hallo GIFHORN wochenende

11 ❖ 47. Jahrgang · 7. März 2026 www.hallogifhorn.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ **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
7714101_002426

Neuntklässler drehen Film über Frauenrechte

Team der IGS-Sassenburg für Wettbewerb nominiert

Sassenburg. Das war schon eine Überraschung. Obwohl - gehofft hatten die Neuntklässler Stella Bersagliere (15), Maina Schmidt (14), Vanessa Lehr (14), Bjarne Lau (14) und Luis Friedrich Trippel (15) sowie ihre Lehrerin Nathaly Plançon-Böse schon, dass ihr Kurzfilm „Nur eine Frau“ es schafft. Immerhin nimmt der Wahlpflichtkurs (WPK) an der IGS Sassenburg zum dritten Mal am Wettbewerb zum niedersächsischen Schüler-Kurzfilmpreis „ganz schön anders“ teil. Und diesmal wurde ihr Film als einer von zwölf für die Preisverleihung nominiert - aus insgesamt 142 Einsendungen.

„Das ist schon cool, dass wir nominiert wurden”, freut

Fortsetzung auf Seite 2



Kurzfilmprojekt an der IGS Sassenburg: Bjarne Lau (v.l.), Stella Bersagliere, Maina Schmidt, Vanessa Lehr und Luis Friedrich Trippel nehmen mit ihrem Werk an einem Wettbewerb teil.

FOTO: SEBASTIAN PREUß

JETZT NEU!
Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil
9078701_002426



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile
Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

LUTZ IMMOBILIEN
Haus geerbt – was nun??
Vermieten oder verkaufen?
Immobilien sind kein Schätzspiel
Wir erläutern den Verkaufprozess :
Beratung
Begleitung
Verkauf
Jetzt kostenloses Erstgespäch vereinbaren!
info@immolutz.de
☎ 05371 / 627 79 38
www.immolutz.de
8769601_002426

trinkgut
GM Willeke GmbH
Gültig vom 09.03. – 14.03.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

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

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.37)
zzgl. € 4.50 Pfand
4.49

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.55)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.99
Glasflaschen

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

Grevensteiner Original
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 2.20) zzgl. € 3.10 Pfand
14.49
50 Extra°Punkte PAYBACK

CO_2-Tauschzylinder
425 g Zylinder
(1 kg = € 11.74)
4.99
Passend für alle gängigen Sprudelgeräte!

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

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.21)
zzgl. € 3.90 Pfand
11.99

Absolut Vodka
versch. Sorten
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Havana Club Original o. Especial
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

Chantré Weinbrand
36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8.56)
5.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 4.39)
3.29
Vorteilspreis 2.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 3.99)

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 11/26
5498501_002426

Film über Frauenrechte

Fortsetzung von Seite 1

sich Vanessa Lehr. „Haben doch so viele Schulen teilgenommen." Stella Bersagliere findet den Erfolg „krass". Dabei kennen die drei Mädchen das Gefühl eigentlich, denn sie waren auch vergangenes Schuljahr schon beim Film-Kursus dabei und auch nominiert. Da hatte es mit ihrem Werk immerhin für den dritten Platz beim Publikumspreis gereicht.

Für Bjarne Lau und Luis Friedrich Trippel ist es dagegen die erste Teilnahme an dem WPK. Dort haben seit Schuljahresstart 23 Schüler und Schülerinnen insgesamt drei Kurzfilme gedreht. Alle drei sind auf YouTube zu sehen: Neben „Nur eine Frau" sind das „Fair genug" sowie „Ist es das wirklich wert".

Abstimmen auf YouTube

Derzeit läuft auf YouTube auch der Publikumswettbewerb von „ganz schön anders". Das Schüler-Video, das bis zum 8. März um 24 Uhr die meisten Klicks und Likes erhält, gewinnt einen zusätzlichen Publikumspreis. Alle nominierten Filme sind zu sehen unter www.youtube.com/kurzfilmwettbewerb. Es gilt also, „Nur eine Frau", den Film der IGS Sassenburg, mit möglichst vielen Klicks gut zu positionieren. Etwas mehr als 2.600 Aufrufe hat er bereits. Der direkte Link zum Film lautet https://youtu.be/koLIOXISDPE.

Die fünf Jugendlichen der IGS Sassenburg entführen die Zuschauer in ihrem Film auf eine Zeitreise durch die Geschichte der Frauenrechte. Von der Hexenverfolgung über den Kampf um das Wahlrecht stellen sie historische Stationen szenisch nach und verbinden diese mit dokumentarischen Fakten. Auch die erste deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel kommt zu Wort - dargestellt von Stella Bersagliere. Zu sehen sind in dem Film übrigens alle fünf Mitglieder der Filmcrew.

Ein aktuelles Thema

Der Film endet im 21. Jahrhundert und richtet den Blick auf ein weiterhin aktuelles Thema: Gewalt gegen Frauen. „Das ist ein aktuelles Thema, Frauen dürfen immer noch nicht alles", sagt Vanessa Lehr. Der rund fünfminütige Film sei „irgendetwas zwischen Spielfilm und Dokumentation", erklärt Luis Friedrich Trippel.

Der 15-Jährige hat für den Film seine eigene Kamera verwendet. Mit der dreht er sonst Clips beispielsweise für TikTok. Planung, schneiden, vieles davon in der Freizeit - auch die anderen Crew-Mitglieder haben sich stark engagiert für das Projekt, haben das Script geschrieben und die Dialoge. Die ersten Filmaufnahmen gab es Ende November. „Das war lustig, aber manchmal hat es auch Streit gegeben. Aber wir haben als Team zusammengefunden", betont Stella Bersagliere stolz.

Studienfahrt nach Paris

Und das Team will weitermachen. „Beim nächsten WPK sind wir wieder mit dabei", sagt Vanessa Lehr. Doch vorher geht es erst einmal zur Studienreise nach Paris. „Vielleicht drehen wir dort ja auch einen Film", regt Lehrerin Nathaly Plançon-Böse an. Denn alle sind inzwischen vom Filmfieber infiziert. Und das, obwohl sich anfangs niemand unter dem Film-WPK vorstellen konnte, wie Vanessa Lehr verrät. Zuvor hatte Lehrerin Nathaly Plançon-Böse bei der WPK-Planung vor der Frage gestanden: „Was ist für Schüler interessant?"



Freuen sich über die Nominierung ihres Kurzfilms: Stella Bersagliere (v.l.), Maina Schmidt, Vanessa Lehr, Bjarne Lau und Luis Friedrich Trippel. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Wie bei der Oscar-Verleihung

Und noch eine Reise steht an - nach Hannover. Die große Kurzfilmgala mit Preisverleihung findet am Mittwoch, 18. März, im Astor Grand Cinema in Hannover statt. Wie bei den Oscars werden die Gewinnerinnen erst live vor Ort bekannt gegeben. „Bei dieser Gala waren wir 2024 mit dem ersten WPK als Zuschauer. Da haben wir uns gesagt, da müssen wir mitmachen, auch da oben bei den Preisträgern stehen", sagt Nathaly Plançon-Böse schmunzelnd. Der Hauptpreis des Wettbewerbs ist eine Reise nach Berlin mit Besuch des Filmparks Babelsberg.

Der Wettbewerb steht in diesem Jahr übrigens unter dem Motto „ganz schön (un)fair". Veranstaltet wird der inklusive niedersächsische Schüler-Kurzfilmpreis von Blickwechsel – Verein für Medien- und Kulturpädagogik und dem Königsworth Medienbüro.

Lob an kreative Jugendliche

„Alle nominierten Filme zeigen, wie differenziert und kreativ sich Jugendliche mit Gerechtigkeitsfragen auseinandersetzen", sagt Markus Götte, Projektleiter beim Veranstalter. „Dass das Filmteam der IGS Sassenburg das Thema Frauenrechte so humorvoll und zugleich eindringlich inszeniert, ist beeindruckend", betont er.

Anzeige

Alte Schätze neu bewertet: Gold, Schmuck und Münzen professionell prüfen lassen - Gesammelte Werke mit Potenzial: Wenn aus Altgold wieder Liquidität wird

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

März 2026

Aktueller Goldkurs: 4.592,35 EUR/Ounce



Viele Menschen bewahren Gold, Schmuck oder Münzen über Jahre im Bankschließfach auf – in der Annahme, dass die Werte dort dauerhaft sicher sind. Doch bei Sparkassen und Banken im Allgemeinen wird ein Punkt häufig unterschätzt: Im Schadenfall kommt es auf eine saubere Dokumentation, konkrete Nachweise und den tatsächlich versicherten Inhalt an. Genau hier entstehen in der Praxis oft Lücken. Zudem werden Werte im Schließfach zwar verwahrt, aber nicht regelmäßig geprüft oder neu bewertet.

Ein ähnliches Bild zeigt sich in vielen Haushalten: In Schubladen, Schmuckkästchen und Schatullen liegen seit Jahren ungetragene Ketten, einzelne Ohrringe, alte Münzen, Bruchgold oder geerbte Schmuckstücke. Was wie eine unscheinbare Sammlung wirkt, kann sich bei genauer Prüfung als überraschend wertvoll erweisen.

Genau an diesem Punkt setzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig an. Der Ansatz ist einfach und sinnvoll: Nichts vorschnell aussortieren, nichts wegwerfen, sondern zunächst fachkundig prüfen lassen. Denn einer der häufigsten Fehler passiert beim Aufräumen. Einzelstücke ohne erkennbaren Nutzen landen schnell in der „Wegwerf-Schale", obwohl gerade diese Stücke oft einen beachtlichen Materialwert haben. Eine lose Goldkette, ein beschädigter Ring, Zahngold oder eine ältere Uhr mit Gebrauchsspuren können – je nach Legierung, Gewicht und Nachfrage – deutlich mehr wert sein als erwartet.

Als **deutsches Fachunternehmen** steht die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** dabei für eine professionelle und verlässliche Bewertung. In der Partnerschaft mit **Heimerle + Meule** verbindet es moderne Ankaufskompetenz mit einer **über 180-jährigen Tradition** im Edelmetallbereich – ein Plus an Erfahrung und Sicherheit, das gerade bei wertvollen oder geerbten Stücken Vertrauen schafft.

Der praktische Rat der niedersächsischen Goldbörse Braunschweig, bekannt aus **FOCUS MONEY**, lautet deshalb: **Alles mitnehmen, nichts vorsortieren, nichts voreilig entsorgen.** Die Stücke werden einzeln geprüft und transparent bewertet. Gerade bei Nachlässen und Erbschaften ist das besonders wichtig, weil sich über Jahrzehnte häufig Werte ansammeln, deren Summe von Familien stark unterschätzt wird.

Viele Menschen zögern dennoch, weil an Schmuckstücken Erinnerungen hängen. Genau deshalb ist ein sensibler und respektvoller Umgang entscheidend. In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig wird nicht nur bewertet, sondern auch verständlich erklärt. Kunden schätzen vor allem die ruhige Atmosphäre, die transparente Einschätzung und die Möglichkeit, ohne Verkaufsdruck zu entscheiden.

Gleichzeitig zeigt die Erfahrung: Eine professionelle Bewertung schafft nicht nur Klarheit, sondern eröffnet oft konkrete finanzielle Spielräume. Aus lange ungenutztem Goldschmuck kann heute schnell verfügbare Liquidität werden – etwa für Reisen, Renovierungen, größere Anschaffungen oder als Reserve für die Familie.

Wer beim Aufräumen auf gesammelte Werke aus Alltag, Erbschaft oder vergangenen Jahrzehnten stößt, sollte daher genauer hinsehen. Hinter scheinbar belanglosen Fundstücken können echte Werte liegen. Das Goldhaus bietet dafür eine seriöse, persönliche und transparente Anlaufstelle.

