hallo GIFHORN wochenende

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

12 ❖ 47. Jahrgang · 14. März 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

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

So viel kostet eine Kugel Eis im Kreis Gifhorn

Eiscafés bieten zum Sommer wieder neue Kreationen an

Gifhorn. Es ist noch gar nicht lange her, da wurde über das Eis geschimpft - zumindest über das auf den Straßen. Jetzt hat der Frühling den Winter abgelöst, und die Menschen im Kreis Gifhorn lassen sich die süße Köstlichkeit genussvoll auf der Zunge zergehen. Doch was kostet eine Kugel in diesem Jahr, und welche neuen Kreationen warten auf die Leckermäuler im Kreis? Antworten aus einigen der Eiscafés im Kreis.

Sonnenblumenkerne aufs Eis

„Bei uns kostet die Kugel so viel wie im vergangenen Jahr“, sagt Simon Giacomel vom Gifhorner Eiscafé Dolomiti. Oder

Fortsetzuung auf Seite 2



Die Auswahl ist groß, die Nachfrage riesig: In den Eisdielen - wie hier im Eiscafé Dolomiti - hat die Saison längst begonnen.

FOTO: SEBASTIAN PREUß

LUTZ IMMOBILIEN
Privatverkauf verbrennt Geld
Nutzen Sie jetzt unsere langjährige Erfahrung
kostenlos Termin vereinbaren
05371 / 627 79 38
info@immolutz.de
Lutz Immobilien
über 25 Jahre
Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
GF · WOB · BS
9584601_002426

Helios Klinikum Gifhorn
Unsere Klinik für Geburtshilfe
Der sichere Raum für dieses eine Gefühl.
Es ist uns ein persönliches Anliegen, Sie bestmöglich auf Ihre neue Rolle als Eltern vorzubereiten. Daher stehen unsere erfahrenen Hebammen, Pflegefachkräfte, Still- und Laktationsberater:innen IBCLC sowie Ärzt:innen Ihnen vor, während und nach der Geburt gern mit Rat und Tat zur Seite.



Unsere Elternschule: Angebote und Anmeldung
- Rückbildungskurse, neu im Programm!
- Geburtsvorbereitungskurse, ab sofort regelmäßig!
- Yoga für Schwangere, neue Kurse verfügbar!
- Infoabend für werdende Eltern
- Babymassage
- Stillvorbereitungskurse mit oder ohne Partner
- Milchcafé (für stillende und nicht stillende Mütter)
- Stillambulanz

Wir unterstützen Sie gern vor, während und nach der Geburt!
5352901_002426

Die Eissaison beginnt

Fortsetzung von Seite 1

anders gesagt: 1,60 Euro je Kugel.

Und was für Sorten kommen den Gifhornern in die Waffel? „Die Klassiker Vanille und Schoko gehen natürlich immer. Und wahrscheinlich wie im Vorjahr auch die Sorten Bailey´s und Dubai", sagt der Sohn von Betreiber Giovanni Giacomel. Und dann wäre da ja noch die neuste Kreation: Kefir mit Heidelbeere und Sonnenblumenkernen, verrät Simon Giacomel.

Außerdem soll es je nach Saison neue Fruchteissorten geben. Mit der Wiedereröffnung nach der Winterpause ist das aktuell Mandarine. Im Sommer kommen dann Sorten mit Rhabarber und Erdbeeren dazu - mit Früchten aus der Region, nämlich von einem Hof in Neubokel. „Aus der Region für die Region", sagt Simon Giacomel und betont, dass alle klassischen Fruchteissorten bei Dolomiti vegan seien.

Ein Eis für Lokalpatrioten

Und noch ein Eiscafé Dolomiti gibt es - diesmal aber im hohen Norden des Landkreises. Massimiliano Garboli freut sich in Wittingen über die ersten richtig warmen Tage und viele Kunden. „Wenn das Wetter passt, kommen die Leute", sagt er. Und er hat bei ihnen schon jetzt einen ersten Trend ausgemacht: „Lotus-Biskuit geht gut."

Aber: „Ein Eiscafé muss immer wieder etwas Neues bringen", ist Garboli überzeugt. Deshalb will er zum Sommer eine Sorte mit weißer Schokolade und weißen Brownies ins Sortiment aufnehmen, wie er schon jetzt verrät.

Zu diesem Sortiment gehört aber auch eine ganz besondere Sorte: Wittinger-Creme. „Die haben wir schon ein paar Jahre im Angebot", sagt der Eiscafé-Chef. Was dahinter steckt? „Vanille-Eis mit Zitrone verfeinert und mit Zitronenkekskrümeln schön knusprig gemacht - ein Eis für Lokalpatrioten", wie er lachend betont.

