninhaber Jörn Sander
Bahnhofstr. 25 | 31224 Peine
T.: 05171 - 58 63 12 1
peine@von-poll.com | *www.von-poll.com/peine*

7726101_002426

Halloween im Museum

SALZGITTER. Zu Halloween am Samstag, 31. Oktober, von 17 bis 20 Uhr können kleine Geister, Vampire und andere „Kreaturen" das Museum von einer gar dunklen Seite kennenlernen. Im trüben Lichte einer Taschenlampe gilt es die Rätsel einer 20-minütigen Schlossrallye zu lösen. Eine Anmeldung per E-Mail an museum@stadt.salzgitter.de oder unter Tel. (05341) 839-4623 ist erforderlich. Es werden Zeitfenster vergeben. Für Wartezeiten stehen Bastel- und Schminkangebote zum Thema Halloween bereit. Das Angebot richtet sich an Kinder jeden Alters in Begleitung eines Erwachsenen.

„Blickpunkt Auge" in Lebenstedt

SALZGITTER. Der Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen gastiert mit seinem Beratungsangebot „Blickpunkt Auge" am Dienstag, 27. Oktober, von 10 bis 13 Uhr In den Blumentriften in Lebenstedt. Angesprochen sind Menschen mit Sehbehinderungen, außerdem Betroffene, deren Erkrankung zu einem Sehverlust führen kann, und deren Angehörige. Interessierte können sich kostenlos informieren und beraten lassen.

Gespräch über Heimatgefühle

SALZGITTER. Die Volkshochschule (VHS) der Stadt in Lebenstedt (Thiestr. 26a) beteiligt sich am Freitag, 30. Oktober, von 16 bis 18.15 Uhr an der bundesweiten Veranstaltung „Was bedeutet Heimat für mich, für uns, für Deutschland?". Interessierte sind eingeladen, ihre Gedanken zu äußern. Eine Anmeldung ist erforderlich und möglich online über die Internetseite der VHS. Fragen beantwortet die Volkshochschule unter Tel. (05341) 839-3604.

Wärmeumbau mit sozialem Mehrwert

Die WEVG gibt acht funktionstüchtige Kesselanlagen weiter an den Verein Freie Ukraine Braunschweig

SALZGITTER. Was bei der WEVG im Zuge des Umbaus der Wärmeversorgung nicht mehr benötigt wird, kann an anderer Stelle noch wertvolle Dienste leisten. Das Unternehmen teilt mit, mehrere ausgebaute Kesselanlagen aus Salzgitter im Rahmen einer Hilfsaktion in die Ukraine bringen zu lassen. Die WEVG hat die Weitergabe initiiert und arbeitet dabei mit ihren Dienstleistern sowie mit dem Verein Freie Ukraine Braunschweig zusammen.

Im Rahmen der Wärmetransformation in Lebenstedt werden die Heizwerke schrittweise an das Fernwärmenetz angeschlossen und die bisher eingesetzten fossilen Anlagen ausgebaut. Doch wohin damit, wann die alten Kessel noch funktionieren. Die WEVG hat laut eigenen Angaben nach einer Möglichkeit gesucht, sie weiter sinnvoll verwenden zu können. „Dass daraus konkrete Hilfe für Menschen in der Ukraine entstehen kann, und das noch vor der Winterzeit, freut uns besonders", sagt Matthias Giffhorn, Bereichsleiter der WEVG.



Die alten Brennkessel werden weiter genutzt: Die WEVG-Geschäftsführer Rainer Krause und Daniel Plötz übergeben zusammen mit den WEVG-Bereichsleitern Björn Köllmann und Matthias Giffhorn die Anlagen an Vertreter aus dem Hilfsverein für die Ukraine und den beteiligten Firmen. Foto: sz-pa/rk

Insgesamt werden acht Anlagen weitergegeben. Dazu gehören Kessel mit Leistungen zwischen 490 und 1.750 Kilowatt. Die WEVG baut ihre Fernwärme-Infrastruktur weiter aus und schließt im Rahmen des SALWE-Projektes weitere Stationen an das Fernwärmenetz an.

Bei der Umsetzung arbeiten mehrere Partner Hand in Hand: Die Firmen Plagemann und Daume bauen die Anlagen ab, der Verein kümmert sich um den Transport in die Ukraine. „Eine solche Aktion funktioniert nur, wenn viele Beteiligte gemeinsam anpacken. Wir freuen uns, dass die WEVG die Weiterverwendung der Anlagen ermöglicht und auch ihre Dienstleister die Aktion unterstützen", sagt Igor Piroschik von Freie Ukraine Braunschweig, „wir werden mit den Kesselanlagen beispielsweise Schulen, soziale Einrichtungen und Wohnquartieren in Kyjiw und Odesa Wärme für die kommende Winterzeit und hoffentlich noch viel länger darüber hinaus sichern können."

BOHLWEG 43
SALZGITTER-BAD

ZUR ZEIT VERSTECKT, ABER FÜR SIE DA!

Hinter dem Baugerüst geht das Leben weiter.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Klink Textile Pflege-Dienste

Friseursalon Özlem

MVZ MUDr. Courvoisier GmbH

29247601_002426

Erinnerungskultur am Wanderweg bei Gebhardshagen

Arbeitskreis Stadtgeschichte hat drei neue Informationstafeln zur Geschichte der Zwangsarbeit im Erzbergbau aufgestellt

SALZGITTER. Der Arbeitskreis Stadtgeschichte hat drei neue Informationstafeln zur Geschichte der Zwangsarbeit im Erzbergbau und des ehemaligen KZ-Außenlagers Gebhardshagen aufgestellt. Diese stehen an historischen Lagerstandorten entlang eines rund vier Kilometer langen Wanderwegs zwischen Altenhagen und Gebhardshagen. Anhand historischer Abbildungen und Erinnerungsberichten erläutern sie die Geschehnisse im Lagers sowie die katastrophalen Lebens- und Arbeitsbedingungen der KZ-Häftlinge.

Vorsitzende Jeannette Hentschel betonte bei der Einweihung die Bedeutung für die Erinnerungskultur in Salzgitter. Jens Loock, Arbeitsdirektor der Salzgitter Flachstahl GmbH, unterstrich den Stellenwert der Erinnerungsarbeit an historischen Orten: „Es ist unsere historische Verantwortung, an die Verbrechen des Nationalsozialismus zu erinnern. Gerade heute ist dies wichtiger denn je, wo rechtsextremistische Strömungen mehr Zulauf in Deutschland erhalten."

Oberbürgermeister Frank Klingebiel verwies auf die Relevanz: „Nun stehen an allen ehemaligen KZ-Standorten in Salzgitter Erinnerungszeichen und Informationstafeln. Wir werden die Verbrechen an den Opfern nicht wiedergutmachen können, aber wir können an sie erinnern und verhindern, dass es wieder geschieht." Maarten Verbaarschot, der Sohn eines ehemaligen niederländischen Zwangsarbeiters, verdeutlichte bei der Einweihung den Wert der Tafeln für Angehörige der damaligen Zwangsarbeiter und Zwangsarbeiterinnen.

Die Salzgitter Flachstahl GmbH, die Städtischen Regiebetriebe sowie das Gestaltungsbüro Hinz & Kunz aus Braunschweig hatten sich um die Herstellung gekümmert. Finanziert wurden die Informationstafeln durch Spenden das Volkswagenwerk Salzgitter sowie den Rotary Club Salzgitter-Wolfenbüttel-Vorharz.



Ein Stück Erinnerungskultur: Drei neue Informationstafeln berichten über die Geschichte der Zwangsarbeit im Erzbergbau und das ehemalige KZ-Außenlager Gebhardshagen.
Foto: Arbeitskreis Stadtgeschichte

Kinofilm und Gespräch über Depression

SALZGITTER. Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Salzgitter lädt zur kostenlosen Filmvorstellung „Expedition Depression" für Montag, 26. Oktober, um 18Uhr in das Kultiplex in Lebenstedt am ein. Dabei werden fünf junge Menschen auf einer Reise durch Deutschland begleitet, die schon seitdem Kindes- und Jugendalter an Depression leiden. Im Anschluss soll es ein Filmgespräch mit dem Protagonisten Chris B. geben. Einlass beginnt um 17:30 Uhr. Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle Salzgitter unter Tel. (05341) 8467-13 oder per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de.

trinkgut

Jetzt bei uns punkten PAYBACK

GM Willeke GmbH

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Gültig vom 26.10.– 31.10.26

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

Bitburger Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99
Vorteilspreis 10.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.10/1.39)

Kulmbacher Edelherb
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.30)
zzgl. € 3.10 Pfand
12.99

Paulaner Spezi o. Limo
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.10)
zzgl. € 3.10 Pfand
10.99

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.11)
zzgl. € 3.90 Pfand
10.99

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.33)
zzgl. € 4.50 Pfand
3.99

deit Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.67)
zzgl. € 3.30 Pfand
7.99

Haribo Fruchtgummi
versch. Sorten
je 1050 g -1350 g Dose
(1 kg = € ab 4.93)
6.66

Doppio Passo
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 6.65)
ab 6 Flaschen: 4.50 € je Flasche (1 l = € 6.00)
4.99

Aperol Aperitivo
11% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 12.84)
8.99

Bad Pyrmonter Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.67)
zzgl. € 3.30 Pfand
Glasflaschen
5.99
DIGITALE BONUSKARTE
5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

St. Hubertus-Tropfen
versch. Sorten
15% - 30% Vol.
Karton = 24 x 0,02 l
(1 l = € 12.48)
5.99

Absolut Vodka
versch. Sorten
16% - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 44/26

5524101_002426

Laubhaufen können Igeln als Unterschlupf dienen

Die Stadt bittet um aktiven Artenschutz

SALZGITTER. Wie jedes Jahr kehren viele Menschen im Herbst das Laub häufig zusammen und sammeln es wie auch Gehölzschnitt bis zum Abtransport. Solche Haufen sind auch in Salzgitter vielerorts zu beobachten. Aus Sicht des Naturschutzes sollten Laub und andere Grünabfälle jedoch nicht vollständig beseitigt werden. Ein Teil davon ließe sich unter Büschen, Hecken und Baumbeständen verteilen, um Kleintieren, insbesondere Igeln, erforderliche Winterquartiere zu bieten. Denn alle Igel mit einem Körpergewicht von mindestens 500 Gramm sind fit genug, den Winter selbstständig zu überstehen. Außer einem geeigneten Unterschlupf benötigen sie keine weitere Hilfe.

Die Naturschutzbehörde der Stadt bittet darum, so einen aktiven Beitrag zum Artenschutz zu leisten. In Bereichen, in denen es gefahrlos möglich ist, sollte gesammeltes Laub erst im späten Frühjahr abtransportiert werden. Damit bieten sich ungestörte Unterschlupfmöglichkeiten für Tiere über den Winter.

Wer Igeln helfen will, sollte Gärten und Anlagen darüber hinaus möglichst das ganze Jahr naturnah gestalten und pflegen. Hinweise und Tipps gibt es bei der unteren Naturschutzbehörde der Stadt unter Telefon (05341) 839-3421 oder -3695.

BGE BUNDESGESELLSCHAFT FÜR ENDLAGERUNG

Wissen, was passiert

Informieren Sie sich online über die aktuellen Arbeiten im Endlager Konrad.



dialog@bge.de

18943603_002426

Wenn ohne Worte aus dem Nichts alles wird

Komödiantin Gardi Hutter eröffnete 1985 die umgebaute Kniki, am 1. November zeigt sie ihr neues Programm

SALZGITTER. Die Kleinkunstbühne freut sich auf ein besonderes Gastspiel. Denn am Sonntag, 1. November, um 20 Uhr kommt Gardi Hutter in die Kniestedter Kirche nach Salzgitter-Bad. Für den Vorsitzenden Wolfgang Pozzatto ist jeder Besuch von ihr eine Auszeichnung. Immerhin war sie eine der ersten Künstlerinnen, die nach dem Umbau den neuen Kulturtempel mit Leben füllte. Das ist mehr als 40 Jahre her. Zusammen mit Kollegin Minnie Marx zauberte sie im Januar 1985 mit dem Kabarett „Abracatastrophe“ ein hochgelobtes Hexenstück mit allerlei Gags und optischen Effekten auf die Bühne.

Und bis heute hat sich an ihrer „herausragenden Performance“ nichts geändert, findet Wolfgang Pozzato. „Unbedingt sehenswert“ sagt er und verweist darauf, dass Gardi Hutter dieses Jahr für ihr Lebenswerk ausgezeichnet wurde mit dem Ehrenpreis des Landes Rheinland-Pfalz zum Deutschen Kleinkunstpreis. Sie habe die Kunst der Clownerie neu definiert, urteilte die Jury. Seit Jahrzehnten hebe Gardi Hutter die Grenzen zwischen Komik, Tragik und Poesie auf und zeigt, dass eine einzige Figur – ihre unnachahmliche Clownfrau Hanna – mehr über die menschliche Seele erzählen kann als Worte.