So wird Goldankauf nicht nur zum Verkaufsvorgang, sondern zu einer klugen Entscheidung: für mehr Überblick, mehr Ordnung und im besten Fall einen spürbaren finanziellen Gewinn. **Manchmal beginnt ein neues Kapitel tatsächlich mit dem Blick in eine alte Schublade.**

Die Niedersächsische Goldbörse – Ihr regionaler Ansprechpartner für fairen Goldankauf mit Expertise, Transparenz und Vertrauen.

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.

8641201_002426

Gefälschtes Parfüm: Schaden bar beglichen

24-Jähriger hatte Einspruch gegen Strafbefehl eingelegt

Gifhorn. Mehr als 200 Kilometer reiste ein 24-Jähriger aus Nordrhein-Westfalen an, um erst einmal ausgiebig seine Befindlichkeiten im Gerichtssaal in Gifhorn los zu werden. Die Anreise wert war ihm Folgendes: Das Amtsgericht hatte ihm einen Strafbefehl in Höhe von insgesamt 750 Euro zukommen lassen, weil er einem Gifhorner ein Parfüm verkauft hatte, das sich jedoch als Produktfälschung erwiesen hatte. Statt Marken-Ware hatte er für eine Billig-Variante 180 Euro kassiert.

Daran ließ der junge Mann auch keinen Zweifel. Aber gegen den Strafbefehl hatte er trotzdem Berufung eingelegt. „Ich war ja auch naiv und bin auf die Fälschung hereingefallen“, war nur eine von viele Einlassungen. Ob der Richter nicht einfach die Entscheidung zurücknehmen könne, wenn er den Schaden gut mache. Und auf Mitleid setzte er auch noch. „Sie müssen verstehen, ich bin ein junger Mann.



"Ich war auch naiv": Ein 24-Jähriger verkaufte ein gefaktes Marken-Parfüm.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Das ist sehr viel Geld für mich.“

Ein ums andere Mal bremste der Richter den 24-Jährigen ein. Sollte er auf seiner Berufung bestehen, werde es ziemlich sicher noch dicker kommen und die Geldstrafe höher ausfallen. Verstanden, was diese Ansage bedeutet, hatte es der Vater, der im Zuschauerraum saß. Der berief sich auf anwaltlichen Rat, man könne die Angelegenheit vielleicht gegen Zahlung des entstandenen Schadens ans Opfer einstellen. Genau darauf hatte sich wohl sein Sohn schon eingestellt.

Als der Richter fragte, ob er denn überhaupt Geld dabei hat, holte der 24-Jährige schnell etliche Geldscheine hervor und legte 200 Euro, davon 20 Euro „für einen Kaffee“, fürs Opfer auf den Tisch beim Richter. Der erkundigte sich bei der Vertreterin der Staatsanwaltshaft, ob diese Art der Abwicklung auch von ihrer Seite aus okay sei. Und so kam es zur erhofften günstigeren Variante. Dem Opfer übergab der Richter 200 Euro. Damit ist das Verfahren auch eingestellt. Vater und Sohn waren mehr als erleichtert: „Es tut uns leid. Danke, danke, danke“, rief der Vater beim Verlassen des Gerichtssaales.



8314201_002426

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



8746801_002426

Gummibär mit Calcium, Riegel mit Koffein: Bringt das was?

Ein Müsliriegel mit einem Extra an Ballaststoffen, Protein oder Koffein, Gummibärchen angereichert mit Magnesium, Calcium, Vitamin D oder Kollagen: Ob in Regalen der Super- oder Drogeriemärkte oder auch auf Süßwarenmessen - sogenannte „Funktional Sweets“ (funktionelle Süßwaren) sind ein wachsender Markt.

Dabei werden den Süßwaren gezielt Inhaltsstoffe zugesetzt, die über den reinen Genuss hinaus zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit versprechen - und natürlich damit werben. Doch bringt der süße Genuss mit dem scheinbar zusätzlichen Schuss Gesundes wirklich etwas?

Birgit Jähnig vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) antwortet darauf mit einem ernüchternden „Nein“. Funktionelle Süßigkeiten liefern für die Ernährungswissenschaftlerin keinen echten gesundheitlichen Mehrwert: „Auch wenn sie zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder Proteine enthalten, haben sie oft eine unausgewogene Nährstoffbilanz und meist einen hohen Fett- oder Zuckergehalt.“ Und manchmal sogar beides.

Wer sich insgesamt gut ernährt, sei in der Regel ausreichend mit Nährstoffen versorgt und benötigt die Zusätze in Süßwaren nicht, so Jähnig. Für sie sind funktionelle Süßigkeiten immer noch Süßigkeiten und leisten keinen Beitrag für eine gesunde Ernährung. (DPA)



Genuss mit Vorsicht: Trotz zugesetzter Nährstoffe bleiben funktionelle Süßigkeiten kalorienreich und unausgewogen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Frisch auf den Tisch –
Essen auf Rädern



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Gifhorn

- täglich bis zu drei Gerichte mit Vorspeise und Dessert zur Auswahl
- regionale und saisonale Lebensmittel
- auf Porzellangeschirr heiß geliefert
- frisch aus der Küche der Diakonischen Servicegesellschaft Kästorf

Interesse? Melden Sie sich gern bei uns!
05371 804-840 ear@drk-gifhorn.de

Mehr Infos finden Sie hier:

Diakonische Servicegesellschaft Kästorf
Im Verbund der Dachstiftung Diakonie

7177301_002426

Handytarife: Unlimited-on-Demand ist kein Flatrate-Ersatz

Auf dem Handytarif-Markt tummeln sich seit einiger Zeit sogenannte Unlimited-on-Demand-Angebote. Das sind Tarife mit der Möglichkeit, beliebig oft Daten nachzubuchen, wenn das eingeschlossene Datenvolumen erschöpft ist.

Im Vergleich zu normalen Tarifen mit demselben Inklusivvolumen liegen die Mehrkosten für die Nachbuchmöglichkeit zwischen 5 und 20 Euro im Monat.

Zwar seien solche Tarife meist erheblich günstiger als echte unlimitierte Flatrates (25 bis 85 Euro im Monat je nach Tarif, Netz und Geschwindigkeit), eigneten sich als Alternative dafür jedoch kaum, analysiert das Vergleichsportal Verivox.

Das Fazit der Experten: Unlimited-on-Demand sei weder lohnenswert für Vielnutzer noch für alle anderen – denn die benötigten lediglich einen richtig dimensionierten, normalen Tarif. Im Alltag zeigen sich Verivox zufolge zwei Probleme von Unlimited-on-Demand-Tarifen:

Für den Normalgebrauch genügt den Experten zufolge meist ein normaler Tarif – die sogenannte Allnet-Flatrate – mit passendem Inklusivvolumen: Der Durchschnittsverbrauch hierzulande liegt bei etwa 12 GB im Monat. Viele Nutzer unterschätzten, wie oft sie eigentlich in WLAN-Netzen eingewählt sind und dann gar keine mobilen Daten verbrauchen. (DPA)

Frühlingswetter bleibt!

Vorhersage
Hoher Luftdruck sorgt am Sonntag für sonniges und tagsüber mildes Vorfrühlingswetter. Derzeit zeigen fast alle Wettermodelle, dass diese ruhige Wetterlage in der nächsten Woche vorerst anhalten wird. Die Wolken werden allerdings immer mehr und es kühlt leicht ab.

Biowetter
Sonnenschein und Hochdruckeinfluss wirken sich in der Regel positiv auf den menschlichen Organismus aus. Die Sonne aktiviert Vitamine und Hormone im Körper. Zudem sind Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen auf einem hohen Niveau.

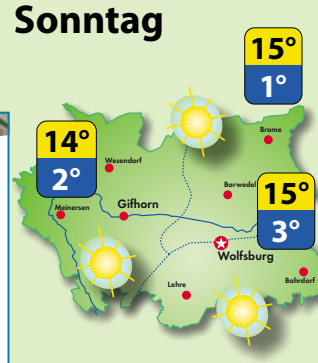
Bauernregel
Um den Tag des Fridolin, da zieht der letzte Winter hin. (6.3.)

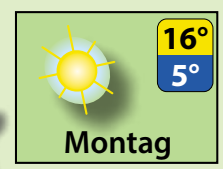
Das Wochenwetter wird präsentiert von



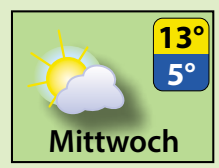
38050001_002425

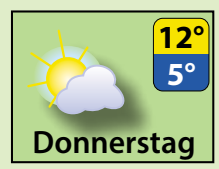
Sonntag











Frühling klopft an – wie Gartenfans jetzt Pflanzen schützen

Kälte, Frost und immer wieder Flocken: Noch zeigt sich der Garten im Wintermodus. Die niedrigen Temperaturen und Schneefälle der vergangenen Wochen haben dafür gesorgt, dass die Natur weiterhin ruht, wie die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen mitteilt.

Zwar setzen einzelne Arten bereits Akzente – hier und da blühen Schneeglöckchen, Christrosen und Lenzrosen. Auch einige winterblühende Sträucher wie Winterkirsche oder Schneeball stehen schon in Blüte. Insgesamt aber wartet der Garten noch auf den Frühling.

Doch das könnte sich bald ändern. Nach Angaben des Deutschen Wetterdienstes sollen am Wochenende die frostigen Nächte vorerst enden. Die Höchsttemperaturen steigen an und erreichen teilweise sogar zweistellige Plusgrade. Damit stellt sich langsam ein vorfrühlingshaftes Gefühl ein.



Schutz für Frühjahrsblüher: Primeln und andere Frühblüher aus dem Gewächshaus brauchen Schutz vor Frost, zum Beispiel auf der Terrasse. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Und die klassischen Frühlingsboten?

Bei Tulpen und Narzissen sind bisher meist nur zarte Blattspitzen zu erkennen. Auch Forsythien, Felsenbirnen und Zierjohannisbeeren haben ihre Blütenknospen noch nicht geöffnet. Das ist jedoch kein Grund zur Sorge.

Vielmehr ist das ein natürlicher Schutzmechanismus der Pflanzen, so die Landwirtschaftskammer NRW. Sobald die Temperaturen steigen und die Sonne stärker scheint, beginnen sie schnell und kräftig auszutreiben.

Primeln, Stiefmütterchen und Co. schützen

In Gartencenter, Baumarkt und Co. gibt es jetzt bereits Frühjahrsblüher wie Primeln, Gänseblümchen, Vergissmeinnicht, Hornveilchen und Stiefmütterchen zu kaufen. Wichtig: Sie kommen aus dem Gewächshaus und brauchen Schutz.

Angesichts der noch wechselhaften Temperaturen und der Gefahr von Nachtfrost sollten sie möglichst geschützt stehen – etwa in Hausnähe auf der Terrasse oder im Eingangsbereich. Auch vorgetriebene Zwiebelblumen im Topf können jetzt nach draußen.

Und wenn es doch noch einmal kalt wird?

Ist Frost angekündigt, kann man frostempfindliche Gewächse laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) einfach wieder in isolierendes Material einwickeln und den Topf auf einer isolierenden Unterlage platzieren. Alle Töpfe stellt man dann zusammen in eine Ecke der Terrasse oder des Balkons, die vor Wind geschützt ist. (DPA)

Steinreinigung mit Langzeitschutz in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt

Moose, Flechten und Algen lassen Einfahrten, Terrassen und Wege mit der Zeit unansehnlich werden – und stellen besonders in der kalten, feuchten Jahreszeit eine echte Rutschgefahr dar. Genau hier setzten DIE STEINREINIGER NIEDERSACHSEN an.

