hallo GIFHORN wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

04 ❖ 47. Jahrgang · 17. Januar 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 · Kleinanzeigen (0800) 1234-903 · Redaktion (05371) 808-123

Leiferde trauert um Ilias Pilatos

Ex-Gastronom erlag den Folgen seiner schweren Erkrankung - **Familie dankt allen Spendern**

Leiferde. Der Lebenswille war groß, doch der Körper streikte: Der Leiferder Ilias Pilatos, ehemaliger Inhaber des griechischen Restaurants Irodion, ist gestorben. Der 56-Jährige erlag an den Folgen einer schwerwiegenden Erkrankung, die schon viele Jahre zurückliegt. Neun Jahre lang hatten ihn zuletzt Durchblutungsstörungen beeinträchtigt, schließlich kam er mit großen Schmerzen ins Krankenhaus. Eines der Beine wurde gar nicht mehr durchblutet, in einer Notoperation musste es amputiert werden. Bald darauf entschieden die Ärzte, dass es keine andere Möglichkeit gebe, als Pilatos auch das andere Bein abzunehmen.

Um diesen gesundheitlichen Schicksalsschlag bewältigen zu können, hatte Jan-Eric Böhnke als Freund der Familie online zu einer Spendenaktion aufgerufen. Der Familie ist nun trotz der großen Trauer daran gelegen, transparent zu machen, wie hilfreich das gesammelte Geld in den letzten Monaten war. Rund 20.000 Euro waren zusammen gekommen.

„Die Familie möchte Danke sagen“, erklärt Böhnke. Im Zuge der Beinamputation musste das Wohnhaus von Pilatos komplett umgebaut werden. „Der Umbau war fertig, Bad und Rampe so, dass er mit dem Rollstuhl klar kommen konnte“, erläutert Böhnke. Davon habe der Gastronom auch die letzten Monate sehr profitiert. „Er fuhr hier im Ort mit seinem E-Rollstuhl umher, hat neuen Lebensmut gefunden“, sagt der Kümmerer. Auch dank der großen Welle

Fortsetzung auf Seite 2



Trauer in Leiferde: Ilias Pilatos, Ex-Besitzer des Restaurants Irodion, ist am 5. Janaur verstorben. FOTO: PRIVAT

LUTZ IMMOBILIEN
Aufgrund der starken Nachfrage suchen wir für unsere Kunden:
-Einfamilienhäuser
-Mehrfamilienhäuser
-Eigentumswohnungen
in und um Gifhorn.
Wir begleiten Sie beim „Immobilien WECHSEL“
JETZT kostenloses Erstgespräch vereinbaren!
info@immolutz.de
☎ 05371 / 627 79 38
www.immolutz.de
25529801_002425

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 19.01. – 24.01.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Feldschlößchen Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90 Pfand
9.99

Erdinger Weißbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 3.10 Pfand
14.99

Graf Rudolf Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.29) zzgl. € 3.30 Pfand
3.49

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 1.00)
zzgl. € 3.30 Pfand
11.99

Wittinger 1429 o. Alster naturtrüb
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.39)
zzgl. € 3.42 Pfand
10.99

Monster Energy Drink
versch. Sorten
0,5 l Dose
(1 l = € 1.78)
zzgl. € 0.25 Pfand
0.89

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.61)
zzgl. € 3.30 Pfand
5.49
Glasflaschen

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.39)
zzgl. € 3.42 Pfand
10.99

Yeni Raki
45% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 18.56)
12.99

Mariacron Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49

Bree Weine
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Söhnlein Brillant Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.72)
2.79

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 04/26
4094201_002426

Trauer um Ilias Pilatos

Fortsetzung von Seite 1

an Hilfsbereitschaft habe sich Pilatos nicht aufgegeben und sein Schicksal als Herausforderung angenommen. „Er hatte mit dem Prothesentraining begonnen, es sah alles gut aus“, berichtet Böhnke. Doch dann spielten innere Organe plötzlich nicht mehr mit, Pilatos musste ins Krankenhaus. Die Ärzte konnten sein Leben nicht mehr retten. Am 5. Januar verstarb der Leiferder.

Mitten in der Trauer ist seinen Angehörigen wichtig, ihre Dankbarkeit über Anteilnahme und Spendenbereitschaft publik zu machen. Eine Restsumme von etwa 2.500 Euro soll nun einen Teil der Beerdigungskosten abdecken, teilt Böhnke mit. Auf der Online-Plattform gofundme hatte er vor einigen Monaten mit Foto und einfühlsamem Text auf das Schicksal des Gastronom aufmerksam gemacht und erklärt, warum er zu Spenden aufruft. Um Pilatos ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, stand neben dem Umbau mehrerer Räumlichkeiten im Haus auch die Finanzierung von Hilfsmitteln im Vordergrund. Und: Dem Gastronom brachen mit seiner schwerwiegenden Erkrankung auch die Einnahmen als Restaurantbesitzer weg. Dank der großzügigen Spenden habe man den Umbau des Wohnumfeldes rasch hinbekommen, lobt Böhnke. Im Namen der Familie dankt er auf der eingerichteten Spendenseite im Internet im Namen der Familie: „Jeder einzelne Beitrag hat geholfen, Ilias in seiner schweren Zeit ein Stück Würde, Sicherheit und Unterstützung zu geben.“

Wichtig ist dem Wegbegleiter auch zu erzählen, wie wichtig Pilatos der Fortbestand des Restaurants an der Hauptstraße war. Eröffnet hatte der Gastronom dort seinen Betrieb im Jahr 2019. Davor befand sich in dem Gebäude an der Leiferder Hauptstraße die Gaststätte „Zum Lindenhof“. Als Pilatos im November vergangenen Jahres das Lokal aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste, begleitete er die Suche nach einem Nachfolger aktiv: „Es war ihm sehr wichtig, dass das Restaurant für Leiferde erhalten bleibt.“

Wer sich von Pilatos verabschieden möchte, kann am Mittwoch, 14. Februar, 11 Uhr, an einer Andacht in der griechisch-orthodoxen Gemeinde am Dannenbüttler Weg in Gifhorn teilnehmen.

Miete auch für Sporthallen

Samtgemeinde Isenbüttel bittet zur Kasse

Isenbüttel. Die Haushaltslage ist angespannt: Die Samtgemeinde Isenbüttel sucht nach Lösungen. „Bei einer Haushaltsklausur haben wir Möglichkeiten erörtert, wie wir Kosten senken und zusätzliche Erträge generieren können“, erklärt Samtgemeindebürgermeister Jannis Gaus im AZ-Gespräch. Unter anderem ist der Blick auf die „Nutzungs- und Gebührensatzung für die Überlassung von Schulräumen, Sporthallen und sonstigen Räumen sowie des Hallenschutzbelages im Eigentum der Samtgemeinde Isenbüttel“ gefallen. „Die stammt aus den Neunzigerjahren“, erklärt Gaus. Viele Räumlichkeiten seien darin noch gar nicht berücksichtigt worden. „Es hat in der Zwischenzeit zahlreiche Baumaßnahmen gegeben“, führt er weiter aus. Mit einer Aktualisierung könnten diese Satzung auf einen aktuellen Stand gebracht und zusätzliche Einnahmen generiert werden.

„Dabei hat sich der Samtgemeinderat ganz klar dafür entschieden, bei der Nutzung durch hiesige Vereine keine Kosten zu erheben“, betont der Rathauschef. „Schließlich wollen wir das Ehrenamt stärken.“ Andererseits kämen auch Vereine, die nicht in der Samtgemeinde ansässig sind, zum Training in die hiesigen Turnhallen. „Die hingegen werden wir zur Kasse bitten, ebenso kommerzielle Nutzer“, so Gaus,



Für die Sporthallen, auch für die in Calberlah, erhebt die Samtgemeinde Isenbüttel nun Gebühren. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Die Unterhaltungskosten werden daher auf auswärtige Vereine und kommerzielle Nutzer umgelegt. „Dabei fallen für die Räume unterschiedliche Kosten an. Wir mussten daher einen Richtwert finden, um die Kosten anzugleichen“, sagt Jannis Gaus. Die Höhe der Gebühr richtet sich nach der Dauer der Nutzung, der Zahl der Räume sowie nach beanspruchten Leistungen.

Bisher waren durch die Richtlinie nur Klassenräume, das Forum Isenbüttel, die Aula Calberlah sowie der Hallenschutzbelag mit einem Nutzungsentgelt belegt. Nun wurden Sporthallen, Treffpunkte, und Mehrzweckräume in Kindergärten aufgenommen. Eine Überlassung der Räume an Privatpersonen, Parteien und Religionsgemeinschaften ist laut Richtlinie nicht zulässig.

Durch die Änderung der Richtlinie rechnet die Samtgemeinde Isenbüttel mit Mehreinnahmen von rund 20.000 Euro. Die Nutzungsgebühren sollen über einen Zeitraum von zwei Jahren mit Blick auf Verwaltungsaufwand und Abwicklung evaluiert werden. Anpassungen sind zu einem späteren Zeitpunkt möglich. Abgeschlossene Verträge behielten ihre Gültigkeit, so der Verwaltungschef.

Unser Aller Festival: Das Schlosshof-Programm ist komplett

Neben New Model Army und Madeline Juno kommt auch Mo-Torres nach Gifhorn

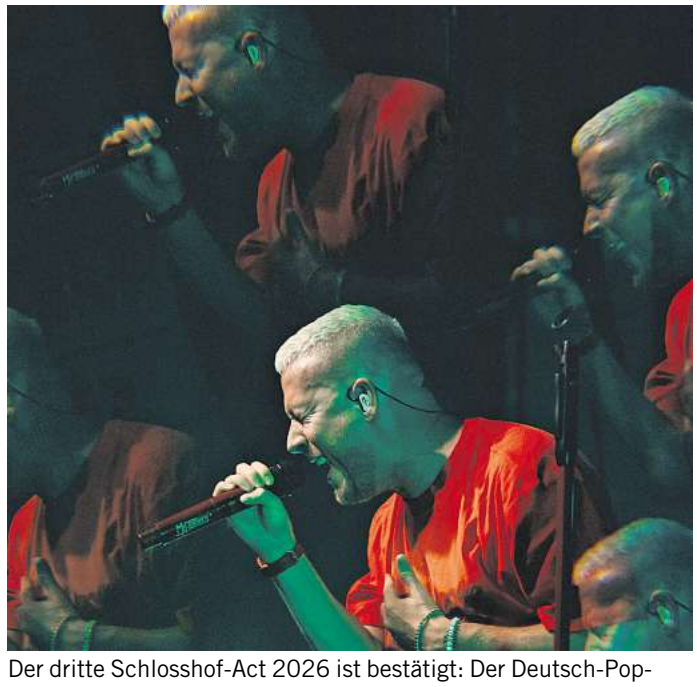
Gifhorn. Das Programm des „Unser Aller Festivals” im Schlosshof Gifhorn ist komplett: Mit Mo-Torres bestätigt der Veranstalter das dritte hochkarätige Open-Air-Konzert und gleichzeitig den Auftakt des landkreisweiten Festivals: Der Kölner Popstar wird mit seiner Band am Freitag, 29. Mai,den Start des Festivals einläuten und für beste Laune sorgen.

Mo-Torres zählt seit Jahren zu den konstantesten Größen im deutschsprachigen Pop. Nach mehreren ausverkauften Tourneen und drei Top-5-Alben in Folge steht der Künstler vor allem für intensive Konzerte, ehrliche Texte und eine außergewöhnlich enge Verbindung zu seinem Publikum.

Seine Shows leben vom gemeinsamen Moment – viele Songs werden von den Fans Wort für Wort mitgesungen, zugleich gelingt es ihm, auch Ersthörende vom ersten Takt an zu begeistern. „Ich habe Bock, neue Bühnen zu bespielen, andere Städte zu entdecken und überall diese besonderen Abende zu feiern“, betont der Künstler. Sein jüngstes Konzert in der Region – in Braunschweig – ist seit Wochen ausverkauft, seine Show davor in Hannover ebenfalls. Umso größer ist die Vorfreude darauf, dass Mo-Torres im Rahmen des Unser Aller Festivals nun erstmals nach Gifhorn kommt.

Bisheriges Programm

Bereits im Vorverkauf für den Schlosshof sind außerdem die Berliner Indiepop-Künstlerin Madeline Juno (am Samstag, 30. Mai), die bereits bei Sing meinen Song ein Millionen-Publikum überzeugte, sowie die britische Independent-Legende New Model Army (am Sonntag, 31. Mai), die seit den Achtzigern zu den relevantesten Gitarrenbands Europas zählt.



Der dritte Schlosshof-Act 2026 ist bestätigt: Der Deutsch-Pop-Künstler Mo-Torres tritt beim Unser Aller Festival auf. FOTO: PRIVAT

Weitere bislang bestätigte Konzerte des diesjährigen Festivals gibt es am Dienstag, 2. Juni, in der Stadthalle Wittingen mit „Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs“, am Donnerstag, 4. Juni, tritt die Sängerin Rebecca Pap im Steinhoster Schulmuseum auf. Jesper Munk gibt es am Freitag, 5. Juni, im KultBahnhof Gifhorn zu hören, und am Sonntag, 7. Juni, liest Christopher Tauber im EventWerk Meine aus „Die drei ???“.

Der Presale für den neuen Termin startet am Mittwoch, 14. Januar, um 10 Uhr über reservix.de, der allgemeine Vorverkauf am Freitag, 16. Januar.

Karten sind dann ebenfalls erhältlich über www.allerfestival.de und an den bekannten Vorverkaufsstellen.

Offene Gärten in Gifhorn und Wolfsburg

Kreisverband der Landfrauenvereine lädt wieder ein

Gifhorn. In manchen Gärten blühen schon Christrosen, und die Sträucher der Zaubernuss leuchten durch den Schnee. Zeit, an das neue Gartenjahr zu denken. Der Kreisverband der Landfrauenvereine Gifhorn-Wolfsburg lädt Gartenbesitzer aus dem Landkreis Gifhorn und der Stadt Wolfsburg wieder ein, ihre kleinen Gartenparadiese der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Von Mai bis in den Herbst hinein kann der eigene Garten an einem beliebigen Tag – am besten an einem Wochenende – für andere Gartenfreunde geöffnet werden. Die Teilnahme ist kostenfrei, der Garten wird aufgenommen in einen extra erstellten Flyer, der im Landkreis Gifhorn und in der Stadt Wolfsburg beispielsweise in Gartenmärkten und Gärtnereien verteilt wird.

Rosemarie Camehl, stellvertretende Kreisvorsitzende und Organisatorin der Aktion, meint dazu: „Jeder Garten ist auf seine eigene Art etwas Besonderes, ob groß oder klein, mit viel Gemüse oder nur Stauden – man kann viele Tipps und Anregungen geben und mitnehmen."

Der Kreisverband freut sich über zahlreiche Anmeldungen bis Dienstag, 10. Februar: Per Post an Rosemarie Camehl, Im Grundfeld 5 in 29399 Wahrenholz, per E-Mail an rose.marie-camehl@gmx.de oder telefonisch unter der Rufnummer (0 58 35) 3 52.