Trends direkt aus Italien

Veganes Eis kommt auch bei Damiana Rosito vom Eiscafé Localino in Meinersen in die Waffel beziehungsweise den Becher. Die neue Sorte in diesem Jahr: Tropical.

Aber auch Cointreau-Eis oder Eis mit Guiness-Geschmack dürfen sich die Gäste in diesem Jahr schmecken lassen. Nicht zu veregssen Dubai-Eis und blaues Paw-Patrol-Eis für Kinder - mit Naturfarbstoff. Außerdem dürften die Klassiker aus den Vorjahren wieder gut nachgefragt sein. Zu welchem Preis? Die Kugel kostet im Eiscafé Localino in Meinersen jeweils 1,80 Euro.

Trends bringt die Betreiberin des Eiscafés gerne mal von der Eis-Messe in Italien mit. In Italien - wo auch sonst? - gibt es Anfang des Jahres gleich mehrere dieser Fachveranstaltungen, beispielsweise in Rimini, Longarone und Mailand.



Eiscafé Dolomiti in Gifhorn Steinweg, Simon Giacomel freut sich auf die neue Saison. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Wissenswertes rund ums Eis

Doch egal, welche Umfrage oder Statistik rund ums Eis auch veröffentlicht wird: Vanille liegt eigentlich immer auf Platz eins der beliebtesten Sorten in Deutschland - dicht darauf meist die Sorte Schokolade.

Die Neuseeländer konsumieren laut World Population Review übrigens weltweit am meisten Eis - mehr als 28 Liter pro Kopf und Jahr, und meist Vanille. Deutschland kommt im Schnitt auf acht Liter, Italien liegt durchschnittlich zwischen sieben und acht Litern.

Und noch etwas für Kalorienbewusste: Eine Kugel Fruchteis hat rund 125 Kalorien, eine Kugel Milcheis etwa 140 Kalorien und eine aus Sahneeis gefertigte rund 200.

Zwei Arten Eis

Wissenswert ist außerdem: Eis ist nicht gleich Eis. Gelato (meist aus der Eisdiele) und Eiscreme (meist aus dem Supermarkt) unterscheiden sich in den Zutaten, der Herstellung und der Serviertemperatur. Für Gelato wird in der Regel mehr Milch und weniger Sahne sowie wenig bis gar kein Ei verwendet. Eiscreme enthält mehr Fett und wird kälter serviert. In Eiscreme wird mehr Luft eingerührt.

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

Anzeige

Vergessene Schätze – Gesammelte Werke aus dem Schmuckkästchen – Hohe Goldkurse machen Altgold in Braunschweig zum Frühlingsthema

März 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY **Aktueller Goldkurs: 4.402,45 EUR/Ounce**

Braunschweig. Zum Frühlingsbeginn notiert der Goldkurs weiterhin auf hohem Niveau und reagiert sensibel auf neue Nachrichtenlagen. Für Privathaushalte kann das eine seltene Gelegenheit sein: Was jahrelang ungetragen in Schubladen lag, besitzt heute oft einen überraschend hohen Materialwert. Viele Braunschweigerinnen und Braunschweiger merken erst jetzt, dass kleine Einzelstücke in Summe beachtliche Werte ergeben können. Und genau deshalb lohnt sich gerade in dieser Zeit ein nüchterner Blick auf das, was zu Hause „still mitläuft".

Denn der Frühlingsbeginn ist für viele auch Frühlingsputz-Zeit. Schmuckkästchen werden geöffnet, alte Schatullen hervorgeholt, Ketten entwirrt, einzelne Ohrringe wiedergefunden, Ringe aussortiert – dazu Münzen, Bruchgold oder Zahngold. Häufig tauchen dabei Stücke auf, die man längst vergessen hatte: ein beschädigtes Armband, ein einzelner Manschettenknopf, eine geerbte Brosche oder ein Ring, der nicht mehr passt. Vieles wird „für später" aufbewahrt, ohne den tatsächlichen Wert zu kennen – und genau das führt dazu, dass Potenziale jahrelang ungenutzt bleiben.

Genau hier setzt die **Niedersächsische Goldbörse** in Braunschweig an: als bundesweit tätiger **deutscher Fachbetrieb** mit festem Standort in der Stadt und geballter Erfahrung aus vielen Jahren Edelmetallhandel. Wer Werte prüfen lassen möchte, erhält eine nachvollziehbare Einschätzung – fair, ruhig und verständlich erklärt. In der Niedersächsischen Goldbörse wird deshalb transparent erklärt, wie sich ein Preis zusammensetzt und welche Faktoren den Wert beeinflussen. Für viele ist das schon der wichtigste Schritt: weg vom Bauchgefühl, hin zu einer Entscheidung auf Basis nachvollziehbarer Fakten – ob man am Ende behält oder verkauft.