„Mit radikaler Körperlichkeit, präzisem Timing und einer unerschütterlichen Bühnenpräsenz erschafft sie Momente, in denen das Publikum gleichzeitig



Mit minimalen Mitteln und maximaler Ausdruckskraft: Clownerin Gardi Hutter, die schon 1985 in Salzgitter-Bad zu Gast war, kommt am 1. November in die Kniki. Foto: Stephan Bundi

lacht, schluckt und staunt. Von Wahrhaftigkeit anstatt von Sprache getragen, ist ihre Kunst universell verständlich“, heißt es über die Frau, die Generationen von Künstlerinnen inspiriert habe, die Bühne zu betreten, eigene Ausdrucksformen zu finden und mutig den Raum einzunehmen. „Sie ist nicht nur eine Pionierin des zeitgenössischen Clownspiels, sondern auch eine Meisterin der leisen Wucht, die weit über die Kleinkunst hinausstrahlt.“

In Salzgitter-Bad stellt die Ehrenpreis-Trägerin ihr Programm «gardiZERO» vor, eine Hommage an die Kraft der Verwandlung – sei es die Geburt eines neuen Lebens, die Evolution der Natur oder die ständige Veränderung in uns selbst. Gardi Hutter zeigt, dass das Nichts nicht leer, sondern voller Möglichkeiten ist.

Das Solostück wird als „philosophische und vergnügliche Auseinandersetzung mit dem Anfang aller Dinge“ beschrieben. Aus der scheinbaren Leere erwächst Leben, aus dem Chaos entsteht Ordnung, und aus dem Nichts wird - alles. Mit ihrem eigensinnigen Humor und ihrer großartigen Körperlichkeit begibt sich die Clownerin auf eine Reise vom ersten Zucken bis zur kompletten Verwandlung. Der Mikrokosmos Theater wird zum kreativen und komischem Makrokosmos.

Gardi Hutter lädt ihr Publikum ein, die Schönheit des Ursprungs, der Verwandlung und der Geburt zu entdecken. „Ein Fest der Fantasie: clownesk, grotesk, poetisch“, heißt es in der Ankündigung. Tickets gibt es für 20 Euro im Vorverkauf im Lesenzeichen in SZ-Bad oder in der Flugbörse in Lebenstedt (Abendkasse 23 Euro).

Anrufen und gewinnen

Die Kleinkunstbühne und hallo Salzgitter verlosen dreimal zwei Karten für den Abend mit Gardi Hutter am Sonntag, 1. November, um 20 Uhr in der Kniki. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 24. und 25. Oktober 2026 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner und Gewinnerinnen werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

Erst Orgelvesper, dann Imbiss

SALZGITTER. Eine musikalische Orgelvesper zum Thema „In Freiheit und Frieden“ beginnt am Samstag, 24. Oktober, um 18 Uhr in der St.-Mariae-Jakobi-Kirche in Salzgitter-Bad. Im Anschluss sind die Gäste zu guten Gesprächen und einem Imbiss eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Führung durch die Gedenkstätte

SALZGITTER. Der Arbeitskreis Stadtgeschichte bietet am Freitag, 30. Oktober, von 15 bis 17 Uhr in der Gedenkstätte KZ Drütte eine öffentliche Führung durch die Ausstellung „KZ-Häftlinge in der Rüstungsproduktion“ an. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Anmeldung im Vereinsbüro unter Tel. (05341) 44581 oder per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de. Treffpunkt ist Tor 1 der Salzgitter AG in Watenstedt.

Klarheit über die Vorsorge

BADDECKENSTEDT. Um Klarheit für die persönliche Vorsorge geht es bei der Informationsveranstaltung „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ am Donnerstag, 29. Oktober, um 11 Uhr im RVZ Baddeckenstedt.

Zu Gast ist Rechtsanwältin Susanne Hartmann-Kasties. Anmeldung über die Selbsthilfekontaktstelle Wolfenbüttel unter Tel. (05331) 920060 oder per E-Mail an selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de.

Anzeige

Gold steuerfrei verkaufen – wie lange noch?

Eine neue Steuerdebatte im Bundestag lässt Goldbesitzer aufhorchen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Oktober 2026

Aktueller Goldkurs: 4.198,50 USD/Feinunze

Braunschweig. Wer physisches Gold seit längerer Zeit besitzt, genießt in Deutschland bislang einen bemerkenswerten steuerlichen Vorteil: Nach einer Haltedauer von mehr als einem Jahr können Gewinne aus einem privaten Verkauf grundsätzlich steuerfrei sein. Doch ausgerechnet diese seit Jahren bekannte Regelung ist nun in den Blick einer politischen Steuerdebatte geraten.

Eigentlich stand bei einer Anhörung im Petitionsausschuss des Deutschen Bundestages die Besteuerung von Kryptowährungen im Mittelpunkt. Im Verlauf der Diskussion rückte jedoch auch **Gold** in den Fokus. Damit bekommt eine Frage plötzlich neue Aktualität, die für viele Besitzer bisher kaum eine Rolle gespielt haben dürfte: **Wie lange bleibt der steuerliche Vorteil beim Goldverkauf noch bestehen?**



Die Regeln von heute – und die Unsicherheit von morgen

Noch gibt es keinen Beschluss über eine neue Besteuerung von Gold. Doch dass die steuerliche Behandlung des Edelmetalls überhaupt Teil der politischen Diskussion geworden ist, dürfte viele Goldbesitzer aufmerksam machen. Denn damit rückt plötzlich eine Regelung in den Fokus, deren Fortbestand viele Besitzer bislang kaum hinterfragt haben dürften.

Gerade wer Gold bereits seit vielen Jahren besitzt, sollte deshalb genauer hinschauen. **Die heutigen steuerlichen Rahmenbedingungen sind bekannt – die zukünftigen sind es nicht**. Niemand kann vorhersagen, ob aus der aktuellen Diskussion tatsächlich eine Änderung entsteht oder wie eine solche am Ende aussehen könnte.

Für Besitzer, die ohnehin über einen Verkauf nachdenken, spricht deshalb wenig dafür, diese Entscheidung allein aus Gewohnheit immer weiter hinauszuschieben. **Solange die heutigen Voraussetzungen gelten, besteht Klarheit. Was in einigen Jahren gilt, kann dagegen niemand versprechen.**

Wenn aus der Debatte eine persönliche Entscheidung wird

Wer diesen Zeitpunkt nutzen und vorhandene Edelmetallwerte realisieren möchte, findet mit der **Niedersächsischen Goldbörse einen deutschen Fachbetrieb für den Edelmetallankauf**, der bundesweit vertreten und mit seinem Standort in Braunschweig fest etabliert ist.

Dabei geht es keineswegs nur um klassische Anlagebarren. **Die Niedersächsische Goldbörse** kauft **Goldschmuck, Münzen, Barren, Bruchgold und Zahngold sowie Silber, Platin und Palladium** an. Die Stücke müssen vorher weder sortiert noch bestimmten Legierungen zugeordnet werden.

Für die Untersuchung setzt die **Niedersächsischen Goldbörse** unter anderem moderne **Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF)** ein. Das Verfahren ermöglicht eine präzise und zerstörungsfreie Bestimmung der Materialzusammensetzung. Die Analyse erfolgt nachvollziehbar vor Ort. Anschließend erhalten Kunden ein konkretes Ankaufsangebot. Kommt es zum Verkauf, kann der vereinbarte Betrag **direkt in bar oder per Echtzeitüberweisung** ausgezahlt werden.

Deutsche Edelmetalltradition als starker Partner

Die **Niedersächsische Goldbörse** arbeitet eng mit **Heimerle + Meule, der ältesten Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands,** zusammen. Das 1845 gegründete Traditionsunternehmen verfügt über mehr als 180 Jahre Erfahrung in der Verarbeitung von Edelmetallen. Die Partnerschaft verbindet den persönlichen Ankauf in Braunschweig mit langjähriger deutscher Kompetenz in der Edelmetallbranche.

Auch durch Berichterstattungen in **FOCUS-MONEY, FOCUS Online und verschiedenen Print-Beiträgen** ist die **Niedersächsische Goldbörse** vielen bereits bekannt.

Warum die Entscheidung aufschieben?

Eine politische Debatte bedeutet noch keine beschlossene Änderung. Sie zeigt aber, dass die steuerlichen Bedingungen von heute nicht selbstverständlich für immer gelten müssen. Gerade für Menschen, die ihr Gold ohnehin nicht mehr benötigen oder bereits seit Längerem über einen Verkauf nachdenken, kann deshalb jetzt ein guter Zeitpunkt sein, aus dem vorhandenen Edelmetallwert tatsächlich verfügbares Geld zu machen.

Die heutige Situation ist bekannt. Wie die Regeln morgen aussehen, weiß niemand. Wer seine Gold- und Edelmetallwerte jetzt realisieren möchte, kann sie direkt zur Niedersächsischen Goldbörse in die Innenstadt von Braunschweig (Damm 38) bringen, fachkundig untersuchen lassen und bei einem Verkauf unmittelbar auszahlen lassen. Statt auf eine ungewisse zukünftige Regelung zu warten, lässt sich der bestehende Wert heute nutzen.

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 KAUFT

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

29667401_002426

Freundschaft statt Zwietracht

Jubiläumsfeier im Fürstensaal im Schloss Salder zu 75 Jahren Patenschaft Salzgitter-Kattowitz

SALZGITTER. Seit 75 Jahren besteht die Patenschaft der Stadt Salzgitter für die ehemaligen deutschen Bewohner und Bewohnerinnen der heute polnischen Stadt Katowice, dem früheren Kattowitz. Dieses Jubiläum wurde mit einem Festakt im Fürstensaal des Städtischen Museums Schloss Salder gewürdigt.

Die Veranstaltung fand in Kooperation der Stadt mit dem Obmann für die Patenschaft Salzgitter-Kattowitz, Gunter Kostorz, statt. Im feierlichen Rahmen hielt Christoph Lücke vom Fachgebiet Denkmalschutz einen Vortrag über die erste Unterbringung der Flüchtlinge in Flüchtlingslagern, über den Bau von Siedlungshäusern, die Kirchenneubauten für die meist katholischen Flüchtlinge bis zu den Vertriebenen, die sich bereits in den Baracken der Lager in Salzgitter mit einem Gewerbebetrieb selbstständig machten, von denen manche bis heute existieren,

Unter den Gästen waren nicht nur Vertreter und Vertreterinnen mehrerer Landsmannschaften, sondern auch eine Zeitzeugin: Elisabeth Dierig, geborene Leczybil, die 1941 in Kattowitz geboren wurde und 1946 nach Salzgitter kam, wo sie zunächst im Lager in Immendorf untergebracht war, bis sie in Gebhardshagen ein neues Zuhause fand. Sie erinnert sich, dass sie 1951 eines von drei Kattowitzer Kindern war, denen von der Stadt Salzgitter dank des Patenschaftsvertrages das Schulgeld für den Schulbesuch bezahlte wurde. Sie lebt immer noch in Salzgitter.



Festakt zum Jubiläum der Patenschaft im Fürstensaal: Zwischen den Stadtwappen stehen Maksymilian Michalek, Gunter Kostorz, Jacek Malcher, Stephan Rauhut, Oberbürgermeister Frank Klingebiel, Sarah Krieger, Heiko Schmelzle, Christoph Lücke und Arne Homann. Foto: Stadt Salzgitter

SALZGITTER EIN VORBILD FÜR DIE ERINNERUNGSKULTUR

Oberbürgermeister Frank Klingebiel erinnerte daran, wie es den Vertriebenen aus Schlesien, Ostpreußen, Pommern, Rumänien, Jugoslawien, Ungarn, der Sowjetunion und weiteren Gebieten in ihrer neuen Heimat in der Bundesrepublik erging.

„Vielerorts begegneten ihnen die ansässige Bevölkerung mit Skepsis, teils mit Abneigung. Das war auch in Salzgitter so." Wohnraum sei anfangs knapp gewesen, ebenso Nahrungsmittel. Aber trotz traumatischer Kriegserfahrungen, trotz der Ausgrenzung und widrigster Bedingungen hätten Millionen deutscher Vertriebener in den 50er- und 60er-Jahren ihr Schicksal in die eigene Hand genommen. „Sie haben im zerstörten Deutschland Aufbauarbeit geleistet und an dem deutschen Wirtschaftswunder sowie dem wirtschaftlichen Fundament, das unser Land bis heute trägt, mitgearbeitet."

Heute habe sich das Bild der Patenschaft Salzgitter-Kattowitz gewandelt, betonte Frank Klingebiel. „Es geht um das Erinnern an die Herkunft der Mütter und Väter, die unsere Stadt aufgebaut haben. Es geht um das Gedenken an deren Leid auf der Flucht und um das Bewahren der alten Traditionen, die sie aus Schlesien und insbesondere Kattowitz mitgebracht haben." Städtepartnerschaften und -patenschaften seien wichtig für die Demokratiebildung.