Aktion "Offener Garten": Der Kreisverband der Landfrauenvereine Gifhorn-Wolfsburg lädt Besitzer von schönen Gärten zur Teilnahme ein. FOTO: SABINE KAUFMANN ARCHIV



38311701_002425

Eine Zeitung für alle! hallo wochenende

MEHR NACHRICHTEN AUS GIFHORN UND DER REGION FINDEN SIE AUF ALLER-ZEITUNG.DE

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 19.01. bis 24.01.2026

Tauschzylinder
SodaBär sprudelnde Ideen...
– CO_2 Kohlensäure
– für 60 Liter prickelndes Wasser
– 425 Gramm CO_2
– passend für fast alle Trinkwassersprudler
Füllung kaufen, nur im Tausch gegen eine leere Co_2-Flasche gleicher Form.
5.50

Sonderposten
Romane – Buch
- verschiedene Titel
- 380 Seiten
3 Romane in einem Buch
je Buch 1.-

Knallerpreis!!!
Teppich-Fußmatte
- versch. Farben/Muster
- 40 x 60 cm
- gekettelter Rand
je Stück nur 2.-

Holzbriketts
10 kg Abpackgewicht
- Klimaschutz durch CO_2-Neutralität
- ohne Bindemittel und Zusatzstoffe
- sehr hoher Heizwert
- langanhaltende Verbrennung
- platzsparend stapelbar
- entstehende Asche (0,5 %) kann als Gartendünger genutzt werden
(1 kg = 0.30 €)
2.95

Meisenknödel
- 30 Stück im Eimer
- 2,7 kg (kg = 1,85 €)
30 Stück Eimer
5.-

Umzugskartons „Profi"
- Tragkraft ca. 40 kg
- Größe: 60 x 33 x 34 cm
- Volumen: 62 Liter
- Doppelter Schmetterlingsboden
ab 5 Karton 2,50 €
2.95

Öko-Zündwolle
- Holzwolle + Wachs
- 32 Stück in der Packung
32er Packung
2.95

Knallerpreis
Sonnenblumenkerne
– Vogelfutter
– 10 kg Packung
(1 kg = 1.50 €)
10-kg-Vorratspackung
15.-

Speisekartoffeln
Kl. I, vorwiegend festkochend
(1 kg = 0.30 €)
5 kg Sack
Knallerpreis
1.50
Unsere Kartoffeln kommen vom Hörnings Hof

Küchenpapier
– Dick & Durstig
– 45 Blatt je Rolle
– 2-lagig
Sonderposten
8 Rollen Packung
statt 6,- €
4.-

Triangel, Gifhorner Straße 20, Tel. 0179-4390520 • Meinersen, Hauptstraße 46, Tel. 0179 - 4190864
Wesendorf, Gifhorner Straße 12, Tel. 05376 / 890642 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr
Isenbüttel, Am Wendehof 3, Telefon 05374 - 920030, Wesendorf samstags bis 18.00 Uhr geöffnet.

Unser Service für Sie
Bei uns können Sie bargeldlos mit Ihrer EC-Karte bezahlen!

Find us on Facebook

Hadi Sonderposten Bruns & Didjgeit OHG, Hohes Feld 15, 38531 Rötgesbüttel • Irrtümer vorbehalten • Für Druckfehler keine Haftung • Solange Vorrat reicht.

4039001_002426

Freistellung: Das gilt bei Kindern über 12 Jahren

Auch wenn ein Kind älter als zwölf Jahre ist, können Eltern Anspruch auf eine bezahlte Freistellung von der Arbeit haben. Die Hürden hierfür sind allerdings hoch.

Grundlage ist das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB): Demnach kann auch nach dem zwölften Geburtstag ein Anspruch auf bezahlte Freistellung bestehen – vorausgesetzt, es liegt eine schwerwiegende Erkrankung vor und die persönliche Betreuung ist zwingend notwendig, informiert die Arbeitnehmerkammer Bremen. Es gilt allerdings: Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

Wichtig ist zudem der Blick in den Arbeitsvertrag. Denn die Regelungen des § 616 BGB, die eine bezahlte Freistellung ermöglichen, können vertraglich eingeschränkt oder ausgeschlossen sein. Ist das der Fall, bleibt Eltern bei einer schweren Erkrankung des Kindes lediglich die Möglichkeit, entschuldigt, aber unbezahlt freizunehmen.

Falls kein gesetzlicher Anspruch greift, lohnt sich ein Blick in Tarifverträge, Betriebs- oder Dienstvereinbarungen oder den eigenen Arbeitsvertrag. Fehlen dort entsprechende Regelungen, können Beschäftigte versuchen, mit ihrem Arbeitgeber individuelle Lösungen zu finden – etwa Überstundenabbau, mehr Homeoffice oder befristete Änderungen der Arbeitszeit.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten sich frühzeitig informieren, rät die Kammer. Hilfestellungen bieten etwa das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums oder regionale Pflegestützpunkte.



Je älter das Kind, desto schwieriger wird es, die Notwendigkeit einer persönlichen Betreuung zu begründen.

FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

Wichtig zu wissen: Beschäftigte dürfen sich nicht selbst freistellen, sondern sollten immer das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen. Bei längeren unbezahlten Freistellungen ist außerdem ein Austausch mit der eigenen Krankenversicherung ratsam. (DPA)

Drei alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Leber

Die Leber erledigt im Körper viele lebenswichtige Jobs. So reguliert sie zum Beispiel den Fett- und Zuckerstoffwechsel oder filtert Schadstoffe und Gifte aus dem Blut. Dieses „Kraftwerk des Körpers“, so die Deutsche Leberstiftung, muss man gesund erhalten.

Das geht vor allem mit ausgewogener Ernährung, regelmäßigem Sport und maßvollem Genuss - eine Lebensweise, die nicht nur der Leber zugutekommt. Diese drei Tipps der Experten lassen sich gut in den Alltag einbauen:

Vermeiden Sie zuckerhaltige Softdrinks. Ob Süßstoffe sicherer sind, ist noch nicht abschließend geklärt. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Ein Glas Wein oder Bier am Wochenende ist aber in der Regel kein Problem.

Auf Kaffee müssen Sie nicht verzichten, ganz im Gegenteil. Er kann sogar die Leberfunktion unterstützen und Risiken für Lebererkrankungen senken.

Reduzieren Sie hoch verarbeitete Produkte. Denn diese enthalten meist zu viel Zucker, Fett, Salz und schnell verfügbare Kohlenhydrate. Die Experten empfehlen eine traditionell-mediterrane Kost: viel Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkorngetreide und Fisch.

Suchen Sie sich Snack-Alternativen für den schnell in den Mund geschobenen Schokoriegel. Gesünder sind Obst oder Gemüse wie ein Apfel, eine Karotte oder Gurkenscheiben.



Viel Gemüse, Nüsse, Fisch: Mediterrane Kost kommt der Leber zugute.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Jeder Schritt zählt - und lässt sich an vielen Stellen in den Alltag integrieren. Laufen Sie lieber Treppen, statt mit dem Aufzug zu fahren, nehmen Sie das Rad oder gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, statt sich ins Auto zu setzen. Auch im Büro kann man persönlich zum Kollegen oder der Kollegin hinübergehen, statt anzurufen oder zu schreiben.

Ideal ist mindestens dreimal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung. Gemeinsam mit anderen fällt der Sport oft leichter. Verabreden Sie sich daher für Spaziergänge oder Joggingrunden. Dann haben es auch faule Ausreden nicht so leicht. (DPA)

Wolken und etwas Sonne!

Vorhersage

In den nächsten Tagen ist es nicht wirklich kalt. Es gibt aber oft auch dichtere Wolken oder Hochnebel, so dass die Sonne nur lokal etwas länger durchkommen dürfte. Die Temperaturen steigen an den Nachmittagen auf leicht positive Werte an.

Biowetter

Der Kreislauf macht derzeit oft mehr Probleme und deshalb müssen besonders sehr sensible Menschen mit bereits zu niedrigem Blutdruck eher mit Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit rechnen. Etwas Bewegung könnte günstig sein.

Bauernregel

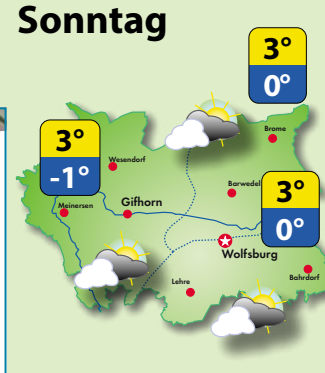
Der Theobald, der Theobald, der macht unsere Häuser kalt. (15.1.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

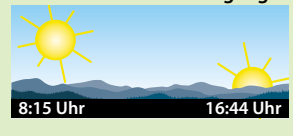


38050001_002425

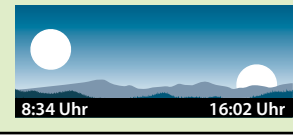
Sonntag

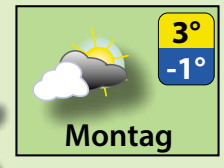


Sonne: Auf- und Untergang



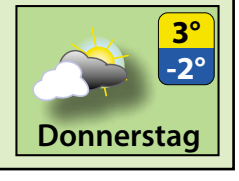
Neumond: 18.01.2026











Unfall nach dem Aussteigen: Wer haftet?

Manchmal müssen Gerichte nach Unfällen entscheiden, was eigentlich ein Betrieb oder ein Gebrauch eines Autos im Sinne des Straßenverkehrsrechts ist. Einfaches Beispiel: Sie fahren mit Ihrem Auto und stoßen beim Einparken gegen ein anderes. Das dürfte als „im Betrieb" gelten.

Doch wenn eine Person aus einem haltenden Auto bereits komplett ausgestiegen ist, haftet die Kfz-Versicherung nicht mehr für den Unfall dieser Person. Das zumindest war eine Entscheidung (Az.: 7 U 132/23) des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm, auf welche die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall ging es um einen sechsjährigen Jungen. Dieser stieg aus dem Auto seiner Mutter aus, dass entgegen der Fahrtrichtung am Rand der Straße angehalten hatte. Er stieg auf der rechten Autoseite aus, machte die Tür zu und ging um das Auto herum. Dann lief er auf die Straße und wurde von einem etwa 20 km/h schnellem Auto erfasst und verletzt. Dessen Fahrerin hatte ihn nicht mehr erkennen und bremsen können. Auch ein warnender Ruf der Mutter konnte den Unfall nicht verhindern.



Blaulicht im Einsatz: Bei Unfällen im Straßenverkehr sind die rechtlichen Fragen oft komplex.
FOTO: DANIEL KARMANN/DPA-MAG

Im Nachgang zahlte die Versicherung des Unfallautos zunächst an den verletzten Jungen. Dann aber wollte sie die Mutter, den Halter und den Versicherer des parkenden Autos der Mutter in Regress nehmen und klagte. Angeblich hätte die Mutter sowohl als Fahrerin als auch als Elternteil eine Sorgfaltspflichtverletzung begangen.

Das zuvor verantwortliche Landgericht hatte dieser Klage sogar stattgegeben - teilweise zumindest. Und zwar in Bezug auf ihre elterlichen Aufsichtspflichten. Aber klar abgewiesen wurde diese in Bezug auf ihre Rolle als Autofahrerin. So war die Klage gegenüber dem Halter und dem Versicherer des Autos der Mutter insgesamt ohne Erfolg. Das wollte die Versicherung nicht hinnehmen und ging in Berufung.

Das hatte aber keinen Erfolg, denn das OLG Hamm wies die Berufung zurück. Vereinfacht gesagt war das Gericht der Ansicht: In dem Moment, wo der Junge die Tür zugemacht hatte, was das Aussteigen abgeschlossen.

Der danach passierte Unfall steht in keinem Zusammenhang mit dem „Betrieb" oder dem „Gebrauch" des parkenden Autos. Deswegen ist es auch kein Fall die Kfz-Versicherung. Denn auch war das Halten an dieser Stelle im Sinne der Straßenverkehrsordnung nicht verboten. So hätte die Mutter keine „kritische Verkehrslage" und den Unfall nicht mitverursacht.

Zwar könnte eine elterliche Verletzung der Aufsichtspflicht in der Tat zu einer persönlichen Haftung der Mutter führen - doch eine Zurechnung an den Kfz-Versicherer sei damit ausgeschlossen. Da kein Zusammenhang zwischen der Nutzung des Autos und dem Unfall bestand, bestand auch kein Regressanspruch gegen Halter oder Versicherer des Autos der Mutter. (DPA)

Goldpreise auf Rekordhoch – Altgold verkaufen und Spitzenpreise sichern!

Anzeige

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2025

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 3.930,53 EUR/Ounce

Rekordhoch beim Gold – jetzt ist der richtige Moment zu handeln

Braunschweig. In vielen Braunschweiger Haushalten liegen sie seit Jahren unbeachtet: alte Ketten, einzelne Ohrringe, Schmuck aus Erbschaften oder Münzen, deren Geschichte bekannt ist – ihr tatsächlicher Wert jedoch nicht. Oft sind es Erinnerungsstücke, die irgendwann in Vergessenheit geraten. Genau hier setzt **die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** an. Der bundesweit tätige deutsche Fachbetrieb, bekannt aus ***FOCUS-MONEY*** und ***FOCUS Online***, bietet in Braunschweig einen Ort, an dem solche Werte präzise, transparent und mithilfe moderner Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF) eingeordnet werden – besonders relevant in einer Phase außergewöhnlich hoher Goldpreise.

Wenn Erinnerungen auf Marktwerte treffen

Erbstücke sind mehr als Edelmetall. Sie stehen für Familiengeschichten, Lebensabschnitte und persönliche Momente. Doch nicht jedes Stück besitzt heute noch emotionale Bedeutung. Viele Menschen stehen irgendwann vor der Frage: behalten oder loslassen? Gerade Schmuck, der nie getragen wird, Münzen, die lediglich verwahrt werden, oder Zahngold, das keinen praktischen Nutzen mehr hat, gewinnen aktuell eine neue Relevanz.

Der Grund dafür ist schnell erklärt: Der Goldpreis befindet sich auf einem historischen Höchststand. Diese Entwicklung ist unter anderem auf weltweite Unsicherheiten zurückzuführen – doch für Besitzerinnen und Besitzer von Gold zählt vor allem eines: **So hohe Preise halten selten dauerhaft.**



Braunschweig als Ort der Einordnung

Die Niedersächsische Goldbörse hat sich in Braunschweig als feste Adresse für Menschen etabliert, die Klarheit suchen. Nicht mit Verkaufsdruck, sondern mit nachvollziehbaren Abläufen. Jedes Stück wird einzeln geprüft, erklärt und bewertet. Besonders bei Erbschmuck oder Zahngold ist das entscheidend, denn viele Stücke sind alt, ungestempelt oder bestehen aus unterschiedlichen Legierungen.

