hallo GIFHORN wochenende

05 ❖ 47. Jahrgang · 24. Januar 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 · Kleinanzeigen (0800) 1234-903 · Redaktion (05371) 808-123

50 Jahr
feiern Sie mit uns
Viessmann Gas Brennwert Heizung
inkl. Montage
begrenzte Stückzahl
4.700,–
Fa. Busse
Sanitär + Heizung GmbH
(0 53 71) 5 23 03 • GF • Eyßelheideweg 11
4795901_002426

Brawo Mühlenlichter: Gifhorn abends wieder bunt

Die Veranstaltung startet **nächsten Freitag** und läuft bis zum 8. März

Gifhorn. Nur noch wenige Tage, dann setzt Gifhorn der dunklen Jahreszeit wieder buntes Licht entgegen: Die Brawo Mühlenlichter 2026 starten am Freitag, 30. Januar. Nach der gut besuchten Premiere geht die Veranstaltung mit Neuerungen in die zweite Auflage. Das Insolvenzverfahren der Betreibergesellschaft des Mühlenmuseums hat darauf keinen Einfluss, so wie ja auch der sonstige Betrieb weiterläuft.

Die Volksbank Brawo lässt sich vom Insolvenzverfahren der V&T Mühlenmuseum GmbH nicht beirren: „Die Brawo Mühlenlichter werden wie geplant im angesprochenen Zeitraum stattfinden“, so Volksbank-Sprecher Fabien Tronnier. „Nach dem erfolgreichen Auftakt der ersten Mühlenlichter-Veranstaltung mit rund 18.000 Besuchern planen wir sie noch eindrucksvoller und vielfältiger als im vergangenen Jahr.“



18.000 Besucher im Vorjahr: Die zweite Auflage der Brawo Mühlenlichter im Gifhorner Mühlenmuseum soll noch spektakulärer werden. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Zum ersten Mal wird nämlich das gesamte Mühlenmuseums-Gelände einbezogen - von der französischen Mühle bis zur russischen Kirche. „Ein völlig neuer und ausgebauter Parcours erwartet die Besucher – mit kreativen Lichtinstallationen, geheimnisvollen Wegen und strahlenden Highlights, die zum Staunen, Entdecken und Fotografieren einladen", verspricht die Applaus

Fortsetzung Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN



Naturverbundene Doppelhaushälfte in Gifhorn / Winkel
ca. 102 m² Wohnfläche
ca. 2.323 m² Grundstück
Anbau mit „Studio-Charakter“ mit Wohnzimmer und Kamin, offener Küche und Essbereich.
Modernisierung erforderlich.
* ERBPACHTGRUNDSTÜCK *
nur 159.000 Euro
info@immolutz.de
☎ 05371 / 627 79 38
www.immolutz.de
25529801_002425

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 26.01. – 31.01.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Dithmarscher Bügel
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.82)
zzgl. € 4.50 Pfand
11.99

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.54) zzgl. € 3.30 Pfand
6.49

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.48/0.44)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.99
Glasflaschen

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

Beck's Pils o. Mix-Bier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99

König Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
11.99
BONUSKARTE
5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

Sinalco Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.71)
zzgl. € 3.30 Pfand
8.49
BONUSKARTE
5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

Hasseröder Pils
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 0.90/1.14)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
8.99

Wodka Gorbatschow
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49

Johnnie Walker Red Label
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

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

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

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 05/26
4614101_002426

Gifhorn abends wieder bunt

Fortsetzung von Seite 1

Kulturproduktionen GmbH auf der Homepage der Veranstaltung.

Das sind die Öffnungszeiten

Die Mühlenlichter laufen bis 8. März jeweils Dienstag bis Sonntag, und weil die Tage jetzt wieder länger werden, variieren die Öffnungszeiten. Bis 8. Februar geht es bereits ab 17 Uhr los und endet um 20.30 Uhr, vom 10. bis 23. Februar läuft es von 17.30 bis 21 Uhr und vom 24. Februar bis 8. März von 18 bis 21.30 Uhr, letzter Einlass ist jeweils 30 Minuten vor Schluss. In dieser jeweiligen Zeit ist der ansonsten frei zugängliche Dorfplatz exklusiv für Mühlenlichter-Besucher und somit eintrittspflichtig.

Das sind die Ticketpreise

Erwachsene zahlen Dienstag bis Donnerstag elf Euro, Kinder fünf Euro. Studenten, Schüler ab zwölf Jahre und Inhaber des Gifhorner Sozialpasses sind für acht Euro dabei. Von Freitag bis Sonntag kostet der Eintritt jeweils 13, sechs beziehungsweise zehn Euro. Für Gruppen ab 15 Personen gibt es Rabatt.

Achtung: Nur eine Kasse

Tickets gibt es am Haupteingang des Mühlenmuseums und online über die Homepage. Achtung: Sowohl am Zugang zum Dorfplatz vom Parkplatz, als auch vom Schlosssee aus gibt es keinen Ticketverkauf. Dort sind lediglich die Online-Tickets scanbar.

Zwischen Torte und Tatort: Blues Company

Erfolgreichste Blues-Band Deutschlands in Gifhorn

Gifhorn. Der KultBahnhof ist auch 2026 wieder Mittelpunkt der regionalen Live-Musikszene: Die Konzert-Saison startet mit der legendären Blues Company am Sonntag, 25. Januar, um 17 Uhr – getreu dem Motto „Zwischen Torte und Tatort".

Authentischer, handgemachter Blues

Seit ihrer Gründung 1976 steht Blues Company für authentischen, handgemachten Blues auf höchstem Niveau, denn: Die deutsche Band verbindet klassischen Chicago- und Texas-Blues mit modernen Elementen und eigenem Sound. Mit virtuoser Gitarrenarbeit, treibendem Groove und charismatischem Gesang schafft sie eine mitreißende Atmosphäre, die sowohl eingefleischte Bluesfans als auch Neuentdecker in ihren Bann zieht. Die Konzerte sind geprägt von Spielfreude, musikalischer Präzision und einer spürbaren Leidenschaft für das Genre.

Der Auftritt im KultBahnhof verspricht einen intensiven Konzertabend in besonderer Club-Atmosphäre. Einlass ist ab 16 Uhr. Tickets gibt es für 32,04 Euro unter www.kultbahnhof-gifhorn.de/veranstaltungen, bei Famila und allen bekannten Vorverkaufsstellen. Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich.



Authentischer, handgemachter Blues: Die legendäre Blues Company ist wieder zu Gast im Gifhorner KultBahnhof.

FOTO: MANFRED POLLERT



Landrat Philipp Raulfs erntet für die Einstellung seiner langjährigen Büroleiterin als persönliche Referentin Kritik. Das Innenministerium bestätigt den Verwaltungschef in seinem Vorgehen.

FOTO: MICHAEL MATTHEY ARCHIV

Kritik an Landrat wegen neuer Stelle

Philipp Raulfs weist Vorwürfe zurück und holt **langjährige Büroleiterin** in die Kreisverwaltung

Gifhorn. Die Besetzung einer Stelle beim Landkreis Gifhorn sorgt für Diskussionsstoff: Landrat Philipp Raulfs (SPD) holt seine langjährige Büroleiterin als persönliche Referentin in die Kreisverwaltung. Während einige Kreistagsmitglieder das öffentlich als „Vetternwirtschaft" und „Klüngelei" kritisieren, hat Landrat Philipp Raulfs seine Gründe für das Vorgehen. Und auch das Innenministerium vertritt eine klare Position.

Andreas Kautzsch (BIG) kritisierte in einem öffentlichen Beitrag auf der BIG-Homepage nicht nur die Schaffung der Stelle, sondern auch deren Besetzung mit einer Person aus dem direkten Umfeld des Landrats „mit einem starken Bezug zur Partei- und Gewerkschaftsarbeit". Kautzsch kritisiert, dass die Stelle „nicht primär aus organisatorischer Notwendigkeit" entstehe.

Die AfD moniert in einer Pressemitteilung die Einrichtung einer neuen Stelle. In einem Antrag, der im Kreisausschuss allerdings keine Mehrheit fand, forderte sie, dass zur Kompensierung an anderer Stelle im Büro des Landrates eine Stelleneinsparung stattfinden solle. „Noch besser wäre es, wenn der neue Landrat auf die Selbstbedienungsmentalität und Vetternwirtschaft gänzlich verzichten würde", hieß es im Antrag.

Landrat weist Vorwürfe zurück

Landrat Philipp Raulfs erklärte im Gespräch mit der Aller-Zeitung die Gründe für das Vorgehen. „Dass es eine Leerstelle für eine persönliche Referentin des Landrats gibt, darüber war ich mir schon mit Tobias Heilmann zu dessen Amtszeit einig", verweist er auf seinen Vorgänger. Dies sei eine vertrauensvolle Stelle, an der die Fäden von Kommunikation, Organisation und Koordination zusammenliefen. Der Posten sei im Rahmen des Stellenplans besetzt worden. „Wir haben unbesetzte Teilstellen zusammengefasst." Raulfs räumt ein: „Ja, dem Landkreis entstehen dadurch Mehrkosten. Die fallen aber bei jeder Besetzung noch unbesetzter Stellen an."

Die Stelle für eine persönliche Referentin des Landrats sei nicht ausgeschrieben worden. „Das ist eine sehr vertrauensvolle Position, die ein intuitives Verstehen erfordert", betont Raulfs. „Für dieses Gesamtpaket kam für mich überhaupt nur eine einzige Person infrage. Eine Ausschreibung wäre Makulatur gewesen." Eine solche Position könne nicht mit einer unbekannten Person besetzt werden, sie erfordere einen vertrauten und vertrauensvollen Umgang miteinander.

Dem Verzicht auf eine Ausschreibung habe der Personalrat der Landkreisverwaltung zugestimmt, die Einstellung sei zudem vom Kreisausschuss mehrheitlich bewilligt worden. „Es ist in der Politik nicht unüblich, dass bei einem Amtswechsel langjährige und vertraute Mitarbeiter übernommen werden", sagt Raulfs. „Das war bei mir eben diese eine Person."

Die Kritik, dass das Landratsbüro personell übermäßig ausgestattet sei, weist Rauls deutlich zurück. „Das stimmt vorn und hinten nicht. Im Vergleich mit anderen Oberbürgermeistern und Landräten liegt Gifhorn deutlich am unteren Ende der Fahnenstange." Außerdem langweile sich niemand auf den angesprochenen Positionen. „Alle haben dort mehr als genug zu tun. Es sind wichtige, vertrauensvolle Mitarbeitende, deren Arbeit ich sehr schätze."

Innenminsterium bestätigt Raulfs

Doch was sagt das Land Niedersachsen eigentlich dazu? „Unabhängig vom konkreten Einzelfall lässt sich sagen, dass nach dem Niedersächsischen Beamtengesetz Bewerberinnen und Bewerber durch Stellenausschreibung ermittelt werden sollen", erklärt Moritz Meyer, Pressesprecher des Niedersächsichen Innenministeriums. Jedoch seien Ausnahmen in Einzelfällen durchaus möglich.