Der Oberbürgermeister zog als Fazit: „Geschichte und Kultur der ehemaligen Ostgebiete gehören zu unserer Kultur. Wir haben für Frieden und Freiheit in der Völkergemeinschaft einzustehen." Salzgitter sei seit seiner Gründung eine Stadt des Zuzugs, die sich immer dadurch ausgezeichnet habe, dass ihre Bewohnerinnen und Bewohner offen auf die zugegangen seien, die hier eine neue Heimat gefunden haben.

Salzgitter sei ein Vorbild für andere Kommunen, die das Thema Flucht und Vertreibung nicht mehr so in den Fokus ihrer Geschichtserinnerung stellen würden, lobte Stephan Rauhut, Bundesvorsitzender der Landsmannschaft Schlesien. Der Landesvorsitzende des Bundes der Vertriebenen Niedersachsen, Heiko Schmelzle, forderte, die Erinnerung hochzuhalten, „damit das was zwischen Polen und Deutschland damals passiert ist, nie wieder passiert." Er ergänzte: „Wie schön in Freundschaft zu leben - wie schrecklich in Zwietracht."

Salzgitters Patenschaftsobmann Gunter Kostorz wünscht sich, dass die Patenschaft mit Kattowitz in eine Städtepartnerschaft umgewandelt werde. Doch Kattowitz hat schon eine Städtepartnerschaft mit Köln, weshalb sich dieses Vorhaben schwierig gestalten könnte.

Die Geschichte der Patenschaft

Die Patenschaft Salzgitter-Kattowitz hat ihre Wurzeln in der Nachkriegszeit. Initiator war Helmut Kostorz, der Vater von Gunter Kostorz. Es war damals die zweite Städte-Patenschaft im Bundesgebiet. Viele Vertriebene aus der oberschlesischen Stadt Kattowitz hatten nach dem Krieg eine neue Heimat in Salzgitter gefunden. 1945 stellten die Flüchtlinge einen Anteil von 45 Prozent der Bevölkerung. Am 15. August 1951 beschloss der Rat einstimmig, die Patenschaft für die oberschlesische Stadt Kattowitz und deren Bürgerinnen und Bürger zu übernehmen. Die Übergabe der Urkunde fand am 22. September 1951 statt.

Noch mehr Robotik im OP im Helios

Das Klinikum in Salzgitter erweitert mit dem DaVinci Xi seine technischen Behandlungsmöglichkeiten

SALZGITTER. Robotische Chirurgie gehört am Helios Klinikum Salzgitter längst zum medizinischen Alltag: Mehr als 1.500 Eingriffe wurden bereits maschinell unterstützt. Jetzt steht den Ärztinnen und Ärzten ein neues Operationssystem mit dem Namen DaVinci Xi zur Verfügung. Es eröffnet zusätzliche technische Möglichkeiten für die Behandlung.

„Für Patientinnen und Patienten ändert sich dabei vor allem eines: Das etablierte Angebot der robotischen Chirurgie wird mit moderner Technik weiterentwickelt", teilt das Klinikum mit. Zum Einsatz kommt das System in der Allgemein- und Viszeralchirurgie, Urologie und Gynäkologie. Aber der Roboter arbeitet nicht selbstständig. Die Operateurin oder der Operateur steuert die Instrumente über eine Konsole. Dabei bietet der DaVinci Xi eine vergrößerte dreidimensionale Sicht und ermöglicht sehr präzise Bewegungen, und das gerade dann, wenn



Modernste Robotik für die Chirurgie: Dr. Joachim Hersel, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, und Doctor-Medic Dorin Popescu, Chefarzt der Klinik für Urologie, präsentieren zusammen mit den Operationstechnischen Assistentinnen Elisa Kleefeld und Marie-Theres Plapper sowie Krankenschwester Anja Köhler den neuen DaVinci Xi. Foto: Helios Klinikum Salzgitter

Strukturen schwer zugänglich oder besonders fein zu behandeln sind. Für Patientinnen und Patienten bedeutet das kleinere Schnitte und in der Regel eine schnellere Erholung.

„Entscheidend bleibt aber immer die medizinische Frage: Welches Verfahren ist für die einzelne Patientin oder den einzelnen Patienten am besten geeignet?", sagt Dr. med. Joachim Hersel, Ärztlicher Direktor des Helios Klinikums Salzgitter. Eine weitere Funktion des Systems ist die Fluoreszenzbildgebung. Sie kann bei geeigneten Eingriffen helfen, bestimmte Gewebe und anatomische Strukturen während der Operation besser sichtbar zu machen.

Die robotische Chirurgie kommt in Salzgitter in der Allgemein- und Viszeralchirurgie zum Einsatz unter anderem bei Eingriffen am Magen-Darm-Trakt sowie an Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. In der Gynäkologie unterstützt die Technik beispielsweise komplexe Operationen im kleinen Becken.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Urologie auf der Behandlung von Erkrankungen der Prostata. Seit Januar 2026 steht die Klinik unter der Leitung von Doctor-Medic Dorin Popescu, der auf onkologische und robotische Eingriffe spezialisiert ist. Bei Prostatakrebs stehen unter anderem die MRT-Fusionsbiopsie zur gezielten Diagnostik und die robotische Prostatektomie zur Verfügung. Darüber hinaus behandelt die Klinik beispielsweise die gutartige Prostatavergrößerung, unter anderem mit ThuLEP, sowie Harnsteine und weitere Erkrankungen der Harnwege.

Und noch eine Erweiterung ist von Bedeutung. Das neue System verfügt über zwei Operationskonsolen. Das ermöglicht es, zu zweit einen Eingriff vorzunehmen. Gleichzeitig bietet die zweite Konsole Vorteile für die Ausbildung: Erfahrene Ärzte und Ärztinnen können Kolleginnen und Kollegen unmittelbar während einer Operation anleiten.

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 Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
28732101_002426



Jetzt ist der richtige Moment, den ersten Schritt zu machen.
Komm vom 30.10.–6.11. in deine Sparkasse und feiere mit uns den Weltspartag.
Mehr Infos unter: sparkasse-hgp.de/weltspartag
Weil's um mehr als Geld geht.
27341401_002426

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²
Nörten-Hardenberger Pilsner 30× 0,33 l, 1 l = 0.86 € 8.49 + 3.90 € Pfand
PAULANER verschiedene Weizenbiere 20× 0,50 l, 1 l = 1.70 € 16.99 + 3.10 € Pfand
Bad Brambacher Limonaden 20× 0,5 l, 1 l = 1.40 € 13.99 + 4.50 € Pfand
BAD HARZBURGER Classic, Medium, Feinperlig und Naturell 12× 0,70 l, 1 l = 0.59 € 4.99 + 3.30 € Pfand
Einbecher verschiedene Sorten 20× 0,33 l, 1 l = 1.82 € 11.99 + 3,10 € Pfand
WEINLAND KÖNIGSBACH NEUSTADT Chardonnay 01× 0,75 l, 1 l = 6.65 € 4.99
REGENSTEINER Classic Medium Naturell 12× 0,70 l, 1 l = 0,59 € + 3,30 € Pfand; 12× 0,75 l, 1 l = 0,55 € + 3,30 € Pfand 4.99
BAD HARZBURGER Classic, Medium, Feinperlig und Naturell 12× 0,75 l, 1 l = 0.55 € 4.99 + 3.30 € Pfand
VELTINS Pilsener 24× 0,33 l, 1 l = 1,89 € + 3,42 € Pfand; 20× 0,50 l, 1 l = 1,50 € + 3,10 € Pfand 14.99
GEROLSTEINER Classic, Medium, Naturell 12× 0,75 l, 1 l = 0,78 € 6.99 + 3,30 € Pfand
Altenauer verschiedene Sorten 20× 0,33 l, 1 l = 2,42 € 15.99 + 4,50 € Pfand
VILSA BRUNNEN Brunnen, Medium, Classic 12× 1,00 l, 1 l = 0,50 € 5.99 + 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 24.10.2026 bis 30.10.2026
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
29731001_002426



28731201_002426



Der Fuchsbandwurm stellt zwar eine seltene, aber ernstzunehmende Gefahr dar, auf das Sammeln von Pilzen und Beeren muss deshalb jedoch nicht generell verzichtet werden.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

So schützen Sie sich vor dem Fuchsbandwurm

Herbstzeit ist Pilzzeit: Viele Menschen sind derzeit zum Sammeln von Pilzen oder Beeren im Wald unterwegs. Dabei wird immer wieder vor dem Fuchsbandwurm gewarnt, der auch für Menschen gefährlich werden kann. Wie groß ist das Ansteckungsrisiko tatsächlich, und wie kann man sich schützen?

WIE GROß IST DIE GEFAHR EINER INFEKTION - UND WIE STECKT MAN SICH AN?

Der Kleine Fuchsbandwurm gilt nach Angaben des Landesuntersuchungsamts Rheinland-Pfalz (LUA) in Mitteleuropa als der für den Menschen gefährlichste Parasit. Die Eier des Kleinen Fuchsbandwurms (Echinococcus multilocularis) werden von Füchsen mit dem Kot ausgeschieden. Werden sie über den Mund aufgenommen, können sie eine Infektion auslösen.

Unbehandelt ende diese fast immer tödlich. Bei einer Infektion könne es zur lebensbedrohlichen und unheilbaren „Alveolären Echinokokkose" kommen. Die Symptome - meist Schmerzen im Oberbauch und Funktionsstörungen der Leber - treten unter Umständen erst Jahre nach der Ansteckung auf. Erkrankte müssen lebenslang Medikamente einnehmen.

Nach Einschätzung des Naturschutzbundes (Nabu) ist das Risiko sich zu infizieren für Menschen aber eher gering. Pilz- und Beerensammler müssen sich daher nicht übermäßig sorgen.

WAS SOLLTE MAN BEIM SAMMELN VON PILZEN, BEEREN UND CO. BEACHTEN?

Auf Waldfrüchte, Pilze oder Obst aus dem Freiland muss nach Einschätzung der Naturschützer wegen des geringen Erkrankungsrisikos nicht verzichtet werden. Dennoch sollten ein paar Hinweise beachtet werden: Rohe Lebensmittel sollten gründlich gewaschen, besser noch auf mehr als 60 Grad erhitzt werden, wie der Nabu rät. Es reiche nicht aus, die Fundstücke auf bis zu minus 20 Grad zu kühlen oder in Alkohol einzulegen.

Nach Kontakt mit Erde sollte man sich die Hände waschen. Gartengeräte, Schuhe und Kleidung sollten möglichst nicht mit ins Haus genommen werden.

SIND HAUSTIERE EINE GEFAHR?

Hunde und Katzen können sich mit dem Fuchsbandwurm infizieren, wenn sie befallene Nagetiere wie Mäuse fressen, wie der Nabu erklärt. Meist zeigen sie demnach keine oder nur unspezifische Symptome. Doch: Über Bandwurmeier am Fell könnten sich Menschen theoretisch anstecken. Hunde und Katzen sollten deshalb regelmäßig und nach Rücksprache mit einer Tierärztin oder einem Tierarzt entwurmt werden. (dpa)

Heizung noch aus? So sparen Sie im Oktober bares Geld

Wenn die herbstliche Kälte allmählich in die Wohnung zieht, kann es sich lohnen, mit einer weiteren Kleidungsschicht, Decken oder Heißgetränken gegenzusteuern. Bleibt die Heizung noch aus, kann das nämlich ordentlich den Geldbeutel schonen, hat das Vergleichsportal Verivox ausgerechnet. Je nach Heizart und Witterung könnte man so bis zu 9 Euro pro Tag an Heizkosten sparen.

Das größte Sparpotenzial bietet sich Verivox zufolge bei fossilen Heizarten. Bewohnerinnen und Bewohner eines Einfamilienhauses etwa mit 180 qm Wohnfläche bei Energieeffizienzklasse D und einem jährlichen Gasverbrauch von 20.000 kWh könnten - ausgehend von deutschen Durchschnittsverbrauchspreisen und Durchschnittstemperaturen - zwischen 5 und 7 Euro pro Tag sparen, wenn die Gasheizung noch ausbleibt. Wer das den gesamten Oktober durchhält, kommt auf ein mögliches Sparpotenzial von rund 177 Euro.

WÄRMEPUMPEN BIETEN GERINGSTES EINSPARPOTENZIAL

Bei einer Ölheizung würde die Einsparung im selben Beispiel mit 6 bis 9 Euro pro Tag sogar noch größer ausfallen - macht für Oktober ein Einsparpotenzial von 246 Euro.

Wer mit einer Wärmepumpe heizt, erreicht diese Werte nicht ganz. Weil die Wärmeerzeugung auf diese Weise günstiger ist, können hier je nach Witterung nur rund 3 bis 4 Euro eingespart werden, also rund 113 Euro im Oktober.