Hier kommt moderne Technik ins Spiel. Mithilfe der **Röntgenfluoreszenzanalyse-Analyse** (XRF) lässt sich der Edelmetallgehalt zerstörungsfrei und exakt bestimmen. Kundinnen und Kunden können diesen Prozess live verfolgen und erhalten eine verständliche Erklärung der Ergebnisse. Aus Unsicherheit wird Wissen – und aus Wissen eine fundierte Entscheidung.

Hoher Goldpreis: Chance statt Selbstverständlichkeit

Ein historisch hoher Goldkurs ist kein Normalzustand. Märkte reagieren sensibel, und Phasen mit Höchstständen werden häufig von Korrekturen abgelöst. Schon kleine Veränderungen – etwa in der Geldpolitik, bei Zinsen oder in der geopolitischen Lage – können den Preis spürbar beeinflussen.

Viele Fachleute rechnen damit, dass sich der Goldpreis in absehbarer Zeit auch wieder nach unten bewegen kann. Genau deshalb entscheiden sich aktuell viele Menschen bewusst dafür, vorhandene Werte nicht weiter liegen zu lassen. **Wer jetzt verkauft, verkauft auf einem Niveau, das es so möglicherweise lange nicht wieder geben wird.**

Vertrauen durch Partnerschaft und Erfahrung

Neben moderner Analyse setzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig auf bewährte Strukturen. Die enge Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands, sorgt für zusätzliche Sicherheit. Diese Partnerschaft garantiert marktgerechte Preise und höchste Qualitätsstandards bei der Weiterverarbeitung der Edelmetalle.

Gerade bei Erbstücken, die oft einen höheren materiellen Wert haben als erwartet, spielt Vertrauen eine zentrale Rolle. Transparenz, fachliche Kompetenz und Zeit für Erklärungen sind deshalb fester Bestandteil des Konzepts.

Loslassen kann Mehrwert schaffen

Viele Kundinnen und Kunden berichten, dass der Verkauf von nicht mehr genutztem Schmuck oder Erbschmuck weniger ein Abschied als vielmehr eine Erleichterung ist. Aus Gegenständen, die jahrelang ungenutzt blieben, entsteht finanzielle Flexibilität – sei es für Rücklagen, Investitionen oder persönliche Wünsche.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** versteht sich dabei nicht als Verkaufsstelle, sondern als Entscheidungshelfer. Die Bewertung ist unverbindlich, der Ablauf klar strukturiert. Die Entscheidung liegt stets beim Kunden – auf Basis von Fakten, nicht von Emotionen oder Marktgerüchten.

Fazit: Die goldene Seite von Braunschweig

Der aktuelle Goldkurs befindet sich auf einem historischen Niveau. Ein Zustand, der erfahrungsgemäß nicht von Dauer ist. Korrekturen sind möglich und wahrscheinlich. Wer Gold besitzt, insbesondere in Form von Erbstücken, Altgold oder Zahngold, steht jetzt vor einer seltenen Gelegenheit: ruhende Werte zu Höchstpreisen in reale Liquidität zu verwandeln.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig bietet in diesem entscheidenden Moment Orientierung und Sicherheit. Mit moderner **XRF-Analyse**, der starken Partnerschaft mit **Heimerle + Meule** und der Anerkennung durch renommierte Medien entsteht ein verlässlicher Rahmen, um Gold transparent, fair und zum aktuellen Marktpreis zu verkaufen. **Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, Entscheidungen nicht aufzuschieben.**

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 - 16:00 Uhr

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.

3803901_002426

Neue Autobatterie fällig: Das müssen Sie wissen

Gerade im Winter machen Autobatterien oft schlapp. Starthilfe kann dem Akku zwar wieder Leben einhauchen. Doch wenn das Auto auch danach nur schleppend anspringt, wird es wahrscheinlich Zeit für einen Tausch. Was dabei wichtig ist - von Kauf, über Ausbau bis Pflege.



Gehört meist in die Hände von Fachleuten: Der Austausch der Autobatterie ist alles andere als einfach. FOTO: BODO MARKS/DPA-MAG

1. Die richtige Batterie finden

Bauform, Kaltstartstrom, Nennspannung, Kapazität: All das sind Faktoren, auf die es bei der Autobatterie ankommt - sie müssen passen. Laut Tüv Süd ist das in der European Type Number (ETN) zusammengefasst, die aus neun Zahlen besteht. Batterien mit gleicher Nummer können problemlos getauscht werden.

Im Zweifel gilt natürlich: In Werkstatt oder Fachhandel beraten lassen, um nicht falsch zu kaufen.

2. Den Akku tauschen - oder tauschen lassen

Laien sollten die Finger von einem Wechsel in Eigenregie lassen. Denn mit Abklemmen, Herausnehmen, Einsetzen und Anklemmen ist es meist nicht getan.

Nicht nur muss bei vielen Autos eine exakte Reihenfolge beim Ausbau der Batterie beachtet werden, so der Tüv Süd, sondern:

Es drohen Datenverluste, wenn die Fahrzeugelektronik vom Stromkreis getrennt wird. Das kann dazu führen, das selbst Fensterheber danach nicht mehr richtig Dienst tun und erst mal wieder programmiert werden müssen. Profis arbeiten deshalb mit Pufferbatterien während des Austauschs.

Hat das Auto etwa ein Batteriemanagementsystem oder eine Start-Stopp-Automatik, muss die neue Batterie im Steuergerät eingetragen und angelernt werden.

Wer sich den Wechsel selbst zutraut, sollte eine Schutzbrille aufsetzen und säurefeste Handschuhe anziehen, rät der ADAC. Der Automobilclub stellt auf seiner Website eine Anleitung zum Tausch bereit, betont aber auch: Das ist nur eine Orientierungshilfe. Maßgeblich seien die Betriebsanleitung beziehungsweise die Angaben des Herstellers.

3. Der neuen Batterie ein langes Leben schenken

Starterbatterien verschleißen: Bei neu eingebauten Akkus kann man mit ungefähr fünf Jahren Lebensdauer rechnen, so der Tüv Süd. Ob die Batterie doch länger hält oder früher schlappmacht, hängt aber laut ADAC auch maßgeblich von der Nutzung ab. Was schlecht für die Batterie ist:

Fährt man nur Kurzstrecken, kann der Generator die Starterbatterie während der Fahrt nicht genug nachladen - es drohen Tiefentladungen, die der Lebensdauer schaden. Insbesondere, wenn zugleich noch viele elektronische Verbraucher genutzt werden.

Auch lange Standzeiten können zum Problem werden. Längere Fahrstecken am Stück können laut dem ADAC helfen, den Akku richtig aufzuladen. Wer eine Garage hat, kann seine Batterie auch mit einem Ladegerät aus dem Fachhandel nachladen, während das Auto dort steht.

Vor allem im Winter sinkt nach Angaben des Autoclubs die Ladungsbilanz der Batterie. Zum einen, weil viele Verbraucher wie Sitzheizung oder beheizte Außenspiegel im Einsatz sind. Zum anderen, weil die Batterie bei Minusgraden schlechter Ladung aufnimmt und das Aufladen länger dauert.

Doch nicht nur Kälte ist ein Problem: Hohe Temperaturen lassen Batterien laut ADAC schnell altern. Deshalb sollte man sein Auto im Sommer lieber nicht tagelang in der prallen Sonne stehen lassen. (DPA)

ANZEIGE

Ihre Azubis sind auf TikTok –
IHRE ANZEIGE AUCH?

Am 29. Januar gibt es Halbjahreszeugnisse. Für viele Jugendliche beginnt jetzt die Suche nach einem Ausbildungsplatz. Doch Ihr Unternehmen hat keine Lust, erfolglos Auszubildende und Nachwuchskräfte zu suchen? Sie möchten Reichweite statt Warteschleife?

Die Lösung: Holen Sie sich Ihre Azubis dort, wo sie sich täglich tummeln – bei TikTok.

Sie brauchen keinen eigenen TikTok-Account. Wir übernehmen die komplette Umsetzung. Aus 3 bis 4 Fotos oder kurzen Videos von Ihnen mit Azubis oder Mitarbeitersituationen erstellen wir Ihre exklusive und aufmerksamkeitsstarke TikTok-Kampagne.

FÜR NUR
699 EURO
FESTPREIS SORGT IHRE MASSGESCHNEIDERTE TIKTOK-WERBEKAMPAGNE FÜR OPTIMALE REICHWEITE.

Sie haben noch Ausbildungsplätze frei? Dann bringen wir Ihre Botschaft genau dorthin, wo Sie gelesen wird.



Fotos: diegothomazini/123RF, milkos23RF

Ihr Ansprechpartnerin
Frederike Wagner • 05361 200131
f.wagner@mmo-niedersachsen.de

hallo wochenende

3647401_002426

Fliegen ab Braunschweig: Direkt zu den Top-Sonnenzielen Europas

momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 599,- direkt ab Braunschweig zu den Top-Zielen

Vom Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten kann man ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Kurze Wege, persönlicher Service und vielfältige Urlaubsvarianten machen „Fliegen ab Braunschweig“ zu der wohl nachgefragtesten Reiseform zwischen Harz und Heide. Ab sofort werden die Flüge am neuen Passagierterminal abgefertigt. Durch noch schnellere Abfertigung, einladende Wartebereiche mit großen Fensterfronten und einem einmaligen Blick auf das Vorfeld entsteht schnell ein VIP-Gefühl – besonders bei einem Getränk oder Snack. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit.



Ab Braunschweig direkt in die Sonne. Mit momento und TUIFly im Frühjahr/Sommer abheben.

Neu im Frühjahr/Sommer 2026: Die Flüge werden mit der wohl beliebtesten deutschen Ferienfluggesellschaft, TUIfly, durchgeführt. Die exklusiv durch den Reiseanbieter momento by DER SCHMIDT angebotenen Ziele gehören zu den absoluten Highlights in Europa.

Sardinien, Zypern, Chalkidiki, Sizilien und noch viel „Meer“

Und auch die Erholungssuchenden kommen voll auf ihre Kosten. Die schönsten Strände Europas sind so nur eine kurze Reise entfernt. Sardinien gilt als die Karibik Europas. Türkisblaues Meer und Puderzuckerstrände sorgen für ein einzigartiges Erlebnis. Auch die griechische Chalkidiki, die drei Landzungen südlich von Thessaloniki, gehören zu den absoluten Geheimtipps. Auf Zypern, ganz im Süden Europas, herrschen fast ganzjährig perfekte Badebedingungen. Traumhotels und die sprichwörtliche Gastfreundschaft sorgen für Urlaub der Extraklasse. Auch Sizilien hat in der Region Cefalù lange Strände zu bieten und die urigen Orte sorgen für eindrucksvolle Urlaubstage mit Dolce Vita. Auch besondere Ausflugsmöglichkeiten sind in allen Zielen auf Wunsch zubuchbar.

Großes Hotelangebot

In allen Destinationen hat man die Wahl aus einem umfangreichen, vielfältigen Hotelangebot. Vom Budget- bis zum Flair-Hotel, von Top-Lage bis zum Luxusdomizil, von Frühstück bis All Inclusive. So findet jeder Gast sein persönliches Angebot. Alle Hotels sind persönlich getestet und äußerst beliebt.

Viele weitere Ziele ab Braunschweig buchbar

Doch nicht nur diese Badedestinationen werden im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angeflogen. Die Jets starten auch in Richtung Rom, Barcelona, Amalfiküste, Ischia, Liparische Inseln, Malta oder nach Madeira. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Auch in den Osterferien kann man ab Braunschweig nach Rom oder Barcelona abheben.



In allen Zielen steht ein großes Hotelangebot, wie hier das 4* Club Hotel Baja Sardinia auf Sardinien, zur Auswahl.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten dieser exklusiven Angebote erhalten Sie unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo–Fr. 9–18, Sa. 9–13 Uhr), in den FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros der Region oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Sardinien fasziniert mit türkisblauem Meer, weißen Stränden und reicher Geschichte. Zwischen Costa Smeralda und Nuraghen vereinen sich Natur, Kultur und Genuss – authentisch, vielfältig und unvergesslich.



4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa



4* Club Hotel Baja Sardinia



4* Club Hotel Cormorano



Premium

4,5* Hotel La Bisaccia

Sardinien
Die Karibik Europas

8 Tage pro Person ab € 899,-
15.04. – 22.04.2026

8 Tage pro Person ab € 799,-
12.05. – 19.05.2026 Feiertag
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertag
26.05. – 02.06.2026 (+ € 50,-)
Feiertagstermin

Zypern
Die Insel der Götter

Zypern, die „Insel der Götter“, vereint seit der Steinzeit vielfältige Kulturen und beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet warmes Klima, lebendige Atmosphäre und ideale Bedingungen für Badeurlauber.



3,5* Cynthiana Beach



4* Kefalos Beach



4,5* Pioneer (TUI Blue)



Premium

5* Elysium

▶ Buchungshotline 0800 - 38 300 38 kostenfrei aus dem dt. Festnetz ▶ www.fliegen-ab-braunschweig.de ▶ Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

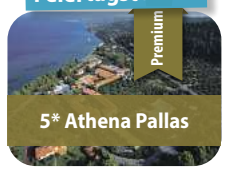


Chalkidiki
Traumstrände und Kultur satt

8 Tage pro Person ab € 699,-
20.05. – 27.05.2026 Feiertag
03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)
Feiertagstermin



4* Acrotel Elea Beach



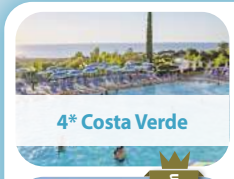
Premium

5* Athena Pallas



Premium

5* Istion Club



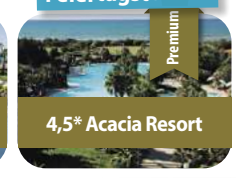
4* Costa Verde



Premium

4,5* Mangia's Himera Resort

8 Tage pro Person ab € 799,-
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertagstermin



Premium

4,5* Acacia Resort



Sizilien
Die Schatzkammer Europas

In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!

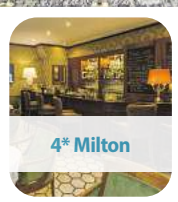


Rom

6 Tage pro Person ab € 699,-
~~23.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)



3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci



4* Milton



Premium

4,5* Della Conciliazone

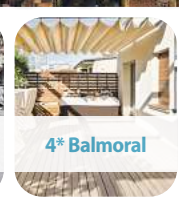


Barcelona

5 Tage pro Person ab € 699,-
21.03. – 25.03.2026
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)



4* Catalonia Atenas



4* Balmoral



Premium

5* Atzavara Hotel & Spa

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

Amalfiküste
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Insel Ischia
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

Malta
~~23.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
28.03. – 02.04.2026 (+ € 100,-) Osterferien
RESTPLÄTZE!
6 Tage pro Person ab € 499,-

Liparische Inseln
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
8 Tage pro Person ab € 1299,-

Madeira
02.04. – 09.04.2026 Feiertag
8 Tage pro Person ab € 899,-

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 300447998, AdobeStock 196927173, AdobeStock 938603681, AdobeStock 166185381, AdobeStock 346567388, AdobeStock 199906658

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33
Wolfenbüttel
Tel.: 0800 - 38 300 38

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de

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

Wir freuen uns auf Sie!