Eine davon seien eben Dienstposten, die eine besondere Vertrauensstellung zu einer Hausleitung erfordern. „Diese Fallgruppe ist eng auf Dienstposten begrenzt, auf denen ein umfassender Einblick in die persönlichen Vorgänge der Hausleitung besteht und ein besonderes Vertrauensverhältnis für die effektive Ausübung des Dienstpostens daher zwingend erforderlich ist", führt Meyer aus. „Dies gilt insbesondere für persönliche Referentinnen und Referenten." Bei einem Verzicht auf eine Ausschreibung sei generell eine Beteiligung des Personalrats erforderlich - was im konkreten Fall erfolgt ist.

Stiftung verschenkt Zeit

Diakoniestation erhält mehr als **25.000 Minuten** Nächstenliebe

Gifhorn. Die Stiftung Zeit:Stiften setzt ihr Engagement für mehr Zwischenmenschlichkeit in der Pflege fort und unterstützt die Diakoniestation Harz-Heide in Gifhorn auch in diesem Jahr mit einer Spende in Höhe von 10.000 Euro. „Mit dem Betrag wird das Projekt Mehr Zeit finanziert“, erläutert Detlef Tanke, Vorsitzender der Stiftung. „Es erlaubt Pflegekräften, Seniorinnen und Senioren zusätzliche Zuwendung zu schenken – für Gespräche, Beistand in schweren Momenten oder einfach ein paar Minuten gemeinsamer Zeit, die nicht von den Pflegekassen abgedeckt sind.“



Spende an die Diakoniestationen Harz-Heide in Gifhorn: Zeit:Stiften ermöglicht mit ihrer Spende mehr Zeit für Seniorinnen und Senioren. FOTO: ZEIT:STIFTEN

Allein von Januar bis Oktober 2025 konnten durch die letzte Spende bereits über 25.000 Minuten für besondere Zuwendung ermöglicht werden. Momente, die für ältere Menschen oft unbezahlbar sind. „Jede zusätzliche Minute ist kostbar. Es ist Zeit, um einfach mal zuzuhören. Das ist gerade in dieser schnellen, herausfordernden Zeit enorm wichtig“, sagt Bianca Pütsch, Prokuristin der Diakoniestationen Harz-Heide, zu denen auch die Diakoniestation Gifhorn zählt. „Wir sind sehr dankbar, dass Zeit:Stiften uns erneut die Möglichkeit gibt, unseren Seniorinnen und Senioren diese wertvollen Momente zu schenken.“

Viele ältere Menschen leben heute allein, ihre Familien sind weit entfernt oder selbst stark eingebunden, Freunde werden immer weniger. Für manche ist der Besuch der Pflegekraft der einzige persönliche Kontakt des Tages. Die zusätzlichen Minuten schaffen Raum für Nähe, Trost und Gespräche, die über die reine Pflege hinausgehen. Möglich sind sie jedoch nur durch Spenden wie die der Stiftung Zeit:Stiften. „Mehr Zeit für die Betreuung in der Pflege ist eines unserer langjährigsten Projekte, das wir über die Stiftung finanziell unterstützen“, sagt Gerd Meyerdieks von Zeit:Stiften. „Und es wird auch in den nächsten Jahren eines unserer Kernmarken sein.“

Rund 180 Mitarbeitende sind in der Hauswirtschaft und Pflege der Diakoniestation Gifhorn tätig und versorgen 1.000 Menschen. Für Senioren können die Mitarbeitenden diese besondere Form der Zuwendung flexibel einsetzen – dort, wo sie gerade besonders gebraucht wird. Finanziert wird die Spende unter anderem durch das Entenrennen der Stiftung Zeit:Stiften. Dieses soll 2026 wieder stattfinden. Erstmals können die Lose dafür auch in den Standorten der Diakoniestation Gifhorn erworben werden.



38311701_002425

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

… und eine gute Reise hallo wochenende

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 26.01. bis 31.01.2026

Aussaaterde
- auch zum Pikieren und Vermehren von Stecklingen (1 l = 0.10 €)

20-Liter-Sack **1.95**



Anzuchttöpfe
- verschiedene Sorten und Größen

ab **1.45**



Bittersalz
für 30 m², verhindert das Braunwerden von Tannen und Koniferen
(1 kg = 1.19 €)

5.95
5-kg-Beutel



Speisekartoffeln
Kl. I, vorwiegend festkochend
(1 kg = 0.30 €)

1.50

5 kg Sack
Knallerpreis

Unsere Kartoffeln kommen vom Hörnings Hof



elta Germany
Öl-Radiator
- 9 Rippen
- einstellbares Thermostat
- 3 Heizstufen
- 2000 Watt
- Überhitzungsschutz
- Kabelaufwicklung

39.-



Sämereien
- verschiedene Sorten

ab **-.30**



Holzbriketts
- 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 €)

10 kg Abpackgewicht

2.95



elta Germany
Konvektorheizung
- geeignet für Räume bis 20 m²
- einstellbares Thermostat
- Überhitzungsschutz
- 2000 Watt
- schnelle Wärme
- 3 Heizstufen

25.-



Scheibenfrostschutz
- verhindert das Einfrieren der Scheiben und Scheinwerferanlage
- keine Eisbildung beim Scheibenwischen
- Lacke und Gummi werden nicht angegriffen
- mit Einfüllstutzen
- –20 °C
(1 Liter = 0.90 €)

4.50
5 Liter



Knallerpreis

Gasheizung
- Infrarot
- 4,2 KW
- Piezozündung
- Premium Infrarotbrenner
- Platz für Gasflasche 11 kg

~~statt 140,- €~~

79.-



„Deutscher Imker-Honig“
Direkt vom Imker aus Oebisfelde
- Frühtrachthonig oder Sommertrachthonig
- vom Imker Perlberg aus Oebisfelde
- deutscher Honig
- 500-g-Glas
(1 kg = 12,- €)

6.-



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 & Didjugeit OHG, Hohes Feld 15, 38531 Rötgesbüttel • Irrtümer vorbehalten • Für Druckfehler keine Haftung • Solange Vorrat reicht.

4498901_002426

Beim Lügen ertappt: Wie reagiere ich jetzt?



Kleine Notlügen im Job sind alltäglich: Oft geht es darum, sich selbst oder andere zu schützen. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA/DPA-MAGT

Man lässt zum eigenen Vorteil eine Information aus und plötzlich steht man vor einem ausgewachsenen Skandal: eine Erfahrung, die auch Kai Wegner, Berlins Regierender Bürgermeister, gemacht hat.

Der hat eingeräumt, am ersten Tag des großflächigen Stromausfalls im Berliner Südwesten Tennis gespielt zu haben, um den Kopf freizukriegen. Zuvor hatte der CDU-Politiker allerdings gesagt, er sei am betreffenden Samstag zu Hause gewesen und habe sich in sein Büro eingeschlossen. Ein Kommunikationsverhalten, das jetzt vielfach kritisiert wird.

Kleinere und größere Notlügen im Job kennt wohl jeder. „Oft lügen wir, weil es in dem Moment schlicht einfacher ist“, sagt Joern Kettler, der ein Buch zum Thema geschrieben hat („Nichts als die Unwahrheit! Der Code hinter der Lüge“).

Das Verhalten habe unterschiedliche Gründe: Etwa, dass wir andere Menschen emotional schützen möchten. „Am häufigsten lügen wir aber, um selbst besser dazustehen“, so Kettler.

In manchen Situationen seien Lügen im Berufsleben zwar durchaus erlaubt. Im Bewerbungsgespräch etwa müssen Frauen auch auf Nachfrage nicht wahrheitsgemäß antworten, wenn sie schwanger sind. „In dem Moment, wo wir bewusst lügen, um uns einen Vorteil zu erschleichen oder anderen einen Nachteil zu bereiten, ist es aber nicht mehr okay“, so Kettler.

Besonders Führungskräften kommt hier eine besondere Rolle zu. Dem Kommunikationsberater und Buch-Autor Branko Woischwill zufolge gilt: „Je größer die Verantwortung und je mehr Macht, desto weniger Spielraum gibt es.“ Führung werde an Transparenz gemessen.

Selten fliege man wegen der ersten Unwahrheit auf, sondern wegen der Anschlusslügen: „Jede Lüge erzeugt Folgefragen – und damit Widersprüche“, so Woischwill. Gerade im beruflichen Kontext ein gefährliches Terrain: „In Organisationen ist die Entdeckungswahrscheinlichkeit hoch, weil Informationen verteilt sind: Termine, Chats, Zeugen, Protokolle – irgendetwas passt fast immer nicht zusammen“, so der Berater, der zum Thema Vertrauen promoviert hat.

Gerade eine schlechte Lüge werde deshalb oft schnell erkannt. Etwa daran, „dass sie vor allem Selbstschutz dient und Verantwortung verschiebt – statt ein Problem zu lösen“, so Woischwill. Signale für die Unwahrheit seien oft zu viele Erklärungen, auffällige Unschärfe bei einfachen Fakten oder ein „zu glattes Narrativ“.

Werden wir bei einer Lüge ertappt, hilft Coach Joern Kettler zufolge erst mal nur Ehrlichkeit und das Wort „weil“. Wer die Gründe für sein Verhalten erklärt, sorge auch beim Gegenüber für Nachvollziehbarkeit. Etwa: „Ich habe dir bewusst nicht die Wahrheit gesagt, weil ich dich nicht verletzen wollte.“

Das erzeuge bei der Person, die sich betrogen fühlt, Offenheit. „Dann kann man unter Umständen auch wieder galant aus der Situation herauskommen.“ Dabei können auch Aspekte wie Nahbarkeit oder Menschlichkeit eine Rolle spielen.

Auch Branko Woischwill sagt: „Der einzige wirklich elegante Ausweg ist Klarheit: stoppen, zugeben, korrigieren – ohne neue Ausreden.“ Er rät dazu, Fakten offenzulegen, das eigene Motiv zu erklären, ohne sich zu rechtfertigen, und sich zu entschuldigen. Nicht zuletzt wichtig: „Konkret zeigen, was sich ändert, damit es nicht wieder passiert.“

Was auf keinen Fall angebracht ist, wenn eine Lüge auffliegt - insbesondere im Beruf: leugnen und drum herumreden. „Das macht es nur noch schlimmer“, warnt Joern Kettler.

„Wer versucht, sich rauszuwinden, macht aus einem Fehler ein Muster – und aus einem Muster wird ein Vertrauensbruch“, so auch Woischwill.

Am Ende kommt die Wahrheit nämlich ohnehin fast immer ans Licht. „Nur wenn ich im Beruf ehrlich bin, kann ich mir am Ende das Vertrauen zurückholen“, so Kettler. (DPA)

Weiterhin kalt!