Transparenz zeigt sich auch im Ablauf vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse steht eine präzise, zerstörungsfreie Prüfung im Vordergrund – auf Wunsch Schritt für Schritt erklärt, ohne Zeitdruck. Gerade ältere Schmuckstücke oder Mischlegierungen lassen sich so verlässlich einordnen, selbst wenn Punzen fehlen oder die Herkunft unklar ist. Viele Kunden schätzen, dass sie nicht „vorbereitet" kommen müssen: Man kann gemischte Stücke einfach mitbringen, und die Sortierung erfolgt professionell. Ein wichtiger Bestandteil der Bewertung ist die **Röntgenfluoreszenz-Analyse (XRF)**. Dabei wird das Edelmetall **zerstörungsfrei** geprüft, ohne Steine zu lösen oder Schmuckstücke zu beschädigen. So lassen sich auch unbekannte Legierungen, ältere Stücke ohne klare Punze oder Mischmetalle zuverlässig bestimmen – schnell und nachvollziehbar. Das Ergebnis schafft Sicherheit, weil der Wert nicht geschätzt, sondern messbar belegt wird.

Die Experten der Niedersächsischen Goldbörse weisen darauf hin: Rekordstände können schwanken – und wer sich mit dem Thema beschäftigt, möchte oft nicht „irgendwann", sondern bewusst handeln. Viele nutzen daher den Frühlingsbeginn, um Bestände zu sortieren und Werte prüfen zu lassen. Besonders bei Nachlässen ist Klarheit hilfreich: Was ist reiner Materialwert, was hat Sammlerwert, was gehört als Erinnerung in die Familie? Eine saubere Einordnung nimmt Druck aus der Situation und verhindert vorschnelle Entscheidungen.

Ein entscheidender Qualitätsfaktor ist dabei die **Partnerschaft mit Heimerle + Meule (gegründet 1845)**, der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands. Diese Zusammenarbeit steht für hohe Standards in der Weiterverarbeitung und sorgt dafür, dass Preise marktgerecht und professionell kalkuliert werden. Gerade in einem sensiblen Bereich wie Edelmetallen ist das ein Pluspunkt, weil Kundinnen und Kunden nachvollziehbare Strukturen erwarten – und keine „Schätzungen ins Blaue". Zusätzlich stärkt eine etablierte Partnerschaft die Prozesssicherheit: vom Ankauf über die Abwicklung bis zur weiteren Verarbeitung.

Und genau hier verbindet sich Frühlingsputz mit einem modernen Gedanken: **Goldrecycling**. Altgold, defekte Ketten, einzelne Ohrringe oder Bruchstücke müssen nicht ungenutzt liegen bleiben – durch die fachgerechte Aufbereitung wird das Material wieder in den Wirtschaftskreislauf zurückgeführt. Das schont natürliche Ressourcen und verringert den Bedarf an Neugewinnung – ein Aspekt, der für viele immer wichtiger wird. Wer Werte realisiert, kann dabei also nicht nur finanziell aufräumen, sondern gleichzeitig seinen Beitrag zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit Rohstoffen leisten. Denn Recycling reduziert den CO_2-**Fußabdruck** im Vergleich zur Förderung neuer Rohstoffe merklich.

Der Frühlingsbeginn ist damit nicht nur ein Neustart im Alltag, sondern auch eine Chance, finanzielle Ordnung zu schaffen. Wer beim Aufräumen Gold findet, muss nicht sofort verkaufen – aber sollte es zumindest bewerten lassen. Klarheit ist der erste Schritt zu einer guten Entscheidung: transparent, fair und mit dem sicheren Gefühl, den eigenen Wert zu kennen. Und manchmal entsteht daraus mehr als nur ein Betrag auf dem Papier: nämlich das gute Gefühl, Dinge bewusst zu ordnen – im Schmuckkästchen wie im eigenen Alltag.

Original-Kundenbewertung: Sehr professionelle und kompetente Beratung. Allgemein höfliche und entspannte Atmosphäre. Uns wurde der gesamte Ankaufvorgang erklärt, ohne uns zu drängen zu verkaufen. Die Abwicklung des Ankaufs war schnell erledigt und völlig transparent für uns als Verkäufer. Alles in Allem sind wir sehr zufrieden. Vielen Dank dafür!

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.