Das Team um Inhaberin Nadine Hopfgarten mit Sitz in Bahrdorf ist landesübergreifend in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt im Einsatz. Gereinigt und imprägniert werden nahezu alle Naturstein- und Pflasterflächen: Einfahrten, Wege, Terrassen, Treppen, Mauern, Parkplätze sowie Grabsteine und Denkmäler. Auch Graffiti-Entfernung und Graffitischutz gehören zum Angebot. Neu ab 2025 ist zudem die Fassaden- und Dachreinigung bis zu einer Höhe von 18 Metern.

Viele Kundinnen und Kunden fragen sich, ob stark verschmutzte Steine überhaupt noch zu retten sind oder ob eine Neuverlegung nötig wäre. Nadine Hopfgarten kann hier beruhigen:
„Mit unserer speziell entwickelten Reinigungstechnik aus Hochdruck, Heißwasser und ganz ohne Chemie erzielen wir Ergebnisse, die viele überraschen.“
Nach der Reinigung werden die Flächen imprägniert, was sie langfristig schützt. Im Vergleich zur Neuverlegung lassen sich je nach Untergrund mindestens 70 Prozent der Kosten sparen.

Auch der Gedanke, die Reinigung selbst mit einem Hochdruckreiniger zu übernehmen, ist verbreitet. „Das Ergebnis ist jedoch nicht vergleichbar“, erklärt Hopfgarten. Handelsübliche Geräte mit kaltem Wasser verteilen den Schmutz oft nur und können die Oberfläche beschädigen. Die firmeneigene Technik arbeitet mit bis zu 100 Grad heißem Wasser und bis zu 350 bar Druck, wird exakt auf den Stein eingestellt und saugt das Schmutzwasser direkt ab – sauber, schonend und ohne Belastung für die Umgebung.

Weitere Informationen gibt es unter:

Website | Facebook | Instagram



5004501_002426

Gut gereinigt: Umweltfreundliche Tipps fürs saubere Bad

In Ihrer Badewanne oder Dusche hat sich Kalk abgelagert? Bevor Sie jetzt das Regal mit Reinigern in der Drogerie durchforsten, tut es womöglich auch der Gang in die Küche. Denn Kalk lässt sich umweltfreundlich und mit Hausmitteln entfernen: mit Essig und Zitronensaft.

Für einen reinigenden „Peeling-Effekt“ für die Badewanne oder Dusche rät der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) beide im Verhältnis 1:2 zu mischen und dann etwas Salz dazuzugeben. Nun alles mit einem Schwamm auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen.



Kalk entfernen leicht gemacht: Essig und Zitronensaft sind umweltfreundliche Alternativen zu chemischen Reinigern. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Nahezu ein Alleskönner: Natron

Auch für Natron gibt es Einsatzorte im Bad: Gegen starke Verschmutzungen im Abfluss solle laut BUND etwa eine Mischung aus Essig und Natron helfen. Dafür drei bis vier Esslöffel Natron direkt in den Abfluss geben, anschließend mit einer Tasse Essig und etwa eine halbe Stunde später mit warmem Wasser nachspülen.

Der Natron-Essig-Mix soll sich demnach übrigens auch gut zum Kloputzen eignen. Außerdem kann man mit Natron Gerüche und leichte Schmutzflecken auf dem Badteppich loswerden. Dafür das Natron in warmem Wasser auflösen, in eine Sprühflasche geben und auf den Teppich sprühen. Nun das Gemisch ein paar Stunden einwirken lassen und das Natron anschließend vom Teppich saugen.

Bei Reinigern auf Siegel achten

Den Abfluss können Sie laut BUND übrigens auch mit kochendem Kartoffelwasser von Schmutz befreien. Dafür einfach den übriggebliebenen Sud aus der Küche weiterverwenden. Und Fußböden aus Stein lassen sich der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) zufolge mit Wasser und einer Prise Kernseife reinigen. Anschließend mit klarem Wasser nachspülen - und mit einem saugfähigen Baumwolltuch trockenwischen.

Auf Putz- und Reinigungsmittel mit Inhaltsstoffen wie Natriumhypochlorit, Amyl Cinnamal, Galaxolid, und Isoeugenol sollten Sie laut BUND im Haushalt übrigens besser verzichten. Auch Limonene, Sodium Hypochlorite und Benzalkoniumchlorid sind demnach Inhaltsstoffe, die in Putzmitteln nicht unbedingt notwendig und eher problematisch sind.

Wer neben Hausmitteln andere Reinigungsmittel einsetzen will, achtet dem BUND zufolge am besten auf Produkte mit Siegeln wie dem Blauen Engel oder dem EU Ecolabel. Sie sind demnach gute Anhaltspunkte für weniger bedenkliche Inhaltsstoffe.

Auch das Ecocert-Siegel kann eine Orientierungshilfe sein: 95 Prozent der Inhaltsstoffe müssen dem BUND zufolge hier natürlichen Ursprungs sein. Und das Produkt darf keine Inhaltsstoffe aus Erdgas oder Erdöl enthalten. Künstliche Konservierungsmittel sind allerdings erlaubt - solange sie nicht über fünf Prozent der Inhaltsstoffe ausmachen.

Ausmisten - nur in die richtige Tonne

Wer den Badschrank reinigt, stößt womöglich auch auf allerlei alte Kosmetikfläschchen, die entsorgt werden sollen - und zwar möglichst so, dass sie recycelt werden können. Also wohin mit ihnen? Laut der Initiative „Mülltrennung wirkt“ gehören aufgebrauchte Parfums oder Aftershaves im Glasflakon und leere Gesichtspflege-Glastiegel in den Altglascontainer - sortiert nach den Glasfarben Weiß, Braun und Grün. Sind sie blau oder rot gefärbt, ist der richtige Entsorgungsort der Container für Grünglas.

Leere Shampooflaschen und ausgedrückte Zahnpastatuben landen ebenso wie aufgebrauchte Wimperntusche oder leere Lippenstifthüllen aus Kunststoff in der Gelben Tonne oder dem Gelben Sack, einzelne Verpackungsbestandteile wie Drehverschlüsse mit Bürstchen oder Schraubdeckel aus Kunststoff und Metall - am besten getrennt davon - ebenfalls.

Anders sieht das hingegen bei stumpfen Rasierklingen und ausgedienten Zahnbürste aus. Obwohl sie meist aus Kunststoff sind, gehört sie nicht in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack, denn sie sind keine Verpackung, so die Initiative. Der richtige Ort für sie ist demnach der Restmüll. Spraydosen, die noch Reste von Rasierschaum, Deo oder Haarspray enthalten, müssen der Initiative zufolge sogar beim kommunalen Wertstoffhof oder im Sondermüll entsorgt werden. Der Grund demnach: Geraten sie zum Beispiel im Entsorgungsfahrzeug oder in der Sortieranlage unter Druck, kann es zu Bränden kommen.

Gut zu wissen: Leere Batterien etwa vom Bartschneider kommen nicht in den Hausmüll – sondern in dafür vorgesehene Sammelboxen, etwa in Supermärkten und Drogerien. Bringen Sie sie möglichst schnell dahin und lagern Sie die Batterien nicht zu Hause. Das empfiehlt etwa die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Denn Batterien können auslaufen und dann reizend oder ätzend wirken. Die Stadt Potsdam rät daher auch, Schraubgläser für alte Batterien zu nutzen: ein Glas für herkömmliche Batterien, ein Zweites für Lithium Batterien und Akkus. (DPA)



8531001_002426

Fliegen ab Braunschweig: Jetzt Jubiläumsangebote ab € 499,- sichern!

DER SCHMIDT wird 70 Jahre: Aktionsangebote ab Montag, 9. März buchbar

Der größte private Reiseanbieter der Region feiert Jubiläum: An diesem Wochenende wird DER SCHMIDT 70 Jahre! Über 240 Mitarbeiter ab vielen Standorten freuen sich über die Erfolgsgeschichte des am 7. März 1956 in Wolfenbüttel gegründeten Unternehmens. Und die Schwesterfirma „momento – Reisen für mich“, die unter anderem die exklusiven Flüge ab dem Flughafen Braunschweig (und von insgesamt 8 Flughäfen in Deutschland) organisiert, gratuliert mit einmaligen Aktionsangeboten.

Glückshotels ab € 499,- oder Premium Hotels ab € 599,-

An ausgewählten Terminen geht es nach Barcelona, Rom, an die Amalfiküste, nach Chalkidiki, Zypern oder Sizilien zum einmaligen Sonderpreis. Bereits ab € 499,- im Standard Glückshotel oder ab € 599,- im Premium Glückshotel (4,5* bis 5*) kann man zu diesen Top Destinationen abheben. Enthalten sind immer der Flug ab Braunschweig, alle Transfers und die Hotelübernachtungen mit Frühstück (je nach Reisedauer). Halbpension, Ausflüge oder Sitzplatzreservierungen können selbstverständlich auf Wunsch ebenfalls zugebucht werden.

Ab Montag, 9. März ab 9 Uhr buchbar

Buchbar sind die limitierten Angebote ab Montag, 9. März um 9 Uhr und nur für wenige Tage und solange der Vorrat reicht.
Also schnell sein und buchen. Entweder unter T: 08 00 – 38 300 38 (kostenfrei aus dem dt. Festnetz), im Reisebüro oder auf der Aktionsseite unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

70 Jahre DER SCHMIDT: Jubiläumsangebote

Limitiertes Kontingent!
Nur buchbar ab Montag, 09.03.

Nur 8 Tage buchbar vom 09.03. ab 9 Uhr bis zum 16.03.2026.*

Jubiläums-Special ab 499 €









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





Buchbar vom 09.03. ab 9 Uhr bis zum 16.03.2026 – solange der Vorrat reicht. 1: mindestens 3* Hotel, 2: m indestens 4* Hotel - Preis pro Person im Doppelzimmer mit Übernachtung und Frühstück, Sitzplatzreservierung im Flugzeug (Standard-Seats: € 30,- , XL-Seats: € 60,-), Halbpension oder Einzelzimmer sind auf Wunsch ebenfalls buchbar. Termine siehe Rückseite. Ausflüge laut Katalog zubuchbar. Nur Festbuchungen möglich. Infos unter www.fliegen-ab-braunschweig.de

Bildnachweise: Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Alle weiteren: © AdobeStock 166185381, AdobeStock 175503684, AdobeStock 196927173, iStock 1159019330, iStock 539115110, AdobeStock 938603681

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

8580901_002426

Vogelwohnung gesucht: So helfen Nistkästen im Frühling

Man hört sie bereits singen: Amsel, Blaumeise und Co. bereiten sich allmählich auf den Frühling vor und machen sich wieder auf die Suche nach passenden Brutplätzen.

„Auch in der Vogelwelt ist der Wohnungsmarkt angespannt“, so Biologin Angelika Nelson vom Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV). Natürliche Brutplätze, etwa in morschen Bäumen, gibt es nur begrenzt.

Wer Vögel bei der Wohnungssuche unterstützen möchte, kann die Zeit Ende Februar bis Anfang März nutzen, um Nistkästen im Garten oder auf dem Balkon aufzuhängen.



Regen? Kein Problem! Unter dem Dachvorsprung bleibt der Kasten trocken. FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

Das passende Zuhause

Dabei sollten Garten- und Balkonbesitzer beachten: Nicht jeder Nistkasten passt zu jeder Vogelart.