Vorhersage

Am Sonntag überwiegen die Wolken und vereinzelt können auch schon Schneeflocken fallen. Meist herrscht Dauerfrost. Die weitere Entwicklung in der nächsten Woche ist noch unsicher. Sehr wahrscheinlich geht es mit winterlichen Bedingungen weiter.

Biowetter

Belastungen sind bei dieser Wetterlage vor allem für Menschen mit Rheuma, Asthma oder Bluthochdruck zu erwarten. Wer sich viel im Freien bewegt und Sport treibt, ist gut gegen Erkältungskrankheiten gewappnet.

Bauernregel

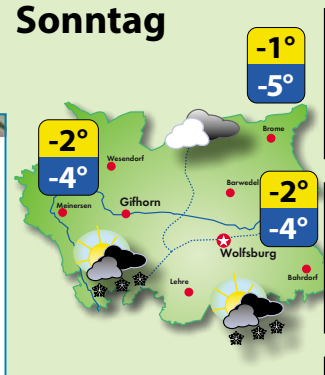
Beim Heiligen Vincentius, gibt's neuen Frost oder Winterschluss. (22.1.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

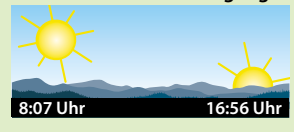


38050001_002425

Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 01.02.2026



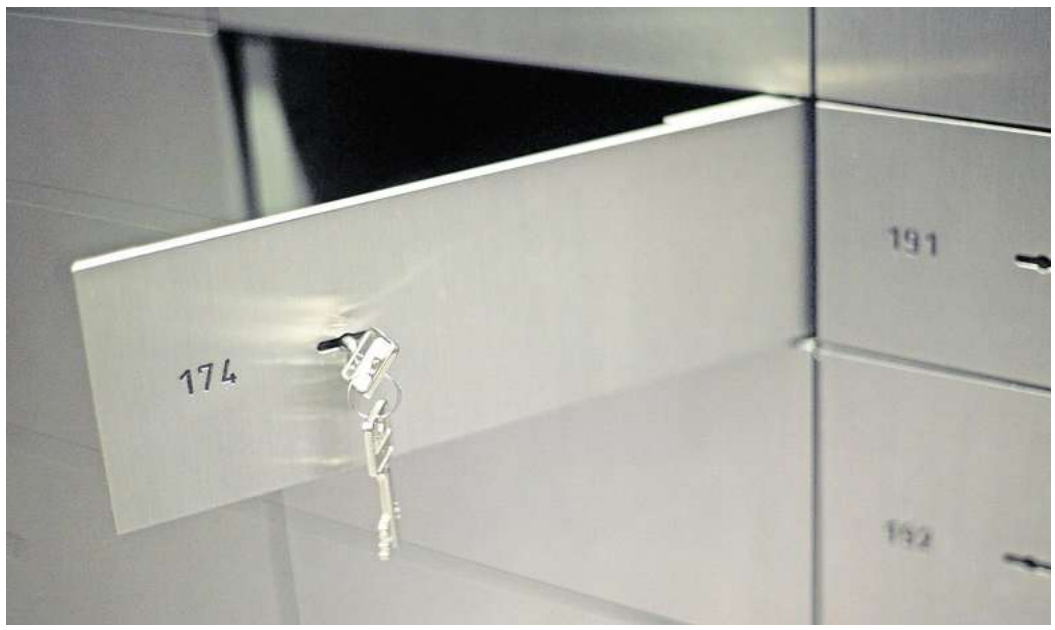
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
-1° / -3°	0° / -4°	0° / -4°	1° / -3°

Schließfach leeren? Warum das oft nicht die beste Option ist

Nach den jüngsten Aufbrüchen zahlreicher Schließfächer in Nordrhein-Westfalen fragen sich wohl auch nicht betroffene Schließfach-Inhaber: Sind meine WSWertsachen noch sicher? Auch, weil die Werte in vielen Fällen auch nicht unbegrenzt abgesichert sind. Aber was nun tun?

David Riechmann von der Verbraucherzentrale NRW rät, die Einbrüche zum Anlass zu nehmen, um zumindest mal den Inhalt des Schließfachs gut zu dokumentieren. Mit Hilfe von Fotos, Quittungen oder Gutachten kann man im Verlustfall nachweisen, welche Werte darin enthalten waren.

Außerdem sollten Kundinnen und Kunden bei ihrer Bank nachfragen oder in den Vertragsunterlagen nachlesen, in welcher Höhe im Schließfach gelagerte Wertgegenstände versichert sind, so Verbraucherschützerin Elke Weidenbach von der Verbraucherzentrale NRW.



Die Versicherungssumme für Schließfachinhalte ist oft begrenzt: Ein Blick in die Vertragsunterlagen schafft Klarheit über den Schutzumfang. FOTO: JENS WOLF/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

Das Schließfach aus Sorge zu leeren und die Wertgegenstände stattdessen unverschlossen zu Hause zu lagern, ist hingegen keine gute Idee. Der Bund der Versicherten (BdV) weist darauf hin, dass auch bei bestehenden Hausratpolicen in der Regel gewisse Entschädigungsgrenzen gelten, falls bei einem Einbruchdiebstahl Dinge entwendet werden sollten.

Wo diese Grenzen liegen, hängt vom jeweiligen Tarif ab. Bei Bargeld ist sie dem BdV zufolge meist zwischen 500 und 3.500 Euro erreicht. Für Schmuck, Münzen, Briefmarken, Gold oder Edelsteine gelten oft höhere Summen.

Wer einen Tresor zu Hause installiert hat und seine Wertsachen alternativ darin aufbewahrt, für den gelten oft höhere Hausrat-Entschädigungsgrenzen. Allerdings müssen Wertschutzschränke dafür oft gewissen Anforderungen genügen - zum Beispiel fest in der Wand oder im Boden verankert sein. Welche Sicherheitsvorgaben der Tresor erfüllen muss und inwieweit die darin befindlichen Werte abgesichert sind, ist mit dem jeweiligen Versicherer zu klären. (DPA)

Anzeige

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG – JETZT IST EIN GUTER ZEITPUNKT ZUM VERKAUFEN

Hohe Goldpreise, unsichere Welt – und eine Chance für Ihr Altgold

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.013,69 EUR/Ounce



Am Montag, 19. Januar 2026, war an den Finanzmärkten wieder deutlich Unruhe zu spüren. Der Grund: internationale Spannungen und Streit um mögliche Zölle zwischen den USA und Europa. In solchen Zeiten suchen viele Anleger Sicherheit – und kaufen oft Gold. Dadurch ist der Goldpreis zuletzt wieder gestiegen und lag auf sehr hohem Niveau. Kurz gesagt: Die Welt ist unruhig, und genau deshalb ist Gold gerade besonders teuer.

Viele Profis am Markt haben diese hohen Preise bereits genutzt: Sie haben Bestände reduziert und Gewinne mitgenommen. Das ist ein Hinweis: Solche Hochphasen sind oft ein Zeitfenster, das man nutzen kann, bevor es wieder ruhiger wird.

WAS DAS FÜR VIELE MENSCHEN IN BRAUNSCHWEIG BEDEUTET

In vielen Haushalten liegt Gold einfach herum: alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder geerbter Schmuck. Oft wird das nicht mehr getragen – und trotzdem hat es heute einen hohen Wert.

Der wichtigste Punkt ist einfach: Wenn der Goldpreis sehr hoch ist, bekommt man für Altgold oft deutlich mehr Geld als sonst. Das kann man nutzen – ohne Risiko, ohne Spekulation und ohne das Hoffen auf „noch höher".

WARUM GERADE JETZT VERKAUFEN – UND NICHT IRGENDWANN?

1) Weil so hohe Preise nicht ewig bleiben: Gold kann schnell steigen, aber es kann auch wieder fallen. Manchmal reicht schon eine Entspannung in der Politik, eine Zinsnachricht oder eine Welle von Gewinnmitnahmen. Wer zu lange wartet, kann Pech haben: Heute ist der Preis hoch – morgen weiß es niemand.
2) Weil Altgold zu Hause keinen Nutzen hat: Gold in der Schublade bringt keine Zinsen und bezahlt keine Rechnung. Viele Menschen wünschen sich vor allem eins: mehr Luft im Budget. Ein Verkauf kann helfen – für Rücklagen, Reparaturen, die Familie oder einfach für ein ruhigeres Gefühl.
3) Weil „später" oft nie kommt: Viele sagen „Das mache ich irgendwann". Und dann liegt es wieder Jahre herum. Manche Stücke gehen verloren, werden beschädigt oder geraten in Vergessenheit. Gerade bei Erbschaften ist es oft besser, klar zu wissen, was da ist und was es wert ist.
4) Weil Erinnerungen bleiben – auch ohne das Metall: Ein Schmuckstück kann eine Geschichte haben. Wenn es aber nicht mehr getragen wird, kann es sinnvoll sein, den Wert in etwas umzuwandeln, das heute hilft: Geld für Sicherheit, Familie und Alltag.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG: VERSTÄNDLICH, TRANSPARENT, OHNE DRUCK

Beim Goldverkauf geht es um Vertrauen. Deshalb entscheiden sich viele Menschen für einen festen Ansprechpartner vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig wird ruhig erklärt, nachvollziehbar gewogen und fair angeboten.

Für die genaue Bestimmung der Metallzusammensetzung nutzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine moderne Röntgenanalyse (Röntgenfluoreszenz, kurz XRF). Diese Methode ist zerstörungsfrei: Schmuckstücke werden nicht beschädigt, aber die Zusammensetzung kann sehr genau festgestellt werden – auch bei Stücken ohne Punze oder bei unbekannten Legierungen.

Wichtig: Es entsteht kein Druck. Wer nur wissen will, was die Stücke wert sind, bekommt eine Einordnung. Wer verkaufen möchte, erhält ein Angebot. Und wer nicht verkaufen möchte, nimmt die Stücke wieder mit.

STARKE PARTNERSCHAFT – 180 JAHRE EDELMETALL-ERFAHRUNG

Ein zusätzlicher Vertrauenspunkt ist die Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule. Das Unternehmen gilt als traditionsreicher deutscher Partner in der Edelmetallverarbeitung mit rund 180 Jahren Erfahrung. Diese Verbindung steht für Professionalität, klare Abläufe und eine verlässliche Weiterverarbeitung von Edelmetallen.

SOFORTIGE AUSZAHLUNG – KLAR UND UNKOMPLIZIERT

Wenn ein Verkauf zustande kommt, schätzen viele den einfachen Abschluss: Auszahlung sofort – bar oder per Echtzeit-Überweisung (je nach Wunsch und Möglichkeit). Kein langes Warten, kein Hin und Her.

WAS MAN MITBRINGEN KANN

- Goldschmuck (auch defekt)
- Zahngold
- Bruchgold (Einzelteile, alte Fassungen)
- Goldmünzen und Barren
- Silber, Platin, Palladium
- Erbschaften, Sammlungen, gemischte Konvolute

DREI EINFACHE GRÜNDE, WARUM „JETZT" SINNVOLL IST

- Der Goldpreis ist sehr hoch – davon kann man profitieren.
- Märkte können drehen – wer heute verkauft, sichert den aktuellen Wert.
- Geld schafft Ruhe und Freiheit – besonders in unruhigen Zeiten.