9634001_002426

Restaurant kurz nach Wiedereröffnung geschlossen

Wasserschaden - Wiedereröffnung nicht vor Ende Mai

Gifhorn. Das war ein kurzes Intermezzo: Wegen eines Wasserschadens musste das Stern Bistro am Cardenap bereits wenige Wochen nach der Wiedereröffnung seine Pforten schon wieder schließen. Dies berichtete Karsten Moritz, Leiter des Bachbereichs Bauwesen der Stadt Gifhorn, jüngst dem Ausschuss für Hochbau, Tiefbau und Liegenschaften.



Wegen eines Wasserschadens musste das Stern Bistro am Cardenap schon wenige Wochen nach der Eröffnung wieder schließen.

FOTO: SEBASTIAN PREUß

Aufgrund eines defekten Heizregisters in der Decke kam es am 12. Januar zu einem Wasserschaden in den Räumlichkeiten des Stern Bistros. „Die gesamten Räumlichkeiten sind bis auf Weiteres nicht nutzbar“, erklärte Karsten Moritz, Leiter des Fachbereichs Bauwesen bei der Stadt Gifhorn. Somit musste der am 1. November wiedereröffnete Bistrobetrieb wieder eingestellt werden.

Die Gebäudeversicherung wurde laut Moritz involviert und eine Begehung durch den beauftragten Sachverständigen zur Feststellung des Schadenumfangs ist bereits erfolgt. Die beauftragten Trocknungsarbeiten zum Schutz der Räumlichkeiten sind nun erfolgreich abgeschlossen.

In Absprache mit dem Gutachter und der Versicherung werden nun nach und nach die weiteren Arbeitsschritte zur Wiederherstellung, beispielsweise der Austausch der Lüftungsanlage, in die Wege geleitet. „Eine Wiedereröffnung des Bistrobetriebs ist voraussichtlich nicht vor Ende Mai zu erwarten“, erklärte Moritz. Die Verwaltung stehe im direkten Kontakt mit dem Mieter des Bistros.



8314201_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
8642901_002426

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 16.03. bis 21.03.2026

Deutsche Qualitätserde
(1 Liter = 0.05 €)
3 Sack à 45 Liter = 135 Liter
7.25



Pflanzerde
die richtige Erde für erfolgreiche Neueinpflanzung, fördert das Bewurzeln und sattes Grün
(1 Liter = 0.06 €)
2 Sack à 70 Liter = 140 Liter
9.50



Hornspäne
– ideal zum Pflanzen von Balkon- und Topfpflanzen z. B. Geranien
(kg = 2,38 €)
2,5-kg-Beutel
5.95



Beeren-, Rhododendron-, Rosen-, Tannen- und Universaldünger
(1 kg = 1,58 €)
je Packung
3.95
2,5-kg-Packungen



Eisendünger
10-kg-Eimer
– gekörnt
– für bis zu 330 m²
– staubfreie Ausbringung
(1 kg = 1,30 €)
12.95



Steckzwiebeln
– Stuttgarter Riesen
(1 kg = 3,00 €)
statt ~~1.95~~
500-Gramm-Netz
1.50



Rinderdung
(1 kg = 0.80 €)
12,5 kg Sack
9.95



Urgesteinsmehl
– biologisch
– steigert die Bodenfruchtbarkeit
– 10-kg-Sack
– (1 kg = 0,80 €)
10-kg-Sack
7.95



Ostereier Kunststoff
– 20er Set
– mit Aufhänger
– 6 cm
3.95



Mellerud Grünbelag Frei
– 3x 22 g für 6 Liter
– für bis zu 90 m²
(1 kg =44,70 €)
Biozide sicher verwenden! Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen!
2.95



Mehlwürmer
– getrocknet
– 200-g-Beutel
(kg = 14,75 €)
NEU im Sortiment
2.95



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

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

Find us on Facebook

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

9410101_002426

Hallo, Frühlingssonne! Sollte ich mich nun schon eincremen?

Wird die Sonne scheinen? Wird es warm genug sein für den ersten Kaffee draußen? Diese Fragen treiben uns in diesen Tagen um, wenn wir die Wetterapp öffnen. Dort ist noch eine weitere Information zu finden, die jetzt interessant für uns ist: der UV-Index.

Viele unterschätzen nämlich die Kraft der Frühjahrssonne. „Für den Sonnenschutz zählt nicht, wie warm oder kalt es ist - entscheidend ist die Höhe des UV-Indexes“, so Inge Paulini, Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS).

Der UV-Index verrät uns die Stärke der UV-Strahlung der Sonne - auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem). Die Zahl gibt uns Orientierung, ob und wie wir uns vor der Sonne schützen sollten. Denn: Deren UV-Strahlung sorgt nicht nur für lästige Sonnenbrände, wenn sie auf ungeschützte Haut trifft, sondern zahlt auch auf das Hautkrebsrisiko ein.