Halboffene Nistkästen eignen sich besonders für Arten, die ihre Nester gern in Nischen oder unter Vorsprüngen bauen. Zu den typischen Bewohnern zählen zum Beispiel Arten wie Hausrotschwanz, Rotkehlchen, Bachstelze oder Grauschnäpper.

Wichtig ist, dass die Vögel den Kasten gut anfliegen können und sich in der Nähe offene Flächen wie Wiesen befinden - dort finden die Vögel genügend Insekten als Nahrung.

Und dann gibt es da noch die geschlossenen Höhlenbrüterkästen mit einem Einflugloch, die bevorzugt von Arten wie Meisen, Sperlingen, Kleibern oder Staren angenommen werden.

Hier sollte man auf die passende Lochgröße achten. Kleinere Öffnungen locken eher kleine Arten (etwa Meisen) an. Größere Arten wie Sperlinge oder Stare hingegen brauchen auch größere Öffnungen. Für Vogelkolonien wie Spatzen sollte man mehrere Kästen nebeneinander anbringen.

Nistkasten platzieren und sichern

Der Nistkasten sollte in einer Höhe von etwa 1,5 bis drei Metern angebracht werden. Die Einflugöffnung zeigt am besten nach Osten oder Südosten, sonst kann es im Innern zu warm werden. Damit bei Sturm nichts passiert, sollte der Kasten zudem gut befestigt sein.

Zum Schutz vor Katzen, Mardern und anderen Nesträubern können Dornenranken, etwa von Wildrose oder Schlehe, unterhalb des Nistkastens am Stamm angebracht werden. Genügend Abstand zu Dächern oder Ästen verhindert, dass Tiere von oben auf den Kasten springen können.

Was Ihnen voll besetzte Nistkästen beschert

Wer schon einen Nistkasten im Garten hat, sollte ihn jetzt reinigen. Dabei wird altes Nistmaterial entfernt und mit Bürste und Wasser gesäubert - bitte keine chemischen Reinigungsmittel verwenden.

Mehr Vögel gibt es dort, wo genug Futter und Verstecke vorhanden sind. Wilde Ecken sowie Stauden und Sträucher erhöhen die Chancen auf voll besetzte Nistkästen. Schon einzelne Pflanzen wie Flockenblumen, Disteln, Wegwarten oder Königskerzen helfen – sogar auf dem Balkon. (DPA)

ANZEIGE



Daniel Eisenblatt (rechts) und Sergej Eisner setzen auf Qualität und Zuverlässigkeit.
Foto: Sebastian Preuß



Foto: pixabay

Der Grüne Faden Objektbetreuung GmbH ist startklar für die Gartensaison

Allround-Dienstleister für Haus und Garten

„Wir ziehen den grünen Faden durch Ihre Immobilien und Gärten – für eine Rundumbetreuung, die begeistert!“ - das ist das Credo von Der Grüne Faden Objektbetreuung GmbH. Das Gifhorner Unternehmen bietet eine umfangreiche Auswahl an Dienstleistungen, die sowohl privaten als auch gewerblichen Kunden helfen, ihre Immobilien und wahlweise auch den dazugehörigen Hof und Garten dauerhaft in einem gepflegten und funktionalen Zustand zu halten.

Mit großer Hingabe und einem geschulten Blick für Details werden Aufgaben wie die Pflege von Rasen, Hecken und Bäumen, Zaunmontagen, Laubentfernung und saisonale Jät- und Setzarbeiten ebenso wie die Reinigung von Fenstern und Treppenhäusern übernommen. Auch Außenbereiche – darunter Parkplätze und andere Grundstücksflächen – werden zuverlässig betreut.

Ergänzend zu den klassischen Servicearbeiten packt das Unternehmen auch bei Entrümpelungen von Kellern und Dachböden kräftig mit an und kümmert sich zuverlässig um die fachgerechte Entsorgung von Sperrmüll. „Unser Ziel ist es, unseren Kunden nicht nur Entlastung zu bieten, sondern auch neuen Raum für Ordnung und Wohlbefinden zu schaffen“, bringt es Daniel Eisenblatte auf den Punkt.

Vielseitig präsentiert sich auch der Hausmeisterservice: Von kleineren Montagearbeiten bis hin zu Reparaturen – die Der Grüne Faden Objektbetreuung GmbH passt sich flexibel den Anforderungen ihrer Kunden an.

Der Leitgedanke von Der Grüne Faden Objektbetreuung GmbH steht für Vertrauen, Nähe und Expertise. Ein engagiertes Team von Fachkräften sorgt mit Leidenschaft und Innovationskraft dafür, dass jedes Anliegen mit höchster Sorgfalt und Aufmerksamkeit behandelt wird – als wäre es das eigene.

Der Grüne Faden Objektbetreuung

Der Grüne Faden Objektbetreuung GmbH

Im Paulsumpf 12–14
38518 Gifhorn

Telefon 05371 9455030
www.gf-objektbetreuung.de

8762201_002426

Aktivrente: Darum fehlte Steuervorteil im Januar oft noch

Pünktlich zum Jahresbeginn ist die sogenannte Aktivrente an den Start gegangen. Sie ermöglicht es Ruheständlern, die die Regelaltersgrenze bereits erreicht haben, bis zu 2.000 Euro pro Monat steuerfrei hinzuzuverdienen. Das soll dem Fachkräftemangel in Deutschland entgegenwirken.

Doch manch einer, der von dem Angebot Gebrauch gemacht hat, hat sich im Januar verwundert die Augen gerieben - weil der Arbeitslohn zunächst ganz normal und ohne erkennbaren Vorteil besteuert wurde. Was ist da los?



Im Unruhestand? Wer das reguläre Renteneintrittsalter bereits erreicht hat und trotzdem weiterarbeitet, kann bis zu 2.000 Euro seines Lohns steuerfrei einstreichen. FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

Ursache liegt im zeitlichen Ablauf der Gesetzgebung

„Tatsächlich liegt die Ursache weniger bei den Arbeitgebern als im zeitlichen Ablauf der Gesetzgebung“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. Weil die entsprechende steuerliche Regelung spät im Jahr verabschiedet wurde, sei kaum Zeit für die praktische Umsetzung geblieben.

Lohnabrechnungsprogramme hätten nicht mehr angepasst werden können, zentrale Auslegungsfragen seien erst im Februar von der Finanzverwaltung geklärt worden. Doch erst damit können Softwareanbieter ihre Programme final adaptieren, testen und freigeben. Darum war eine flächendeckende Umsetzung zum 1. Januar schlicht nicht möglich.

Steuerlicher Vorteil ist lediglich aufgeschoben

Für Betroffene stellt sich nun aber die Frage: Ist das zu viel einbehaltene Geld jetzt verloren? Die klare Antwort lautet dem Bund der Steuerzahler zufolge: nein. Wurde im Januar zu viel einbehalten, erfolgt eine Korrektur.

Sobald die erforderlichen Software-Updates eingespielt sind, führen die meisten Abrechnungssysteme automatisch eine sogenannte Rückrechnung durch. „Der betroffene Monat wird neu berechnet, und die zu viel einbehaltene Lohnsteuer wird mit einer der nächsten Gehaltsabrechnungen erstattet“, erklärt Daniela Karbe-Geßler.

Arbeitgeber korrigieren, sobald es technisch möglich ist

„Arbeitgeber warten üblicherweise nicht bis zum Jahresende, sondern korrigieren, sobald es technisch möglich ist“, so die Steuer-Expertin. Nur in Ausnahmefällen - etwa wenn das Arbeitsverhältnis bereits beendet wurde und es keine weitere Lohnzahlung gibt - erfolgt die Erstattung erst über die Einkommensteuererklärung im Folgejahr.

Wann genau die Rückzahlung erfolgt, hängt vom jeweiligen Abrechnungssystem und vom Zeitpunkt des Updates ab. In vielen Fällen dürfte die Korrektur ein oder zwei Monate nach Bereitstellung der technischen Anpassung sichtbar werden. Für die Betroffenen bedeutet das vor allem eines: Sie müssen sich in Geduld üben. Um einen dauerhaften finanziellen Nachteil handelt es sich damit aber für keinen der Betroffenen, sondern lediglich um eine zeitliche Verschiebung des steuerlichen Vorteils. (DPA)

BEI UNS SCHMECKT DER FRÜHLING
NACH FRISCHEM SPARGEL!

Ostersonntag, 5. April 2026, außerdem Sonntag den 19. und 26. April sowie den 3., 17. und 24. Mai 2026 jeweils von 12:00 bis 14:30 Uhr

Unser Spargelbuffet vereint klassische Spargelküche mit ausgewählten Getränken und Kaffeespezialitäten – perfekt für einen genussvollen Sonntag mit Familie und Freunden.

HIER IM FEIERWERK BUCHEN*

Telefon: 05374-955 150
E-Mail: info@roth-catering.de
online: **www.roth-catering.de**

* Eine Stornierung der Tickets ist ausschließlich möglich, wenn beim Kauf eine Ticketversicherung abgeschlossen wurde. Bitte beachten Sie hierzu die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Versicherung.

ALLE INFOS!

ROTH Catering & Events

ALL INCLUSIVE ANGEBOT

8767601_002426

Senf gegen Krämpfe: Hilft der Draisaitl-Trick?



Aua, Wadenkrampf! Vorsichtiges Massieren und Dehnen kann dann erste Linderung bringen. FOTO: SILVIA MARKS/DPA-MAG

Wenn Krämpfe im Anmarsch sind, schluckt Eishockey-Star Leon Draisaitl schon mal vorbeugend eine kleine Portion Senf aus der Tüte. In einem Interview bei Eurosport sagte der Kapitän der deutschen Olympia-Auswahl: „Senf ist total gut gegen Krämpfe."

Doch ehe alle Hobbysportler nun die Senfregale im Supermarkt plündern: Ist etwas dran an der Wunderwirkung des Scharfmachers für müde Muskeln?

Die in Senf enthaltene Essigsäure soll die Durchblutung der belasteten Muskulatur anregen und damit vorbeugend sein. Die Studienlage dazu ist allerdings dünn. In einem Fachartikel in der Zeitschrift „Journal of Athletic Training" aus dem Jahr 2022 schrieben die Autoren, dass es zur Wirksamkeit von Senf gegen Krämpfe bislang nur anekdotische Hinweise gebe.

Das muss aber nicht heißen, dass es dem Einzelnen nicht hilft. So sei das auch bei Magnesium, auf das besonders viele Menschen zum Vorbeugen von Muskelproblemen schwören, sagt der Orthopäde Christian Sturm von der Medizinischen Hochschule Hannover.

„Ich kenne keine Studie, die bewiesen hat, dass Magnesium gegen Krämpfe hilft oder ihnen vorbeugt", so der Mediziner. „Aber viele Menschen sagen, dass es ihnen hilft – man kann es ausprobieren."

Wenn es dem Muskel zu viel wird

Krämpfe sind nach Sturms Worten eine Überlastung des Muskels, bei der viele Faktoren eine Rolle spielen. Was dagegen fast immer helfe: Dehnung. Sturm sagt: „Der Muskel neigt viel weniger zum Krampfen, wenn er geschmeidig gehalten wird."

Gerade im Leistungssportbereich werde Dehnen kontrovers gesehen, so der Experte. Denn durch das Dehnen werden die Muskelfasern gestreckt, sodass die Muskelspannung nicht mehr maximal ist. Aber Hobbyathleten tun gut daran, sich beim Sport zu dehnen, rät er.

Beim Dehnen wichtig: Die Muskeln sollten schon etwas warm sein.