FAZIT

Viele Menschen sind überrascht, welche Werte sich in kleinen Dingen verbergen. Der erste Schritt ist oft der Beste: einfach prüfen lassen und Klarheit bekommen. Danach gilt: Die Entscheidung bleibt immer beim Eigentümer. **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** – vorbeikommen, einordnen lassen, selbst entscheiden.

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.

4402801_002426

Geisterfahrer auf der Autobahn: So reagieren Sie richtig



Bei einer Geisterfahrer-Warnung gilt: Tempo drosseln, Überholmanöver unterlassen und den Sicherheitsabstand vergrößern, so bleibt mehr Zeit zum Reagieren bei unerwarteten Gefahren. FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-MAG

Sie sind auf einer Strecke unterwegs, für die es eine Geisterfahrer-Ansage gibt? Dann ist defensiv zu fahren oberstes Gebot, heißt es vom Auto Club Europa (ACE). Denn ob jemand absichtlich gewendet hat oder unabsichtlich falsch aufgefahren ist - Ihnen könnte auf der Autobahn ein Wagen entgegenkommen.

Das ist konkret zu tun:

Sollten Sie selbst jemanden bemerken, der in falscher Richtung auf der Autobahn unterwegs ist, verständigen Sie am besten sofort die Polizei. Wer das automatische Notrufsystem seines Autos nutzt, übermittelt dadurch gleich die Position.

Versuchen Sie jedoch nicht selbst, jemanden zu stoppen. Sie können allerdings denjenigen mit Lichthupe oder Hupe auf die Gefahr hinweisen.

Sollten Sie selbst feststellen, dass Sie zum Beispiel falsch aufgefahren und entgegen der Fahrtrichtung unterwegs sind, auf keinen Fall wenden oder rückwärtsfahren - auch wenn das zuerst logisch erscheinen mag. Schalten Sie stattdessen Licht und Warnblinker ein, damit man sie gut sieht.

Fahren Sie deutlich langsamer und lenken Sie das Auto zum nächstgelegenen Fahrbahnrand. Das ist je nachdem, auf welcher Spur Sie sind, der Standstreifen oder nahe der Mittelleitplanke. Dort stoppen und aussteigen, hinter die Leitplanke treten und auf die Polizei warten. (DPA)

Tanzen lern ich natürlich hier

TSC Gifhorn

Neuer Anfänger-Workshop

auch für Wiedereinsteiger
Erwachsene (Paare und Singles)
Mit Spaß entspannt Tanzen lernen

Sonntag, 8. Februar 15:30 Uhr

12 x 1,5 Std. für 90,- €/Person (ohne Mitgliedschaft)

2x schnuppern ⇨ entscheiden ⇨ bleiben

Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, ChaChaCha, Rumba, Jive

Tanz-Sport-Club Gifhorn, Adam-Riese-Str. 14 Info 0176-55955672

„Beim Tanzen gibt es keine Fehler, nur Variationen.“ (Flavio Aborino)

Bei Vorlage dieser Anzeige bekommt jede Person 10,- € Rabatt.

4218201_002426

Fliegen ab Braunschweig: Direkt nach „Bella Italia“

momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 699,- nach Italien und zu weiteren Top-Zielen in Europa

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete direkt erreichen. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit. Und ein Hauch von Exklusivität fliegt immer mit, wenn ein moderner Passagierjet über die Dächer der Löwenstadt abhebt und man sein Zuhause noch kurz von oben betrachten kann. Im Frühjahr/Sommer 2026 startet man mit TUIfly ab dem neuen Passagierterminal. Persönliche Betreuung statt Massenabfertigung – „Fliegen ab Braunschweig“ bietet Boutique-Urlaub mit individuellem Flair zu einzigartigen Zielen. Kein Wunder, dass diese Angebote so nachgefragt und oft innerhalb kurzer Zeit ausgebucht sind.



Ab Braunschweig direkt nach Bella Italia und zu anderen Zielen: exklusiv mit momento

Sardinien, Sizilien, Amalfiküste, Ischia, Rom oder Liparische Inseln

Ein großes Angebot gibt es vor allem zum Sehnsuchtsziel schlechthin: Bella Italia. Die Ziele rund um den Stiefel in Südeuropa bieten alles, was man für einen Traumurlaub braucht: Traumstrände, Kultur, persönlich geführte Hotels, weltbekanntes Essen und das sprichwörtliche „Dolce Vita“ – das typisch italienische Lebensgefühl. Ob Badeurlaub und Lifestyle auf Sardinien, der Karibik Europas, oder Kultur und weltbekannte Sehenswürdigkeiten an der Amalfiküste. Oder Geschichte, Erholung und reges süditalienisches Treiben auf Sizilien oder Wellness mit heißen Quellen auf der Insel Ischia. Oder die Wiege der Christenheit und die wohl kulturell bedeutendste Stadt Rom (sogar über Ostern) mit dem mondänen römischen Lebensstil. Ein echtes Naturwunder sind auch die Liparischen Inseln mit dem bekannten Stromboli. Italien bietet unglaubliche Erlebnisse und ein angenehmes Klima.

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 Italien wird im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angeflogen. Die Jets starten auch in Richtung Barcelona, Zypern, Madeira, Malta oder ins griechische Chalkidiki. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Jetzt schnell sein, die letzten Plätze sichern und direkt ab Braunschweig abheben!



Vielfältige Hotelerlebnisse mit Flair, wie hier das 4* Myo Hotel Stelle Marine auf Sardinien, sind in Italien und allen Zielen buchbar.

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* Myo Hotel Stelle Marine


4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa


4* Club Hotel Cormorano


Premium
4,5* Hotel La Bisaccia

Sardinien
Die Karibik Europas

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

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

Amalfiküste
Italiens Schönheit am Golf von Sorrent

Die Amalfiküste begeistert mit steilen Klippen, bunten Häusern und mediterranem Flair. Der Ort Amalfi, die Zitronenhaine und der Limoncello machen die Region zum Paradies für Genießer und Romantiker.


3,5* Piccolo Paradiso


3,5* Il Faro


4* Villa Maria


4,5* Hotel Alpha

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


Ischia
Entspannung pur im Golf von Neapel

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


3,5* Terme la Pergola


4* Sorriso Thermae Resort & Spa


Premium
4,5* Tritone Terme


3* Hotel La Filadelfia

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

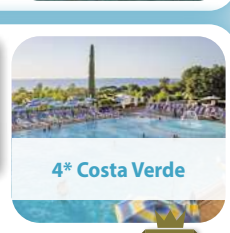

4* Grand Hotel Arciduca


4* Hotel Aktea

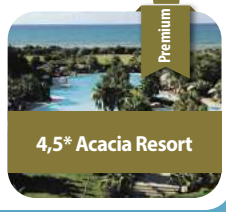

Liparische Inseln
Stromboli, Natur und So viel mehr


Sizilien
Die Schatzkammer Europas

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


4* Costa Verde


Premium
4,5* Mangia's Himera Resort


Premium
4,5* Acacia Resort

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

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

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

Chalkidiki
20.05. – 27.05.2026 Feiertag
03.06. – 10.06.2026
8 Tage pro Person ab € 699,-

Barcelona
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!
21.03. – 25.03.2026
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)
5 Tage pro Person ab € 699,-

Rom
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!
~~23.03. – 28.03.2026~~
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)
6 Tage pro Person ab € 699,-

Zypern
15.04. – 22.04.2026
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 275945010, AdobeStock 196927173, Fotolia 169033755, AdobeStock 220675365, 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

Diesen Sonntag auch telefonisch buchen!
Rufen Sie uns von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr an und sichern Sie sich Ihre Reise in die Sonne!

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

3701201_002426

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

Zuzahlungsbefreiung läuft ab – Antrag jedes Jahr nötig

Zuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg hin.

Wer also im letzten Jahr zuzahlungsbefreit war, ist es nicht automatisch in diesem Jahr. Auch eine in der Apotheke gespeicherte Befreiung ist nicht mehr gültig. Stattdessen müssen gesetzlich Krankenversicherte selbst aktiv werden.

Gerade für chronisch Kranke kann es sich lohnen, bereits zu Jahresbeginn bei der Krankenkasse eine Befreiung zu beantragen. Denn sie haben oft hohe Kosten und ihre Zuzahlungsgrenze liegt bei nur einem Prozent ihrer jährlichen Bruttoeinnahmen. Bei allen anderen gesetzlich Versicherten sind es zwei Prozent.

Wer zu Jahresbeginn schon weiß, dass er oder sie die Belastungsgrenze überschreitet, kann somit jetzt schon einen Antrag stellen. Laut dem Verbraucherzentrale Bundesverband überweist man dann den individuellen Höchstbeitrag auf einmal an die Kasse und wird ganz von Zuzahlungen befreit. Allerdings: Sollten diese am Ende doch unter dem gezahlten Betrag liegen, gibt es kein Geld zurück.

Alle anderen Versicherten sollten laut den Verbraucherschützern ihre Ausgaben für ärztlich verordnete medizinische Leistungen über das Jahr hinweg im Blick haben. Tipp: Sammeln Sie sämtliche Quittungen über Ihre Zuzahlungen für Medikamente, Therapien oder Hilfsmittel an einem Ort.

Mit dem Zuzahlungsrechner der Apotheken können Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze berechnen. Ist diese überschritten, können Sie den Antrag auf Befreiung bei vielen Kassen online herunterladen und mit den entsprechenden Nachweisen einreichen. Wird der Antrag bewilligt, erhält man einen Befreiungsbescheid und muss das restliche Jahr nicht mehr zuzahlen.

Übrigens: Zu Beginn des neuen Jahres bietet sich laut dem Landesapothekerverband auch an, zu prüfen, ob im vergangenen Jahr zu viele Zuzahlungen geleistet wurden. Wer jetzt feststellt, dass er 2025 seine Grenze überschritten hat, kann den Antrag für die Kasse im Nachhinein ausfüllen und Geld erstattet bekommen. (DPA)



IZuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr: Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden, auch wenn eine Befreiung in der Apotheke gespeichert war.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl





Mag. Dirk Meier
Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung.