3576701_002426

So gelingt der Start mit neuem Grün

Neues Jahr, neue Pflanzen: Wer jetzt sein Zuhause mit frischem Grün aus dem Blumenladen, Gartencenter oder Baumarkt verschönern will, sollte ein paar Dinge beachten. Die Plants & Flowers Foundation Holland rät bereits im Laden genauer hinzusehen, um böse Überraschungen zu vermeiden.

Vor dem Kauf lohnt sich ein Blick auf die Blattunterseite. Auffällige Flecken, Verfärbungen oder untypische Strukturen können Anzeichen für Krankheiten oder Schädlingsbefall wie etwa Spinnmilben sein.

Auch klebrige Blätter können ein Hinweis dafür sein, dass die Pflanze geschwächt ist. Besonders aufpassen sollte man bei Schädlingen, denn sie können sich ausbreiten.

Noch ein schneller Test vor dem Kauf: Den Topf leicht zusammendrücken. Tropft Wasser aus den Löchern, ist die Erde zu nass. Ist der Topf dazu schwer oder riecht die Erde unangenehm, kann das auf dauerhafte Nässe - und ein Risiko für Wurzelfäule - hindeuten.



Neue Pflanzen fürs Zuhause: Bereits im Laden lohnt ein genauer Blick auf Topf und Blätter.

FOTO: OLIVER BERG/DPA/DPA-MAG

Wer im Winter neue Pflanzen kauft, sollte sie für den Transport in ein Handtuch oder Zeitungspapier einwickeln. So sind sie vor Kälte geschützt. Gleichzeitig kann man so verhindern, dass zarte Blätter abbrechen. Im Auto fahren die Pflanzen am besten aufrecht stehend im Fußraum oder in einer Kiste mit.

Bei größeren Pflanzen lässt sich der Beifahrersitz oder die Rückbank umklappen, um eine ebene Fläche zu schaffen, auf der sie sicher platziert werden können. Um das Auto sauber zu halten, kommt der Topf in eine fest zugebundene Mülltüte. Geschlossene Fenster schützen die Pflanze vor schädlicher Zugluft.

Zu Hause werden die Neuankömmlinge auf Transportschäden überprüft. Sind Blätter oder Stiele abgeknickt, lassen sie sich einfach mit einer Gartenschere oder einem scharfen Messer entfernen. Lose Erde kann man vorsichtig wieder andrücken.

Ist jetzt Umtopfen angesagt? Viele Pflanzen werden in engen Anzuchttöpfen verkauft, deren Erde oft nährstoffarm ist. Wachsen Wurzeln aus dem Topf oder legen sich ringförmig um den Ballen, braucht die Pflanze mehr Platz. Das neue Gefäß ist am besten zwei bis drei Zentimeter größer und hat Abflusslöcher.

Die Erde sollte locker, gut durchlässig und nährstoffreich sein, damit das Wasser optimal abfließt. Beim Standort gilt: hell genug, aber geschützt vor direkter Hitze und Zugluft. Sobald die Pflanze ihren Platz gefunden hat, sollte in den ersten Tagen nur sparsam gegossen werden, damit sie sich behutsam an die neue Umgebung anpassen kann. (DPA)

ANZEIGE

Zu viele Haare in der Bürste?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung näher anzusehen.

Der Verlust von Haaren ist oft schwer zu verdauen. Finden sich vermehrt Haare in der Bürste oder im Waschbecken, bekommt man es schnell mit der Angst zu tun. Viele greifen dann zu neuen Shampoos, Spülungen oder Haarkuren. Das Haar sieht zwar kurzfristig besser aus, doch der Effekt hält meist nur bis zur nächsten Wäsche.

Die wahre Stärkung beginnt an der Wurzel

Damit Haare dauerhaft stark bleiben, braucht es eine gezielte Versorgung von innen. Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen die Haarwurzel, fördern die Keratinbildung, stärken die Verankerung in der Kopfhaut und können dazu beitragen, dass Haare weniger brechen und ihre natürliche Spannkraft behalten.

Effektive Nährstoffe für volles Haar

Drei Nährstoffe sind dahingehend bestens erforscht und zeigen langfristige Erfolge:

Goldhirse – seit Jahrhunderten als „Schönheitskorn" bekannt, liefert wertvolles Silizium.
Selen – wichtig für den Erhalt normaler Haare; bei Mangel können sie stumpf und brüchig werden.
MSM (organischer Schwefel) – zentraler Baustein von Keratin, Elastin und Kollagen.

Was Apotheker empfehlen

Eine durchdachte Kombination dieser Wirkstoffe findet sich in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten – in Österreich seit Jahren das meistverkaufte Produkt für Haare.*

Jetzt auch in deutschen Apotheken erhältlich. Für den besten Effekt empfiehlt sich eine Einnahme über 2 bis 3 Monate – für starke, gesunde Haare von innen heraus.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
als **3-Monats-Kur** mit
€ 9,90 Preisersparnis*

- Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- Hochdosierte Kieselerde & Goldhirse liefern Silizium
- Natürlicher Schwefel (MSM) & wichtige Spurenelemente

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
180 Stk. **PZN: 18851135**
60 Stk. **PZN: 15390975**

*im Vergleich zu 3 einzelnen Monatspackungen.

[1]Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

38056201_002425

Akku laden für den Alltag – besser schlafen

Müde, unkonzentriert, gereizt: Nach den Feiertagen fällt vielen der Start in den Alltag schwer. Ein Gegenmittel: erholsamer Schlaf. Denn wer nachts gut zur Ruhe kommt, startet nicht nur wacher in den Tag, sondern tut auch langfristig etwas für seine Gesundheit.

Denn erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis, das entscheidend zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Darauf weist auch ein Überblick im Gesundheitsmagazin „HausArzt“ (Ausgabe 2026/I) hin.

Schlaf ist keine vergeudete Zeit. In der Tiefschlafphase schüttet der Körper Wachstumshormone aus, so der Schlafmediziner Michael Feld in dem Magazin, die unter anderem für Haut, Knochen und Wundheilung wichtig sind. Auch das Immunsystem arbeitet nachts auf Hochtouren: Ausreichender Schlaf hilft dem Körper, Entzündungen zu bekämpfen und Immunreaktionen - etwa nach Impfungen - zu stärken.

Besonders wichtig ist Schlaf auch fürs Gehirn. Nachts werden Erinnerungen sortiert, Unwichtiges gelöscht und neue Inhalte verknüpft. Zudem ist im Tiefschlaf das sogenannte glymphatische System aktiv - eine Art Müllabfuhr des Gehirns, die schädliche Stoffwechselprodukte abtransportiert. Langjähriger Schlafmangel könnte deshalb ein möglicher Risikofaktor etwa für Alzheimer sein.



Erholsamer Schlaf ist wichtig - und man kann ein paar einfache Dinge dafür tun.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Wie viel Nachtruhe ein Mensch braucht, ist individuell verschieden. Für die meisten Erwachsenen gelten laut der Neurologin Birgit Högl sieben bis neun Stunden pro Nacht als optimal. Wer regelmäßig deutlich weniger schläft, riskiert Einbußen bei Konzentration, Stimmung und Entscheidungsfähigkeit. Und: Schlaf lässt sich nur begrenzt nachholen oder ansammeln - „Vorschlafen“ funktioniert nicht.

Von einer Schlafstörung (Insomnie) sprechen Fachleute, wenn mindestens dreimal pro Woche über einen Monat hinweg schlecht geschlafen wird und tagsüber Erschöpfung entsteht. Halten die Beschwerden länger als drei Monate an, gelten sie als chronisch. Unbehandelt kann eine Insomnie das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Parkinson erhöhen.

Wer über Monate nicht ein- oder durchschläft, ständig müde ist oder laut schnarcht, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Medikamente kommen meist erst infrage, wenn sanftere Maßnahmen nicht helfen - denn viele Schlafmittel haben Nebenwirkungen oder können abhängig machen.

Zehn alltagstaugliche Tipps für besseren Schlaf

- Koffein ab dem Nachmittag meiden
- Tagsüber bewegen, abends kein intensiver Sport
- Abends nicht zu üppig essen
- Alkohol vermeiden - er stört den Tiefschlaf, ebenso Zigaretten
- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Schlafzimmer kühl halten (16-18 Grad)
- Auf Matratze, Kissen und passende Bettdecke achten
- Handy, Laptop und Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen - das Bett sollte ausschließlich dem Schlaf (und Intimität) vorbehalten sein
- Das Schlafzimmer sollte zum Schlafen dunkel und möglichst leise sein
- persönliches Einschlafritual pflegen
- Entspannende körperliche Nähe, etwa Sex, kann bei manchen Menschen das Einschlafen erleichtern.
- Wenn man länger wachliegt: aufstehen und etwas Monotones machen, erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde fühlt. (DPA)

Eigenleistung bei Schaden

Kleinere Schäden, die eine Wohngebäudeversicherung abdeckt, kann man auch selbst beheben - und sogar den eigenen Zeitaufwand in Rechnung stellen. Für eine reibungslose Abrechnung sollte man die Eigenleistung aber vorher mit der Versicherung absprechen und alles sorgfältig dokumentieren, heißt es vom Bund der Versicherten (BdV).

Bei selbst übernommenen Reparaturen gilt demnach ein Stundensatz von mindestens 10 Euro als angemessen. Zum Teil wurden vor Gericht auch 12 bis 15 Euro pro Stunde anerkannt. Für einen höheren Stundenlohn müsste man als Versicherter zum Beispiel selbst entsprechende Berufserfahrung haben.

Um spätere Konflikte zu vermeiden, rät der BdV dazu, den Stundensatz vor Beginn der Arbeiten schriftlich mit der Versicherung zu vereinbaren. Außerdem sollte man Art, Dauer und Umfang der Eigenleistungen genau dokumentieren. (DPA)

Notfallordner: Diese Fehler sollten Sie unbedingt vermeiden

Mit einem Griff alle wichtigen Dokumente zur Hand haben - im Notfall kann das einen entscheidenden zeitlichen Vorteil bringen. Genau dafür ist eine Notfallmappe da. Hinein gehören etwa Geburts- und Heiratsurkunden, Pässe, wichtige Kontakte und Vertragspartner sowie Informationen zu behandelnden Ärzten. Kann eigentlich nicht viel schiefgehen, oder? Doch, denn einige Fehler gilt es unbedingt zu vermeiden.

Wichtig ist zum Beispiel, keine PIN-Nummern und Passwörter in die Notfallmappe zu übernehmen. „Aus Sicherheitsgründen sollten sie immer getrennt an einem anderen sicheren Ort aufbewahrt werden“, sagt Oliver Schmitz, Geschäftsführer des Beratungsunternehmens berufundfamilie. Ist die Notfallmappe allerdings digital und liegen die Daten verschlüsselt in einer Cloud oder auf einem Speichermedium, sollten Sie einer Vertrauensperson die notwendigen Zugangsdaten an die Hand geben. Ohne diese wäre die Mappe für Vertraute im Notfall nutzlos.

Was schnell vergessen wird: die Aktualisierung der Unterlagen. Mindestens einmal im Jahr sollten Sie prüfen, ob sich etwas geändert hat und die Dokumente analog wie digital auf den neuesten Stand bringen. Und denken Sie unbedingt daran, der Vertrauensperson den Aufbewahrungsort der Mappe mitzuteilen, sofern sie ihr nicht ohnehin ein Duplikat aushändigen. (DPA)



Notfallordner erstellt? Dann sollte Ihre Vertrauensperson auch wissen, wo dieser zu finden ist.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Aha-Moment dank Quietscheentchen

VON BARBARA BARKHAUSEN

Berlin. Eine gelbe Gummiente als Rettung in Momenten der Verzweiflung? Das Reden mit einer Plastikente mag absurd wirken. Doch das sogenannte Rubber-Duck-Debugging gilt in der Informatik als erprobte Strategie – und verrät viel darüber, wie wir lernen.

Wer einmal verzweifelt vor einem halbfertigen Ikea-Regal gesessen hat, kennt die Situation nur zu gut: Schrauben, Bretter und Anleitungen liegen verstreut auf dem Fußboden herum, die Stunden verrinnen erfolglos, denn das Möbelstück will sich nicht so zusammensetzen lassen, wie es soll. In einem Moment der Frustration fängt man an, die einzelnen Schritte laut aufzusagen – und plötzlich fällt auf, dass ein entscheidendes Teil schlicht vergessen wurde. Siehe da: einmal korrigiert, fügt sich alles nahtlos zusammen – und das Regal steht einwandfrei da.

Ursprung steht im Programmierhandbuch

„Es ist eine universelle Erfahrung: In dem Moment, in dem man versucht, ein Problem laut zu erklären, beginnt plötzlich alles Sinn zu ergeben“, schreibt Elliot Varoy, Dozent an der School of Computer Science der University of Sydney, in einem Beitrag für das Portal „The Conversation“.

Softwareentwickler haben diesem Phänomen einen Namen gegeben: „Rubber-Duck-Debugging“. Dahinter steckt die Idee, Probleme nicht nur im Kopf zu wälzen, sondern sie einer gelben Gummiente zu erklären – Schritt für Schritt, in Alltagssprache, so detailliert wie möglich, um Fehler oder Missverständnisse aufzudecken. Der Begriff stammt aus dem 1999 erstmals erschienenen Buch „The Pragmatic Programmer“ der beiden US-Amerikaner Andrew Hunt und David Thomas.

Dort wird erzählt, dass man sich eine Ente zulegen und ihr erklären solle, was der eigene Code eigentlich tun soll. „Gehe ins Detail, erkläre alles Zeile für Zeile“, lautet die Empfehlung. Die Wirkung setzt schnell ein: Wer die einzelnen Schritte laut ausspricht, merkt häufig, dass das, was er tun wollte, und das, was er tatsächlich getan hat, auseinanderklaffen. Die Differenz fällt auf – und der Fehler lässt sich beheben.

Lautes Aussprechen strukturiert Gedanken

Varoy berichtet, dass er die Methode regelmäßig in seinen Einführungskursen an der Universität in Sydney einsetzt: „Ich bringe Rubber-Duck-Debugging oft in meinen Programmierunterricht ein, um Studierenden zu helfen, wenn sie nicht verstehen, warum ihr Code nicht funktioniert.“

Doch die Methode beschränkt sich nicht auf die Informatik. Sie ist im Grunde für alle nützlich, die bei einem Problem bei der Arbeit feststecken, eine Schreibblockade haben oder eine verwirrende E-Mail-Kette verstehen wollen.