Beim Joggen etwa sei es empfehlenswert, den ersten Kilometer langsam anzugehen. Erst wenn der Muskel warm und gut durchblutet ist, sollte man ihm und den Bändern hohe Leistung abverlangen, erklärt Sturm. Dann kann man die Belastung steigern und die nächsten Kilometer schneller laufen. Nach dem Sport dann in Ruhe alle belasteten Muskelgruppen dehnen, um Krämpfen vorzubeugen, rät er.

Lieber das Training beenden

Und wenn es doch mal krampft? Dann sollte man sein Sporttraining abbrechen. Wärme, eine sanfte Massage, lockere Bewegungen und sanftes Dehnen können helfen, den Muskel zu entspannen. Außerdem ratsam: Getränke mit Salz und Kohlenhydraten.

Natürlich kann man dann auch etwas Senf zu sich nehmen. Der Bericht im „Journal of Athletic Training" sah beim Senf zwar nur anekdotische Hinweise auf eine Wirksamkeit gegen Krämpfe, verwies aber im gleichen Kontext auf Versuche mit Gewürzgurkenwasser. Das habe bei Krämpfen eine deutlich schnellere Linderung gebracht als reines Wasser. Ein möglicher Grund könnte demnach sein, dass der in der Gurkenlake enthaltene Essig einen Reflex auslöst, der die Krampfaktivität hemmt.

Leon Draisaitl lässt auf Senf zur Vorbeugung von Krämpfen jedenfalls nichts kommen: „Es wirkt am besten, meiner Meinung nach", sagte er. (DPA)

NEUAUSRICHTUNG BEI ABAZI BAU – STÄRKER, EFFIZIENTER, ZUKUNFSORIENTIERT

Abazi Bau übernahm die Bötel Tief- und Straßenbau GmbH

Zum 1. Januar 2026 übernahm die Abazi Bau GmbH, mit Sitz in Gifhorn, die Bötel Tief- und Straßenbau GmbH aus Schönewörde. Durch diesen Zusammenschluss bündeln wir unsere langjährige Erfahrung und Fachkompetenz in den Bereichen Außenanlagen, Pflasterarbeiten sowie im Tief- und Straßenbau.

Gemeinsam können wir größere Projekte realisieren und unseren Kunden ein deutlich breiteres Angebot bieten. Die Zusammenarbeit stärkt unsere regionale Präsenz und vereint die Kompetenzen beider Unternehmen optimal. So entstehen effizientere Abläufe und höchste Qualität aus einer Hand – mit noch mehr Leistungsstärke in allen Projektgrößen.

Andreas Bötel bleibt weiterhin Teil des Teams und wird künftig als Bauleiter und Prokurist der Abazi Bau GmbH tätig sein. Seine umfangreiche Erfahrung und Expertise bleiben damit vollständig erhalten.

Mit dieser neuen Struktur stellen wir uns gemeinsam zukunftssicher auf und setzen ein starkes Zeichen für die Bauwirtschaft in der
Region Gifhorn, Wolfsburg, Braunschweig, Peine, Celle, WF, SZ.

ABAZI-BAU GmbH & BÖTEL

GEMEINSAM STARKE PARTNER

Abazi übernimmt Bötel Tief- und Strassenbau zum 01.01.2026

5350201_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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



Deutschland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Donau

Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
26.07. - 03.08.26

Preis pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.599,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.979,- €
Ausflugspaket: 199,- €

Reisecode: D-FDONA



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Der „Walzerkönig" aus Maastricht

Roermond - Maastricht - Hasselt - Lüttich - Roermond

Leistungen

- Transfer nach/ab Roermond im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS DUTCH GRACE
- 4 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen als 3-Gang-Menü, Kuchen am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen sowie Mitternachtssnack) und Kaffee und Tee zu den Mahlzeiten
- Kapitänsdinner (5-Gang-Menü)
- Kofferservice
- tägliche Live-Musik
- Besuch des Open Air-Konzertes von André Rieu am 11.07.26 in Maastricht, Karte in Kategorie Rang 2 (B2) inklusive
- alle Hafensteuern und Schifffahrtsgebühren
- deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Termin
10.07. - 14.07.26

Preis pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.099,- €**
Mitteldeck 2-Bett-Kabine Superior: 1.289,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine Standard: 1.391,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine Suite: 1.491,- €
Ausflugspaket: 69,- €

Reisecode: NL-DGROE



Frankreich — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Malerisches Südfrankreich

Lyon - Mâcon - Chalon s.S. - Tounus - Lyon - Avignon - Arles - Chateauneuf du Rhône - Le Pouzin - Lyon

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus / Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Gourmet-Vollpension bestehend aus: Frühaufsteher-Frühstück, Frühstücksbuffet, leichtes Mittagsbuffet, mehrgängiges Mittag- & Abendessen mit Menüwahl
- Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- Mitternachtssnack
- Begrüßungscocktail, Willkommensdinner, Abschieds-Galadinner
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- deutschsprachige Reiseleitung an Bord des Schiffes
- Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- Alle Hafentaxen, Schleusen-, Ein- und Ausschiffungsgebühren

Termin
12.08. - 19.08.26

Preis pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.999,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2.599,- €
Ausflugspaket: 549,- €

Reisecode: F-SUED3



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Inselidylle rund um die Ostsee

Stralsund – Barth – Vitte – Stralsund – Lauterbach - Greifswald – Peenemünde - Wolgast - Stettin - Eberswalde - Berlin

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS SANS SOUCI
- Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- Begrüßungsgetränk an Bord & festliches Galadinner
- Vormittagsbouillon an „Flusstagen"
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- alle Schifffahrtsgebühren

Termin
26.09. - 03.10.26

Preis pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.999,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2.299,- €
Ausflugspaket: 299,- €

Reisecode: D-STBSS



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von der Kieler Woche bis Berlin

Kiel - Hamburg - Uelzen - Wolfsburg- Burg-Brandenburg - Potsdam - Berlin

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS Johannes Brahms
- 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittag-, Abendessen)
- 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- Mitternachtssnack
- Kapitäns-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- Stadtrundfahrt Berlin
- durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
27.06. - 04.07.26

Preis pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.999,- €**
Hauptdeck Einzelkabine: 2.499,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2.399,- €
Ausflugspaket: 200,- €

Reisecode: D-JBKIEBE



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Große Rheinreise mit Mosel

Basel – Straßburg – Speyer – Mannheim – Rüdesheim – Koblenz – Cochem – Köln – Amsterdam

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der AMADEUS RIVA
- Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittags- und Abendmenüs mit Menüwahl)
- Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- Benutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Reiseleitung an Bord des Schiffes
- Busbegleitung während der Flussreise
- alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren

Termin
29.06. - 06.07.26
14.09. - 21.09.26

Preis pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.599,- €**
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: ab 2.049,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: ab 2.349,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 429,- €

Reisecode: D-RHEIN3



Mittelmeer — 10 Tage Bus-/Flug-/Schiffsreise

Barcelona & Mittelmeer mit Stil - QUEEN VICTORIA

Vorprogramm Barcelona - La Seyne-sur-Mer/Toulon - Livorno - Ibiza - Valencia - Barcelona

Leistungen

- Transfer zum/vom Flughafen und Flug ab/bis Deutschland
- Transfer Flughafen-Hotel-Schiff-Flughafen
- 2 Nächte im 4* Hotel in Barcelona
- 1 x Tapas Abend, 1 x 3-Gang-Menü mit Getränken
- Stadtführung Barcelona und Ausflug Montserrat
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine mit Vollpension
- Tee, Kaffee, Wasser und Säfte an den Stationen im Buffetrestaurant zur 24-Stunden Selbstbedienung
- Teilnahme an Bordveranstaltungen und Nutzung der Schiffseinrichtung
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafensteuern und Gebühren

Termin
13.06. - 22.06.26

Preis pro Person
Premium Innen: **2.699,- €**
Premium Außen: 2.799,- €
Premium Balkon: 2.999,- €
Einzelkabinen, Suiten etc. auf Anfrage

Reisecode: CUN-V612A



Ostsee — 10 Tage Bus-/Schiffsreise

Ostsee mit Stil - QUEEN ANNE

Hamburg - Kopenhagen - Visby/Gotland - Helsinki - Tallinn - Stockholm - Kiel

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 9 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Afternoon-Tea, 24-Stunden-Kabinenservice und Buffetrestaurant)
- Getränkestationen zur 24-Stunden-Selbstbedienung mit Kaffee, Tee, Wasser und Säften
- Eine Flasche Sekt zur Begrüßung auf der Kabine
- Vielfältiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitness-Centers, der Pools und der Bibliothek
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Trinkgelder, Hafen- und Sicherheitsgebühren

Termin
14.07. - 23.07.26

Preis pro Person
Premium Innen: **1.899,- €**
Premium Außen: 2.399,- €
Premium Balkon: 2.699,- €
Einzelkabinen, Suiten etc. auf Anfrage

Reisecode: CUN-H618B

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

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

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

Besuchen Sie uns im Internet

8701901_002426

Vorsicht Kratzer: So reinigen Sie Ihr Balkonkraftwerk

Stuttgart. Ein üppig bepflanzter Balkon, eine stark befahrene Straße oder staubige Feldwege nebenan: Sie alle können dafür sorgen, dass die Balkonsolaranlage verhältnismäßig schnell verschmutzt – und weniger Leistung bringt. Spätestens wenn sich Staub, Pollen oder gar Erde sichtbar an den Modulen ablagern oder sich dort Moos bildet, ist es Zeit für eine Reinigung, empfiehlt das Informationsprogramm Zukunft Altbau.

Die gute Nachricht: Die können Sie in der Regel selbst übernehmen - zumindest wenn das Modul vom Balkon oder von der Terrasse aus gut zu erreichen ist. Grober Schmutz lässt sich den Angaben zufolge dann vorsichtig mit der Hand oder einem weichen Besen entfernen.



Staub, Pollen, Moos: Damit das Balkonkraftwerk auch volle Leistung bringen kann, braucht es gelegentlich eine Reinigung.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

Mit weichem Tuch und eventuell Spüli-Wasser

Anschließend kann man mit der weichen Seite eines gewöhnlichen Schwamms oder mit einem Tuch nacharbeiten. Als Reinigungsmittel eignen sich Wasser mit etwas Spülmittel oder handelsüblicher Glasreiniger. Anschließend das Modul mit einem Geschirrtuch oder einem Mikrofasertuch vorsichtig trockenreiben.

Bei flexiblen Modulen mit Kunststoffoberfläche empfiehlt Zukunft Altbau nur mit einem weichen Tuch zu arbeiten. Auf Metallschwämme sollte man ohnehin verzichten: Sie können die Oberfläche zerkratzen. Die Folge: ein geringerer Stromertrag des Balkonkraftwerks. Auch von Hochdruckreinigern rät das Informationsprogramm ab. Mit ihnen kann man demnach die Elektronik der Anlage beeinträchtigen.

Nicht bei praller Sonne reinigen: Das gibt Streifen

Gut zu wissen: Am besten reinigt man die Balkonsolaranlage bei gemäßigten Temperaturen und bedecktem Himmel. Denn im Sommer bei Hitze trocknet das Reinigungswasser zu schnell in der prallen Sonne, es entstehen Streifen.

Vom Netz nehmen muss man die Anlage für die Reinigung übrigens nicht zwingend. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann den Stecker aber natürlich dennoch ziehen, so Zukunft Altbau, und beim Reinigen auch die Technik einmal in den Blick nehmen.

Technik-Check: Alles korrekt angeschlossen und heil?

Sitzt der Stecker fest in der Steckdose? Sind alle Kabel unbeschädigt und korrekt angeschlossen? Leuchtet der Wechselrichter, der meist auf der Rückseite des Moduls ist, grün? Rotes oder grün-rotes Leuchten hier weisen auf eine Störung hin.