Die Ursachen für harten Stuhl sind vielfältig: Sie reichen von Stress und hormonellen Schwankungen (z. B. Wechseljahre) bis hin zur Einnahme von bestimmten Medikamenten. Besonders häufig ist eine ballaststoffarme Ernährung verantwortlich – und zwar sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Die Folge: Auf der Toilette geht ab einem gewissen Zeitpunkt gar nichts mehr, bzw. nur unter unangenehmem Pressen. Eine schnelle Lösung muss her! Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten aber eher skeptisch gegenüber. Denn während diese zwar schnell „Erleichterung“ verschaffen, haben sie in der Regel auch einen Gewöhnungseffekt, wodurch es mit der Zeit immer schwieriger wird, sich ohne diese Präparate zu erleichtern. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Und zwar indem man schlicht und einfach mehr Ballaststoffe zuführt. Für eine rasche Unterstützung eignen sich entsprechende Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. In diesem Zusammenhang empfehlen immer mehr Apotheker eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.
Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

3071101_002426

Solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Angaben ohne Gewähr! An alle Haushalte mit Tagespost. Alle Preise in EURO. Handelsklasse und Herkunft siehe Etikett

FRISCH-MARKT

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 08:00 - 19:00 I Sa. 08:00 - 16:00

www.frischmarkt-gf.de

Butter "Molochka" 82% Fett
je 200 g Pack.
je 100 g = € 0,85
-31% ~~3,19~~ **€2,19**



"Jolly Bee" Geleekonfekt mit Apfel-Pfirsich oder Pfirsich-Himbeere Geschmack
je 1 kg lose
-17% ~~5,90~~ **€4,90**



Kefir 2,0% Fett
je 1 l Flasche
-25% ~~1,59~~ **€1,19**



Butterzubereitung-Schokoladenbutter
je 250 g Pack.
je 100 g = € 1,32
-11% ~~3,69~~ **€3,29**



Butter "Molochka" 82% Fett
je 200 g Pack.
je 100 g = € 0,85



-35% ~~2,59~~ **€1,69**

Pepsi ZERO Zucker
je 0,33 l Dose
je 1 l = € 1,67
-44% ~~0,99~~ **€0,55**



Schwarzer Tee "PG" 80 Beutel. *je 232 g Pack.*
je 100 g = € 3,01



-13% ~~7,99~~ **€6,99**

Matcha Grüntee
je 80 g Pack.
je 100 g = € 3,74
-19% ~~3,69~~ **€2,99**



Waffeln versch. Sorten
je 300 g Pack.
je 1 kg = € 4,97



-25% ~~1,99~~ **€1,49**

Jannis Sesamkrokant-Riegel
je 70 g Pack.
je 100 g = € 1,41



-17% ~~1,19~~ **€0,99**

KAKI Sharonfrucht groß
je 1 St. lose
-34% ~~1,19~~ **€0,79**



Granatäpfel
je 1 St. lose
-20% ~~1,99~~ **€1,59**



Weißkohl zum Einlegen
je 1 kg lose
-20% ~~0,99~~ **€0,79**



XENIA Birnen
je 1 kg lose
-20% ~~1,99~~ **€1,59**



Rote Kartoffeln
je 5 kg Sack
je 1 kg = € 0,56
-36% ~~4,39~~ **€2,79**

Speisezwiebel
je 5 kg Sack
je 1 kg = € 0,52


-13% ~~2,99~~ **€2,59**

Krakauer Art "Fermerskaja" geräuchert. *je 400 g Pack.*
je 1 kg = € 11,23



-15% ~~5,29~~ **€4,49**

Brühwurst Doktorskaja "Chochloma". *je 800 g Pack.*
je 1 kg = € 5,49



-18% ~~5,35~~ **€4,39**

Bockwürstchen geräuchert eigene Art. *je 1,3 kg Pack.*
je 1 kg = € 6,83



-13% ~~10,19~~ **€8,88**

Brühwurst nach Krakauer Art geräuchert. *je 500 g Pack.*
je 1 kg = € 9,18



-16% ~~5,49~~ **€4,59**

Angebot gültig vom 26.01 bis 31.01.2026

Lachskaviar Ikra Tradition
je 100 g Glas



-13% ~~14,99~~ **€12,99**

Lavash Brot nach armenischer Art
je 400 g Pack. je 1 kg = € 6,23



-17% ~~2,99~~ **€2,49**

Stockschwämchen "Opjata" in würzigem Aufguss
je 530 g Glas je 1 kg = € 5,45



-15% ~~3,39~~ **€2,89**

Teigtaschen mit Seelachs
je 400 g Pack.
je 1 kg = € 5,48



-19% ~~2,69~~ **€2,19**

Salat aus Roter Bete mit Mayonaise und Knoblauch
je 500 g Dose. je 1 kg = € 4,78



-14% ~~2,79~~ **€2,39**

Czosnek z chili Knoblauch, eingelegt mit Chili
je 190 g Glas. je 100 g = € 0,73



-13% ~~1,59~~ **€1,39**

Lachskaviar Ikra Tradition
je 200 g Glas
je 100 g = € 11,50



-8% ~~24,99~~ **€22,99**

Plov mit Hähnchenfleisch
je 400 g Pack. je 1 kg = € 6,73



-29% ~~3,79~~ **€2,69**

Maheew Mayonnaise mit Wachteleier 67% Fett
je 380 g Pack. je 1 kg = € 2,54



-29% ~~2,69~~ **€1,99**

"Five Lakes Special" Vodka 40% vol. *je 700 ml Glas*
je 1 l = € 12,98



-12% ~~11,99~~ **€9,99**

Yellow Mango Sahnelikör 15% vol. *je 500 ml Glas*
je 1 l = € 12,98



-22% ~~8,99~~ **€6,99**



ARCHIV - Roland Kaiser kommt zur 77. Bambi-Verleihung in den Bavaria Filmstudios über den roten Teppich. FOTO: FELIX HÖRHAGER/DPA

Roland Kaiser bringt unbekannten Udo-Jürgens-Refrain heraus

Elf Jahre nach dem Tod von Udo Jürgens (1934-2014) veröffentlicht Schlagersänger Roland Kaiser am 6. März einen bislang unbekannten Refrain des Musikers und Komponisten aus Österreich. Der Titel „Weit ist der Weg“ ist Teil des neuen Albums „Marathon“, wie Sony Musik am Mittwoch in Berlin mitteilte. Nach Angaben seiner Plattenfirma erfüllt sich der in Münster in Westfalen lebende Kaiser (73) mit der Melodie einen Herzenswunsch. Beide Künstler habe laut Sony über Jahrzehnte eine tiefe gegenseitige Wertschätzung verbunden. Der Text des Songs stammt von Uli Heuel und Christian Bömkes. Nach der Überlieferung soll Jürgens Heuel Anfang der 1990er-Jahre in Zürich in seiner Wohnung besucht haben. Der Gastgeber setzte sich an seinen Flügel und spielte zu der Textzeile „Weit ist der Weg“ eine Melodie. Laut Sony Musik wurde das musikalische Fragment mit einem damals üblichen Kassettenrekorder aufgenommen. Jürgens soll die Kassette dann noch in der Nacht Heuel mit den Worten geschenkt haben: „Versuch, was draus zu machen“. Die Aufzeichnung aber geriet bis nach Jürgens Tod in Heuels Archiv in Vergessenheit. Als Kaiser jetzt auf die Melodie und die Textzeile aufmerksam wurde, holte er laut Plattenfirma Heuel und den Komponisten, Musiker und Texter Christian Bömkes mit an Bord und schuf den Song in Anlehnung an Udo Jürgens Stil.

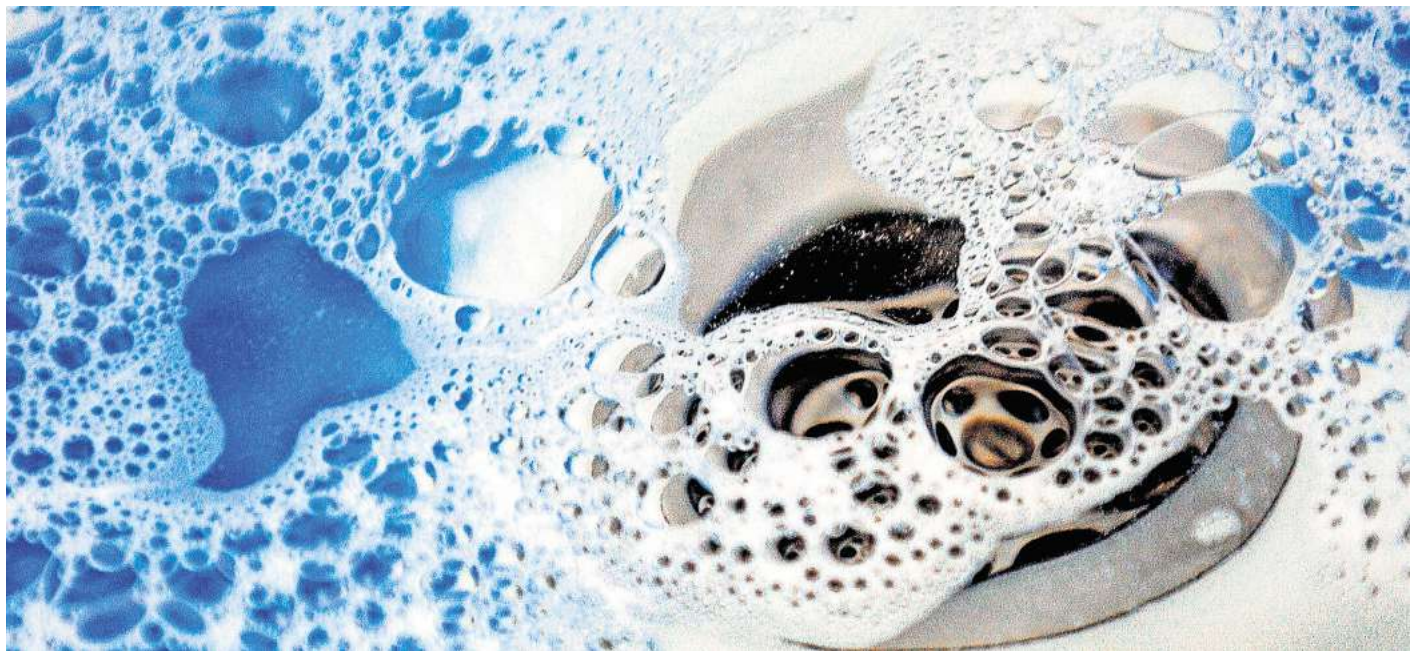
Rohr frei! – So werden Sie Verstopfungen los

Das Wasser steht in der Dusche oder im Waschbecken – und will einfach nicht mehr abfließen? Verstopfte Abflüsse sind ein häufiges und nerviges Haushaltsproblem. Mit chemischen Reinigern sollte man ihnen dennoch nur als „letzte Option“ begegnen, rät die Verbraucherzentrale NRW. Denn diese können Materialien angreifen und Dichtungen beschädigen.

Die Verbraucherschützer empfehlen stattdessen den Verstopfungen mit dem Pömpel oder einer Rohrspirale zu Leibe zu rücken. Der Pömpel löst Blockaden durch Unterdruck, mit der Spirale lassen sich tiefsitzende Verstopfungen mechanisch entfernen. Ist der Abfluss direkt unterhalb des Waschbeckens verstopft, kann man den Verbraucherschützern zufolge aber auch einfach einen Eimer unters Waschbecken stellen, den Siphon vorsichtig abschrauben und dann per Hand (im Handschuh) reinigen.