Denn das laute Erklären zwingt Menschen, ihre Gedanken zu strukturieren und zu ordnen. „Die meisten von uns denken laut, wenn wir mit unseren ersten Büchern lernen, und lesen beim Lernen laut mit“, so Varoy. „Es hat etwas Erhellendes, Dinge laut auszusprechen – es hilft uns, ein Problem ‚zu hören‘, das unser Gehirn bisher nicht erkannt hat.“

Tatsächlich hat die Forschung bestätigt, dass diese Technik das Lernen verstärken kann. Die US-Wissenschaftler Logan Fiorella und Richard Meyer fanden heraus: Wer den Stoff so aufnimmt, als müsse er ihn anderen beibringen – und dies dann auch tatsächlich tut – entwickelt „ein tieferes und nachhaltigeres Verständnis des Materials“, schreiben sie.



FOTO: 2 H MEDIA / UNSPLASH

Strategie des „Self-Explaining“

Das liegt daran, dass das Lehren zwingt, komplexe Inhalte in kleinere Bausteine zu zerlegen, mit vorhandenem Wissen zu verknüpfen und in logische Bahnen zu bringen. Auch die Strategie des „Self-Explaining“, also sich selbst etwas laut zu erklären, gilt heute als wissenschaftlich belegte Lernmethode.

Könnte man nicht ebenso gut mit einem Menschen reden? Der Haken: Menschen bringen Vorerfahrungen, Annahmen und Vorurteile mit. Sie interpretieren mit, ergänzen aus dem Gedächtnis – und übersehen dabei nicht selten den entscheidenden Fehler. Eine Gummiente hingegen schaut den „Gesprächspartner“ unvoreingenommen mit ihrem ausdruckslosen, niedlichen Gesicht an. „So albern es auch aussieht – das Erklären gegenüber der Gummiente zwingt dich, alles bis ins Detail zu formulieren“, schreibt Varoy.

Warum aber ausgerechnet eine Ente und kein Mensch?

Natürlich muss es nicht unbedingt eine Ente sein. Auch ein anderer Gegenstand oder ein uninteressierter Gesprächspartner können denselben Zweck erfüllen. Manche Forschende haben sogar vorgeschlagen, statt des kleinen gelben Plastiktiers ein großes Sprachmodell wie ChatGPT zu nutzen – ein virtueller, allzeit präsenter Partner also, der dem Menschen nicht nur zuhört, sondern auch Verbesserungsvorschläge liefern kann. Andere experimentierten mit einer Ente, die bei Knopfdruck nickt oder kurze, neu¬trale Antworten gibt, um den Gesprächsfluss noch natürlicher wirken zu lassen.

Am Ende ist es egal, ob man einer Ente, einer Pflanze oder einem Computerprogramm erklärt, wo der Schuh drückt. Wichtig ist, dass man die eigenen Gedanken laut ausspricht.

Nass und diesig? So gelingen trotzdem gute Fotos

Gute Fotos gibt's auch mit Dunstschleier oder Regenpfützen. Wenn man nur weiß, wie - und die richtige Ausrüstung hat. Das Fachmagazin „c't Fotografie“ erklärt in seiner aktuellen Ausgabe (1/26), wie man vermeintlich schlechtes Wetter auf effektvolle Bilder bannen kann.

Mit diesen Tipps und einem Stativ im Gepäck kann man auf die Suche nach Motiven gehen: Nebel: Er reduziert viele Motive auf ihre Grundform und verleiht einen geheimnisvollen Touch. Erhöhen Sie für atmosphärische Nebelfotos per Belichtungskorrektur (von +0,5 bis +1 EV) die Lichtmenge oder belichten Sie zwischen 10 Sekunden und mehreren Minuten Langzeit.

Regen: Für Spiegelungen auf nassen Straßen eignen sich kurze Belichtungszeiten von 1/250 Sekunde und kürzer.

Langzeitbelichtungen von 30 Sekunden und länger dagegen bieten sich für die leuchtenden Farben von Straßenlichtern an.

Sturm und Wind: Machen Sie mit langen Belichtungszeiten Bewegungen sichtbar. Auf sanfte Weise mit einer Belichtungszeit von 1/30 Sekunde, während mehrere Sekunden abstrakte Linienmuster schaffen. Wichtig: ein besonders stabiles Stativ.

Schnee: Die Foto-Experten raten für Schneeaufnahmen zu einer Belichtungskorrektur von +1 bis +2 EV. Damit erscheint der Schnee weiß statt grau. Bei extremem Sonnenlicht wirken die harten Kontraste besonders gut auf Schwarz-Weiß-Bildern. (DPA)



Mit langen Belichtungszeiten werden bei Wind und Sturm Bewegungen sichtbar. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-MAG

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



Fordern Sie kostenlos unseren neuen Katalog an unter:

www.fumu-reisen.de

Kur- und Wellness-Urlaub in Swinemünde und Kolberg

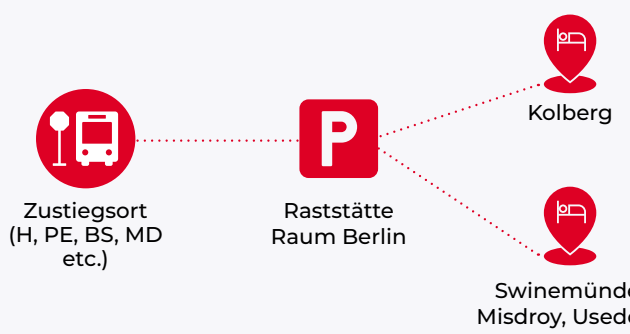
Jetzt mit neuer Anreiselogistik

VORTEILE EINER KURREISE MIT FUHRMANN MUNDSTOCK:

- Variable Aufenthaltsdauer durch ganzjährig wöchentliche Anreise
- Hotels verschiedener Ausstattung und Preisklassen auswählbar
- Kurpakete bei Kurreisen bereits inkludiert
- Ausgewählte Hotels auch ohne Anwendungen als reine Urlaubsziele buchbar (dann auch Wellnesspakete zubuchbar)

VORTEILE UNSERER NEUEN, OPTIMIERTEN AN- UND ABREISELOGISTIK:

- **Deutlich spätere Abfahrt ab Ihrem Heimatort** (Raum Hannover ca. 7:30 Uhr, Braunschweig ca. 08:30 Uhr, Magdeburg ca. 10:00 Uhr)
- **Frühere Abreise ab Swinemünde (ca. 09:00 Uhr) – Kein Warten auf gepackten Koffern im Hotel**
- **Frühere Rückankunft im Heimatort** (Magdeburg ca. 16:30 Uhr, Braunschweig ca. 18:00 Uhr, Hannover ca. 19:00 Uhr)





LEISTUNGEN UNSERER KURREISEN:

- Fahrt im Luxusreisebus ab Zustiegsort bis Treffpunkt im Raum Berlin und zurück
- Weiterreise an den Urlaubsort mit ****Fernreisebus und zurück
- Ggf. Hoteltransfer (Kleinbus/Taxi) ab zentralem Punkt im Urlaubsort
- 7 bzw. 14 x Übernachtung im gebuchten Hotel
- 7 bzw. 14 x gebuchte Verpflegung
- Kurpaket bei Kurreisen (mind. 1 physiotherapeutisches bzw.-ärztliches Eingangsgespräch und 2 Anwendungen/Werktag)
- deutschsprachige Reisebetreuung vor Ort

SWINEMÜNDE UND MISDROY

°°°Hotel Villa Rezydent



Lage: Kurviertel, ca. 50 m zum Strand

Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Hallenbad, Sauna, Kurabteilung uvm.

Verpflegung: HP bzw. VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag **ab 749,- €**

****sup. Hotel Hamilton



Lage: Kurviertel, ca. 150 m zur Promenade, ca. 200 m zum Strand

Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Salzgrotte, Kurabteilung uvm.

Verpflegung: HP bzw. VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag **ab 799,- €**

KOLBERG

°°°Hotel Ikar



Lage: zentral bei Promenade und Kurviertel, ca. 150 m zum Strand, ca. 1,2 km zur Altstadt

Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, Kurabteilung uvm.

Verpflegung: VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag **ab 649,- €**

°°°°°Hotel Ikar Plaza



Lage: ca. 150 m zur Ostsee, ca. 2,5 km zur Altstadt

Ausstattung: Bar, Lift, Restaurant, Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, medizinisches Behandlungszentrum uvm.

Verpflegung: HP bzw. VP

ab 14.03. bis 07.11.26
jeden Samstag **ab 619,- €**

Weitere Hotels finden Sie in unserem aktuellen Katalog oder auf unserer Internetseite

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

www.fumu-reisen.de • info@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. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

3274901_002426

Social Media: Wann Vergleiche stressen oder trösten

Alle anderen sind schöner, glücklicher und erfolgreicher: Ständige Vergleiche können sich schnell negativ auf unseren Selbstwert und unsere Zufriedenheit auswirken.

Soziale Netzwerke wie Instagram, Tiktok, Linkedin und Co. verstärken das oft. Dort sieht man häufig inszenierte Momentaufnahmen - makellose Selfies, Traumurlaube, Erfolgsgeschichten. Dass sie kaum die Realität widerspiegeln, gerate aber oft in Vergessenheit und erhöhe den Druck, sagt die Psychologin Sonia Jaeger. Orientierung oder Motivation findet man dadurch selten; meist fühlt man sich sogar schlechter.

Das Vergleichen gab es zwar schon vor Social Media, doch „die Schwierigkeit bei Social Media ist, dass es einfach maximal verfügbar ist“, sagt Elisabeth Dallüge, Psychologische Psychotherapeutin und stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung. Innerhalb von Minuten können wir uns mit Hunderten von Menschen messen.

Algorithmen verstärken das, indem sie bevorzugt Inhalte zeigen, die wir bereits kennen, weil eine entsprechende Präferenz bei uns festgestellt wurde: „Und wenn die Präferenz auf den eigenen Unsicherheiten basiert, kriege ich natürlich noch mehr davon vorgeschlagen“, so Dallüge.

Gerade in Phasen von Umbrüchen kann das Druck und Wertung erzeugen - etwa in Themen wie Elternschaft oder Beziehung, wo Normen vermittelt werden, an denen man sich messen soll, so Dallüge.



Gerade auf Social Media vergleichen wir uns viel mit anderen. Das kann Druck erzeugen.

FOTO: NIKLAS GRAEBER/DPA/DPA-MAG

Was dagegen hilft?

Außerdem wichtig: Social Media kann Elisabeth Dallüge zufolge auch Chancen eröffnen. Denn soziale Medien erlauben auch Vergleiche mit Menschen, die früher weniger sichtbar waren - etwa zu sexueller Identität oder Diskriminierungserfahrungen. Und manchmal könne ein Vergleich auch tröstlich sein, weil er zeigt, dass man mit seinen Erfahrungen nicht allein ist. (DPA)



32242201_002425

Orthopäde gibt Tipps fürs Laufen im Winter

ei winterlichen Temperaturen in die Laufschuhe schlüpfen? Dagegen spricht nichts - zumindest, wenn das Thermometer nicht minus 10 Grad oder sogar weniger anzeigt.

Bei derart eisigen Temperaturen - und auch bei Glätte - pausieren Joggerinnen und Jogger besser oder verlegen ihr Training aufs Laufband drinnen, wenn möglich. Dazu rät der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Denn: Je kälter es ist, desto schlechter werden unsere Muskeln, Bänder und Sehnen durchblutet. „Sie sind somit weniger elastisch und anfälliger für Verletzungen“, so Martin Rinio. Dazu kommt, dass die trockene und eisige Luft die Atemwege belastet.

Damit es (sich) im Winter gut läuft, kann man diese Dinge beachten:

Nah am Körper befinden sich dabei atmungsaktive Stoffe, die den Schweiß rasch vom Körper wegleiten, rät die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Die Funktionswäsche ist dabei die bessere Wahl als das Baumwollshirt. Letzteres bleibt nämlich vergleichsweise lange feucht, wodurch der Körper schneller auskühlt.

Als Zwischenschicht eignet sich etwa ein langärmliges Shirt aus Merinowolle, da sie gut wärmt. Darüber ist eine atmungsaktive Laufjacke optimal.

Wichtig: Das Sportoutfit sollte nicht so warm sein, dass man darin übermäßig schwitzt. Trocknet all der Schweiß, kühlen Läuferinnen und Läufer nämlich schnell aus.

Sehen und von anderen gesehen werden: Gerade, wer in Dämmerung und Dunkelheit unterwegs läuft, sollte Martin Rinio zufolge mit einer Stirnleuchte und Reflektoren ausgestattet sein.

Knie hochziehen, Beine schwingen, lockeres Einlaufen: Gerade im Winter sollte das Aufwärmen nicht zu halbherzig ausfallen - eben um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. „Der Körper benötigt einfach längere Zeit, um auf die richtige Betriebstemperatur zu kommen“, sagt Rinio.

Atmen wir durch die Nase statt durch den Mund, kommt die Luft angewärmt in der Lunge an - das belastet die Atemwege weniger. Gerade bei Minustemperaturen ist es zudem eine gute Idee, ein dünnes Tuch über Mund und Nase zu ziehen, um die Lunge zu schützen.

Der Lauf ist geschafft, nun ist das Dehnen dran. Das sollte aber lieber in warmer Umgebung, also drinnen, stattfinden, rät der Experte. Das belastet Bänder und Muskeln weniger. Dazu kommt: Wer verschwitzt in der Kälte steht, kühlt schnell aus. (DPA)



Joggen bei winterlichen Temperaturen ist möglich.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

5 KI-Befehle, die den Arbeitsalltag leichter machen

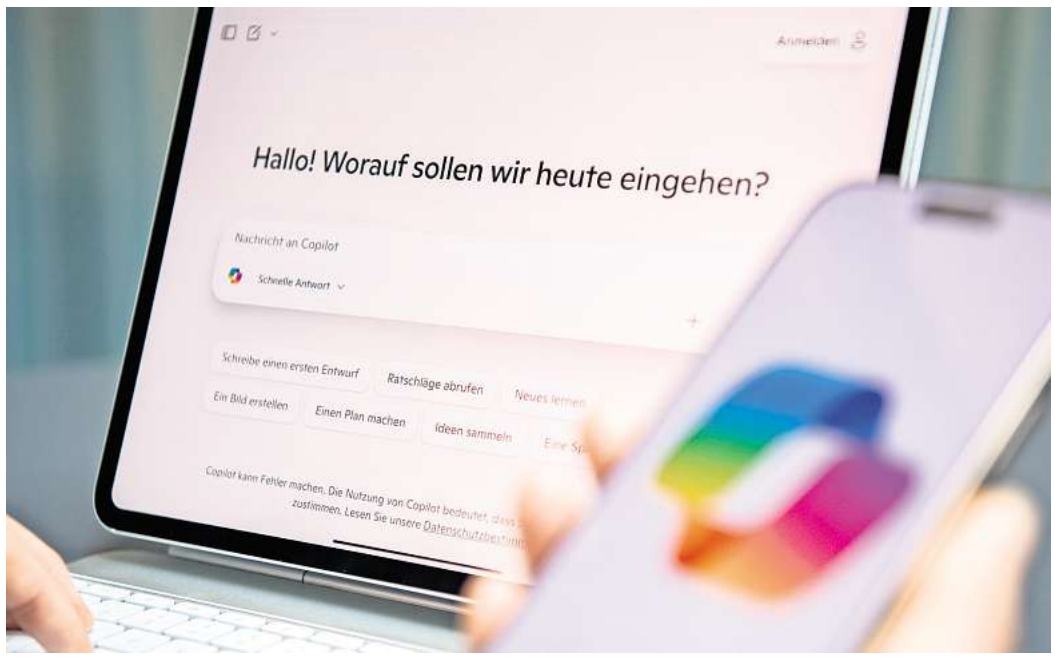
Ob im Büro, im Handwerk oder in kreativen Berufen: Künstliche Intelligenz lässt sich fantastisch als Werkzeug einsetzen, um Routineaufgaben zu vereinfachen. Sophie Hundertmark, Beraterin zum Thema KI, verrät ihre liebsten Befehle für Assistenten wie ChatGPT, Gemini oder Perplexity.