Dann oder bei sichtbaren Schäden an Kabeln oder Steckern sind Fachleute gefragt. Gleiches gilt übrigens auch für die Reinigung, wenn Sie nicht selbst bequem und ohne Gefahr an die Balkonsolaranlage herankommen. (DPA)



Privathaftpflicht-Test: Besserer Schutz für weniger Beitrag

Die private Haftpflichtversicherung zählt zu den wichtigsten Versicherungen überhaupt. Sie leistet, wenn Versicherte Dritten etwa aufgrund eines Unfalls oder einer Unachtsamkeit Personen-, Sach- oder Vermögensschäden zufügen.

Aktuell sollen die Tarife günstiger und gleichzeitig leistungsstärker sein als noch vor fünf Jahren. Das hat „Finanztip“ in einem aktuellen Vergleich von 38 Tarifen 28 unterschiedlicher Anbieter herausgefunden. Wer bereits versichert ist, für den könnte sich darum ein Wechsel lohnen.

Während der günstigste leistungsstarke Tarif für Familien 2021 noch 55 Euro pro Jahr kostete, seien es derzeit nur 37 Euro. Für Singles sei der Betrag von 37 auf 25 Euro gesunken. „Im Schnitt gibt es guten Schutz heute für etwa zehn Euro weniger als vor fünf Jahren, bei insgesamt besseren Leistungen“, sagt Henriette Neubert, „Finanztip“-Expertin für Sachversicherungen.



Kleiner Unfall mit einer Glasscheibe? Die private Haftpflichtversicherung deckt Personen-, Sach- und Vermögensschäden ab.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

Neubert zufolge kann es sich darum lohnen, den Versicherungsschutz gelegentlich auf den Prüfstand zu stellen und bei einem besseren Angebot zu wechseln.

Privathaftpflicht: Das sollte sie mindestens leisten

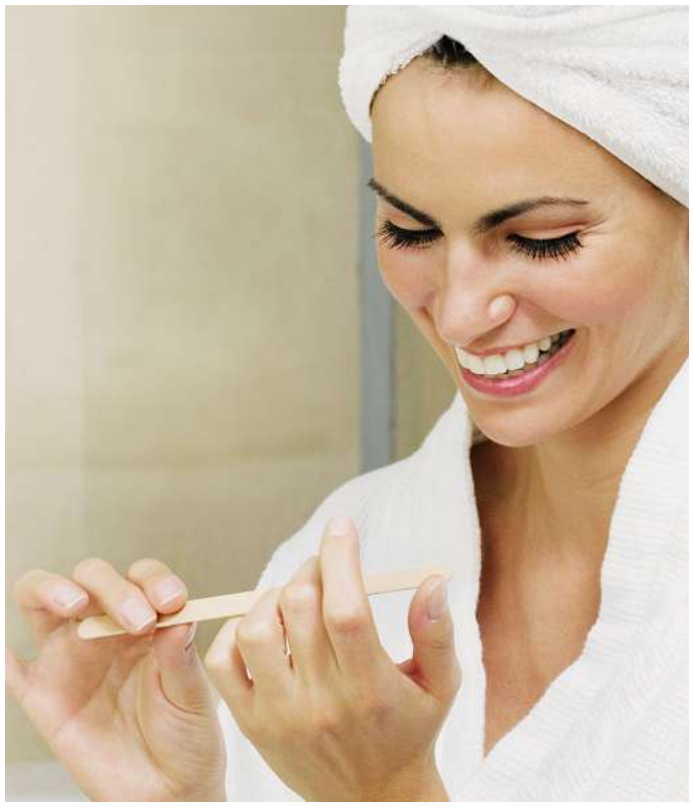
Doch der Preis alleine sollte nicht Entscheidungskriterium sein. Der Verbraucherzentrale Bundesverband empfiehlt, darauf zu achten, dass die Privathaftpflichtversicherungen mindestens folgende Kriterien erfüllt:

- Die Deckungssumme sollte pauschal bei mindestens 10, besser 50 Millionen Euro liegen.
- Der Schutz sollte weltweit gelten - zumindest für Auslandsaufenthalte von bis zu einem Jahr. Für die Europäische Union sollte er ohne zeitliche Begrenzung sein.
- Bei einer Familienversicherung sollten volljährige Kinder bis zu einem Jahr nach dem Abschluss der Ausbildung mit versichert sein.
- Der Verlust fremder Schlüssel sollte abgedeckt sein, ebenso Mietsachschäden an gemieteten Räumen und Gebäuden bis mindestens 500.000 Euro.
- Forderungsausfalldeckung: Die Police sollte auch dann haften, wenn Ihnen andere einen Schaden zufügen, die nicht versichert sind und den Schaden nicht begleichen können.
- Sinnvoll kann bei kleinen Kindern (bis zum siebten Lebensjahr) oder demenzerkrankten Personen im Haushalt zudem eine Deckungserweiterung für diese sogenannten deliktunfähigen Personen sein.

Die Anforderungen von „Finanztip“ gingen im Test teilweise sogar darüber hinaus. Berücksichtigt wurden nur Anbieter, deren Tarife online abschließbar waren und eine pauschale Versicherungssumme von 50 Millionen Euro enthielten. Die Selbstbeteiligung lag im Test bei 150 Euro. (DPA)

ANZEIGE

Spröde Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Wer zu spröden Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken.

Und wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Zusätzlich entziehen die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung:

1.) Silizium findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn“ bekannt.

2.) Zink und **Selen** zum Erhalt normaler Nägel.

3.) MSM (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

Richtige Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten aber nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können. Umso vertrauenswürdiger ist es da, wenn Apotheker eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel*. Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert.

Apotheken-Empfehlung

Die besten Ergebnisse werden bei einer langfristigen Einnahme erzielt. Das ist besonders bei Nägeln wichtig, die nur ca. 3 mm im Monat wachsen. So können die natürlichen Inhaltsstoffe ihre volle Kraft entfalten und nachhaltig für feste Nägel sorgen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 11/2025.

APOTHEKEN-TIPP
bei spröden Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

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

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.
PZN: 15390975

5604001_002426

Kollision beim Spurwechsel: Haftet der Unfallgegner mit?

Wer im hektischen Stadtverkehr die Spur wechseln will, darf das nur tun, wenn dies völlig gefahrlos möglich ist. Dazu reicht es nicht, nur rechtzeitig zu blinken, sondern man muss auch den Schulterblick machen, um Gewissheit zu haben.

Denn kommt es zu einer Kollision, spricht ansonsten gegen den Spurwechsler der sogenannte Anscheinsbeweis. Und dieser muss sich entkräften lassen, um nicht voll zu haften. Denn das Verhalten gilt als so schwerwiegender Verkehrsverstoß, dass die Betriebsgefahr des anderen beteiligten Autos völlig zurücktreten kann. Das zeigt eine Entscheidung (Az.: I-7-U 49/25) des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm, auf die der ADAC hinweist.

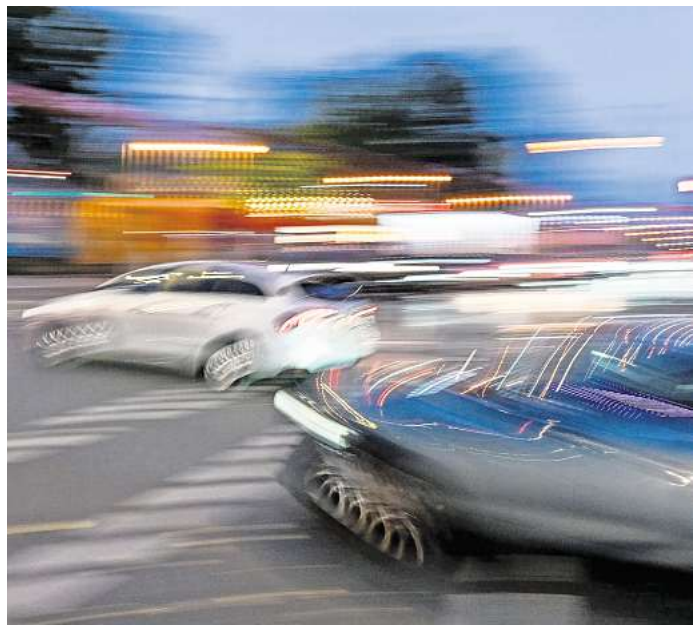
In dem Fall ging es um einen Autofahrer, der im Stadtverkehr von der rechten auf die linke Spur wechseln wollte. Nach eigenen Angaben blinkte er, blickte in den Spiegel – und kollidierte beim Wechseln auf die linke Spur mit einem von hinten kommenden Auto. Beide Beteiligte forderten Schadenersatz voneinander.

Die Argumente der Unfallgegner

Das Argument des Spurwechsler: Der von hinten Kommende hätte eine Mitschuld, denn er selbst hätte den Wechsel ordnungsgemäß angekündigt und sichergestellt, dass niemand gefährdet würde. So sei der von hinten Kommende aufgefahren, der Anscheinsbeweis spreche gegen den Auffahrenden. Zudem hätte er auch einen Totwinkelassistenten an Bord gehabt – so treffe ihn keine Schuld.

Der Unfallgegner war anderer Meinung: Ihm zufolge kam es unmittelbar während des Spurwechsels zur Kollision, der andere Fahrer habe ihn demnach schlicht übersehen. So mussten Gerichte klären.

In erster Instanz wurde festgestellt, dass es einen unmittelbaren örtlichen und zeitlichen Zusammenhang zum Spurwechsel gab, weshalb der Spurwechsler die Schuld trage. Das wollte dieser aber nicht akzeptieren und ging in Berufung.



Wild-West in der Innenstadt? Bitte nicht, denn wer etwa beim Spurwechsel nicht genug aufpasst, haftet allein.

FOTO: JENS KALAENE/DPA/DPA-MAG

So bewertet die nächste Instanz das Geschehen

Die Berufung blieb ohne Erfolg. Denn das OLG Hamm teilte die Ansicht der vorangegangenen Instanz: Wenn es in der Stadt einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem Wechseln einer Spur und einem Zusammenstoß gibt, spricht der sogenannte Anscheinsbeweis gegen denjenigen, der die Spur wechseln wollte.

Auch wenn wirklich rechtzeitig geblinkt worden sei, spricht eine Kollision laut OLG gegen eine rechtzeitige Rückschau des die Spur wechselnden Fahrers. Auch könne ihn nicht entlasten, dass eine Warnfunktion vorhanden war – denn es sei ja dennoch zum Zusammenstoß gekommen.

Das wertete das Gericht als so schweren Verkehrsverstoß, dass auch die Betriebsgefahr des anderen Autos zurücktritt - zumal dessen Fahrer keinerlei Fehlverhalten nachgewiesen werden konnte. (DPA)

NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen.

2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.





3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

NEU
Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)
www.rubaxx.de



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

7018801_002426

Manipulierter Tacho?: Diese Indizien sind Warnzeichen



Manipulierte Tachostände sind keine Seltenheit: Bis zu ein Drittel der Gebrauchtwagen könnten nach Polizeizahlen betroffen sein.
FOTO: OLIVER BERG/DPA/DPA-MAG

Wer einen Gebrauchtwagen kaufen will, achtet auf viele Dinge. Natürlich auch auf die Laufleistung - ein wichtiger Faktor auch für den Kaufpreis. Doch der Tachostand könnte in vielen Fällen manipuliert sein.

Natürlich ist das verboten und kann bestraft werden. Gut, aber die Sache hat einen Haken: Der Nachweis sei schwierig und die Manipulation „viel zu einfach". So verweist der ADAC Hessen-Thüringen auf handliche Geräte, die man dafür verwenden kann. Mit deren Software könnte man viele Autos „binnen Sekunden" auf den gewünschten Tachostand bringen. Was kann man dagegen tun? Nicht viel, aber es gibt Anzeichen für möglichen Betrug.