Ab UV-Index-Werten von 3 raten Experten, Haut und Augen vor der Sonne zu schützen. Solche mittleren Werte können laut BfS in Deutschland bereits im März erreicht werden.



Frühjahrssonne nicht unterschätzen: Auch bei kühlen Temperaturen kann die UV-Strahlung stark sein und Schutz erfordern. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW

Der UV-Index liegt bei 3 oder mehr. Wie genau schütze ich mich?

Also Zeit, die Sonnencreme im Badezimmerschrank wieder in die erste Reihe zu stellen: Haut, die nicht von Kleidung bedeckt ist, sollten wir dann nämlich eincremen.

Die Sonnencreme sollte dabei sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützen und einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor mitbringen. Das BfS rät, mindestens LSF 30 zu verwenden. Kinder und alle mit einem hellen Hauttyp brauchen noch intensiveren Schutz - für sie ist LSF 50 bzw. 50+ angesagt.

Auch die Sonnenbrille ist nun draußen am besten wieder mit dabei. Fällt UV-Strahlung ins Auge, kann es nämlich etwa zu Linsentrübungen oder Netzhautschäden kommen. Wichtig: Nur wenn die Brille die Kennzeichnung UV400 hat, kann man sich auf ausreichenden Schutz verlassen.

Ab UV-Index-Werten von 3 empfiehlt das BfS zudem, in den Mittagsstunden den Schatten zu suchen und eine Kopfbedeckung zu tragen.

Für bestmöglichen Schutz: Was kann ich beim Eincremen beachten?

Ist die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt, kann sie den Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme besser aufnehmen. Die Dermatologin Marion Moers-Carpi rät daher dazu, erst einmal eine Feuchtigkeitscreme aufzutragen und sie gut einziehen zu lassen. Danach ist die Sonnencreme dran.

Gut zu wissen: Entscheidend für den Sonnenschutz ist die erste Creme mit Lichtschutzfaktor, die man aufträgt. Wer also eine Tagescreme mit geringem Lichtschutzfaktor nutzt und darüber eine LSF-50-Sonnencreme schmiert, erhält am Ende nur einen geringen Schutz. Daher rät Moers-Carpi zu Tagescremes ohne Lichtschutzfaktor.

Beim Eincremen selbst werden der Hautärztin zufolge Nasenrücken und Ohren gerne mal vergessen. Sie sind sogenannte „Sonnenterrassen“, die besonders viel Sonne abbekommen. Also: gründlich vorgehen.

Warum bekomme ich im Frühling schneller einen Sonnenbrand als im Sommer?

Kurz in der Sonne gesessen - direkt danach prangt ein zartes Rot im Gesicht? Die Haut ist im Frühjahr gegenüber der UV-Strahlung der Sonne empfindlicher als im Sommer, weil sie ihr monatelang nur wenig ausgesetzt war. Das hauteigene Schutzschild aus Pigmentzellen - sichtbar als Bräune - ist in dieser Zeit des Jahres dadurch nicht voll ausgebildet, erklärt Marion Moers-Carpi. Noch ein Grund mehr, gerade jetzt auf guten Sonnenschutz zu achten (dpa)

Leicht wechselhaftes Wetter!

Vorhersage

Vom Atlantik kommend ziehen Tiefausläufer nach Mitteleuropa und sie beeinflussen auf ihrem Weg auch unser Wetter. Vor allem zu Wochenbeginn ist es daher auch einmal schaueranfälliger. Zwischendurch sollte aber auch die Sonne Chancen haben.

Biowetter

Allzu stark sind die Biowetterreize nicht ausgeprägt. Daher klagen zumeist auch nur sehr sensible Wetterfühlige über Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen. Aber auch rheumatische Schmerzen könnten zeitweise ein Thema sein.

Bauernregel

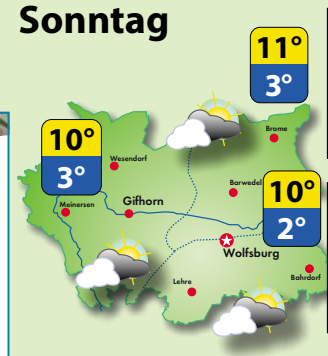
Gregor zeigt dem Bauern an, dass im Feld er säen kann. (15.3.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

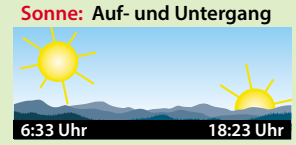


38050001_002425

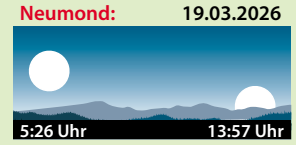
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Neumond: 19.03.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10° 3°	11° 2°	11° 2°	12° 2°

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig: Neuer Katalog Herbst 2026 mit Top Zielen erschienen

Schon ab € 699,- in Top Hotels mit Flug ab Braunschweig den Sommer verlängern – auch in den Herbstferien

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt – die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen, modernen Passagierterminal ab. Nach bequemen Check-In kann man im großzügigen Abflugbereich mit Bar und vielen Sitzgelegenheiten dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und sich auf den Urlaub freuen. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.