Je nach Heizsystem und Wetterlage können sich durch das Abschalten der Heizung täglich bis zu neun Euro einsparen lassen.
Foto: Elisa Schu/dpa/dpa-mag

In kleineren Wohnungen fällt die mögliche Einsparung durch den geringeren Heizbedarf noch kleiner aus. Singles in einer 50 qm großen Wohnung können je nach Heizart, Witterung und Energieeffizienzklasse des Hauses im Oktober zwischen 28 und 61 Euro einsparen. Bei Paaren in einer 100 qm großen Wohnung liegt das Sparpotenzial zwischen 68 und 147 Euro.

RAUMTEMPERATUREN NICHT UNTER 16 GRAD CELSIUS SINKEN LASSEN

Aber Achtung vor falschem Ehrgeiz: „Die günstigste Heizung ist zwar eine, die nicht läuft", sagt Verivox-Energieexperte Thorsten Storck. Es sollte aber niemand frieren müssen. „Besonders ältere Menschen und Kinder können empfindlich auf niedrige Raumtemperaturen reagieren", so Storck. Wichtig ist darum, dass sich alle Bewohner wohlfühlen.

Auch für das Gebäude selbst kann es schädlich sein, wenn es zu stark auskühlt. Wer Schimmel und andere Schäden vermeiden möchte, sollte dafür sorgen, dass die Innentemperatur nicht dauerhaft unter etwa 16 Grad Celsius sinkt. (dpa)

Bahnsteig-Bier bald verboten: Was Reisende jetzt noch dürfen

Das ändert manchen Feierabend, Fußball-Trip und Mädels-Ausflug: Bier und Sektchen auf dem Bahnsteig? Das ist bald an allen Bahnhöfen der Deutschen Bahn tabu. Die DB hat in den letzten Wochen bundesweit ein Alkoholkonsumverbot eingeführt. Am 15. Oktober 2026 soll die Regel an rund 5.400 Bahnhöfen umgesetzt sein.

WAS IST VERBOTEN?

Verboten ist der Konsum alkoholischer Getränke auf dem Bahnhofsgelände - also auch auf Bahnsteigen. Die Bahn kann und will es über ihr Hausrecht durchsetzen. Wer dort trotzdem Alkohol trinkt, muss laut DB zunächst mit einem Platzverweis rechnen. Im Wiederholungsfall kann ein Hausverbot ausgesprochen werden.

ALKOHOL IM GEPÄCK?

Verschlossene alkoholische Getränke dürfen Reisende weiterhin mitnehmen, etwa im Koffer, Rucksack oder nach dem Einkauf. Das Verbot richtet sich gegen das Trinken von Alkohol am Bahnhof, nicht gegen den Transport.

WAS GILT IN RESTAURANTS UND GESCHÄFTEN?

Die Bahnhofsgastronomie ist nach Angaben der Bahn ausgenommen. Wer also in einem Restaurant oder einer Bar im Bahnhof Alkohol konsumiert, fällt nicht automatisch unter das Verbot. Wichtig ist aber: Auf dem Bahnsteig oder in anderen öffentlichen Bereichen des Bahnhofs darf nicht weitergetrunken werden.



Prost in der Vorhalle?
Foto: Daniel Karmann

DARF MAN IM ZUG ALKOHOL TRINKEN?

Die Bahn-Mitteilung bezieht sich auf Bahnhöfe. Für Züge gelten die jeweiligen Beförderungsbedingungen und Hausregeln. Im DB-Bordrestaurant etwa gibt es weiterhin Alkohol; in vielen regionalen Bahnen gilt schon länger ein Alkoholverbot.

Hintergrund: Bahn-Chefin Evelyn Palla hatte im Juli erklärt, mit dem Alkoholverbot an allen Bahnhöfen die Sicherheit erhöhen zu wollen. „Es geht um den Schutz unserer Mitarbeitenden und Fahrgäste." Erfahrungen an Bahnhöfen, wo das Verbot schon länger gilt, hätten gezeigt: „Alkoholfrei heißt: weniger Gewalt und weniger Müll." (dpa)

So nutzen Sie das Gemüsebeet im Winter

Die Gartensaison nähert sich zwar dem Ende, doch die Beete müssen über den Winter nicht leer bleiben. Werden die Tage kürzer, wachsen die Pflanzen allerdings langsamer oder gar nicht mehr.

Damit das Gemüse vor dem Winter noch kräftig genug wird, sollte man rechtzeitig mit dem Pflanzen beginnen, rät der Bayerische Landesverband für Gartenbau und Landespflege (BLGL). Der Oktober gilt als guter Zeitraum, um winterfestes Gemüse zu pflanzen.

DIE BEETE SIND LEER – UND NUN?

Wer seine Beete jetzt abgeerntet hat, verzichtet am besten erst einmal aufs Umgraben.

Bleibt der Boden bedeckt, ist er besser vor Wind, Regen und Nährstoffverlust geschützt. Will man das Beet nicht direkt neu mit Gemüse bepflanzen, kann man eine Gründüngung aussäen. Die Pflanzen bedecken den Boden und können auch während der kalten Zeit stehen bleiben.

Alternative: Bleiben Beete über den Winter frei, kann eine Mulchschicht den Boden schützen und gute Bedingungen für die nächste Kultur schaffen.

WAS KANN IM OKTOBER IN DIE ERDE?

Wer jetzt noch etwas aussäen oder pflanzen will, kann dafür robuste Gemüsearten wählen. Dazu gehören etwa Feldsalat und andere Schnittsalate, Endivien, Winterportulak (Tellerkraut) und Spinat. Sie kommen mit weniger Licht besser zurecht als viele andere Gemüsearten.

Bevor das neue Gemüse ins Beet kommt, werden erst einmal Pflanzenreste und Unkraut entfernt. Die Erde sollte fein und nicht verschlämmt sein.



Herbst im Beet: Auch wenn es draußen kühler wird, muss im Garten noch lange nicht Schluss sein. Foto: Christin Klose/dpa-mag

WIE KOMMEN DIE PFLANZEN GUT DURCH DEN WINTER?

Im Winter kann dem BLGL zufolge nicht nur Frost zum Problem werden. Auch viel Feuchtigkeit begünstigt Pilzkrankheiten. Mit einem Frühbeet, Mini-Tunnel, Vlies oder einem ungeheizten Gewächshaus lassen sich empfindlichere Pflanzen vor starkem Regen schützen und länger beernten.

Ist eine Frostnacht angekündigt, kann Verfrühungsvlies die Temperatur direkt an den Pflanzen um einige Grad erhöhen. Wichtig ist allerdings, regelmäßig zu lüften, damit die Pflanzen unter der Abdeckung wieder abtrocknen können.

Für die Ernte nutzt man dann am besten frostfreie Tage. Die Pflanzen sollten aufgetaut sein, denn gefrorene Blätter können leicht brechen. Gerade bei Spinat und anderem Blattgemüse sollte man vorsichtig schneiden, um ihr Wachstum nicht zu beeinträchtigen. (dpa)



Hilfe für Eltern von „Picky Eatern“

Nur Nudeln ohne Soße, kein Gemüse: Wenn das tägliche Essen mit dem Kind zum Nervenkrieg wird, geraten viele Eltern an ihre Grenzen. Meist steckt hinter dem Phänomen „Picky Eating“ eine normale Entwicklungsphase.

VON LAURA BEIGEL



Wenn Kinder nicht essen wollen, brauchen Eltern starke Nerven. Foto: Kampus Production / Pexels

„Ich will das Gemüse aber nicht essen!“ Wenn das Kind beim Essen quengelt und nur lustlos mit der Gabel auf dem Teller herumstochert, brauchen Eltern oft starke Nerven. Nach ersten Beschwichtigungen („Probier doch wenigstens mal“) und anschließenden Verhandlungen, bleibt am Ende oft nur Resignation übrig – und der Gang in die Küche, um zum dritten Mal in dieser Woche trockenes Toastbrot oder Nudeln ohne alles zuzubereiten, nur damit das Kind überhaupt etwas im Magen hat.

„Früher nannte man solche Kinder Mäkelkinder oder Essensnörgler“, sagt Jennifer Hansen. „Heute heißen sie ‚Picky Eater‘.“ Ein Modewort, das übersetzt wählerischer Esser bedeutet. Die Kinder essen nicht das, was auf den Tisch kommt, sondern nur ausgewählte Lebensmittel. Besonders im Kleinkindalter – zwischen zwei und sechs Jahren – sei dieses Essverhalten stark ausgeprägt, sagt die Ökotrophologin, die in ihrer Praxis in Hamburg regelmäßig „Picky Eater“ und deren Familien begleitet. „In dieser Lebensphase ist das ganz normal und noch kein Grund zur Sorge.“ Dennoch gebe es Dinge, auf die Eltern achten sollten.

DIE ANGST VOR NEUEM

Dass Kinder wählerisch beim Essen sind, kann mehrere Ursachen haben. Es können zum Beispiel negative Erfahrungen mit bestimmten Lebensmitteln dahinterstecken. Wenn Kinder nach dem Essen Magen-Darm-Beschwerden bekommen, sei es nicht ungewöhnlich, dass sie dieses Essen beim nächsten Mal eher meiden, sagt Hansen.

Bei den meisten Kleinkindern sei es jedoch „die Angst vor etwas Neuem“, auch als Neophobie bekannt, die sie zu wählerischen Essern macht. Studien wie die eines polnischen Forscherteams aus dem Jahr 2024 legen nahe, dass etwa jedes zweite Kind diese Angst vor neuen und unbekannten Lebensmitteln hat. Hansen überrascht das nicht: „Vorher wurde das Kind gestillt, es hat Muttermilch getrunken, die süß schmeckt“, erklärt sie. „Als Kleinkind bekommt es Essen, das ganz anders schmeckt. Nicht mehr süß, sondern salzig, sauer oder bitter, und das Essen sieht zusätzlich noch anders aus.“ Es dauert also erst, bis es sich an die neuen Geschmäcker gewöhnt und ein Sicherheitsgefühl entwickelt.

„Es ist evolutionsbedingt üblich, dass Kinder vorsichtig auf neue Lebensmittel reagieren, schließlich könnten sie gefährlich sein“, ergänzt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese Angst vor neuen Lebensmitteln lasse aber mit zunehmendem Alter nach. Was im Kleinkindalter auch eine Rolle spielt, ist die Trotzphase. „Die Kinder wollen selbstständig sein und eigenständig entscheiden, was sie essen“, sagt Restemeyer.

In allen Fällen hilft vor allem eines: Gelassenheit. „Solange das Kind gesund, aufgeweckt und aufgeschlossen ist, sich altersentsprechend entwickelt und wächst, ist alles in Ordnung“, beruhigt Ökotrophologin Hansen. In den meisten Fällen gehe die „Picky-Eating“-Phase irgendwann ganz von allein vorbei.

WANN „PICKY EATING“ GEFÄHRLICH WIRD

Problematisch wird wählerisches Essverhalten erst, wenn es Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nimmt. Wenn es beispielsweise zu einem starken Gewichtsverlust führt, wenn ein Nährstoffmangel auftritt oder sich das Wachstum verzögert. Wachsam sollten Eltern auch dann sein, wenn das Kind extrem wählerisch ist und eine ganze Lebensmittelgruppe – etwa Obst und Gemüse – komplett ausklammert, sagt Birgit Henrich vom Netzwerk Gesund ins Leben des Bundeszentrums für Ernährung. „Oder wenn es gar keine feste Nahrung essen mag, niemals Hunger hat oder das Essen hochwürgt, ausspuckt oder sich übergibt.“

Der Übergang zu einer Essstörung kann dann fließend sein. Eine extreme Form des wählerischen Essens ist beispielsweise ARFID, die Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder. Betroffene können bestimmte Lebensmittel nicht essen – wegen des Geruchs, der Konsistenz oder des Geschmacks. Sie ekeln sich vor dem Essen und/oder haben Angst, daran zu ersticken oder sich im Nachhinein übergeben zu müssen. Die Folgen können Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust sein. Dass Kleinkinder diese Essstörung entwickeln, kommt jedoch eher selten vor. Studien legen nahe, dass etwa nur drei von 100 Kindern von ARFID betroffen sind.

ELTERN SIND VORBILDER

Auch wenn wählerisches Essverhalten meist nur eine Phase ist, stellt es viele Eltern auf eine harte Probe. Doch wie reagieren sie am besten darauf – und wie lässt sich der Nachwuchs gelassen und gut in dieser Zeit begleiten?

„Wenn ‚Picky Eater‘ zu mir in die Praxis kommen, spreche ich immer zuerst mit ihren Eltern“, sagt Hansen. „Dabei kristallisiert sich oft schon viel heraus. Wenn mir die Mutter zum Beispiel sagt: ‚Ich bin auch ein wählerischer Esser‘, dann kann ich das Problem besser einordnen.“ Schließlich würden sich Kinder in dieser frühen Lebensphase ihre Eltern zum Vorbild nehmen. Umso wichtiger sei es, dass diese mit gutem Beispiel vorangehen und sich vielfältig und abwechslungsreich ernähren.