Auf diese Punkte achten – sie könnten Indizien sein:

- Unstimmigkeiten bei Reparatur-Rechnungen, AU- und HU-Berichten sowie Ölwechsel-Aufklebern bzw. -Anhängern. So sollten die Kilometerstände in den Rechnungen und Prüfberichten entsprechend der voranschreitenden Zeit immer fortlaufend sein. «Gehen aus den vorhandenen Unterlagen Lücken hervor beziehungsweise fallen besonders niedrige Fahrleistungen in Zeitabschnitten auf, sollte hier genauer nachgeschaut werden», so Maike Willeitner vom Hessen-Thüringen.

Der ADAC nennt online ein Beispiel: Ein Ölwechsel ist bei einem bestimmten Auto spätestens nach 40.000 Kilometern fällig - und es hat angeblich erst 100.000 Kilometer auf der Uhr. Wenn dann der nächste Ölwechsel „fällig bei 180.000 Kilometern" eingetragen wäre, stimme etwas nicht.

- Was sagt der Vorbesitzer? Bei Kauf bei Gebrauchtwagenhändlern kann man den Kontakt zum Vorbesitzer suchen und nach dem letzten bekannten Kilometerstand fragen. Die Kontaktaufnahme oder der Kontaktaustausch sollte aber nur mit Zustimmung des Vorbesitzers erfolgen.

Allerdings kann hier schon eine Händlereinkaufsrechnung - mit geschwärztem Einkaufspreis und unkenntlichen personenbezogenen Daten - Aufschluss auf die tatsächliche Laufleistung geben, so Maike Willeitner.

Grundsätzlich lässt sich die Adresse des Vorbesitzers etwa in der Zulassungsbescheinigung Teil II („Fahrzeugbrief") finden. Manchmal steht sie auch in anderen Unterlagen wie etwa in einem Serviceheft.

- Passt der Verschleiß - etwa bei Sitzen, Lenkrad oder Schalthebel - zur Tachoanzeige? Allerdings spielt dabei auch die Vorgeschichte eine Rolle. Denn so kann ein Auto, das auf Verschleiß fördernden Kurzstreckenfahrten unterwegs war, durchaus mehr strapaziert sein - trotz weniger Kilometer auf dem Tacho. Wiederum kann ein Wagen, der viele Kilometer fuhr, die aber vor allem schonend bewegt auf Langstrecken zurücklegte, weniger Spuren aufweisen.

- Gezielt nach dem Tachostand fragen: Beim Kauf nicht auf Verkäuferangaben wie «Kilometerstand abgelesen» oder «laut Tacho» vertrauen, sondern auf die Angabe der «tatsächlichen Laufleistung» bestehen, formuliert es der Autoclub.

- In einer Werkstatt den Fehler- und Wartungsintervall-Speicher auslesen lassen. Die dort lesbaren Fehlereinträgen werden teilweise mit Kilometerständen protokolliert - Sie dürfen freilich nicht höher sein als der im Kombiinstrument angezeigte Gesamtkilometerstand, so der Club online.

Der ADAC Hessen-Thüringen verweist auf Schätzungen der Polizei. Demnach soll ein manipulierter Tachostand bei fast einem Drittel aller Gebrauchtwagen auftreten. Im Durchschnitt führe das pro Auto zu einer illegalen Wertsteigerung von circa 3.000 Euro. (DPA)



5532701_002426

So wird der Frühjahrsputz nicht zur Gefahr

Das oberste Brett des Bücherregals abstauben, die Küchenlampe abwischen, Fenster putzen: Beim Frühjahrsputz geht es für viele besonders hoch hinauf – auf der Trittleiter.

Doch gerade ältere Menschen können sich bei Stürzen von Leitern schwer verletzen, häufig mit Oberschenkelhalsbrüchen oder Hüftfrakturen als Folgen. Darauf weist die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) hin.

Im Zweifel Angehörige um Hilfe bitten

Um solche Stürze und Brüche beim Frühjahrsputz zu vermeiden, rät DSH, das Putzvorhaben bei Unwohlsein, Schwäche oder unter starker Medikation zu verschieben - oder Angehörige um Hilfe zu bitten.

Außerdem sollte man beim Frühjahrsputz für eine gute Beleuchtung sorgen – und nur geeignete Klapptritte oder Leitern mit Haltebügeln verwenden.

Stolperfallen wegräumen, Schuhe prüfen

Beim Putzen gilt es auch darauf zu achten, rutschfeste Schuhe zu tragen. Stolperfallen wie Eimer oder Kabel räumt man am besten direkt aus dem Weg. Auf nassen, rutschigen Böden sollte man natürlich besonders vorsichtig arbeiten.



Die meisten Unfälle passieren zu Hause: FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Weitere Tipps im Überblick:

- beim Putzen viel trinken
- regelmäßig Pausen einlegen
- für die einzelnen Putzvorhaben ausreichend Zeit einplanen
- Hektik und Ablenkung während des Putzens minimieren (DPA)

AnzeigenSpezial

Ihre Nachrichten. Ihr Tablet. Ihr Geschenk.

Jetzt AZ Digital inklusive Tablet und 200 Euro geschenkt!

Gifhorn. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Aller-Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung oder Apple – für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Zur Auswahl stehen das Samsung Galaxy Tab A11+, ein iPad (11. Gen) sowie das Samsung Galaxy Tab S10 Lite inkl. Pencil. So bleiben Sie jederzeit bestens informiert über Gifhorn, die Region und das Weltgeschehen – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, denn die digitale Ausgabe der AZ von morgen steht bereits ab diesem Zeitpunkt zur Verfügung.

Das Tablet begleitet Sie von Beginn an – und ist selbstverständlich nicht nur geliehen, sondern gehört nach 24 Monaten Ihnen. Sie lesen flexibel zu Hause oder unterwegs und genießen dabei die gewohnte Qualität Ihrer Zeitung in digitaler Form. Darüber hinaus erhalten Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts, Videos und Services auf WAZ-online.de sowie in der App. Auch die AZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin und ausgewählte Sondermagazine sind im Paket enthalten.

Als besonderes Extra erhalten Sie für die Bestellung eine Prämie in Höhe von 200 Euro. Dieses Angebot gilt nicht nur für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten, sondern ebenso für bestehende Bezieherinnen und Bezieher der gedruckten Ausgabe, die auf digitales Lesen umsteigen möchten.

Das Komplettpaket ist schon ab 48,90 Euro monatlich erhältlich, zuzüglich einer einmaligen Gerätezuzahlung ab nur 1 Euro. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum **27. April 2026** unter abo.WAZ-online.de/geschenkt und sichern Sie sich Ihr Tablet inklusive 200 Euro Prämie. Bei Fragen erreichen Sie das Team der Aller-Zeitung unter 05171/ 406 176.

5421201_002426



STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Hoitlingen
- Gifhorn
- Eischott
- WOB Tiergartenbreite
- Parsau
- Meinersen
- Seershausen
- Volkse

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

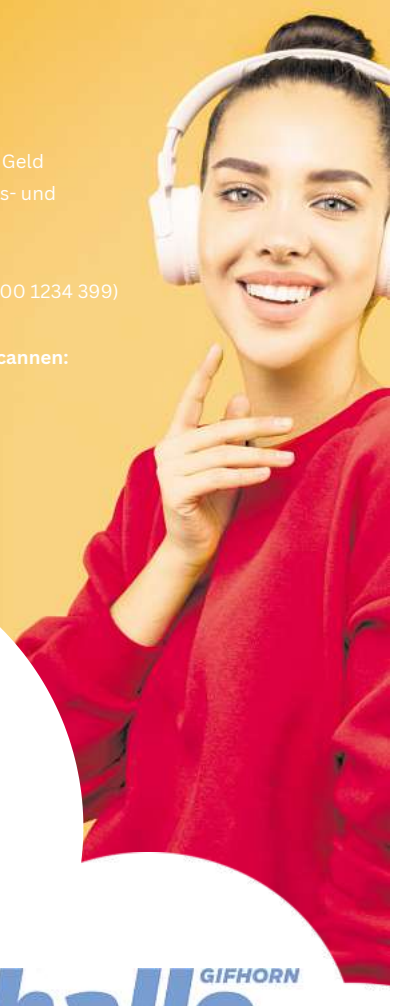
jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

7945701_002426

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:

- Rethen
- Müden
- Dalldorf
- Hillerse
- Wasbüttel
- Gerstenbüttel

hallo GIFHORN wochenende

8695201_002426

LKW-Fahrer/in gesucht!

Jeden Abend zuhause
LKW kann mit nach Hause genommen werden! Sehr gute Bezahlung, neuste LKW-Technik & komfortable Fahrzeuge, Tagestour, Nahverkehr. **Jetzt bewerben & direkt starten ☎ 05121/54058**
✉ **info@spedition-bartkowiak.de**

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

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe und Betreuung gesucht. 0173/1548221

Suche Gartenhilfe. ☎ 05371/56338

MINIJOBS ANGEBOTE

Hausmeister, Garten-, Forsthelfer (Minijob 600 €/ Monat) im Raum Müden/Aller, Pkw für Dienstgebrauch wird gestellt, ca. 7 Std./Woche = 28 Std./Monat, 21 €/Std.☎ 0171-7062996

HANDWERKER

Dachtechnik Angebot 25% Rabatt für Neukunden auf Dacharbeiten Flachdach Ziegel Dach Schornstein Sanierung 8€ der Quadratmeter für Dachreinigung statt 18€ Dachrinnen Reinigung ☎ 0531/40200245

Sanierung rund ums Haus , Balkon, Terrasse, Bad.☎ 0170/7744244

Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:

- **Dacharbeiten aller Art auch Kleinaufträge**
- **Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm**

Tel. 0531 61 83 68 19

8993701_002426

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

Maler und Sanierungsarbeiten. Qualität vom Fachmann. Kurzfristige Termine frei. ☎ 0176/31425505

Dachdecker bietet Flachdach & Dachrinnenabdichtung, Holzanstrich. Uvm. Tel: 0152/18590189

Älteres erfahrenes Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. ☎(0176) 21838876

Ekinci Garten- und Landschaftsbau, Pflaster, Zaun, Entwässerung, Rollrasen ☎0179/5366349 o. ☎0176/23854633

Sanierung 10%: Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 33 37 07 99

6064501_002426

BADSANIERUNG

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

DACHDECKER

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

Reinigungskraft m/w/d für Schule in Meine gesucht AZ: Mo.-Fr. ab 15:00 Uhr, Teilzeit Tel. Bewerbung: 0151/61055864 Glasreinigung Merkur

Reinigungskraft m/w/d für Kita in WOB-Mecklenburger Str. gesucht AZ: Mo.-Fr. ab 17:00 Uhr, Tel. Bewerbung: 0160/8860808 Glasreinigung Merkur

Suchen Fahrer für Kurierdienste FS Kl. B, in Wolfsburg u. Umgeb. 30-40h Festeinstellung od. Minijob auf 603€ Basis mögl. 13,90€/h, Kontakt Express-Kurierdienst Streibel ☎ 0160 810 16 02

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Biete Hilfe als Haushaltshilfe oder Fensterputzerin an. ☎ 0176-62052479

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

ENTRÜMPELUNG

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

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

FENSTER / ROLLÄDEN

Bauelemente zu Herstellerpreisen! Beratung und Aufmaß kostenlos! Fenster, Dachfenster, Rollläden, Haustüren, Markisen, Terrassenüberdachungen. Tel. 01729960624 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr

FLIESENLEGER

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

GÄRTNER

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

Hilfe für Senioren! Zuverlässiger Gärtner hilft bei Gartenarbeit & kleinen Hausarbeiten. Mit Herz Hand - auch kurzfristig! ☎ 01 57 - 78 79 23 97

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

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

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

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

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

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!