Am Flughafen Braunschweig Wolfsburg startet die Reise in den Süden Europas – den Sommer noch ein Stück verlängern, auch in den Herbstferien.

Erstmalig auch 9-Tage-Reisen – sogar in den Herbstferien

momento by DER SCHMIDT – der Reiseveranstalter, der diese Urlaubsreisen exklusiv anbietet – hat den Katalog für Herbst 2026 veröffentlicht. Die Ziele gehören zu den absoluten Top-Destinationen: Kalabrien, Zakynthos, Kreta (West – direkt nach Chania), Costa de la Luz, Algarve, Rom, Zypern und Madeira jetzt direkt ab Braunschweig.

Kreta, die Costa de la Luz und die Algarve stehen auch in den Herbstferien mit Kinderpreisen im Programm. Außerdem neu: Einige Ziele sind nun auch für 9 Tage buchbar.

Großes Hotelangebot in allen Zielen

Doch nicht nur der Flug ab Braunschweig sorgt für Urlaub pur. In allen Zielen hat man die Wahl aus einem großen Hotelangebot. In jeder Kategorie gibt es ein großes Portfolio und auch Verpflegungsleistungen von Frühstück bis Ultra All Inclusive stehen zur Auswahl. Zudem verfügen viele Unterkünfte über vielfältige Zimmerkategorien. Ob Meerblick, Swim Up oder Familienzimmer: Die Auswahl ist riesig. Auch Ausflüge können auf Wunsch bereits im Vorfeld geplant und zugebucht werden.

Wer spontan noch fliegen möchte: In ausgewählten Zielen gibt es für das Frühjahr/Sommer noch wenige Restplätze.



Außergewöhnliche Hotelerlebnisse, wie hier das 5,5* Euphoria Resort auf Kreta, stehen in allen Zielen zur Auswahl

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen exklusiven Angeboten erhalten Sie unter der kostenfreien (aus dem dt. Festnetz) Buchungshotline Tel. 0800 / 38 300 38 (Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr), im FIRST Reisebüro Schmidt sowie weiteren Reisebüros oder 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

Fliegen wie ein VIP ab dem neuen Passagierterminal!

- Exklusiver Flug ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg
- Große Hotelauswahl
- Kurze Wege und persönliche Betreuung am Flughafen
- Einzigartige Destinationen
- Ausflüge auf Wunsch zubuchbar
- Perfekt abgestimmte Reiseerlebnisse
- Beste Organisation

Der neue Katalog Herbst 2026 ist da!

JETZT KATALOG BESTELLEN

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

Im Herbst den Sommer verlängern

Algarve – Portugals sonniger Süden – 8 Tage pro Person ab € 799,- – 08.10. – 15.10.2026 – In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Rom – Die ewige Stadt – 5 Tage pro Person ab € 699,- – 28.10. – 01.11.2026

Zakynthos – Karibikflair im Mittelmeer – 8/9 Tage pro Person ab € 699,- – 30.09. – 08.10.2026 (9 Tage) – 07.10. – 14.10.2026 (8 Tage) – Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Costa de la Luz – Strand, Kultur & spanische Leidenschaft – 8 Tage pro Person ab € 899,- – 08.10. – 15.10.2026 – In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Kreta (West) – Träumstrände und Kultur – 8 /9Tage pro Person ab € 799,- – 07.10. – 14.10.2026 (8 Tage) – In den Herbstferien: 13.10. – 21.10.2026 (9 Tage, + € 20,-) – 14.10. – 22.10.2026 (9 Tage) – Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Zypern – Insel der Götter – 8 Tage pro Person ab € 899,- – 21.10. – 28.10.2026 (+ € 30,-) – 01.11. – 08.11.2026

Kalabrien – Die Perle Süditaliens – 8 Tage pro Person ab € 699,- – 22.09. – 29.09.2026 (+ € 30,-) – 29.09. – 06.10.2026

Madeira – Insel des ewigen Frühlings – 8 Tage pro Person ab € 799,- – 22.10. – 29.10.2026 (+ € 20,-) – 29.10. – 05.11.2026 Feiertag

Frühjahr/Sommer 2026 – Jetzt letzte Plätze sichern!