Ansonsten schaue sie sich auch die Familienkonstellation an, sagt die Expertin: Gab es zuletzt irgendwelche größeren Umbrüche? Ein neues Geschwisterkind zum Beispiel? Oder eine neue Stiefmutter? Solche Veränderungen können wählerisches Essverhalten triggern. Erlebt ein Kind beispielsweise, dass sein kleiner Bruder grundsätzlich mehr Aufmerksamkeit erhält, kann das Meckern beim Essen ein Mittel sein, um sich diese Aufmerksamkeit zurückzuholen.

AUF STRAFEN VERZICHTEN

Gemeinsam und ungestört am Esstisch zu sitzen und zu essen, kann „Picky Eatern“ ein Sicherheitsgefühl vermitteln. Das gilt für zu Hause genauso wie für die Kita und Schule. „Gute Stimmung ist wichtig am Tisch“, merkt Restemeyer an. „Man sollte dort nicht Probleme thematisieren, sondern sich Zeit für die Mahlzeit nehmen.“

An neue Lebensmittel sollten die Kinder langsam herangeführt werden. Neugierde könne man etwa durch einen gemeinsamen Einkauf wecken oder indem man die Zutaten zusammen zubereitet, rät Restemeyer. Manchmal reicht es auch schon, die Zubereitungsart zu ändern – statt Kartoffelpüree lieber gekochte Kartoffeln. Je häufiger Kinder ein Lebensmittel probieren, desto wahrscheinlicher wird es, dass sie es akzeptieren.

Auf keinen Fall sollten Eltern Extrawürste für die Kinder anbieten, sagt Henrich. „Die Eltern entscheiden, was es zu essen gibt; das Kind entscheidet, wie viel und was es davon essen möchte.“

Auch Drohungen und Zwang haben am Esstisch nichts zu suchen. Sätze wie „Du isst auf, sonst gibt es heute kein Fernsehen“ oder „Du musst das jetzt essen“ können kontraproduktiv sein und die Neophobie im schlechtesten Fall verstärken. Ebenso sollten Eltern auf unhaltbare Versprechen wie „Wenn du jetzt aufisst, scheint morgen die Sonne“ verzichten. „Je weniger Druck am Essenstisch, desto besser“, rät die Ernährungswissenschaftlerin.

FORD
0 %-ZINS-WOCHEN
0 % eff. Zins für Privat- und Gewerbekunden![1]


Beispielfoto. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. [1] Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Straße 1, 50735 Köln, für Privat- und Gewerbekunden, eff. Zinssatz 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 GmbH Der Ford-Händler von Wolfenbüttel
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/9 70 20
29377401_002426

Jetzt neu in
Braunschweig
im Hammer Fachmarkt
Laminat
DEPOT




Laminat (760012)
Dekor Macigno Grau
- 7 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Perfekt für alle Wohnräume
- Hält starker Nutzung stand
- Schnelle und einfache Verlegung
- Made in Germany

Du zahlst nur €/m²
9,99


Klick-Vinyl (30032036)
Dekor Harvest Oak Honey
- 4,5 mm | Nutzsch.: 0,3 mm | NK 32
- Integrierte Dämmung
- Einfach zu verlegen
- Strapazierfähig und robust
- Pflegeleicht

Du zahlst nur €/m²
14,99
Größte Auswahl in Braunschweig
Laminat DEPOT
Mehr als nur Böden


Braunschweig
im Hammer Fachmarkt · Hansestr. 30


Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204
SONNTAG IST SCHAUTAG!
Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr
ohne Verkauf und Beratung
laminatdepot.de
Jetzt 27x · Aachen, Bergisch Gladbach, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Braunschweig, Bremen, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hameln, Hamm, Hannover, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Münster, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen u. Wuppertal
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr · Sa. 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.
Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld
16595HAN/BSW
28503001_002626

Blaulicht im Rückspiegel: So müssen Sie reagieren

Im Großstadtgetümmel ist längst nicht jede Autofahrt entspannt. Da ein Bus, dort die Straßenbahn, Fußgänger hier und Radler überall - und schon ist die Ampel wieder rot. Eine halbe Minute Ruhe? Nein! Denn im Rückspiegel blitzt es blau, dazu das laute Martinshorn. Die Einsatzfahrzeuge müssen natürlich schnell vorbei - was nun tun?

Vinzenz Kasch ist Sprecher der Berliner Feuerwehr und gibt ein paar Tipps, wie man kühlen Kopf bewahrt und schlau und sicher Platz macht.



Gefahr im Gewusel: Gerade im hektischen Verkehr kann ein Einsatzfahrzeug zusätzlichen Stress auslösen - wie reagiert man richtig? Foto: Robert Michael/dpa/dpa-mag

FRAGE: HERR KASCH, WIE MUSS ICH MICH ALS AUTOFAHRER VERHALTEN, WENN SICH POLIZEI, FEUERWEHR ODER RETTUNGSDIENST MIT BLAULICHT UND MARTINSHORN VON HINTEN NÄHERN?

Vinzenz Kasch: Sofort freie Bahn schaffen, das ist in der Straßenverkehrsordnung vorgeschrieben. Wenn Blaulicht und Einsatzhorn angeschaltet sind, gelten die Wegerechte. Dann müssen andere Verkehrsteilnehmer sofort freie Bahn schaffen. Dabei gilt, dass man sich selbst und andere nicht in Gefahr bringen darf.

So ist immer Vorsicht geboten und es gelten die allgemeinen Sorgfaltspflichten, gerade bei Radschutzstreifen. Wenn ich darauf fahre, um Platz zu schaffen, muss ich schauen: Ist da gerade frei? Nicht, dass da noch mal was passiert. Die oberste Pflicht ist: Beim Ausweichen darf nicht noch einmal jemand gefährdet werden.

Man darf aber auch Verkehrsregeln brechen, wenn das erforderlich ist: beispielsweise eine rote Ampel überfahren, um sich in die Kreuzung hineinzutasten und Platz zu schaffen.

Tatsächlich sehen wir immer wieder im Einsatz: Die anderen Verkehrsteilnehmer trauen sich oft nicht, etwa über eine rote Ampel zu fahren, leicht in eine Kreuzung reinzufahren, an die Seite zu fahren oder auf einem Gehweg auszuweichen.

FRAGE: WAS TUE ICH, WENN LINKS UND RECHTS DER PLATZ NICHT AUSREICHT?

Vinzenz Kasch: Wenn wir zum Stehen kommen, macht es dabei auch in der Stadt immer wieder Sinn, ein bisschen Abstand zum Vordermann zu halten. Dann kann man noch reagieren, wenn von hinten ein Fahrzeug mit eingeschaltetem Sondersignal kommt.

Ich stehe in einem Ampelstau? Dann sich schon vorauseilend fragen: Wo könnte ich hin? In der Regel gibt es die Möglichkeit, auf den Fahrradweg, Radschutzstreifen oder im Zweifel auf den Gehweg auszuweichen oder im einfachsten Fall so weit an den Rand fahren zu können, dass in der Mitte eine Rettungsgasse entsteht.

Wenn es für die anderen, die hinter einem an der Ampel stehen, nicht möglich ist, Platz zu schaffen und eine Rettungsgasse zu bilden, ist man auch selbst in der Pflicht. Dann bitte nach vorn, etwa auf die Kreuzung, hinausfahren, um eine Entlastung zu schaffen, sodass die Einsatzfahrzeuge durchkommen und die Rettungsgasse geöffnet werden kann.

FRAGE: ICH MACHE DEM RETTUNGSWAGEN PLATZ UND WERDE DABEI GEBLITZT: WAS NUN?

Vinzenz Kasch: Man kann Widerspruch gegen den Bescheid einlegen und auf eine entsprechende Sonderrechtsfahrt verweisen, der man Platz gemacht hat. Die Behörden prüfen, ob das wirklich stattgefunden hat.

Gut wäre, gleich dabei zu sagen: „Ich habe einem Feuerwehrauto Platz gemacht“, oder „Ich habe einem Rettungswagen Platz gemacht“ oder „Ich habe einem Polizeifahrzeug Platz gemacht“. Dann weiß die Stelle, wo sie konkret anfragen muss.

Deswegen muss also niemand Scheu haben und etwa wegen eines bekannten Rotlichtblitzers auf einer Kreuzung auf die Ausweichaktion verzichten. Aber: Auch wenn ich in solchen Situationen von den Regeln abweichen darf, um meiner Pflicht, sofort freie Bahn zu schaffen, nachzukommen, muss ich aufpassen, dass ich dabei keinen weiter gefährde.

Zur Person: Vinzenz Kasch ist Leiter des Stabes Kommunikation und Sprecher der Berliner Feuerwehr. (dpa)



Zulässig ist, als Arbeitgeber mit konkretem Grund für den Job notwendige Skills abzufragen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Fiese Frage im Bewerbungsgespräch?

Die Frage nach Schwangerschaft und Kinderwunsch hat in einem Bewerbungsgespräch nichts verloren, sagt Alexander Bredereck. Sie gehört laut dem Fachanwalt für Arbeitsrecht zu den unzulässigen Fragen auf Grundlage des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG).

Demnach sind auch Fragen nach der ethnischen Herkunft, sexuellen Orientierung, Partei- oder Gewerkschaftszugehörigkeit sowie pauschale Fragen nach Krankheiten oder Behinderungen unzulässig. Auch Vorstrafen, Vermögensverhältnisse oder Religion zählen dazu. Ausnahmen sind unter Umständen bei einem speziellen beruflichen Hintergrund möglich.

Offenkundige Tabufragen werden allerdings laut dem Anwalt nur noch selten gestellt. „Inzwischen ist den meisten Arbeitgebern klar, dass gewisse Fragen diskriminierungsrechtlich sehr heikel sind.“

RECHT ZUR LÜGE

Und wenn es doch passiert? Mit einer Antwort wie «Das geht Sie nichts an» bekommt man den Job vermutlich nicht. Das Bundesarbeitsgericht hat in solchen Fällen aber eine Art «Recht zur Lüge» eingeräumt (z. B. 6 AZR 339/11). Fliegt die Lüge später auf, kann ein Arbeitgeber zum Beispiel nicht den Arbeitsvertrag anfechten oder kündigen.

Alexander Bredereck will dennoch nicht zu einer Lüge raten. Die Frage sei, ob man ein Arbeitsverhältnis wirklich mit einer Lüge beginnen wolle. „Oder mehr noch: 'Ist das wirklich der richtige Arbeitgeber für mich, wenn er so eine Frage stellt?'“, sagt der Anwalt.

Was Bewerberinnen und Bewerbern nach einer unzulässigen Frage offensteht: gegen die Diskriminierung gerichtlich vorzugehen. „Allerdings muss ich sie dann beweisen können“, sagt Bredereck. Und das dürfte in der Praxis meist schwer werden.

DIESE FRAGEN SIND ERLAUBT

Übrigens: Zulässig ist, als Arbeitgeber mit konkretem Grund für den Job notwendige Skills abzufragen. Denkbar ist laut dem Anwalt etwa, eine Postzustellkraft zu fragen: „Können Sie 25 Kilogramm anheben?“ Oder in einem Schichtbetrieb: „Können Sie auch Nachtschichten machen?“ Ebenso darf nach Brederecks Ansicht gefragt werden, ob man rechts- und verhandlungssicher eine bestimmte Sprache beherrscht. (dpa)



Im Coaching kann man sich beruflich und persönlich weiterentwickeln - vorausgesetzt der Anbieter ist seriös und qualifiziert. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Coaching: Wie Sie seriöse Anbieter finden

Life-Coaches können bei Lebensfragen helfen. Business-Coaches bei beruflichen Entwicklungen unterstützen - durch Gespräche kann ein Perspektivwechsel entstehen. Statt um fertige Ratschläge sollte es daher bei den Sitzungen vielmehr um Hilfe zur Selbsthilfe gehen.

Doch Vorsicht: Die Bezeichnung „Coach“ ist nicht geschützt. Die Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (11/2026) gibt fünf Tipps, wie Sie seriöse Anbieter finden.

1. NETZWERKE ANZAPFEN

Es kann helfen, im Freundeskreis oder unter Kollegen nach guten Erfahrungen zu fragen. Zudem können Interessierte über Datenbanken von Coaching-Verbänden nach Ansprechpartnerinnen und Absprechpartnern suchen. Denn die Mitglieder solcher Verbände müssen bestimmte Qualifikationen erfüllen - die Qualitätsstandards unterscheiden sich jedoch.

2. QUALIFIKATION ABFRAGEN

Idealerweise hat sich der Coach über mehre Monate qualifiziert und zusätzlich ein Studium im Bereich Psychologie, Sozial- oder Wirtschaftswissenschaften absolviert.

Wichtig zu wissen: Eine TÜV-Zertifizierung sagt nichts über die Seriosität oder Qualifikation des Anbieters aus. Bei der öfter zitieren Norm ISO9001 geht es laut TÜV Rheinland um das Qualitätsmanagement einer Organisation, nicht darum, wie ein Coach fachlich arbeitet.

3. KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH NUTZEN

Ein kostenloses Erstgespräch ist kein Garant, dass der Anbieter seriös ist. Aber es kann dazu beitragen, ein Gefühl dafür zu bekommen, ob der Stil des Coaches und der Inhalt des Seminars zu den eigenen Wünschen passen.

Aufschlussreich ist etwa, ob im ersten Termin folgende Punkte geklärt werden:

- Dauer und Kosten der Gespräche
- Methode und weiteres Vorgehen
- Ziel des Coachings

Ein seriöser Anbieter nennt auch Grenzen des Coachings: Denn die Sitzungen können keine Psychotherapie ersetzen. Wer psychische Erkrankungen hat, sollte stattdessen einen Psychotherapeuten oder Arzt aufsuchen.

4. VERTRAG SCHRIFTLICH ABSCHLIEßEN

Den Vertrag dazu schließt man am besten schriftlich und nicht nur mündlich ab. Im Dokument sollte neben Kosten, Umfang und Inhalt auch das 14-tägige Widerrufsrecht auftauchen, das Verbrauchern gesetzlich bei solchen Verträgen zusteht (BGB, § 355).

5. NICHT UNTER DRUCK SETZEN LASSEN

Am besten vereinbart man zunächst nur einzelne Termine - und nicht gleich ein ganzes Kontingent. Sollte der Coach darauf drängen, dass man ein umfangreiches Paket abschließt, sollte man skeptisch werden.

Fehlt die Klausel zum Widerrufsrecht oder versucht der Coach Interessierte davon zu überzeugen, darauf zu verzichten - sollten alle Warnlampen bei einem angehen.

Übrigens: Wer ein Coaching in Anspruch nimmt, kann die Kosten dafür als Werbungskosten bei der Einkommensteuererklärung gelten machen. Unter Umständen beteiligt sich auch die Firma an den Ausgaben. Denn oft gibt es ein Budget für Weiterbildungen. (dpa)

Dooring-Unfall mit Motorrad: Haftet allein der Türöffner?

Horror für Zweiradfahrer im Stadtverkehr: Plötzlich geht eine Autotür auf - rechtzeitig ausweiche ist nicht mehr? Doch bei solchen sogenannten Dooring-Unfällen muss nicht automatisch der unvorsichtig Aussteigende allein haften.

Denn auch die Vorbeifahrenden müssen ausreichend Abstand halten und riskante Manöver vermeiden. Das veranschaulicht eine Entscheidung des Amtsgerichts Berlin-Mitte (Az.: 122 C 5139/25 V), auf die die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltverein (DAV) hinweist.

AUTO HÄLT IN ZWEITER REIHE, BIKER WILL VORBEI UND RUMMS ...

Im konkreten Einzelfall ging es um eine Frau, die mit ihrem Auto angehalten hatte - und zwar in zweiter Reihe neben parkenden Autos. Dann wollte eine Mitfahrerin aussteigen und öffnete dazu die rechte Tür hinten ein Spalt weit. Daraufhin kollidierte ein Motorradfahrer mit der Tür.

Vor Gericht ging es dann um die Haftungsfrage. Die Autofahrerin gab an, vor dem Anhalten geblinkt und kontrolliert angehalten zu haben. Dann hätte ihre Mitfahrerin die Tür nur leicht geöffnet. Der Motorradfahrer sei trotzdem zwischen ihrem Auto und den Parkenden hindurchgefahren - und das, obwohl die linke Spur frei gewesen wäre. Die Autofahrerin verlangte den Ersatz der Hälfte ihres Schadens.

Der beklagte Motorradfahrer selbst wiederum schilderte die Ereignisse ganz anders. Demnach hätte das Auto der Frau abrupt und stark gebremst. Nur um einen Auffahrunfall zu vermeiden, sei er nach rechts ausgewichen. Und just in dem Moment sei die Tür plötzlich geöffnet worden und habe seinen Sturz verursacht.

SO SIEHT DAS GERICHT DEN DOORING-UNFALL

Wenn ein Dooring-Unfall typisch abläuft, spricht der sogenannte Anscheinsbeweis erst einmal gegen die aussteigende Person: Die Tür wurde dem Anschein nach unvorsichtig geöffnet. Auch in diesem Fall sprach der Anscheinsbeweis gegen die aussteigende Mitfahrerin.

Denn bei Kollisionen mit geöffneten Fahrzeugtüren ist dem Gericht zufolge grundsätzlich von einer Verletzung besonderer Sorgfaltspflichten auszugehen. Diesen Anschein kann ein Beschuldigter entkräften, aber in diesem Fall gelang das der Klägerin nicht.

Doch sah das Gericht auch beim Motorradfahrer ein Mitverschulden. Denn er habe keinen ausreichenden Seitenabstand gehalten. Dazu war er auch noch rechts am haltenden Auto vorbeigefahren, was unter den gegebenen Umständen nicht zulässig gewesen sei.

URTEIL: HAFTUNG IST HÄLFTIG ZU VERTEILEN

Außerdem verwies das Gericht auf die früheren Angaben des Bikers, das Bremsmanöver des Fahrzeugs zu spät bemerkt zu haben. Das sprach nach Ansicht des Gerichts für seine Unaufmerksamkeit. Am Ende entschieden die Richter, dass die Haftung hälftig auf beide Parteien zu verteilen sei. (dpa)



Große Gefahr im Gewusel der Stadt: Sogenannte Dooring-Unfälle können vor allem für Zweiradfahrer schlimm ausgehen. Doch haftet immer der Aussteigende allein? Foto: Christin Klose/dpa-mag

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Entdecken. Entspannen. Dahingleiten.

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


© Plantours Kreuzfahrten

Grönland — 10 Tage

Grönland intensiv

Kangerlussuaq - Sisimiut - Aasiaat - Kreuzen in der Diskobucht - Qasgiannguit - Qeqertarsuaq - Uummannaq - Upernavik - Passage Sullorsuaq-Sund - Ilulissat - Passage Søndre Strømfjord - Kangerlussuaq

Leistungen

- Transfer zum/vom Flughafen
- Sonderflug ab/bis Frankfurt nach Kangerlussuaq
- Transfer Flughafen - Schiff - Flughafen
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung auf der MS Hamburg
- 9 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord: Buffet- und Service-Restaurant zur Auswahl
- 2 x Kapitänsdinner
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung ausgewählter Bordeinrichtungen
- Fahrräder (gegen Gebühr), Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)

Termin
08.08. - 17.08.27

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**3999,- €**
TOP Außenkabine:	4999,- €
Infinity Balkon:	6999,- €

Reisecode: HAM-GROEN6


© Plantours Kreuzfahrten

Großbritannien/Frankreich/Belgien — 12 Tage

Themse, Seine und Mee(h)r

Hamburg - Portsmouth - Caen - Rouen - Honfleur - Dover - London - Antwerpen - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung auf der MS Hamburg
- 11 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord: Buffet- und Service-Restaurant zur Auswahl
- 2 x Kapitänsdinner
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung ausgewählter Bordeinrichtungen
- Fahrräder (gegen Gebühr), Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)

Termin
26.09. - 06.10.27

Preise pro Person

TOP Innenkabine	**2899,- €**
TOP Außenkabine:	3899,- €
Infinity Balkon:	5969,- €

weitere Kabinenkategorien buchbar

Reisecode: HAM-THESE6


©Thurgau Travel

Deutschland — 4 Tage

Elbidylle & Heidezauber

Braunschweig - Uelzen - Scharnebeck - Lauenburg - Hamburg - Drochtersen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf auf der ****MS Thurgau Saxonia
- 3 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension: Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen
- Kaffee- und Kuchenempfang am Einschiffungstag
- Kapitänsempfang mit Begrüßungs-Cocktail
- Gepäckservice an/von Bord
- Tägliche Live-Musik
- alle Schifffahrtsgebühren
- Benutzung der Bordreinrichtungen
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflugspaket zubuchbar: 70,- €

Termin
16.03. - 19.03.27

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett Kabine achtern:	**599,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	699,- €
Hauptdeck Einzelkabine:	925,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	799,- €
Oberdeck Einzelkabine:	999,- €

Reisecode: D-SAXBSDR6



Irland — 10 Tage

Traumreise Irland

Leistungen

- Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- Fährüberfahrt Calais - Dover
- 1 x Ü/HP Fähre Hull-Rotterdam
- 8 x Ü/HP im DZ
- gesamte Rundreise laut Reiseverlauf
- verschiedene Fährüberfahrten
- Ausflüge Ring of Kerry, Dingle, Connemara, Dublin
- großes Eintrittspaket mit Bantry House and Gardens, Muckross House, Gallarus Oratory, Bunratty Castle & Folkpark, Eintritt Cliffs of Moher, Kylemore Abbey
- Besichtigung Whiskey Distillery mit Verkostung
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
28.06. - 07.07.27

Preis pro Person

DZ Innenkabine:	**2559,- €**
DZ Außenkabine:	2599,- €
EZ Innenkabine:	ab 3129,- €
EZ Außenkabine:	ab 3169,- €

Reisecode: IRL-RUN6



Großbritannien — 10 Tage

Britische Inselträume

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Ü/HP Fähre Amsterdam - Newcastle und zurück
- 7 x Ü/F
- 4 x Abendessen im Hotel
- 1 x Abendessen im Cavern Restaurant
- 1 x Abendessen in einem Pub in Chester
- 1 x Abendessen auf der Fährpassage von Belfast nach Liverpool
- Besuch Liverpool, Belfast, Chester, York
- Stadtrundfahrten in Liverpool und Belfast
- Rundfahrt Wales, Isle of Man, Nordirland
- Fahrt mit der historischen Snaefell Mountain Railway
- Besuch und Eintritt Conwy Castle und Titanic Museum
- verschiedene Fährüberfahrten
- gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
09.05. - 18.05.27

Preis pro Person

DZ Innenkabine:	**2249,- €**
DZ Außenkabine:	2319,- €
EZ Innenkabine:	2849,- €
EZ Außenkabine:	2739,- €

Reisecode: GB-LIWAI6



Norwegen — 12 Tage

Faszination Nordkap und traumhafte Lofoten

Leistungen

- Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- Fährüberfahrt Puttgarden – Rödby
- Fahrt über die Öresundbrücke
- 9 x Ü/HP
- Fährüberfahrten Göteborg - Kiel , Stockholm - Helsinki inkl. Ü/HP
- Fährüberfahrten mit Kurzfähren lt. Programm
- Eintritt Nordkaphallen
- Stadtrundfahrten in Stockholm, Helsinki und Oslo
- Nordlandfahrerzertifikat
- ausführliches Informationsmaterial
- gesamte Rundreise lt Reiseverlauf mit Reiseleitung

Trollfjord Cruise zubuchbar

Termine
05.06. - 16.06.27
07.08. - 18.08.27

Preis pro Person

DZ Innenkabine:	**2599,- €**
DZ Außenkabine:	2699,- €
EZ Innenkabine:	3279,- €
EZ Außenkabine:	3399,- €

Reisecode: NS-NOL16



Norwegen — 10 Tage

Norwegens Fjordzauber und die legendäre Postschiffroute

Leistungen

- Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- Fährüberfahrten von Kiel - Göteborg und Oslo - Kiel inkl. Ü/HP
- Postschifffahrt mit Hurtigruten von Trondheim nach Kristiansund
- 7 x Ü/HP in Norwegen
- Stadtführungen Aalesund, Bergen und Oslo
- Fahrt über die Atlantikstraße
- gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf mit Reiseleitung

Termine
07.06. - 16.06.27
16.08. - 25.08.27

Preis pro Person

DZ Innenkabine:	**2299,- €**
DZ Außenkabine:	2399,- €
EZ Innenkabine:	2949,- €
EZ Außenkabine:	2999,- €

Reisecode: N-SNOHA6

Jetzt beraten lassen und buchen:

0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

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

Besuchen Sie uns im Internet

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

27841501_002426



Alarmsignal: Stellen Unbekannte in Chats Kontaktanfragen und schmeicheln Minderjährigen auffällig, ist allerhöchste Vorsicht geboten. Foto: Elisa Schu/dpa

Verdächtige Chats bei Kindern: Wie richtig reagieren

Wenn Minderjährige erkennbar als solche im Internet unterwegs sind, droht Cybergrooming. So nennt man die gezielte Anbahnung sexueller Kontakte etwa über Gaming-Plattformen oder Chats.

Kinder und Jugendliche sollten hellhörig werden, wenn ein Unbekannter eine Kontaktanfrage stellt und dem Minderjährigem auffällig schmeichelt („so hübsch", „toller Spieler"), raten Fachleute des Cybercrime-Zentrums (CCZ) Baden-Württemberg bei der Generalstaatsanwaltschaft Karlsruhe.

NICHT DEN LOCKVOGEL SPIELEN

Insbesondere, wenn der Unbekannte schnell darauf drängt, in privaten oder geheimen Chats weiter zu kommunizieren oder beispielsweise Gutscheine als Belohnung bietet, sollte man stutzig werden. Spätestens wenn der Chatpartner Bilder oder Kamera-Livekontakte möchte - zugleich aber vorgibt, dass seine Kamera kaputt sei -, sollten Minderjährige eine erwachsene Vertrauensperson um Hilfe bitten.