Wichtig: „Prüfen Sie alle Antworten kritisch und verzichten Sie darauf persönliche Daten von Mitarbeitern, Kollegen oder sich selbst einzugeben“, rät KI-Expertin Sophie Hundertmark.

Bedanken müssen Sie sich übrigens bei der Maschine nicht. „Kein Bitte und kein Danke, denn zusätzliche Daten verbrauchen mehr Strom und sind damit verschenkte Energie“, so die Expertin.

Sie tun sich schwer mit einer Entscheidung oder möchten eine ausgewogene Auflistung aller Vor- und Nachteile verschiedener Optionen? Hier hilft der KI-Befehl, auch Prompt genannt „Erstelle eine Pro - und Contra-Liste zum Thema ...“.

KI Assistenten können jede Menge. Zum Beispiel: den Arbeitsalltag strukturieren, Aufgaben priorisieren, Mails formulieren, Protokolle erstellen, Inspiration liefern. Brauchen Sie alles gar nicht? Dann lassen Sie ihn doch selbst analysieren, wo genau er am besten helfen kann. Sophie Hundertmark empfiehlt: „Fragen Sie doch einfach: 'Wo genau könntest Du mir helfen?“ oder „Stelle mir Fragen zu meinem Arbeitsalltag, um herauszufinden, wie ich ihn effizienter gestalten kann.“



Ob zur Inspiration oder als Organisationshelfer: Wer Chatbots clever einsetzt, kann sich im Arbeitsalltag Erleichterung verschaffen. FOTO: NICO TAPIA/DPA-MAG

Für konkrete Hilfe oder konkrete Antworten empfehlen sich präzise Prompts. Aber manchmal ist es auch hilfreich offen zu formulieren. „Gut funktioniert zum Beispiel 'Inspiriere mich zum Thema ....' oder 'Welche Trends und Innovationen habe ich 2026 zu erwarten?'“, rät Sophie Hundertmark. Wer es noch geistreicher möchte, für den ist eventuell auch der Prompt „Wie würden die fünf größten Denker der Geschichte Frage X beantworten?“.

KI als Lernpartner für trockene Inhalte? Das geht. Zum Beispiel kann ein KI-Assistent Lerninhalte kreativ aufbereiten, sodass man sie sich besser merken kann. „Eine lustige und hilfreiche Art der Aufbereitung ist, sich einen Comic erstellen zu lassen“, so die Expertin.

Perspektivwechsel schaden nie. KI kann dabei helfen. Sind Sie unsicher wie eine Mail beim Empfänger aufgenommen wird, fragen Sie doch einfach beim KI-Assistenten nach. Natürlich kann der nicht in Köpfe gucken, aber eine erste Einschätzung zur Tonalität kann hilfreich sein.

Und zum Schluss noch ein universeller Rat der Expertin: „Haben Sie keine Angst vor dem Gebrauch von KI, probieren Sie einfach aus.“ Hält man sich an die Regeln (keine persönlichen Daten eingeben!), kann eigentlich nichts schiefgehen. (DPA)

Sexuelle Schwäche

Sanfte Hilfe für harte Nächte

Mehr Stehvermögen, mehr Selbstvertrauen, mehr Nähe – so kann’s gehen

Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen!

Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!



Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Neradin
(PZN 11024357)
www.neradin.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden

NERADIN. Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

3008801_002426

Schluss mit Blähbauch!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält

[1, 3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten” bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3]

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)
www.kijimea.de



KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

WO SOLL DIE NÄCHSTE REISE HINGEHEN?
Der reisereporter verrät die schönsten Ziele in Deutschland und Europa – vom Meer bis an die Berge, von angesagten Orten bis zu echten Geheimtipps.
» **www.reisereporter.de/reiseziele**



FOTO: IMAGO IMAGES

Eschwege: Eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands

Mehr als **1000 Fachwerkhäuser**, verwinkelte Gassen und jede Menge Natur



Schöner Ausblick aus den historischen Fachwerkhäusern: Eschwege liegt am Ufer der Werra – und ist eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Schmucke Giebel, kunstvolle Schnitzereien und eine Altstadt, die wirkt, als sei sie aus einem Geschichtsbuch gefallen: Eschwege im nordhessischen Werratal ist ein Reiseziel für alle, die Fachwerk lieben und gern entschleunigt unterwegs sind. Mehr als 1000 reich verzierte Häuser prägen das Stadtbild und machen einen Spaziergang durch die Altstadt zu einer Reise durch mehrere Jahrhunderte.

Eschwege ist aber viel mehr als eine Fachwerk-Kulisse. Zwischen Werra, Werratalsee und sanften Mittelgebirgen verbindet die Stadt Kultur, Natur und Genuss auf engem Raum. Cafés, kleine Läden und kurze Wege sorgen dafür, dass sich Reisende hier schnell zu Hause fühlen.

Eschwege: Die Stadt der 1000 Fachwerkhäuser

Eschwege mit seinen rund 19.000 Einwohnerinnen und Einwohnern gilt als eine der fachwerkreichsten Städte Deutschlands. Rund 1000 Fachwerkhäuser sind dort zu bewundern. Besonders im historischen Stadtkern reihen sich Gebäude mit kunstvollen Schnitzereien aneinander, heißt es auf der Website der „Deutschen Fachwerkstraße“, an der Eschwege liegt.

Das Alte Rathaus, das Raiffeisenhaus und zahlreiche Bürgerhäuser zeigen, wie vielfältig Fachwerk gestaltet sein kann – von figürlichen Darstellungen bis zu kunstvollen Zierbalken.

Der Rundgang durch die Altstadt führt vorbei an Bauwerken aus mehreren Jahrhunderten. Viele Stationen liegen nah beieinander, sodass sich Geschichte hier ganz nebenbei entdecken lässt. Stadtführungen werden regelmäßig angeboten – ideal für ausgedehnte Entdeckungstouren.

Schloss, Kirchen und Stadtgeschichte ohne Umwege

Zentraler Blickfang von Eschwege ist das Landgrafenschloss mit seinem Dietemannturm. Zu jeder vollen Stunde dreht die Uhr des Turms mit dem Wahrzeichen der Stadt, dem Dietemann, eine Runde und erinnert an die lange landgräfliche Geschichte Eschweges. Im Innenhof plätschert der neuzeitliche Frau-Holle-Brunnen, der einen bewussten Kontrast zur historischen Kulisse setzt.



Der Blick vom Hohen Meißner ist atemberaubend.

FOTO: IMAGO IMAGES/ VOLKER PREUßER

Nicht weniger eindrucksvoll sind die beiden großen Kirchen der Stadt. Die Marktkirche St. Dionys beherbergt eine Fürstengruft, während die Neustädter Kirche St. Katharina mit einer der bedeutendsten Steinkanzeln Hessens beeindruckt. Beide Gotteshäuser sind tagsüber geöffnet und lassen sich gut in einen Stadtbummel integrieren.

Ein beliebtes Fotomotiv ist auch der Dünzebacher Tor-Turm, der kurz vor dem Eingang zur Neustadt steht. Er stammt aus dem 16. Jahrhundert und diente lange Zeit als städtisches Gefängnis – daher wird er umgangssprachlich auch „Diebesturm“ genannt. Heute ist er der einzige noch erhaltene Turm der früheren Stadtbefestigung – diese ist ebenfalls nur noch an wenigen Stellen in der Mauerstraße zu sehen.

Museen, Gärten und Weltgeschichte im Kleinformat

Kulturinteressierte finden in Eschwege mehrere kleine Museen. Das Stadtmuseum zeigt unter anderem ein Modell der Stadt um 1750, Trachten aus dem Werratal und seltene historische Exponate. Direkt daneben liegt der Sophiengarten – eine grüne Oase mitten in der Altstadt, die jederzeit zugänglich ist.

Ein besonderes Kuriosum ist das Eschweger Zinnfigurenkabinett in der historischen Kemenate. Dort wird Weltgeschichte im Miniaturformat erzählt: von regionalen Szenen bis zu internationalen Geschehnissen, ergänzt durch handgefertigte Unikate und wechselnde Ausstellungen.

Naturerlebnisse in unmittelbarer Nähe

Nur wenige Schritte vom Stadtkern und seinen Fachwerkhäusern entfernt beginnt die malerische Landschaft. Die Werra schlängelt sich durch das Tal, am Werratalsee treffen sich Badegäste, Spaziergängerinnen und Spaziergänger sowie Wassersportfans.

Darüber hinaus laden die Leuchtberge, der Schlierbachswald, die Hessische Schweiz und der Hohe Meißner zu Wanderungen mit weitem Blick ein. Diese Nähe von Stadt und Natur macht Eschwege besonders attraktiv für kurze Auszeiten. Wer möchte, kombiniert Kultur am Vormittag mit Bewegung am Nachmittag – ganz ohne lange Wege oder großen Planungsaufwand.

Fachwerkfeste und besondere Termine 2026

Auch im Jahr 2026 hält Eschwege einige besondere Termine für Fachwerkfans bereit. Der Deutsche Fachwerktag am 31. Mai markiert den Auftakt des „Fachwerksommer ’26“, der mit Veranstaltungen und Kulturangeboten entlang der Deutschen Fachwerkstraße verbunden ist. Ziel ist es, Fachwerk als schützenswertes Kulturgut stärker sichtbar zu machen.

Für Reisende bedeutet das: zusätzliche Anlässe für einen Besuch, lebendige Innenstädte und ein Sommer, in dem Geschichte nicht nur betrachtet, sondern gefeiert wird.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/eschwege**

Abschreibung: Nachweis wird wieder einfacher

Die steuerliche Abschreibung von Gebäuden folgt in Deutschland festen Regeln. Wer Eigentum vermietet, kann die Anschaffungs- oder Herstellungskosten eines Gebäudes so steuerlich auf dessen gewöhnliche Nutzungsdauer verteilen.

Eine aktuelle Entscheidung des Bundesfinanzministeriums verbessert die praktische Anwendung von Abschreibungen nun spürbar.

„Grundsätzlich werden Gebäude über sehr lange Zeiträume abgeschrieben, zum Beispiel 50, 40 oder 33 1/3 Jahre - je nach Art und Jahr der Fertigstellung“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine kürzere tatsächliche Nutzungsdauer anzusetzen, wenn diese im Einzelfall nachgewiesen wird und damit höhere jährliche Abschreibungsbeträge steuerlich geltend gemacht werden können. Genau an dieser Stelle begann in den vergangenen Jahren der Konflikt.

2021 stellte der Bundesfinanzhof klar, dass der Nachweis einer kürzeren Nutzungsdauer nicht auf bestimmte Gutachtenformen beschränkt ist. Zulässig seien vielmehr alle Methoden, die geeignet sind, den technischen oder wirtschaftlichen Verschleiß eines Gebäudes plausibel darzustellen.



Gilt die gewöhnliche Nutzungsdauer oder eine verkürzte? Steuerlich kann das für vermietete Immobilien einen großen Unterschied machen. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA-MAG

Im Jahr 2023 reagierte die Finanzverwaltung mit einem Schreiben, mit dem die praktische Anwendbarkeit erheblich eingeschränkt wurde. „In der Praxis verlangten viele Finanzämter nahezu ausschließlich aufwendige, teure Gutachten nach bestimmten Mustern“, so Karbe-Geßler. „Für viele Steuerzahler war die kürzere Nutzungsdauer damit faktisch kaum noch durchsetzbar.“

Mit einem neuerlichen Schreiben vom 1. Dezember 2025 vollzieht die Verwaltung nun eine Kurskorrektur und hebt das Schreiben aus dem Jahr 2023 auf. Damit gilt wieder uneingeschränkt die Rechtsprechung des Bundesfinanzhofs. Kern der Änderung ist, dass es keine bindenden methodischen Vorgaben mehr durch die Finanzverwaltung gibt und keine pauschale Beschränkung auf bestimmte Gutachter oder Gutachtenarten.

Maßgeblich ist allein, ob der Nachweis sachlich geeignet und nachvollziehbar ist. Dennoch muss das Gutachten sowie der Gutachter qualifiziert sein. Damit rückt der Gesetzeswortlaut wieder in den Mittelpunkt und nicht eine verwaltungsinterne Auslegung.

Für Vermieter und Immobilieninvestoren ist die Änderung von erheblicher Bedeutung, weil somit einfacher höhere Abschreibungen für Vermietobjekte möglich sind. „Eine kürzere Nutzungsdauer führt zu höheren jährlichen Abschreibungen und damit zu geringerer Steuerlast“, erklärt Karbe-Geßler.

„Technischer Zustand, wirtschaftliche Entwertung, bauliche Mängel oder rechtliche Nutzungseinschränkungen können wieder stärker berücksichtigt werden“, so Karbe-Geßler weiter. (DPA)

Neues Jahr, neue Leichtigkeit!

Mit dem Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Lieblingsgel

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben.



Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high.

Die offiziellen Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland erhebt das Institut Insight Health**. Laut Institut lieben Verbraucher offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.

Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in deutschen Apotheken*. Rubaxx überzeugt nicht nur durch einen sehr hohen CBD-Gehalt. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel

(PZN 16330053)



RubaXX

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf **rubaxx.de** bestellen und bis zu **17%**[1] **sparen!**

[1]gilt beim Kauf von mehreren Packungen

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

3008601_002426

Berufliche Veränderung wagen?



Wer seine Stärken kennt, kann berufliche Veränderungen gelassener angehen. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung ist bei vielen groß. Doch den Schritt in eine neue Richtung zu wagen, fällt häufig schwer. Am besten soll vorab der perfekte Plan stehen, mögliche Unsicherheiten so gut wie ausgeschlossen sein. Und weil das nicht realistisch ist, verharren wir an Ort und Stelle.