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

Wuzelfräsen: Fräse Ihre Baumwurzeln fachgerecht heraus.
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

MÖBELTRANSPORTE

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

8641501_002426

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

MALER / TAPEZIERER

Maler im Ruhestand, (0178) 1312131

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

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

VERSCHIEDENES

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

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Er, single, 1.70m, NR/NT vom Lande. Suche Sie bis 65J., gemeinsames Wohnen mögl., und die schönen Dinge im Leben genießen. Für einander da sein, für Urlaub und Freizeitgestaltung. ☎0172/4170241

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

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Suche Frau für eine Beziehung. Ich Männlich 56J. Junggeblieben aus GF. ☎ 015567072031

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

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
7761501_002426

▶ IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

▶ BAUGRUNDSTÜCKE

Baulücke, Eckgrundstück Groß-Twülpstedt, 480m², DHS-, 2 vollgeschossig Bauweise Preis VB 65.000€ ☎ 0160 / 916 146 69
9052701_002426

▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

Suche EFH oder 4 Zi.-EG-ETW, max. 140 m² Wfl. mit kl. Grdst., im LK GF, nur von privat. ☎ 0176/51610153

▶ MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht
Gepf. MFH, voll vermietet od. mit Leerstand, von Unternehmensberater gesu. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

▶ EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Haus nördl. von WOB
Akademikerpaar erwartet Nachwuchs und sucht Haus im Raum Jembke, Weyhausen, oder Bokensdorf. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Reihen-/Stadthaus gesu.
Pärchen sucht Haus in stadtnaher Lage von Gifhorn mit Terrasse u./od. Garten. Ab 4 Zi und gern Gäste-WC. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Mind. 500 m² Garten
Ehepaar und Hobby-Gärtner suchen Haus ab 100m² Wfl. mit großzüg. Garten in GF und Umgebung. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

In oder nahe Gifhorn ...
Prozessingenieur und seine Familie suchen Haus/DHH ab 130m² Wfl., am liebsten direkt zum Einziehen. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht zum Modernis.
Bürokauffrau und Trockenbauer suchen Haus im Raum WOB zum Ausbauen/Renovieren, bis ca. 200.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Familie aus München ...
... sucht gepfl. Haus, DHH oder REH mit mind. 5 Zi + Garten im Raum WOB zu sofort oder spät. Sommer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

Exklusive ETW gesucht
Ehepaar, beide in leitenden Positionen, sucht großzügige Wohnung, Penthouse oder Maisonette mit mind. 1 Balkon und hochwertiger Ausstattung. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

4 Zimmer gesucht
Großzüg. ETW mit Balkon od. Terrasse und gern EBK von HR-Leitung, ihrem Mann und der Tochter gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

▶ BAUGRUNDSTÜCKE

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

▶ WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

Mietwohnung in Gifhorn-Süd, 87m², 4Zi., 2. OG, DG m. Blk., 900€ KM + 180€ NK + Mietkaution, sofort frei, ☎05371/16397 ☎0175/8393590

▶ 2-ZIMMER-WOHNUNGEN

Wohnung zu vermieten 2 ZKB, 83m², 1 Abstellr., Grg., keine HT, NR ☎05838 992899

2-Zi.-Whg in WOB, 50m², 430,-€ KM + NK + KT ☎(0160) 4367428

▶ 3-ZIMMER-WOHNUNGEN

3 Zi-Wohnung, Kü + Bad, in Tülau ab 01.02.26 zu verm. ☎ 05833/1835

Innenstadt, 1. OG, 3 Zi., 70m², EBK neu, Bad mit Wanne, Balkon, Einstellplatz, ab 1.5 frei. ☎05371/12774

▶ 4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

4 Zi.-Whg. Isenbüttel 05374/9349516

▶ WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Su. in WOB Bungalow, 4-5 Zi., mit Keller, bevorzugt in Reisling und Hellwinkel. ☎0172/6445351

▶ VERKAUF ALLGEMEIN

Fahrradanhänger in sehr gutem Zustand, sämtliche Erwachsenen CD's (Erotik) ☎ 0177/6802860

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

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

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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

▶ ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

▶ FÜR DEN GARTEN VERKAUF

Vertikutieren, Wurzeln entfernen, Heckenschnitt. ☎ (01 60) 760 95 28

▶ ALLGEMEIN ANKAUF

Möbel Bilder Ölgemälde Hausrat usw. Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten, Nähmaschinen Musikinstrumente, Plattenspieler Tonbänder Spielkonsolen mit Spielen Alles an Uhren Besteck versilbert . Alte Postkarten Modellautos Briemarken Münzen Tel. 0179/1698142

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

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

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

▶ BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

▶ FÜR DEN SAMMLER ANKAUF

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

▶ ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

ANZEIGE

3x2 Tickets für Sonja Gründemann zu gewinnen!

Am Samstag, den 14.03.2026, wird es im Rittersaal des Schloss Gifhorn pointiert und humorvoll, wenn Sonja Gründemann mit ihrem fünften abendfüllenden Programm „Jetzt mal Tacheles“ auf die Bühne tritt und ihr Publikum mit auf eine Reise durch Optimierungswahnsinn, den Alltagswahnsinn und den Werbewahnsinn dieser Zeit nimmt. Die Aller-Zeitung, Wolfsburger Allgemeine Zeitung und Hallo Wochenende verlosen 3x2 Tickets für die Veranstaltung.



So können Sie an der Verlosung teilnehmen: Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist Montag, 09.03.2026, um 12 Uhr. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.
8721301_002426

ANKAUF PKW

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

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

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
3198701_002426

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

MOTORROLLER

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

VERKAUF PKW

OPEL ASTRA / KADETT

3-türiger Astra G "Fresh"
Bj. 11/2002; silbern; rund 255.000 km; fahrtüchtig, aber diverse Mängel (HU fällig)! Dazu ein Satz ungebrauchte Ganzjahresreifen! VB 550 €.
☎ **05304 / 932492**

VW LUPO

Lupo, Bestzustand, schwarz, TÜV + Inspekt. neu, Klima + Extras, Allwetterreifen, nur 2.900€ VB. 0152/11545982

VW Lupo Princeton, Bj. 2003, softblue, 139TKm, VB 1100€ ☎01 520 438 74 99 ☎05083 728

Stiefmütterchen & Hornveilchen
aus Wilsche
Gifhorner Weg 6
(0 53 71) 72 86 64
8986501_002426

M&A HAUSTECHNIK GmbH
Professionelle Badsanierung
Trockenbau – Fliesenverlegung
Sanierung von Balkon und Treppe
0176/72602141 o.
05371-6721245
www.ma-haustechnik.de
4318401_002426

SKAN-CLUB 60 plus
GOTHA UND ERFURT IN THÜRINGEN
Morada HOTEL GOTHAER HOF 8-Tage-Seniorenreise

INKLUSIV-LEISTUNGEN
- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Thüringer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)

Bis Rückreise 19.04.: **Begleitung zum Schloss Friedenstein · Thüringer-Wald-Rundfahrt** (außer Osterreise)
Ab Anreise 10.05.: **Stadtführung Gotha · Ausflug und Eintritt „egapark" Erfurt inkl. „egapark-Express"** (+ € 30,– p. P.)
- Abendliche Unterhaltungsprogramme
- Kofferservice nach Bedarf u.v.m.

TERMINE 2026

29.03.–06.04. (Ostern, 9 Tage)	10.05.–17.05.
06.04.–12.04. (7 Tage)	07.06.–14.06.
12.04.–19.04.	05.07.–12.07.
	02.08.–09.08.*

ab Euro **595,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension
Kein Einzelzimmerzuschlag! Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– p. P! (ab Anr. 10.05.)
*** € 40,– Jubiläumsrabatt pro Zimmer**

8-Tage-SONDERREISEN

Gothardusfest Highlights: Gothardusfestbuffet mit Tischwein oder Bier vom Fass, Transfer zum größten Stadtfest Gothas u.v.m.
26.04.–03.05.2026 ab € 555,–

Erleben, entdecken, relaxen Highlights: Eintritt Therme Bad Langensalza, Hohenwartestausee inkl. Schifffahrt, Eisenach (Eintritt Automuseum und Eintritt Wartburg) u.v.m.
10.05.–17.05.2026 ab € 635,–
30.08.–06.09.2026 ab € 665,–

Kulinarik und Shopping Highlights: Porzellanmanufaktur, De Beukelaer Outlet, Thüringer Kloß-Welt, Bratwurstmuseum, Viba Nougat Welt u.v.m.
07.06.–14.06.2026 ab € 695,–
27.09.–04.10.2026 ab € 735,–

Wanderwoche durch Thüringen
Highlights: 5 verschiedene Wanderrouten inkl. Transfere, Lunchpakete zum Wandertag u.v.m.
05.07.–12.07.2026 ab € 645,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: **0800-123 19 19** (täglich von 8 bis 18 Uhr)
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de
8699901_002426

REISEN / VERANSTALTUNGEN

BERLIN, POTSDAM, SPREEWALD
Morada HOTEL AM MELLENSEE

LEISTUNGEN:
2 bis 7 × Übernachtungen in komfortablen Zimmern inkl. Halbpension, 1 × Welcomedrink, **2 bis 7 × „All-in-clusive-Getränke" zum Abendessen** (Bier, Hauswein, alkoholfr. Getränke), 1 × musikal. Unterhaltungsabend (ab 5 Nächten) u.v.m.

ab € **145,–** p. P. im DZ
EZ-Zuschlag: ab € 15,–/Nacht

TERMINE 2026:
3 Tage ab € 145,–
13.03., 20.03., 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 01.05., 08.05., 29.05.
6 Tage ab € 324,–
15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 31.05.
8 Tage ab € 440,–
15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 31.05., 07.06., 14.06.
Sondertermine
06.04.–12.04. € 339,–
10.05.–14.05. € 276,–

OSTERN
03.04.–06.04. ab € 277,– p. P. im DZ
HIMMELFAHRT
14.05.–17.05. ab € 268,– p. P. im DZ
FRONLEICHNAM
04.06.–07.06. ab € 268,– p. P. im DZ

☎ **FREECALL: 0800/123 39 39**
täglich von 8 bis 18 Uhr, auch samstags/sonntags
Bis zu 100 % Kinderermäßigung

Hoteladresse: Zossener Straße 65, 15838 Am Mellensee
Anbieter: Morada „Hotel Am Mellensee" Bewirtschaftungs-GmbH Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel
buchung.ev@morada.de · www.mellensee.morada.de
8703901_002426

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

Verk. Pudelwelpen ☎ 0173/5836348

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL



8722001_002426

Malteser
…weil Nähe zählt.


Foto: Patrick Wack (Shutterstock)

Was bleibt, wenn wir gehen?
Ein Testament schafft Klarheit und bewirkt Gutes.
Testamentsratgeber kostenlos:
Telefonisch: 0221 9822-2322
Schriftlich: Malteser Hilfsdienst e.V.
Stichwort: Testament
Erna-Scheffler-Straße 2
51103 Köln
Online: malteser.link/ratgeber
Zentralkonto für Nachlässe:
Malteser Hilfsdienst e.V.
IBAN: DE93 3706 0193 0002 0200 25
BIC: GENODED1PAX
Stichwort: Testamentsspende

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
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.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



7701401_002426