Beweise sollten nur in Absprache mit der Polizei gesichert werden. Sonst besteht die Gefahr, sich strafbar zu machen. Auf keinen Fall sollte man Inhalte einfach weiterleiten, verschicken oder herumzeigen. Auch warnen die Experten davor, selbst zu recherchieren oder als eine Art Lockvogel Kontakt aufzunehmen.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

Eltern sollten sofort die Polizei einschalten, damit diese den Chatpartner möglichst ermitteln kann. Rat bieten auch das Hilfeportal sexueller Missbrauch, die Nummer gegen Kummer oder die Internetseite «Fragzebra.de».

Hat ein Kind oder ein Teenager ein fragwürdiges Foto oder Video von sich über einen Online-Dienst hochgeladen oder an einen Dritten verschickt, kann man versuchen, diese Inhalte löschen zu lassen. Dafür gibt es Seiten im Internet wie «Take it down» oder des US-amerikanischen National Centers for Missing & Exploited Children (NCMEC) für vermisste und ausgebeutete Kinder. (dpa)

Reifenwechsel: So kriegen Sie das alleine sicher hin

Klar, noch scheinen Eis und Schnee weit weg, doch bald dürften die Temperaturen sinken - die Winterreifenzeit rückt näher. Manche fahren vielleicht Ganzjahresreifen, manche haben die Pneus in der Werkstatt des Vertrauens eingelagert und lassen wechseln. Doch wer die Räder selbst wechseln möchte, sollte ein paar Sicherheitstipps vom Auto Club Europa (ACE) beachten - Rädertausch in sechs Schritten.



Räder selbst wechseln: Beim eigenständigen Tausch nicht die Sicherheit vergessen. Foto: Angelika Warmuth/dpa/dpa-mag

1. Passendes Werkzeug bereitlegen und den richtigen Platz wählen

Für den Radwechsel werden benötigt:
- ein geeigneter Wagenheber
- ein Radmutternkreuz
- ein Drehmomentschlüssel mit passendem Steckschlüsselaufsatz
- das Handbuch des Autos
- Unterstellböcke sind notwendig, Unterlegkeile sinnvoll

Wichtig: einen geeigneten Ort für den Wechsel suchen, nicht jeder hat einen eigenen Hof oder eine Garageneinfahrt. Der Wechsel muss auf einer ebenen, festen Fläche erfolgen. Und die Stelle darf nicht abschüssig sein. Auch stark befahrene Straßen scheiden logischerweise für solche Tätigkeiten aus Sicherheitsgründen aus.

2. Reifen und Felgen sorgfältig prüfen

Bevor die Winterräder montiert werden, sollte man Felgen und Reifen auf Risse, Ausbeulungen, starke Schäden, Verformungen und übermäßigen Rost kontrollieren. Ist noch genug Reifenprofil vorhanden? Der Gesetzgeber fordert mindestens 1,6 Millimeter - der ACE rät bei Winterreifen zu mindestens 4 Millimetern für eine größere Sicherheitsreserve.

Wie alt sind die Reifen? Vielleicht zu alt? Das lässt sich an der vierstelligen DOT-Nummer an der Flanke herausfinden (etwa «1623» für 16. Woche des Jahres 2023). Reifen sollten nicht älter als sechs bis maximal zehn Jahre sein, so der ACE, denn das Material altert.

Dann auch noch auf möglicherweise fehlende Auswuchtgewichte achten. Denn dann ist ein erneutes Auswuchten einer Werkstatt nötig. Ob sie fehlen, lässt sich auch oft an einer zitternden Lenkung erkennen.

3. Fahrzeug gegen Wegrollen sichern

Vor dem Aufbocken des Fahrzeugs mit dem Wagenheber wird die Hand- beziehungsweise Feststellbremse angezogen. Zusätzlich sollte das Auto mit Unterlegkeilen gegen Wegrollen gesichert werden, falls eine komplette Fahrzeugseite angehoben werden soll. Dann werden die Radschrauben zunächst etwa eine halbe Umdrehung gelöst. Erst danach wird das Auto angehoben.

Ein Bordwagenheber darf nur an den vom Hersteller vorgesehenen Aufnahmepunkten angesetzt werden. Wer einen Rangierwagenheber nutzt, sucht sich eine geeignete stabile Aufnahmestelle am Auto. Das kann beispielsweise am Achsträger sein. Zwischen Wagenheber und Fahrzeug kann ein Gummischoner Beschädigungen vermeiden. Dann anheben. Bevor nun die Schrauben gelöst werden, das angehobene Fahrzeug unbedingt mit Unterstellböcken absichern, so der ACE.

4. Räder richtig zuordnen und montieren

Die abgenommenen Räder sollten mit ihrer bisherigen Position markiert werden, zum Beispiel mit «VR» für «Vorne Rechts». Bei laufrichtungsgebundenen Reifen muss der Pfeil auf der Reifenflanke in die richtige Drehrichtung zeigen. Das Reifenpaar mit dem besseren Profil gehört immer auf die Hinterachse, weil diese für die Spurführung wichtig ist. Das gilt laut ACE unabhängig davon, ob das Auto Front- oder Hinterradantrieb hat.

Bevor die neuen Räder draufkommen, sollte man etwaigen Rost und Schmutz an Radnaben, Bremsscheiben beziehungsweise -trommeln, Schrauben und Auflageflächen mit einer Handdrahtbürste wegmachen. Denn Verunreinigungen zwischen Rad und Auto könnten das spätere Lösen der Radschrauben begünstigen.

5. Radschrauben zunächst nur handfest anziehen

Nach dem Aufsetzen des Rades werden die Radschrauben oder Radmuttern zunächst von Hand angesetzt. Ganz wichtig: Sie dürfen weder gefettet noch geölt werden. Anschließend werden sie über Kreuz mit dem Radkreuz angezogen - aber zunächst nur handfest.

Bevor die Schrauben endgültig festgezogen werden, muss das Auto wieder ganz auf dem Boden stehen. Dann prüfen:
- Wie hoch muss das Drehmoment für das Anziehen der Radmuttern sein?
- Den Vorgaben entsprechend anziehen.
- Stimmt der Reifendruck?

Bei Autos mit Reifendruckkontrollsystem muss der Radwechsel je nach System bestätigt oder der neue Radsatz angelernt werden. Gibt es eine andauernde Fehlermeldung kann das laut ACE auf defekte Sensoren oder leere Sensorbatterien hinweisen.

Wichtig: Nach etwa 50 Kilometern sollten die Radschrauben nochmals kontrolliert und nachgezogen werden. (dpa)

So viel Sparpotenzial können Kfz-Schutzbriefe haben

Klassische Mobilitätsclubs bieten Autofahrern viele Services, auch weit über den klassischen Pannendienst hinaus. Das hat seinen Preis. Wer aber vor allem die Pannenhilfe für sein Auto nutzen will, kann vielleicht mit einem Kfz-Schutzbrief eines Versicherers sparen. So hat das Verbraucherportal „Finanztip" 18 solcher Schutzbrief-Angebote unter die Lupe genommen.

Die Hälfte davon erfüllt die Mindestkriterien, die das Verbraucherportal auch für die Pannenhilfe bei klassischen Auto- und Verkehrsclubs ansetzt: Das sind eine europaweite und unbegrenzte Kostenübernahme für organisierte Pannenhilfe und Abschleppdienste, mindestens drei Hotelübernachtungen zu je 75 Euro, ein Mietwagen für mindestens drei Tage und 50 Euro pro Tag sowie mindestens 50 Euro für Taxifahrten.

Alle 18 bewerteten Angebote gelten europaweit und sehen außerdem einen Mietwagen für mindestens drei Tage zu mindestens 50 Euro pro Tag vor. Bei 14 Schutzbriefen sind organisierte Pannenhilfe und Abschleppen ohne Kostenbegrenzung vorgesehen. Auch übernehmen 14 Angebote mindestens drei Hotelübernachtungen zu je 75 Euro.

BIS ZU 60 EURO ERSPARNIS KÖNNEN MÖGLICH SEIN

Schutzbrief-Produkte dieser neun Anbieter erfüllen alle Mindestkriterien:
- AXA
- Continentale
- R+V
- WGV
- HUK-Coburg
- HUK24
- VRK
- LVM
- Barmenia/Gothaer

Info: Diese Anbieter haben sieben Schutzbrief-Produkte im Angebot, da HUK-Coburg, HUK24 und VRK - ebenso wie Barmenia/Gothaer ein jeweils gemeinsames Produkt nutzen, erläutert „Finanztip".

Die übrigen neun Schutzbrief-Angebote verfehlen den Angaben zufolge mindestens eines der Finanztip-Mindestkriterien für die Pannenhilfe bei Automobil- und Verkehrsclubs. Die Kosten der genannten Tarife kosten von 8 bis 30 Euro.

Zum Vergleich: Der günstigste von „Finanztip" empfohlene Einzeltarif für Pannenhilfe bei einem Autoclub kostet für Singles 68 Euro im Jahr. „Gegenüber dem günstigsten von Finanztip empfohlenen Clubtarif für Singles sind so bis zu 60 Euro Ersparnis möglich", teilt das Verbraucherportal mit. Insgesamt besteht eine mögliche Ersparnis von etwa 38 bis 60 Euro im Jahr. Bei einigen Kfz-Versicherungen ist der Schutzbrief den Angaben zufolge schon inkludiert, so dass in solchen Fällen gar keine weiteren Kosten anfallen.

WER AUF DINGE VERZICHTEN KANN, HAT SPARPOTENZIAL

Allerdings: Ganz gleich sind beide Varianten allerdings nicht, erläutert das Verbraucherportal. „Ein Schutzbrief gilt für das versicherte Fahrzeug - unabhängig davon, wer es fährt." Die Mitgliedschaft in einem Verkehrsclub wie etwa ADAC, AvD oder ACE sei dagegen an die versicherte Person gebunden und gilt damit auch, wenn sie mit einem anderen Fahrzeug unterwegs ist.

Und, wie eingangs erwähnt, bietet eine Clubmitgliedschaft oft noch weitere Leistungen wie Fahrrad-Pannenhilfe sowie weitere Reise- und Mobilitätsservices. Wer diese braucht, kann auch bei einem Club gut aufgehoben sein. Wer darauf aber verzichten mag, könnte über einen Schutzbrief nachdenken - oder hat diesen unter Umständen in seiner Kfz-Police schon inkludiert. Das ist individuell zu klären.

Im Zweifel ist man aber ungewollt doppelt abgesichert. Eine repräsentative Innofact-Umfrage im Auftrag von „Finanztip" hat ergeben, dass 16 Prozent der Autofahrenden mindestens zwei Absicherungen für den Pannenfall haben. (dpa)



Kfz-Schutzbriefe können günstiger sein: Wer hauptsächlich Pannenhilfe benötigt, kann gegenüber einem Mobilitätsclub sparen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Krebstherapie überstanden: jetzt in die Reha?

Auch wenn die Krebsbehandlung offiziell abgeschlossen ist: Die Erkrankung hinterlässt oft Spuren. Da ist vielleicht ein Vertrauensverlust in den Körper, ständige Erschöpfung, Inkontinenz als Folge der Bestrahlung?

Um besser mit den psychischen und körperlichen Folgen einer Krebserkrankung umzugehen, kann eine onkologische Reha helfen. Ob - und zu welchem Zeitpunkt - sie sinnvoll ist, bespricht man am besten frühzeitig mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten, rät die Deutsche Krebshilfe.

Die Reha kann sich direkt an die Krankenhausbehandlung anschließen. Sie kann aber auch im Laufe des ersten Jahres, nachdem die Krebsbehandlung abgeschlossen ist, stattfinden. Drei Fragen, drei Antworten.



Eine onkologische Reha kann beim Umgang mit psychischen und körperlichen Folgen unterstützen. Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-mag

1. WAS GENAU PASSIERT IN EINER ONKOLOGISCHEN REHA?

Die eine Antwort darauf gibt es nicht, denn die Reha wird an die persönlichen Bedürfnisse angepasst, heißt es von der Deutschen Rentenversicherung. Folgestörungen können nämlich sehr unterschiedlich aussehen.

Teil einer Reha nach Krebs kann etwa die Auseinandersetzung mit den psychischen Folgen der Krankheit sein. Auch Bewegungs- und Ernährungstherapien können Bausteine sein, nennt die Deutsche Krebshilfe Beispiele.

Eine onkologische Reha dauert in aller Regel drei Wochen. Sie kann verlängert werden, sollte das medizinisch notwendig sein. Es gibt sowohl stationäre als auch ambulante Angebote.

2. WER HAT ANSPRUCH AUF EINE ONKOLOGISCHE REHA?

Erst einmal: Welcher Kostenträger die Reha finanziert, hängt von persönlichen und versicherungsrechtlichen Voraussetzungen ab.
- Bei Berufstätigen ist es in der Regel die Deutsche Rentenversicherung.
- Besonderheit: Auch wer bereits eine Rente bezieht, kann dort eine onkologische Reha beantragen.
- Bei Beamtinnen und Beamten hingegen finanzieren die Beihilfe und die private Krankenversicherung die Reha.