„Dieses Sicherheitsbedürfnis ist menschlich", sagt Stefanie Bickert, Karriereexpertin beim Stellenportal Indeed. Je wichtiger eine Entscheidung erscheint, desto stärker wachse der Wunsch, alle Risiken abzuwägen - und damit auch die Angst, etwas falsch zu machen. Sie gibt Tipps, wie man berufliche Veränderungen angeht, auch wenn man noch nicht alle Antworten hat.

Eine neue Richtung lasse sich „auch im Kleinen testen", so Bickert. Zum Beispiel in einem Nebenprojekt, im Ehrenamt oder sogar innerhalb der aktuellen Tätigkeit durch Mitarbeit in einem angrenzenden Bereich. So lässt sich schon mal austesten: Machen mich die neuen Aufgaben neugierig oder lösen sie in Teilen schon Widerstand aus? „Jede Erfahrung liefert auf diese Weise neue Informationen und verringert Unsicherheit" so die Karriereexpertin.

Viele würden bei beruflichen Entscheidungen steckenbleiben, „weil sie sich eine Schwarz-Weiß-Frage stellen", so Stefanie Bickert. „Soll ich etwas verändern, ja oder nein?" Das erzeuge aber schnell das Gefühl, es gebe nur eine richtige Lösung.

Bickert rät stattdessen, mit „Wie"-Fragen zu arbeiten. Etwa: Wie könnte ein nächster realistischer Schritt aussehen? Karrierewege würden heute selten linear verlaufen. „Viele berufliche Wendepunkte ergeben sich eher über Zwischenschritte und nicht durch einen großen Sprung", ermutigt die Karriereexpertin.

Oft seien es vor allem „diffuse Erwartungen und Befürchtungen", die uns blockieren, so Bickert. Sie empfiehlt deshalb, Gespräche mit Menschen aus dem gewünschten Arbeitsfeld zu führen, um einen realistischen Einblick zu gewinnen. Solche Informationen können dabei helfen, die eigenen Gedanken im Entscheidungsprozess zu sortieren und zu priorisieren. Im besten Fall erkennen wir, dass die Hürden für einen beruflichen Wechsel kleiner sind als gedacht.

Wer über berufliche Veränderungen nachdenkt, sollte sich überlegen, was einen unabhängig von der fachlichen Qualifikation erfolgreich macht. „Nicht nur der bisherige Titel zählt bei beruflichen Veränderungen, sondern vor allem auch die erlernten Soft Skills", so Stefanie Bickert. In vielen Rollen seien zum Beispiel Teamfähigkeit oder Kommunikations- und Problemlösungskompetenzen gefragt. Wer die eigenen Stärken kennt und benennen kann, erleichtere sich den nächsten Schritt - auch wenn nicht alles planbar ist. (DPA)

Dürfen Arbeitgeber Minusstunden vom Gehalt abziehen?

Minusstunden dürfen nicht ohne Weiteres vom Gehalt abgezogen werden. Darauf weist die Arbeitnehmerkammer Bremen in ihrem Magazin «BAM» (Ausgabe Januar/Februar 2026) hin.

Grundsätzlich ist der Arbeitgeber verpflichtet, für ausreichend Arbeit zu sorgen. Ist zum Beispiel durch betriebliche Gründe oder saisonale Schwankungen zu wenig zu tun, bekommen Arbeitnehmende ihren vollen Lohn, auch wenn sie die Arbeitsleistung nicht erbringen können.

Gibt es ein Arbeitszeitkonto, kann dieses zwar mit Minusstunden belastet werden. Allerdings nur dann, wenn sie durch die Arbeitnehmenden selbst entstehen, erklären die Experten. Das kann der Fall sein, wenn sie später mit der Arbeit beginnen, früher Feierabend machen oder Privates während der Arbeitszeit erledigen.

Wird zum Beispiel ein Arbeitsverhältnis beendet, kann es sein, dass noch solche durch Arbeitnehmende verursachte Minusstunden auf dem Arbeitszeitkonto stehen. Diese können dann mit dem letzten Gehalt verrechnet werden - laut Arbeitnehmerkammer allerdings nur, wenn es ausdrücklich so vereinbart wurde. Denn Arbeitszeitkonten müssen in Arbeitsvertrag, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung klar geregelt sein.



Ist durch betriebliche Gründe zu wenig zu tun, bekommen Arbeitnehmende ihren vollen Lohn, auch wenn sie die Arbeitsleistung nicht erbringen können. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-MAG

Wolfgang Niedecken: „Familie sagt, wenn ich aufhören soll"



Wolfgang Niedecken FOTO: OLIVER BERG

Wolfgang Niedecken hat mit seiner Familie abgesprochen, dass sie ihm signalisiert, wenn es Zeit zum Aufhören ist. „Ich stelle mich nicht auf die Bühne und mach den Jopie Heesters", sagte der BAP-Sänger der Deutschen Presse-Agentur in Köln. Der Sänger Johannes Heesters (1903-2011) war noch als über 100-Jähriger aufgetreten.

„Das Blöde ist, viele Künstler verlieren irgendwann die Übersicht, ob sie das noch können oder nicht", sagte Niedecken. „Wenn ich es nicht selbst merke, dann merken es meine drei Damen." Die drei Damen sind seine Frau Tina und seine beiden erwachsenen Töchter. Die würden ihm dann Bescheid geben.

Niedecken glaubt nicht, dass ihm die Zeit nach seinem Abschied von der Bühne lang werden wird. „Ich werde dann einfach sehr viel lesen. Langeweile kenne ich nicht."

Für den Musiker ist 2026 ein besonderes Jahr, weil seine Band BAP 50 Jahre alt wird und er selbst 75. Der Geburtstag ist am 30. März. „Ich fühle mich nicht alt, ich fühle mich vielleicht wie 50-plus", sagte er. Allerdings ertappe er sich manchmal dabei, dass er darüber nachdenke, wie viel Zeit ihm noch bleibe.

Zum 50-jährigen Bestehen geht BAP ab November auf Tournee durch 19 Städte in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Jubiläums-Tour hat den Titel „Zielgerade". „Ein Wink mit dem Zaunpfahl", sagte Niedecken dazu. „Ich will keine Abschiedstournee machen, aber gleichzeitig ist natürlich auch klar: Die meisten BAP-Konzerte sind gespielt. Wer uns nochmal sehen will, der muss jetzt langsam in die Puschen kommen."

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN



3203301_002426



3202501_002426

Praxis sucht MFA, Empfangskraft in TZ/Minijob. ☎(01522) 1683009

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe gesucht, täglich von 8-12Uhr. ☎05374/9349516

MINIJOBS ANGEBOTE

Reinigungskräfte m/w/d für GF-Fritz-Reuter-Str. gesucht
AZ: Mo.-Fr. ab 16:30 Uhr für je 2,25 Std., 1,25 Std., 1,75 Std. und 2,5 Std.
Tel. Bewerbung: 0171/6415210
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Suche Stelle als Putzhilfe und Fensterputzerin ☎ 0176/62052479

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Hallo Alleinstehende, Männer und Frauen. Wir wandern, tanzen, klönen, lachen (u.v.m.) Wer hat Lust hier mitzumachen? Infa: FFR 05371-51755

Sexy reife Jana macht Hausbesuche. ☎0179/4769504

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Ich bin zwar 84, aber gesund und fit. Man sagt ich sehe auch jünger aus. Bin 1,80m, 70kg, mobil und habe ein schönes großes zu Hause, aber leider allein und einsam. Deshalb suche ich eine schlanke Frau bis ca. 77 Jahre die mir die Einsamkeit nimmt und wir gemeinsam noch viele Pläne schmieden können. Ich freue mich auf Ihre Antwort. Mit Bild? ✉ Z 38717

Er, Anfang 80, 1.78m, NR / NT, sucht nette Sie für die Restlebenszeit, zwecks einer festen Bindung. ✉ Z 38823

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

BEKANNTMACHUNG

Uniformiertes Schützenkorps Gifhorn von 1823 e.V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung am 06.02.2026, um 19:00 Uhr in die Stadthalle Gifhorn

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bekanntgabe der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls vom 07.02.2025
4. Ehrungen
5. Berichte
   a. Jahresbericht des Adjutanten
   b. Bericht des Schießoffiziers
   c. Bericht des Schriftführers
   d. Kassenbericht des Zahlmeisters
      I. Bericht der Kassenprüfer
      II. Wahl der Kassenprüfer für 2027
   e. Bericht des 1. Vorsitzenden/Major
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
   a. Wahl des 1. Vorsitzenden/Major
   b. Wahl des Zahlmeisters
   c. Vorstandsergänzungswahlen
   d. Offizierswahlen
8. Anträge
9. Verschiedenes

Anträge sind bitte schriftlich bis zum 29. Januar 2026 an den 1. Vorsitzenden einzureichen. Die Schützenschwestern und Schützenbrüder werden gebeten, zahlreich an der Versammlung teilzunehmen.

Anzugsordnung: Uniform

gez. Karsten Ziebart
Major und 1. Vorsitzender

3118801_002426

VERSCHIEDENES

AUKTIONSHAUS Nord kauft an
Gemälde aller Art · Grafiken · Glas · Keramik · Porzellan & Figuren · Asiatika · Militaria • Teppiche • Schmuck (Mode · Gold · Silber) • Silberwaren aller Art (auch versilbert) • Uhren aller Art • Zinn • Bücher • Edle Handtaschen/Koffer • u.v.m.
✓ Faire Bewertung ✓ Seriöse Abwicklung ✓ Einlieferungen möglich
Mobil: 0162 / 4797722 G. Broschinski
37796201_002425

Su. Haushaltshilfe 14 tägig 1-2 Std., auch aussortieren und einpacken zwecks Haushaltsauflösung. ☎05371-3939 ab 19.00 Uhr

Wer schenkt mir Deko, Krimskrams oder Flohmarktartikel. ☎0162 3429232

Sichere Anlage: 6 ha Ackerland, meistbietend ✉ Z 40760

2 Feag-Aktien, gute Rendite, sichere Anlage, meistbietend ✉ Z 40752

UNTERRICHT ANGEBOTE

Ing. gibt Nachh. in Mathe, Physik, Chemie, 15,-/Std ☎ (05363) 74222

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

SALZGROTTE WOLFSBURG
Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis
Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459
www.salzgrotten.eu
TIPP: LAVITA & Hydrojet!
3365501_002426

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
(08 00) 1234-909
E-Mail Gifhorn: vertrieb@hallogifhorn.de
E-Mail Wolfsburg: vertrieb@hallowolfsburg.de
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.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 Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

37211801_002425



HANDWERKER

Handwerker hat Termine frei:
- **Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm**
- **Dacharbeiten aller Art**
- **Kleinaufträge vom Keller bis Dach**

15% Rabatt für Neukunden

Tel. 0531 61 83 68 19

37049001_002425

Der Handwerker für alle Fälle, der auch für "Kleinkram kommt" ☎(0160) 96333244 gewerblich

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 29 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de

31004201_002425

DACHDECKER

Dachdecker hat kurzfristig Termine frei, auch für Dachcheck von Schnee- und Frostschäden ☎ 0163 /20 45 605

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

Dachrinnenreinigung, Dachreparatur Hr. Weiß ☎ (01 57) 56 47 82 48

GÄRTNER

Gärtner su. Arbeit, Gartenpflege, Heckenschnitt, Baumfällung, usw. Biete auch preiswerte Entrümpelungen u. Haushaltsaufl. an. (01 57) 78 79 23 97

Gartenbau-Köppen.de
☎(0171) 6035547 + 05371/72984
Hofeinfahrten, Wege- u. Terrassenbau, Granit- u. Mauerbau, Rasensanierung, Rollrasen, Grundstückspflege, Baumfällung, Erd-u. Baggerarbeit, Zaunbau
Unser Angebot ist Geld wert!

Baum-, Strauch- u. Heckenschnitt sowie Baumfällung und Rodung jeglicher Art führt aus: Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

Sie wollen Ihren Garten um- o. neu gestalten? Dazu individuelle Beratung, Planung u. Ausführung. Außerdem fachgerechte Teich- u. Rasenanlangen sowie Pflegearbeiten jeglicher Art führt aus: L. Bittner Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

Im Gartenbereich übernehmen wir die Ausführung sämtlicher Naturstein- und Pflasterarbeiten sowie den Bau von Trockenmauern und Zäunen.
Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau
☎ (0 53 63) 9 89 80

Pflege Ihren Garten, Hecke u. Bäume schneiden, Rollrasen (0177) 4030444

Containerdienst: Container 2m³ bis 40 m³ für Entsorgung von verschiedenen Materialien. K-H Dannheim
☎(0 53 71) 73 584

Wir pflegen Ihren Garten, ob einmalig, wöchentlich, monatlich oder als Jahrespflege. Hacken, mähen, vertikutieren, schneiden, pflanzen, graben, spritzen, düngen und säen usw. Schnell, sauber und fachgerecht. Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎(0 53 63) 9 89 80

BIRGIN GaLaBau Pflasterarbeiten, Gartengestaltung, Rasenanlagen, Zäune, uvm. ☎ 0176 23678008

Wuzelfräsen: Fräse Ihre Baumwurzeln fachgerecht heraus.
K-H Dannheim ☎ (0 53 71) 73 584

ELEKTRIKER

Bin gelernter Elektriker und repariere alle Haus-, Gartenelektrik und Leitungen ☎ (0177) 4030444

ENTRÜMPELUNG

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

3050501_002426

Kostenlose Entrümpelungen und Haushaltsauflösungen bei Wiederverwendung, ☎ (0174) 2978098

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen seriös u. pietätvoll
☎(0160) 96333244 gewerblich

PIT Inh. Ingo Pütz
Hasselbachstr. 20
38446 Wolfsburg
- **Haushaltsauflösungen**
- **Entrümpelungen**
- **Trödel-Ankauf aller Art**

WOB 0 53 65 - 94 14 54
Mobil 01 75 - 819 36 81

3335101_002426

MÖBELTRANSPORTE

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

3804901_002426

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

MAURER

Maurermeister übernimmt kl. Maurer- und Putzarbeiten sowie nachträglich Fassadendämmung, Terr.- u. Pflasterarbeiten ☎(05833) 9555115 oder 0170/5412865

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

Tokaruk Glas-Fensterreinig. Gardinenreinigung ☎ (05361) 18 102 11

Fensterreinigung
mit Abrechnung der Krankenkasse
§ 45 SGB Entlastungsbeitrag.
Kastek Service Gebäudereinigung
☎ 0157/57260207

TOP-Clean GmbH: Reinigen Ihrer Glasanlagen- z.B. Fenster/ Wintergärten/Vordächer für gewerbliche sowie private Haushalte ☎(05361) 291824 ✉ info@top-clean.org

MALER / TAPEZIERER

Zimmer tapezieren ab 100,-€, Beratung u. Besichtigung kostenlos! + Wochenend-Service! ☎(0176) 61531056 o. ☎05371/6723367 gew.

Maler / Tapezierer hat noch Termine frei, in WOB ☎ (01577) 2310432

Anstrich und Tapezierarbeiten führt aus: ☎ (01 71) 9 93 81 58 gew.