Sie wollen doch gern ohne Pömpel und Co. auskommen? Dann können Sie es mit einfachen Hausmittelchen probieren: Die DIY Academy in Köln empfiehlt, die Verstopfung im Abfluss mit Essig, Natron und heißem Wasser lösen.

Gut zu wissen: Abflussverstopfungen beugt man am besten mit Abflusssieben vor. Sie verhindern, dass lange Haare oder Essensreste beim Spülen in die Abwasserleitungen gelangen. Die Verbraucherzentrale NRW rät zudem, einmal wöchentlich kochendes Wasser in die Abflüsse von Bad und Küche zu kippen. Dies hilft, Fett- und Seifenreste zu lösen und wegzuspülen. (DPA)



Hausmittel wie Natron, Essig und heißes Wasser helfen, leichte Verstopfungen im Abfluss zu beseitigen und sind eine umweltfreundliche Alternative zu chemischen Reinigern. FOTO: JENS BÜTTNER/DPA

Leberwurst mit Knoblauch
Hausmacher Art
375g Pack
-30%
statt 5.19
3.59

Hering in Salzlake
unausgenommen, mit Kopf, 1kg
-25%
HKL - Nordatlantik
statt 6.29
4.69

INTER MARKT
Im Paulsumpf 3
Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 26.01. bis Sa. 31.01.2026

Holzfällersteak
1kg
mariniert, grillfertig
statt 8.49
7.49

Schulter vom Schwein
ohne Knochen, 1kg
-25%
statt 6.99
5.19
mit Knochen, 1kg
statt 5.99
4.49

Landrauchschinken
heißgegart
-30%
ca. 350g Pack, 1kg
statt 15.29
10.69

Teigtaschen
1kg Pack
-25%
mit Kartoffelfüllung
statt 5.79
4.29

Sauerrahm 200g Becher
30% Fett
-20%
statt 1.69
1.39

Hähnchenflügel
-25%
frisch, 1kg
statt 4.89
3.69

Hähnchenschenkel
-25%
mit Rückenstück
frisch, 1kg
statt 3.49
2.59

38322201_002425

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue in Limone (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panoramaschifffahrt, Seen-Fahrt mit Weinprobe zubuchbar

Termine

29.03. - 03.04.26
12.04. - 17.04.26
26.04. - 01.05.26
10.05. - 15.05.26
24.05. - 29.05.26
u.v.m.

Preis pro Person

im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: ab 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Übernachtung an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

16.03. - 23.03.26
07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 919,- €**
EZ-Zuschlag: ab 170,- €

Reisecode: I-RIVE



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwald-stättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar.

Termin

22.05. - 27.05.26
26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preis pro Person

im DZ: **899,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine

14.05. - 18.05.26
04.06. - 08.06.26
13.08. - 17.08.26
10.09. - 14.09.26
02.10. - 06.10.26

Preis pro Person

im DZ: **539,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur - St. Malo, Cancale und Mont St. Michel - Vannes und Carnac - Rennes und Dinan - Festung von Fougères und Chartre
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

11.06. - 17.06.26
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preis pro Person

im DZ: **1.249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE



Deutschland — 6 Tage Bus-/Schiffsreise

Moin Nordsee Kurzreise - MS HAMBURG

Hamburg - Texel - Harlingen - Sylt - Helgoland - Kiel

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin

16.06. - 21.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**1.459,- €**
TOP Außenkabine	1.959,- €
Innenkabine	1.559,- €
Außenkabine	2.359,- €
Infinity Balkon	2.659,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-MOIN



Ärmelkanal — 12 Tage Bus-/Schiffsreise

Kanalinseln und Mee(h)r - MS HAMBURG

Hamburg - Isle of Wight - Falmouth - Scilly Inseln- Guernsey - St. Malo - Jersey - Alderney - Dover - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 11 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin

05.06. - 16.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**3.019,- €**
TOP Außenkabine	4.019,- €
Innenkabine	3.119,- €
Außenkabine	5.019,- €
Infinity Balkon	5.819,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-KANAL



Ostsee — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Perlen am Baltischen Meer - VASCO DA GAMA

Kiel - Ystad - Danzig - Klaipėda - Gotland - Kopenhagen - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- Deutschsprachige Kreuzfahrtleitung
- Deutschsprachiger Service an Bord
- Erstklassiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafen- und Passagiergebühren
- Exklusiver Cocktailempfang an Bord & Fuhrmann Mundstock Reisebegleitung ab 14 Teilnehmern

Getränkepaket zubuchbar

Termin

11.10. - 19.10.26

Preis pro Person

Innenkabine vorn/achtern	**1.499,- €**
Außenkabine Promenadendeck	1.899,- €
Außenkabine vorn/achtern	2.079,- €
Balkonkabine vorn/achtern	2.719,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: NIC-VDGPAB

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.

3275001_002426

Leistungssteigernde Peptide

Die vermeintlichen **Wundermittel** sind „aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen“

VON IRENE HABICH

„Hey Leute, willkommen zum heutigen Video, wir sprechen heute über Peptide und vor allem über die Peptide, die ich [...] benutze“, so beginnt ein Video von Mike Sommerfeld, einem der bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Bodybuilder. Dann spricht er rund 15 Minuten lang über die Vorteile der vermeintlichen Wundermittel. „Gesponsert“ also bezahlt, das legt Sommerfeld offen, wird das Ganze von seinem „Partner“ Biowell Labs, einem Unternehmen, das die Produkte über das Netz vertreibt, scheinbar mit Sitz in Polen.

Sommerfeld ist längst nicht der einzige Fitness-Influencer, der den Nutzen von Peptiden bewirbt – und gleich Rabattcodes mit anbietet, um die Injektionen online zu bestellen. Ein bedenklicher Trend: Denn es handelt sich um nicht zugelassene Medikamente mit Risiken für die Gesundheit. Einige gelten sogar als Dopingmittel. Als Peptide bezeichnet man Moleküle, die kleiner als Proteine sind, aber wie diese aus Aminosäuren bestehen. Viele Peptide kommen natürlicherweise im Körper vor. Die im Bodybuilding eingesetzten Substanzen werden aber im Labor hergestellt. Meist werden dafür Teilstrukturen von Hormonen und Enzymen „nachgebaut“, um deren Wirkung zu imitieren. Und zum Beispiel die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen und Trainingspausen zu verkürzen.

Kein Präparat zugelassen

Beliebt ist hierbei die Kombination der Stoffe BPC-157 und TB 500, die sich auch Sommerfeld nach eigenen Angaben spritzt. Seine Regeneration werde dadurch „massiv nach oben getrieben“, behauptet er. Doch selbst wenn das so wäre, sollte niemand auf eigene Faust mit den Stoffen experimentieren, sagt Wilhelm Bloch. Er ist Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine Wirkung sei zwar möglich: „In tierexperimentellen Studien haben diese Substanzen tatsächlich Wirkung gezeigt und konnten verschiedene Gewebe regenerieren, Muskel, Sehnen und sogar Gehirn“, sagt er zu BPC-157 und TB 500. Es gebe also ein gewisses Potential dafür, diese Stoffe eines Tages in der Medizin zu nutzen. „Aber es gab bisher kaum Studien mit Menschen und es gibt noch kein zugelassenes Präparat“, warnt Bloch.

Daher sei unklar, wie das Nebenwirkungsprofil aussieht. Befürchtet werde, dass diese Peptide nicht nur den Blutdruck ansteigen lassen, sondern das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen oder schlummernde Krebserkrankungen zum erneuten Ausbruch bringen können, indem sie das Tumorwachstum fördern. „All das muss nicht sein, aber wir können es nicht ausschließen, es gibt keine sauberen Studien dazu“, sagt Bloch. Er rät davon ab, mit den Substanzen zu experimentieren: „Da wir das Risikopotential nicht abschätzen können, ist es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen.“

Influencer Sommerfeld hat zumindest von den Risiken gehört: „Es kursieren seit mehreren Jahrzehnten Gerüchte, dass diese Medikamente Krebszellen wachsen lassen können“, sagt er in seinem Video. „In der Theorie könnte das möglich sein“, räumt er ein. Um dann allerdings von „Krebs-Angstmacherei“ zu sprechen. Auch bei einem anderen Peptid, das er offenbar nutzt, dem HGH-Fragment 176-191, spielt der Bodybuilder die möglichen Gefahren herunter. Es sei für ihn „das wichtigste Peptid in der Wettkampfvorbereitung“ und habe „wenig bis keine Nebenwirkungen“, würde aber die Fettverbrennung anregen.

Übelkeit und Kopfschmerzen

Dabei steht sogar in den Sicherheitsinformationen des Produkts, das Sommerfeld in die Kamera hält, dass HGH-Fragment Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen kann. Und das ist noch lange nicht alles. HGH-Fragment ist eine synthetisch hergestellte Aminosäure-Sequenz des Wachtumshormons HGH. Und HGH regt Wachstumsprozesse an. Dadurch auch das Wachstum von Krebszellen und das krankhafte Wachstum von Organen wie Herz, Leber und Knochen und sogar das überproportionale Wachstum von Händen und Füßen, Kinn, Nase und Ohren, so Bloch.

Auch der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung würden zwar aktiviert. HGH sei aber für diesen Zweck nicht das richtige Medikament. Stattdessen werde das Hormon bei Minderwuchs therapeutisch eingesetzt. Selbst wenn HGH-Fragment nur einen Teil der Struktur des Hormons nachahmt, könne es trotzdem die gleichen Effekte haben: „Wir wissen nicht, wie viel von der HGH-Wirkung erhalten bleibt und HGH ist alles andere als harmlos“, warnt Bloch.

Ein weiteres in der Bodybuilder-Szene beliebtes Peptid ist Tymosin Alpha 1. Sommerfeld bezeichnet es als „immunboostendes Peptid“, das die Heilung beschleunigen soll. Er spricht außerdem von „unglaublich starken Eigenschaften“ beim Thema Krebsvorsorge. Damit spielt er vermutlich darauf an, dass Thymosin Alpha 1 als Krebsmedikament erforscht wird. Nur sind unvollständig erforschte Krebsmedikamente eben keine harmlosen Fitmacher oder gar Mittel zur Krebsvorsorge.



SYMBOLFOTO: NATHAN DUMLAO / UNSPLASH

Thymosin-Alpha 1 gehe wie TB 500 auf Hormone aus dem Thymus zurück, erklärt Bloch. Die hätten eine starke immunmodulierende Wirkung, was unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein könne. Werde das Immunsystem zu stark aktiviert, könne es aber zu schädlichen Autoimmunreaktionen kommen.