Hin- und Rückflug – Hotel & Verpflegung in Eigenregie

Rom – 02.04. – 07.04.2026 Osterferien – Hin- und Rückflug ab € 430,-

Barcelona – 29.03. – 02.04.2026 Osterferien – Hin- und Rückflug ab € 475,-

Amalfiküste – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 07.04. – 14.04.2026 RESTPLÄZE! – 8 Tage pro Person ab € 599,-

Insel Ischia – 07.04. – 14.04.2026 RESTPLÄZE! – 8 Tage pro Person ab € 799,-

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

Zypern – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 15.04. – 22.04.2026 – 8 Tage pro Person ab € 699,-

Sizilien – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 28.04. – 05.05.2026 Feiertag – 05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)* – 8 Tage pro Person ab € 599,-

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

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

Chalkidiki – Jubiläumsspecial bis 16.03.! – 20.05. – 27.05.2026 Feiertag – 03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)* – 8 Tage pro Person ab € 599,-

* normaler Katalogpreis

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 693955118; Alle weiteren: © AdobeStock 298610527, AdobeStock 380875795, shutterstock 2163690845, AdobeStock 112858185, AdobeStock 306748676, shutterstock 1995994313, AdobeStock 427266780, AdobeStock 427231479, iStock 539115110, AdobeStock 878745704, AdobeStock 372113268

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!

9253001_002426

Angst vor Krieg? Reiserücktrittversicherung hilft oft nicht



Keine Leistung bei Kriegshandlungen: Reiserücktrittsversicherungen zahlen in der Regel nicht bei Abbruch oder Rücktritt aufgrund von Kriegsgefahr. FOTO: OLE SPATA

Reiserücktrittsversicherungen zahlen „normalerweise“ nicht bei Reiseabbruch oder Reiserücktritt wegen Kriegshandlungen oder der Sorge davor. Darauf weist der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) hin. Der Ratschlag: Schauen Sie vor jeder Reise in Ihre Versicherungsabdeckung.

„Vor einer Reise sollte klar sein, wann die Reiseversicherung leistet - etwa bei unerwarteter schwerer Erkrankung, einem Unfall oder anderen persönlichen Notfällen“, sagt GDV-Hauptgeschäftsführer Jörg Asmussen laut einer Mitteilung. „Nicht versichert ist dagegen ein Rücktritt allein wegen einer sich verschlechternden Sicherheitslage am Reiseziel.“

Pauschalreisende im Vorteil

Das muss aber nicht heißen, dass man im Zweifel nicht auf anderen Wegen kostenfrei die Reise absagen kann. Gerade wer eine Pauschalreise über einen Veranstalter bucht, hat hier gewisse Rechte. Dann gilt grundsätzlich:

- Pauschalreisende können eine Reise in der Regel kostenfrei stornieren, wenn auf dem Weg zum Urlaubsort, am Urlaubsort selbst oder in der Region unvermeidbare und außergewöhnliche Umstände auftreten, die den urlaubsmäßigen Aufenthalt unmöglich machen, erklärt Reiserechtler Paul Degott.
- Eine Reisewarnung des Auswärtigen Amtes, so wie aktuell für viele Staaten im Nahen Osten, ist ein gutes Indiz dafür, die Voraussetzungen können aber auch ohne eine solche Warnung vorliegen.
- Erste Anlaufstelle für Pauschalreisende sollte das Reisebüro oder der Reiseveranstalter sein.

Steht die Reise erst in einigen Wochen an, etwa in den Osterferien, ist es ratsam, die Situation zunächst noch zu beobachten und in jedem Fall nicht auf eigene Faust vorschnell zu stornieren. Denn würde sich die Situation bis dahin so verändern, dass Reisen in die Region wieder sicher möglich wären, bliebe man womöglich auf Stornierungskosten sitzen.

Wer Flug und Hotel individuell und nicht als Reisepaket bei einem Veranstalter gebucht hat, hat diese Möglichkeit zur kostenfreien Stornierung bei außergewöhnlichen Umständen nicht. Dann zählen jeweils die Geschäftsbedingungen der Vertragspartner.