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch 0800 12 34-902 (AZ) bzw. 0800 12 34-905 (WAZ) oder online bestellen unter abo.WAZ-online.de/8wocheninformiert

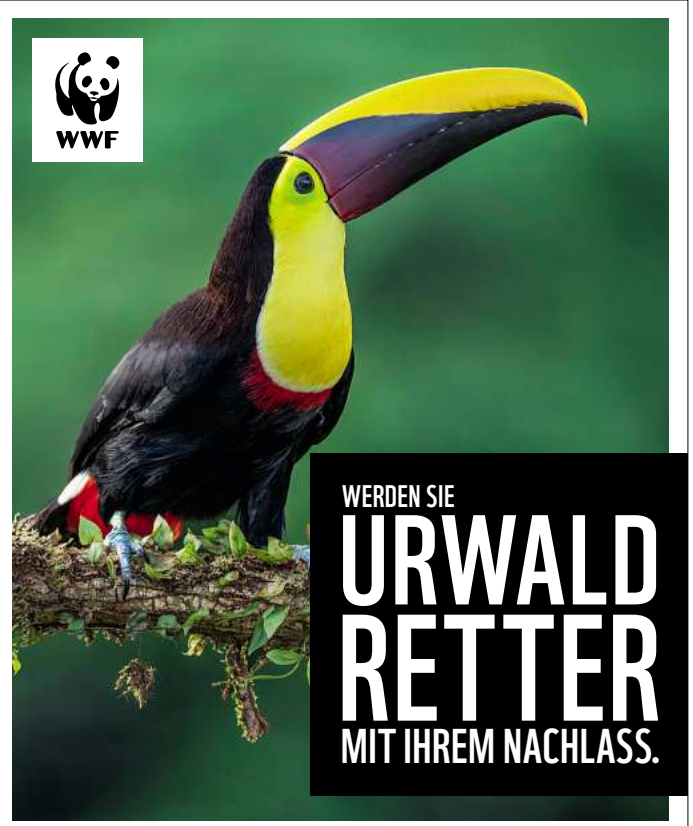


Wissen, was Wolfsburg, Gifhorn, die Region und die Welt bewegt.

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

37487201_002425



Wir informieren Sie gerne.
Telefon: **030 311777-730 · wwf.de/testamente**

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

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

3050401_002426

BAUGRUNDSTÜCKE

Baugrundstück in Gifhorn, Wollgrasweg, 1.301m², teilerschlossen, 1WE, GRZ 286m², GFZ 260m², KP VS, von Privat ☎ 01 52 / 08 28 13 14

Verkaufe Bauplätze , Teilerschlossen . Tel 01716940368

Alzheimer
Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE Haus zum kauf

EFH & MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ **0176/ 86099868**

Suche EFH oder 4 Zi.-EG-ETW, max. 150 m² Wfl. mit kl. Grdst., im LK GF, nur von privat. ☎ 0176/51610153

2 Generationen suchen...

... Haus mit Einliegerwhg., ZFH oder Do.haus, gern mit mehreren Bädern. Budget bis ca. 600.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

"Häuschen" gesucht

Lehrerin und Therapeut suchen kl. Siedlungs-/Reihenhaus od. Haushälfte ab 70m² Wfl im Raum GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Anbindung an B4 gesu.

Junges Ehepaar, bald Eltern, suchen gepfl. Haus/Haushälfte ab 4 Zi u. mit Garten zwischen BS und GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht

Kapitalanleger sucht MFH od. Wohn-/Geschäftshaus in der Region bis ca. 1,5 Mio, je nach Zustand/Größe. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Privater Käufer sucht sanierungsbedürftige Wohnung. Eigenkapital vorhanden, sofort zahlungsfähig. Unkomplizierte und diskrete Abwicklung. Tel.: 0152 0241 2773

EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

WOB + 10 km gesucht

Großzüg. Haus mit Garten u. mind. 5 Zi von Familie aus Nürnberg gesucht. Gern mit Garage oder Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

In GF und Umkreis gesu.

Manager sucht helle Eigentumswhg mit 2-3 Zi und gern Kellerraum. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 350.000,- gesu.

Chemielaborant, seine Frau u. Tochter Lilli suchen solides Haus, DHH od. RH, auch renov.bed, im Raum WOB. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

3 Zimmer in WOB gesu.

Assistenzärztin und ihr Mann suchen helle 3-Zi-Eigentumswhg. mit Balkon und moderner Ausstattung. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

BAUGRUNDSTÜCKE

Aus den 90ern gesucht

Sales-Manager und seine Partnerin suchen gepfl. Haus od. DHH ab 100m² Wfl, gern 80er/90er Baujahre. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

SUCHE Baumöglichkeit

ab 400qm Abschnitt vom Garten, Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä.
☎ **0176/ 15416372**

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

3 Zi.-Whg. zu verm. á 66 und 90m² in Hankensbüttel ☎0176/24341080

GF, 4 Zi.-Whg., 100m², sofort, KM 990€ ☎ 0171-9326241

Vermiete 3 Zimmer Wohnung 60 qm mit Küche . Ab sofort Bezugsfertig. Tel 05368525

3 Zi-Wohnung in Tülau ab 01.02.2026 zu vermieten. ☎ 05833/1835

2-ZIMMER-WOHNUNGEN

Gifhorn Süd, 48m², Bad, Abstellraum, 191kWh, Keller, 350€ KM + NK, ab sofor, Mo-Fr. 8:30-11:30 Uhr. ☎05371/3975

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

Whg. im historischen Resthof, in Grafhorst, 175m², 8 Zi., EBK, 2 Bäder, Süd-Blk., teilbar in 2 Whg's, 870€ KM. ☎0172/3972037

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

Gifhorn Süd, 3 Zi., 92m², Küche, Bad, Abstellraum, Keller, Balkon, 540€ KM + NK, PKW-EP, 80,9 kWh. Mo-Fr. 8:30-11:30 Uhr. ☎05371/3975

Vermiete 3 Zimmer Wohnung 65 qm mit Küche . Ab sofort Bezugsfertig. Tel 05368525

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

WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Su. ab 4-Zi.-Wohnung oder Haus in Wolfsburg zur Miete, zuverlässige Familie Tel: 01796189937

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Seniorenreisen 40 JAHRE

Der neue Sommerkatalog 2026 ist da!

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Fernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU Ausflug Rostock, Ausflug Wismar, 1 Getränk zum Abendessen** (nur *)
- Maritimer und Mecklenburger Abend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

TERMINE 2026

08.02.–15.02.*	29.03.–06.04. (Ostern)
22.02.–01.03.	06.04.–12.04. (7 Tage)
01.03.–08.03.	12.04.–19.04.
15.03.–22.03.	
22.03.–29.03.	

ab Euro **615,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person! (außer * Sonderreisen)

SONDERREISEN

Besondere Leistungen: themenbezogene Spezialitätenbuffets und -programme, Ausflüge, teilweise Kaffee- und Kuchennachmittag u.v.m.

Wintervergnügen *	
08.02.–15.02.2026	ab € 478,–
Fasching entfliehen *	
15.02.–22.02.2026	ab € 478,–
Frühlingserwachen *	
01.03.–08.03.2026	ab € 495,–
08.03.–15.03.2026	ab € 495,–
Skandinavien entdecken	
22.03.–29.03.2026	ab € 888,–
12.04.–19.04.2026	ab € 948,–
Ostsee-Saisonauftakt *	
19.04.–26.04.2026	ab € 648,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-1231919** (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

3830501_002426

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

Ostseeheilbad Zingst, Komfort FeWo ☎ 038232/80341, www.luetten-kulli.de

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungs-verhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?
hallo wochenende

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht 0157/58919194

FÜR DEN SAMMLER ANKAUF

Suche Modellautos aus dem VW-Werk.Suche aber auch andere Modelle Herpa,Brekina,Schabak,Minichamps usw. auch große Sammlung. ☎ 05361/55465

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

VERKAUF PKW

AUDI ALLGEMEIN

Audi A5 Sportback, 2l TFSI, Automat., Top gepfl., EZ 2013, grau-metallic, KM 197.000, 12.900€ VB ☎ 0170 5401142

VW ALLGEMEIN

Taigo life 1.0, EZ 02/23, 16tKm, Klima, Navi, Farbe green metall., 110PS, LED-Matrix, 2 Jahre Garantie, VB 17.400€, ☎05373-1741

ANKAUF PKW

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

3129901_002426

Schrottfahrzeuge aller Art, Ankauf und Abholung, Auto Püschel ☎(0800) 5890570

PKW gesucht, auch mit Mängeln. Alles anbieten. ☎ 0172 8415509 auch So.

VW LUPO

Lupo, schwarz, 44 kW, TÜV neu, Bestzustand, Klima + Extras, 2.800€ VB ☎0152/11545982

ANKAUF KRAFTRÄDER

Roller, Mopeds, Motorräder, Aufsitzmäher gesucht. Auch defekt. 05121/2068883

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

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

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet. Schmiedeeisen, Doppelstabmattenzäune, E-Antriebe u.v.m. Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu

37627201_002425

VERKAUF ALLGEMEIN

Gr. Bäume, kleine, krumme, schräge, riesen, trockene Bäume, Heckenschnitt. Sturmschäden mit Entsorgung. ☎ (0171) 4136625

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

Kaminh. Buche abgel. 5 Kartons a 25Kg. 135€, 15€ Lief. ☎ 0171-4136625

Kreissäge mit Tisch u. Wippe, Zapfwellenantrieb, 1 Kreiselschwader Stoll wg. Aufgabe, VB. 0151/55424680

Verk. Brennholz u. Kaminholz, abgelagert, frei Haus ☎ (0 58 33) 1835

Verk. Brennholz in 3m Längen, Anfuhr mögl. ☎ (0176) 61 92 76 74

ALLGEMEIN ANKAUF

Kaufe Bücher aus allen Bereichen, T. Ehbrecht, ☎ (05149) 8608

Suche ständig für sozialschwache Menschen: Geschirr, Deko, Möbel, Elektoartikel usw. Nehmen alles, hole sofort kostenlos ab. Wir führen auch Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen durch. ☎ (0173) 6179306

Eisenbahn Märklin, Trix, Modelautos Wiking, Siku ☎(05303) 6959

Schallplatten Pop Rock Jazz Blues, LP Vinyl gesucht ☎ (0172) 5427777

Suche Flipperautomaten
Aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. Mgm809@gmx.de 015233602679

Möbel Kameras Teppich Hausrat usw. Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten, Nähmaschine Musikinstrumente, Akkordeon, Trompete Gitarre usw. Teppiche Geschirr alten Schmuck Silberbesteck Uhren Ansichtskarten alte Fotoalben Ferngläser Fotoapparate Kameras und Zubehör. Spielzeug. Alle Gesuche auch alt und defekt. Tel. 0179/1698142

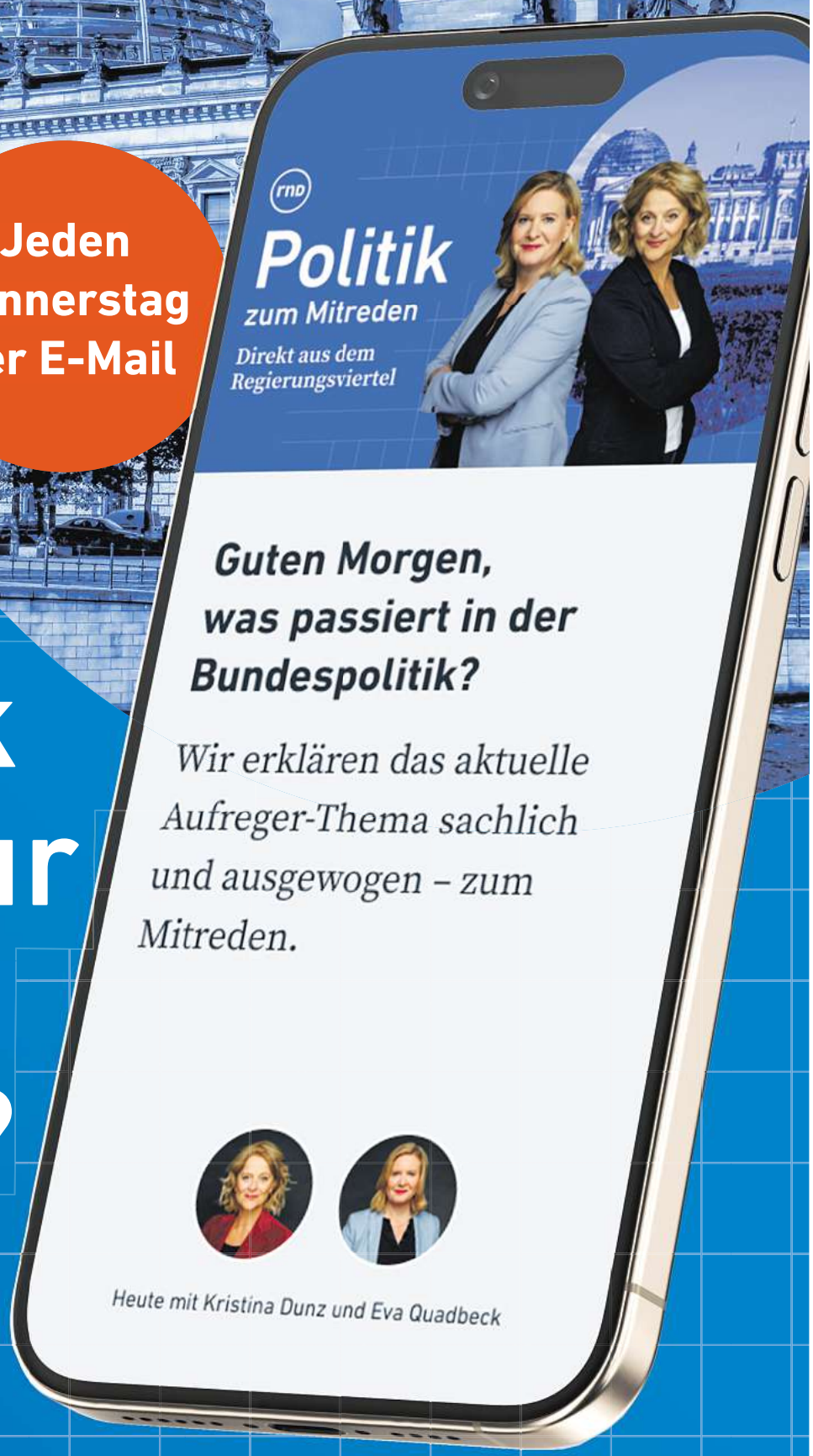
Sammlergemeinschaft Kauft Münz- und Briefmarken-Sammlungen ob Groß oder Klein, ob DM oder € Ausgaben. Ich komme zu Ihnen ☎ 0174 184 3026

rnd

Jeden Donnerstag per E-Mail

Die Politik erzählt nur die halbe Wahrheit?

Wir ergänzen die andere Hälfte!



Jetzt Newsletter abonnieren!