Auch die sogenannten Abnehmspritzen aus der Gruppe der GLP-1-Agonisten werden von Bodybuildern genutzt. Sie versuchen damit, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, um Muskeln definierter aussehen zu lassen. Sommerfeld nennt in seinem Video Retratutid, ein noch nicht zugelassenes, aber offenbar im Netz schon erhältliches Präparat, das noch stärker als die bisher bekannten Mittel wie Wegovy oder Mounjaro wirken soll. Es sei das, worauf Bodybuilder immer schon gewartet hätten und „der absolute Wahnsinn“, schwärmt Sommerfeld, wobei er selbst sich die Substanz offenbar nicht verabreicht.

„Die GLP-1-Agonisten sehen wir kritisch“, sagt Bloch. „Bei der Wirkung ergibt sich zum einen das Problem, dass der Stoffwechsel stark angeregt und dadurch nicht nur Fett, sondern auch Muskel abgebaut wird.“ Therapeutisch eingesetzt werden können und dürfen die bereits zugelassen Mittel zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas – unter ärztlicher Aufsicht. „Für die Selbstmedikation sind sie überhaupt nicht geeignet, auch weil wir die Langzeitnebenwirkungen noch überhaupt nicht ausreichend abschätzen können“, so Bloch. Die Abnehmspritzen stehen unter anderem im Verdacht, Gallensteine und Sehstörungen auszulösen, Schilddrüsenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu begünstigen.

Völlig unabsehbar sind zudem die schädlichen Wechselwirkungen, die entstehen können, wenn sich Sportler und Sportlerinnen gleich mehrere verschiedene Peptide spritzen. Selbst für einen Arzt wie ihn seien die Risiken nicht einschätzbar. Für einen Laien sei das unmöglich: „Es kann kurz- oder mittelfristig gut gehen, aber langfristig ein Gesundheitsrisiko sein“, sagt Bloch. Womöglich sei aber auch schon der kurzzeitige Gebrauch schädlich.

Dass Peptide überhaupt online erhältlich sind, liegt an einer rechtlichen Grauzone. Die Anbieter tun so, als würden diese nicht für den Massenkonsum angeboten und seien „nur für Forschungszwecke bestimmt.“ Sie an sich selbst zu testen, ist nicht verboten. Sie wie ein Medikament zu verkaufen und zu bewerben, wäre es eigentlich schon. Allerdings sind die einzelnen Bundesländer dafür zuständig, in jedem einzelnen Fall einzuschreiten. Anbieter mit Sitz im Ausland bleiben oft lange unbehelligt.

Mittel auf der Dopingliste

Gleich mehrere Peptide gelten sogar als Dopingmittel, die gesetzlichen Regeln sind in diesem Fall strenger. „Die Wirkstoffe, die als TB 500, HGH-Fragment und BPC-157 bezeichnet werden, sind durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) als verbotene Substanzen eingestuft“, erklärt Mario Thevis, er ist Leiter des Dopingkontrolllabors der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für TB-500 und das HGH-Fragment gilt das Verbot schon länger, während BPC-157 erst 2021 hinzugefügt wurde.“ Wirkstoffe werden in der Wada-Verbotsliste geführt, wenn sie mindestens zwei von drei Kriterien erfüllen: Sie haben das Potential, eine leistungssteigernde Wirkung zu entfalten, sie können Sportler und Sportlerinnen schaden, und/ oder ihr Gebrauch verstößt gegen die Regeln des fairen Wettbewerbs.

Athletinnen und Athleten, die Sportverbänden angehören, welche die Wada-Regeln akzeptieren, dürfen Substanzen der Verbotsliste nicht nutzen. Einige nur nicht zu Wettkampfzeiten, andere, wie die genannten Peptide, nie. Werden sie bei Kontrollen erwischt, drohen Konsequenzen, inklusive Sperren und der Aberkennung von Titeln. Außerhalb des organisierten Sports ist es zudem verboten, größere Mengen von Dopingsubstanzen in seinem Besitz zu haben. „Hier greift die Verordnung zur Festlegung nicht geringer Mengen hinsichtlich dopingrelevanter Mittel. Bei Besitz größerer Mengen dopingrelevanter Wirkstoffe kann nicht grundsätzlich von einem ausschließlichen Eigengebrauch ausgegangen werden“, sagt Thevis.

Es kommt regelmäßig vor, dass den Behörden bei der Beschlagnahmung von Dopingmitteln auch die genannten Peptide in die Hände fallen, erklärt Thevis. Oder zumindest Präparate, die als solche deklariert sind. „Bei Untersuchungen in unserem Labor stellen wir nicht selten fest, dass andere Substanzen oder Dosierungen enthalten sind, als angegeben“, so der Dopingexperte. Wenn Sportlerinnen und Sportler somit gar nicht wissen, was sie sich verabreichen, sei das im Besonderen gefährlich.

Unterhalt trotz Job? Gericht verlangt Rückzahlung vom Sohn

Auch erwachsene Kinder können während ihrer Ausbildung weiterhin Unterhalt erhalten. Aber es ist keine gute Idee, weiter von Mama oder Papa Geld einzustreichen, obwohl man selbst schon verdient - denn das kann dem Kind teuer zu stehen kommen. Das zeigt der Fall eines Mannes, der seinem Vater seine Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter während der Promotion verschwiegen hatte.

Der Sohn muss den Unterhalt nun zurückzahlen. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Frankenthal/Pfalz (Az: 71 F 25/25) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall hatte der junge Mann nach Abschluss seines Chemiestudiums mit einem Promotionsstudium weitergemacht und dafür als wissenschaftlicher Mitarbeiter rund 1.800 Euro netto kassiert. Sein Vater zahlte trotzdem weiter knapp 400 Euro Unterhalt – ohne zu wissen, dass sein Sohn inzwischen eigenes Einkommen erzielte. Erst über LinkedIn erfuhr er davon und verlangte die überzahlten Beträge zurück.

Das Gericht gab dem Vater recht: Der Sohn musste 7.315 Euro für 19 Monate erstatten. Aufgrund der Höhe des Einkommens, das den Bedarf um mindestens das Doppelte überstieg, hätte er den Vater ungefragt informieren müssen. Die fortgesetzte Annahme der Zahlungen und das Verschweigen eigener Einkünfte wertete das Gericht als „sittenwidrig".

Allerdings beschränkten die Richter den Rückzahlungsanspruch auf 19 Monate. Denn spätestens ab dem mutmaßlichen Ende der Regelstudienzeit (drei Jahre Bachelor, zwei Jahre Master) hätte sich dem Vater aufdrängen müssen, selbst nach dem Status des Studiums und der finanziellen Lage seines inzwischen fast 30-jährigen Sohnes zu fragen. Da er dies unterließ, entfiel ab diesem Zeitpunkt die Informationspflicht des Sohnes und wurde vom Gericht nicht mehr als „sittenwidrig" angesehen, da sich die Versäumnisse beider Parteien ab da die Waage hielten. (DPA)



Ein Gericht wertete das bewusste Verschweigen von Einkommen durch das Kind als sittenwidrig: In solchen Fällen droht die Rückzahlung zu Unrecht erhaltener Unterhaltsleistungen.

FOTO: DAVID-WOLFGANG EBENER/DPA/DPA-MAG

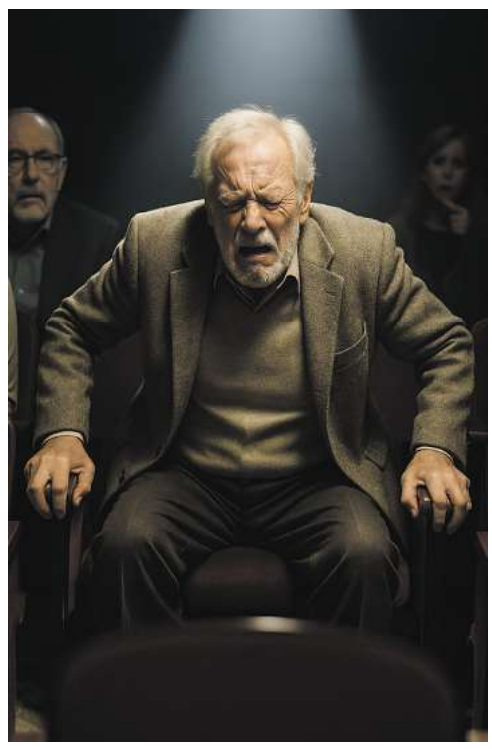
Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Was Sie unbedingt beachten sollten und was die Schmerzen wirklich lindern kann

Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der bereits in anderen Therapiegebieten Anwendung findet, auch bei Arthrose mit einem erstaunlichen Dual-Effekt helfen kann.

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album, auch bekannt als Weißbeerige Mistel. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulierende und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt[1] und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann![2]



Mistellektine können „kranke" oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden im Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten!

Die Nr. 1* bei Arthrose: Rubaxx Arthro

Rubaxx Arthro ist sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • *Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 08/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

3319601_002426



Täglich digital.

Samstags zum Blättern.

AZ/WAZ Digital & samstags gedruckte Ausgabe

4 Wochen für nur

1€

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

Jetzt hier bestellen:
0800 12 34-902 (AZ) bzw. 0800 12 34-905 (WAZ)
abo.WAZ-online.de/hybridlesen

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Abtrennen und ab die Post

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

☑ **Ja, ich möchte für 4 Wochen die ☐ AZ bzw. ☐ WAZ (E-Paper und AZ/WAZ+) und die gedruckte Ausgabe der AZ bzw. WAZ am Samstag für 1€ bestellen!**

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.03.2026) _____

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Wohnort .....

Geburtsdatum _____ Telefon .....

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.) .....

Nach den ersten 4 Wochen läuft Ihr Abonnement für mindestens 6 Monate und verlängert sich anschließend automatisch – so lange, bis Sie es beenden möchten. Ab der 5. Woche gilt der aktuelle Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 12,23 € pro Woche.

91517/3

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung.