Eine onkologische Reha kann man der Deutschen Rentenversicherung zufolge erst beginnen, wenn die Erstbehandlung - also etwa die Tumoroperation oder die Strahlentherapie - abgeschlossen ist.

Plus: Man muss belastbar genug für eine Reha sein.

3. WORAUF MUSS MAN BEIM ANTRAG ACHTEN?

Am besten schaut man zunächst, an welchen Kostenträger man den Antrag richten muss. Geht er an die Deutsche Rentenversicherung, findet man entsprechende Formulare auf der Webseite. Wichtig: Zum Antrag gehört auch ein Befundbericht, also ein Formular, das vom behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin ausgefüllt werden muss.

Wer sich eine bestimmte Klinik oder einen bestimmten Ort wünscht, sollte das in den Antrag schreiben, rät die Rentenversicherung. Auf der Webseite «meine-rehabilitation.de» kann man nach Einrichtungen filtern.

Ist der Antrag eingereicht, hat der Kostenträger nach dem Neunten Buch Sozialgesetzbuch (SGB IX) drei Wochen Zeit, darüber zu entscheiden. Muss ein Gutachten angefertigt werden, beträgt die Frist fünf Wochen. Bei Ablehnung können Patientinnen und Patienten innerhalb eines Monats nach Eingang Widerspruch einlegen. (dpa)

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

!!Seriöser Ankauf!!
Pelze, Krüge Römergläser, Handtasch., Porzellan, Damenbekleidung, Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher
☎01636248911 Frau Kahl auch Sa/So
27866601_002626

GARTEN

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
25215601_002426

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

Loki Hausmeister-Plus Dienst
service@loki-hausmeister.de
- Gartenpflege
- Baumschnitt
- Gartengestaltung
- Heckenschnitt
- Objektpflege
- Entrümpelung
- Pflasterarbeiten & Reinigung
- Winterdienst

0176 62970634
27862101_002426

Mit dem Nachlass Gutes tun
Bestellen Sie kostenfrei den Testament-Ratgeber „Mein CARE-Paket für die Zukunft“:
0228 97563-25
vererben@care.de
www.care.de/vererben
care wirkt. weltweit.

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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherprotal www.werbung-im-Briefkasten.de
15719101_002426

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, Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelinbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auch versilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar. BS ☎(0152) 15790993

DIENSTLEISTUNGEN

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
28730801_002426

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799
27428601_002426

Über Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
18958701_002426

Dach& Bau Schuller Betrieb hat noch Termine frei ☎ 0531/37957766

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
29376101_002426

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

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

TIERMARKT ZUBEHÖR & CO.

2 Pferdeboxen von Rüb/Röver und Außentüren mit Lamellenvorhang; Kutsche: Wagonette; Geschirr Pony u. Großpferd mit Geschirrwagen; Haferquetsche, Futterwagen; älterer Pferdehänger mit TÜV. Gepflegtes Equipment. Weitere Infos ☎ 051715404465



REISEMARKT

SKAN-CLUB 60 plus
GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN
8-Tage-Seniorenreisen

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

und vieles mehr ...

8-Tage-SONDERREISEN
Jubiläumsreise * ab € **488,–**
01.11.–08.11. | 08.11.–15.11.2026
15.11.–22.11. | 22.11.–29.11.2026
Christmasparty * ab € **428,–**
29.11.–06.12. | 06.12.–13.12.
13.12.–20.12.2026
Weihnachten ab € **858,–**
20.12.–27.12.2026
Silvester ab € **958,–**
27.12.2026–03.01.2027
Silvesternachfeier * ab € **498,–**
03.01.–10.01.2027
Gemeinsam statt einsam ab € **575,–**
10.01.–17.01. | 31.01.–07.02.
28.02.–07.03.2027
Winterzauber * ab € **458,–**
17.01.–24.01. | 24.01.–31.01.2027
Fasching entfliehen * ab € **498,–**
07.02.–14.02.2027

TERMINE 2027
10.01.–17.01.
31.01.–07.02.
28.02.–07.03.
21.03.–29.03. (Ostern)
29.03.–04.04. (7 Tage)
04.04.–11.04.
11.04.–18.04.

bett+bike adfc
ab Euro **555,–**
pro Person im Doppelzimmer inkl.Halbpension
Kein Einzelzimmerzuschlag (begr. Anzahl)
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–

Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– pro Person! (außer * Sonderreisen)

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
29203101_002426

STELLENANGEBOTE

Schülerjob gesucht?
Zeitung austragen & Geld verdienen
Komm zu uns!
bewerben und arbeiten bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
freie Gebiete:
Salder
Krähenride
Immendorf
einfach bewerben:
online oder über **WhatsApp**
hallo SALZGITTER wochenende
28782301_002426

Immer wieder gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung …
… und eine gute Reise
hallo wochenende

TRAUERANZEIGEN

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserer ehemaligen Kollegin

Astrid Crome



Wir werden sie als liebenswerten Menschen in dankbarer Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie und allen, die ihr nahestanden.

In stillem Gedenken
Deine Kolleginnen und Kollegen der Rheuma-Liga-Nds. e.V. Arbeitsgemeinschaft Salzgitter
29676301_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €

Festpreis Impuls 157
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
28731101_002426

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

MIETANGEBOTE

3 ZIMMER

3-Zimmer-Wohnung in Salzgitter-Flachstöckheim zu vermieten. Ruhige Lage, 1. OG, Gartenmitbenutzung. Einbauküche kann nach Absprache mit dem aktuellen Mieter übernommen werden. Warmmiete 600 €. Einzug ab 01.11.2026, spätestens zum 01.01.2027 möglich. ☎ 0173 5377156

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
4855801_002426

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

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

KONTAKTBÖRSE / EROTIK



29721201_002426



29721601_002426





Fettansammlungen am Bauch stehen unter anderem mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang.
Foto: Pia Bayer/dpa/dpa-mag

Bedenklich viel Bauchfett?

Schon einmal von viszeralem Fett gehört? So nennt die Medizin Fettgewebe, das tief im Bauchraum liegt - und die Organe quasi umschließt. Sammelt sich einiges an innerem Bauchfett an, kann es mit der Zeit auch von außen sichtbar werden. Ein erhöhter Bauchumfang deutet darauf hin.

Das Problem daran: Viszerales Fett erhöht die Wahrscheinlichkeit für verschiedene Erkrankungen. Die Deutsche Herzstiftung nennt als Beispiele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten.

Wie kann man herausfinden, ob das eigene Bäuchlein möglicherweise Gesundheitsrisiken birgt? Dafür braucht man nur ein Maßband - und einen Taschenrechner.

Überschreitet der Taillenumfang einen gewissen Wert, spricht das für ein Zuviel an Bauchfett. Laut der Stiftung Gesundheitswissen misst man ihn wie folgt:

Bei Frauen gilt ein Umfang ab 88 Zentimetern als kritisch, so die Deutsche Herzstiftung. Als gesund gilt ein Umfang von unter 80 Zentimetern. Bei Männern ist das Erkrankungsrisiko ab einem Umfang ab 102 Zentimetern stark erhöht. Sie sollten einen Umfang von unter 94 Zentimetern anstreben.

Wer vor etwas Rechnerei nicht zurückschreckt, kann das Bauchfett-Risiko noch durch zwei weitere Werte checken:

Übrigens: Auch wenn man laut dem Body-Maß-Index (BMI) als normalgewichtig gilt, können die Werte zeigen, dass man ein erhöhtes Erkrankungsrisiko aufgrund von Bauchfett-Ansammlungen hat.

Der Bauchumfang ist im roten Bereich? Am besten sucht man dann das Gespräch mit Hausarzt oder Hausärztin. Dort können die gemessenen und errechneten Werte im Zusammenhang mit Alter und anderen Erkrankungen bzw. Erkrankungsrisiken betrachtet werden.

Und dann? Auch, wenn man an einzelnen Körperstellen nicht gezielt Fett abnehmen kann, ist bei einem erhöhten Bauchumfang meist der Rat, Körpergewicht zu reduzieren. (dpa)

Kälte in der Wohnung – ab wann lohnt es sich zu heizen?

Dicker Pulli und Wollsocken an - oder doch das erste Mal die Heizung aufdrehen? In vielen Wohnungen wird es mit den fallenden Außentemperaturen bereits merklich kühl. Hohe Energiepreise halten jedoch viele Mieter und Hausbesitzer davon ab, mit dem Heizen zu beginnen. Aber wie lange ist das sinnvoll?

Ein bestimmtes Datum oder einen festen Termin, ab dem die Heizung in der Übergangszeit wieder laufen sollte, gibt es nicht. Und auch die Außentemperatur allein ist kein eindeutiger Anhaltspunkt, ab wann Verbraucherinnen und Verbraucher am Heizregler drehen sollten.

Denn: Wann Hausbesitzer und Mieter die Heizung einschalten sollten, hängt maßgeblich auch von der Gebäudeart und dem energetischen Zustand ab. Die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online nennt etwa folgende grobe Richtwerte für die Außentemperatur:

Gebäude	Heizen ungefähr ab
Baujahr vor 1977, unsanierter Altbau	15 bis 17 Grad Celsius
Baujahr 1977–1995 (teils sanierte Altbauten)	14 bis 16 Grad Celsius
Gebäude nach 1995	12 bis 15 Grad Celsius
Niedrigenergiehaus	11 bis 14 Grad Celsius
Passivhaus	9 bis 11 Grad Celsius



Na, schon kalt genug? Wer noch ein wenig warten will, kann etwas Geld sparen. Aber allzu kalt sollte man die Wohnung nicht werden lassen.
Foto: Sina Schuldt/dpa

Die Werte dienen nur als Orientierung. Die Kategorien können sich überschneiden: Ein Gebäude ab Baujahr 1995 kann beispielsweise zugleich ein Niedrigenergie- oder Passivhaus sein.

WIE WARM SOLLTEN WOHN- UND SCHLAFRÄUME SEIN?

Daneben sollte man sich an den Temperaturen in den eigenen vier Wänden orientieren. Die Verbraucherzentralen empfehlen, Wohn- und Schlafräume in der Heizperiode mindestens auf 16 bis 18 Grad Celsius zu halten. Bei schlechtem Bauzustand sei aber oft eine höhere Temperatur erforderlich, um das Schimmelrisiko niedrig zu halten.

Ein behagliches Raumklima liegt meist bei 18 bis 22 Grad Celsius und 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit. Das persönliche Temperaturempfinden hängt aber auch davon ab, ob man etwa über Stunden am Schreibtisch sitzt oder sich gerade bei der Hausarbeit bewegt.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE LUFTFEUCHTIGKEIT?

Ein Thermo-Hygrometer kann helfen, Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit im Raum zu kontrollieren. Die Geräte gibt es bereits für wenige Euro im Baumarkt zu kaufen. Als grober Orientierungswert gelten 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchtigkeit.

Bei dauerhaft hoher Luftfeuchtigkeit sollte gelüftet werden. Wer die Räume kühler hält, sollte die Werte besonders im Blick behalten: In kalten Räumen kann die relative Luftfeuchtigkeit schneller steigen und damit auch das Schimmelrisiko.

WAS GILT IN MIETWOHNUNGEN?

Eine bundesweit gesetzlich festgelegte Heizperiode gibt es nicht. In Mietverträgen ist jedoch häufig der Zeitraum vom 1. Oktober bis zum 30. April vorgesehen. Nach Auffassung des Deutschen Mieterbundes beginnt die Heizperiode spätestens am 1. Oktober.

Mieterinnen und Mieter müssen ihre Wohnung grundsätzlich nicht auf eine bestimmte Temperatur heizen. Sie müssen aber verhindern, dass die Räume so stark auskühlen, dass Feuchte- oder Frostschäden entstehen. Wer relativ sparsam heizt und Räume kühler hält, sollte die Luftfeuchtigkeit im Blick behalten und bei Bedarf häufiger lüften, um Feuchtigkeitsschäden vorzubeugen.

Wird die Wohnung trotz eingeschalteter Heizung nicht ausreichend warm, sollten die Temperaturen dokumentiert und Vermieter oder Hausverwaltung informiert werden. (dpa)

PAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



Exklusive Einladung:
Vorbeikommen, beraten lassen und Tablet mitnehmen!

Wann:
26. Oktober 2026 von 9:30 bis 17 Uhr
Wo:
Werderstr. 49 in Peine, 1. OG

312 € Ersparnis in 24 Monaten

Angebot gilt auch beim Wechsel von der gedruckten auf die digitale PAZ.
Mehr Informationen zum Angebot auf abo.PAZ-online.de/rabatt
oder telefonisch unter 05171/406176

Wissen, was Peine, die Region und die Welt bewegt.

Peiner Allgemeine Zeitung PAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

29181901_002426