D E _____
IBAN

.....
Bankinstitut

Kundeninformationen
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der AZ bzw. WAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die AZ bzw. WAZ kann ich jederzeit telefonisch (AZ: 0800 12 34902; WAZ: 0800 12 34-905), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, AZ/WAZ, Leserservice, Steinweg 73, 38518 Gifhorn) oder per E-Mail (AZ: vertrieb@aller-zeitung.de; WAZ: vertrieb@waz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

_____ ✗ .....
Datum Unterschrift

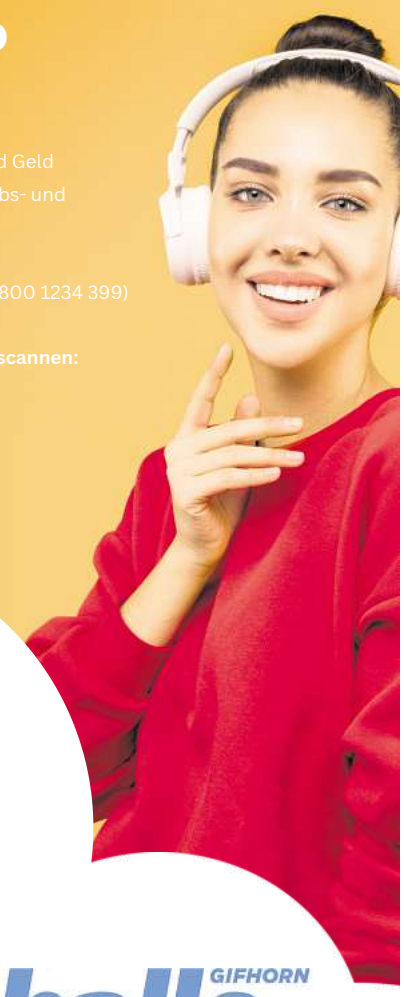
33933901_002425

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen:**



Freie Gebiete:

- Meine
- Seerhausen
- Müden
- Wasbüttel
- Leiferde
- Teichgut

hallo GIFHORN wochenende

4462201_002426

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Leiferde
- Müden
- Parsau
- Caleberlah
- Isenbüttel
- Gifhorn
- VOitze
- WOB Tiergartenbreite

Heute eingestellt, morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob. Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

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

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

Alzheimer Forschung braucht Ihre Hilfe!

www.breuerstiftung.de

Unsere Fashion Week ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

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

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

Handwerker hat Termine frei, vom Keller bis zum Dach ist unser Fach ☎ 0163/2051299

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

BADSANIERUNG

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

4317201_002426

Badumbau inkl. Fliesen- und Sanitärarbeiten zu fairen Preisen, ☎(05833) 9555115 oder 0170/5412865

DACHDECKER

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

ENTRÜMPELUNG

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

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

GÄRTNER

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

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

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

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

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

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

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

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

4463701_002426

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

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!

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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.

MÖBELTRANSPORTE

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

4403201_002426

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

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

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

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Mobile Fußpflege für Wolfsburg und Umgebung ☎ unter: 0176-70361205

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

ZWANGSVERSTEIGERUNGEN

Zwangsversteigerungen Amtsgericht Gifhorn

Amtsgericht Gifhorn, Am Schloßgarten 4, 38518 Gifhorn,
Tel. Geschäftsstelle: 05371/897-100 · Sprechzeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Einfamilienhaus
Leustraße 19
29399 Wahrenholz-Betzhorn

Verkehrswert:	468.000,00 €
Wohnfläche ca.:	166,16 m²
Grundstück ca.:	1.401,00 m²
Wertgrenzen:	gelten
Aktenzeichen:	5 K 34/23
Termin:	**27.02.2026, 10:00 Uhr**

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

Für Bietinteressenten:
Wichtige Informationen zur Zwangsversteigerung unter:
https://versteigerungspool.de/infos/5843

Letzte Aktualisierung, Dienstag, den 21.08.2025.

4502601_002426

Zwangsversteigerungen Amtsgericht Gifhorn

Amtsgericht Gifhorn, Am Schloßgarten 4, 38518 Gifhorn,
Tel. Geschäftsstelle: 05371/897-100 · Sprechzeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Mehrfamilienhaus
Stüder Straße 35
38524 Sassenburg-Grußendorf

Verkehrswert:	535.000,00 €
Wohnfläche ca.:	399,60 m²
Grundstück ca.:	927,00 m²
Wertgrenzen:	gelten
Aktenzeichen:	5 K 15/23
Termin:	**05.03.2026, 10:00 Uhr**

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

Für Bietinteressenten:
Wichtige Informationen zur Zwangsversteigerung unter:
https://versteigerungspool.de/infos/5843

Letzte Aktualisierung, Dienstag, den 21.08.2025.

4581101_002426

Zwangsversteigerungen Amtsgericht Gifhorn

Amtsgericht Gifhorn, Am Schloßgarten 4, 38518 Gifhorn,
Tel. Geschäftsstelle: 05371/897-100 · Sprechzeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Mehrfamilienhaus und Wohn-/ Geschäftshaus
Hauptstraße 3, Twegte 3
38542 Leiferde

Verkehrswert:	1.270.000,00 €
Wohnfläche ca.:	919,91 m²
Grundstück ca.:	1.893,00 m²
Wertgrenzen:	gelten
Aktenzeichen:	5 K 22/24
Termin:	**20.02.2026, 10:00 Uhr**

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

Für Bietinteressenten:
Wichtige Informationen zur Zwangsversteigerung unter:
https://versteigerungspool.de/infos/5843

Letzte Aktualisierung, Dienstag, den 21.08.2025.

4500401_002426

Zwangsversteigerungen Amtsgericht Gifhorn

Amtsgericht Gifhorn, Am Schloßgarten 4, 38518 Gifhorn,
Tel. Geschäftsstelle: 05371/897-100 · Sprechzeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Mehrfamilienhaus mit Lagergebäude
Bültenmoor 20B, Schulstraße 11, 11A, 11B
29392 Wesendorf

Verkehrswert:	313.000,00 €
Wohnfläche ca.:	271,85 m²
Grundstück ca.:	1.269,00 m²
Wertgrenzen:	gelten
Aktenzeichen:	5 K 28/24
Termin:	**13.02.2026, 10:00 Uhr**

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

Für Bietinteressenten:
Wichtige Informationen zur Zwangsversteigerung unter:
https://versteigerungspool.de/infos/5843

Letzte Aktualisierung, Dienstag, den 21.08.2025.

4580201_002426

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

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Aktive Singles treffen sich im F-F-R zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Auch allein? Das muss nicht sein! F-F-R Info unter: 05371 - 51755

Sexy reife Jana macht Hausbesuche. ☎0179/4769504

Haben Sie, männl. mit Herz u. Verstand, Lust auf Zweisamkeit? Bin warmherzig, 68 J., gutaussehend und nett ✉ Z 44513

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

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

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



IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

BAUGRUNDSTÜCKE

Verkaufe Bauplätze , Teilerschlossen . Tel 01716940368

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

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE Haus zum kauf

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

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

EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

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

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

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

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

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

"Häuschen" gesucht

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

In GF und Umkreis gesu.

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

BAUGRUNDSTÜCKE

SUCHE Baumöglichkeit

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

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

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

1-ZIMMER-WOHNUNGEN

Möbliertes Mini-Appartement, 25m², 300€ WM. ☎ 0179/9098478

2-ZIMMER-WOHNUNGEN

WOB 2-3 Zimmer Wohnung voll möbliert ab.01.02-26 70qm Nordstadt Schulenburgallee monatlich 695€+NK Garage optional Tel.01708108569

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

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

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

Jembke, 3 Zi., 75m², DG, Küche, Bad, Dusche/Wanne, Balkon, PKW-Ep., Bj. 1976, KM 560€, 2 MM Kt. + NK ☎ 01 57 36 76 98 68

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

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

4 Zi.-Whg. Isenbüttel 05374/9349516

GARAGE

Gif Süd, Garage für PKW, am Wachholderweg frei. ☎ 0157/54276877

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen? Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?
Unter www.hallowochenende.de können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.
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

VERSCHIEDENES

Haushaltsauflösung am 24.01 ab 9 Uhr für Groß und Klein. Alles kann weg. Handwerkerwall 17, Gifhorn

Geweihe, Rehböcke und größere zu verkaufen ☎ 05362 4621

Interessenten für den Aufbau des Deutschen Ritterordens (gegr. 1202) gesucht: Infomaterial u. Mitgliedschaft gratis: ☎0177 / 34 133 96, ✉ HVDH8@aol.com

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten
Beratung Verlegung Verkauf
- **Badsanierung**
- **Treppen und Balkone**
- **Natursteine**

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de
24978001_002425

FLOHMARKT

Wohnzimmer zu verschenken, Schrank, Eck-Couch, 2 Sessel, rechteckiger Glastisch. ☎0152-01897538

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

VERKAUF ALLGEMEIN

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

Damenfahrrad KTM, neuwertig, mit Nabenschaltung, Koffer, inkl. Fahrradständer für 3 Räder, 90€ ☎ 0170/6329740

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

Verk. Bleikristallvasen u. Bleikristallschalen ☎ 0176/32216941

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

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

WERU Schiebetür, 3-fach verglast, 301cm breit, 189,5cm hoch, weiß, wegen Maßfehler günstig abzugeben, Preis 1900€ ☎0171 401 16 03

Kofferraumwanne Für Mercedes GLK & Gummimatten vorn original DB - neuwertig, 120€ ☎ 0170/6329740

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

BEKLEIDUNG VERKAUF

Parker, dunkelblau, Gr. M, kaum getragen. Trachten Lederhose, Gr. M, schwarz/grün. ☎ 05304/1337

Seniorenurlaub
Ostsee und Böhmisches Bäderdreieck
Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2026** mit Hotels an der **Ostsee** und **neu** im **böhmischen Bäderdreieck** an, z.B. **inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im Kleinbus **ab/zur Haustür, 7 Tage** für **nur 759,- €.** Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de
4580901_002426

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Föhr, süßes kl. Ferienhäuschen, 200m zum Meer ☎ 0178/2367799

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

VERKAUF PKW

AUDI 80

Audi-A4-Kombi, B.J.2004, 225.000, TÜV-06/27, Preis_1650€, Tel: 01637379739

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

VW LUPO

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

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.

KRAFTRÄDER

MOTORROLLER

Vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de
4497501_002426

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

Die Nr. 1 am Wochenende!
hallo wochenende

ALLGEMEIN ANKAUF

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

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

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

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

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

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

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht 0157/58919194

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co



4081901_002426

Angebot gültig vom 26.01 bis 28.01.2026

Makrele groß, ohne Kopf kaltgeräuchert
je 1 kg lose



-17%
~~11,99~~
€9,99

Putenoberkeule ohne Haut und Knochen
je 1 kg lose



-11%
~~9,99~~
€8,88

Schweinebauch wie gewachsen
je 1 kg lose



-17%
~~5,79~~
€4,79

Leber vom Rind
je 1 kg lose



-20%
~~4,99~~
€3,99

Spiegelkarpfen ausgenommen
je 1 kg lose



-30%
~~9,99~~
€6,99



FRISCH-MARKT

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 08:00 - 19:00 I Sa. 08:00 - 16:00

www.frischmarkt-gf.de

Frische Forelle (Salmo trutta)
je 1 kg lose



-17%
~~11,99~~
€9,99

Rindersuppenfleisch mit Knochen
je 1 kg lose



-20%
~~14,99~~
€11,99

Hähnchen-unterschenkel
je 1 kg lose



-13%
~~4,59~~
€3,99

Schweinehaxe
je 1 kg lose



-20%
~~4,99~~
€3,99

Heringe im Eimer leichtgesalzen
je 1 kg lose



-20%
~~4,99~~
€3,99

Angebot gültig vom 29.01 bis 31.01.2026

Solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Angaben ohne Gewähr! An alle Haushalte mit Tagespost. Alle Preise in EURO. Handelsklasse und Herkunft siehe Etikett
Solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Angaben ohne Gewähr! An alle Haushalte mit Tagespost. Alle Preise in EURO. Handelsklasse und Herkunft siehe Etikett