Reiserücktritt und Reiseabbruch: Was ist da abgedeckt

Eine Rücktrittsversicherung zahlt laut GDV indes bei klar definierten persönlichen Gründen. Deswegen ist der Blick in die Abdeckung so wichtig, denn die Policen können sich unterscheiden. Typische Gründe sind etwa:

- Eine unerwartete schwere Erkrankung vor Reisebeginn
- Schwangerschaft oder Schwangerschaftskomplikationen
- Mitreisende Kinder erkranken oder entwickeln eine Impfunverträglichkeit
- Ein Todesfall in der Familie
- Manche Policen decken auch Arbeitsplatzverlust oder -wechsel ab

Eine Reiseabbruchversicherung greift dann, wenn man wegen unvorhergesehenen Ereignissen den Urlaub abbrechen und die Heimreise antreten muss. Gründe sind laut GDV etwa:

- Tod eines Reisenden
- Schwere Unfallverletzungen
- unerwartete schwere Erkrankung
- Beschädigung des Hauses oder der Wohnung in der Heimat durch Brand, Explosion oder Elementarereignisse wie Sturm oder Hochwasser

Oft gibt es beide Policen als Kombitarif in einem Vertrag. (dpa)

FRÜHSTÜCKS-BUFFET
inkl. Kaffee, Tee und Saft satt
Täglich Dienstag - Sonntag ab 8.30 Uhr
17,50 € pro Person
GEORGIA'S TAVERNE
BRINGDIENST
am Wochenende
Freitag - Sonntag ab 16 Uhr
CATERING
für jeden Anlass
Am Sportplatz Eyßelheide 1 · 38518 Gifhorn · Telefon 05371 8397575 · www.georgias-taverne.de
5418201_002426

Urteil: Hotelzimmeranfrage ohne Preis ist nicht verbindlich

Das Anfragen von Hotelzimmern läuft oft noch über E-Mail und ist meist unverbindlich. Das gilt auch dann, wenn man konkret um eine Reservierung bittet, aber keinen Preis kennt oder nennt, wie eine Entscheidung des Oberlandesgerichts Frankfurt am Main zeigt. (Az.: 9 U 107/24)

In dem Fall hatte die Mitarbeiterin einer Firma eine E-Mail mit dem Betreff „Zimmeranfrage“ an ein Hotel geschickt und darin eine konkrete Zimmeranzahl genannt, die sie gern reservieren würde. Das Hotel bestätigte eine Buchung, die Frau und das Unternehmen reagierten darauf aber nicht mehr, wie es in einer Mitteilung des Gerichts geschildert wird.

Nachdem der angefragte Zeitraum für die vermeintlich gebuchten Zimmer verstrichen war, forderte das Hotel 90 Prozent der Kosten ein, in Summe gut 10.000 Euro. Als die Firma nicht zahlte, klagte das Hotel. Allerdings ohne Erfolg: Das Gericht wies den Zahlungs- und Schadenersatzanspruch zurück.



Anfrage ist nicht gleich Angebot: Hotels müssen zwischen unverbindlichen Kapazitätsanfragen und rechtlich bindenden Buchungsangeboten unterscheiden. FOTO: ROBERT MICHAEL

Was fehlte: Angaben zum Zimmerpreis

Begründung: Die mit „Zimmeranfrage“ überschriebene E-Mail beinhaltet nach Angaben des Gerichts kein rechtsverbindliches Angebot zum Abschluss eines Beherbergungsvertrages. Die E-Mail war demnach nur so zu lesen, dass freie Kapazitäten abgefragt werden sollten. Was laut dem Gericht in der Nachricht vor allem fehlte, waren Angaben zum Zimmerpreis.

„Erst die Kombination aus Buchungszeitraum, Zimmerart und Zimmerpreis“, erklärt das Gericht, „erlaubt dem Empfänger des Angebots, dieses ohne weitere Erklärungen anzunehmen.“ Fehle eines der genannten Elemente, könne das nur als Aufforderung an die Gegenseite – in dem Fall an das Hotel – verstanden werden, die Verfügbarkeit der angefragten Zimmer zu prüfen und einen Gesamtpreis mitzuteilen.

In der Antwort des Hotels auf die Anfrage liege dann das eigentliche Vertragsangebot. Das kann dann angenommen werden oder nicht. Da in dem Fall aber die Firma auf die E-Mail des Hotels nicht mehr reagiert hatte, war nach Ansicht des Gerichts auch kein Vertrag zustande gekommen. (dpa)

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 16.03. – 21.03.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Krombacher Pils o. Radler
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 11.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.15/1.45)

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

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 2.15) zzgl. € 5.10 Pfand
16.99

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.97)
zzgl. € 3.30 Pfand
11.69
NUR IN DER APP
ab 2 Kisten (1 l = € 0.92) 10.99 €

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

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.51) zzgl. € 3.42 Pfand
11.99

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.46)
zzgl. € 3.30 Pfand
5.49
BONUSKARTE
5 Kästen kaufen = 6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

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

Dithmarscher Bügel
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.67)
zzgl. € 4.50 Pfand
10.99

Strothmann Weizenkorn o. Kräuterlikör
32% / 30% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 7.84)
5.49

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

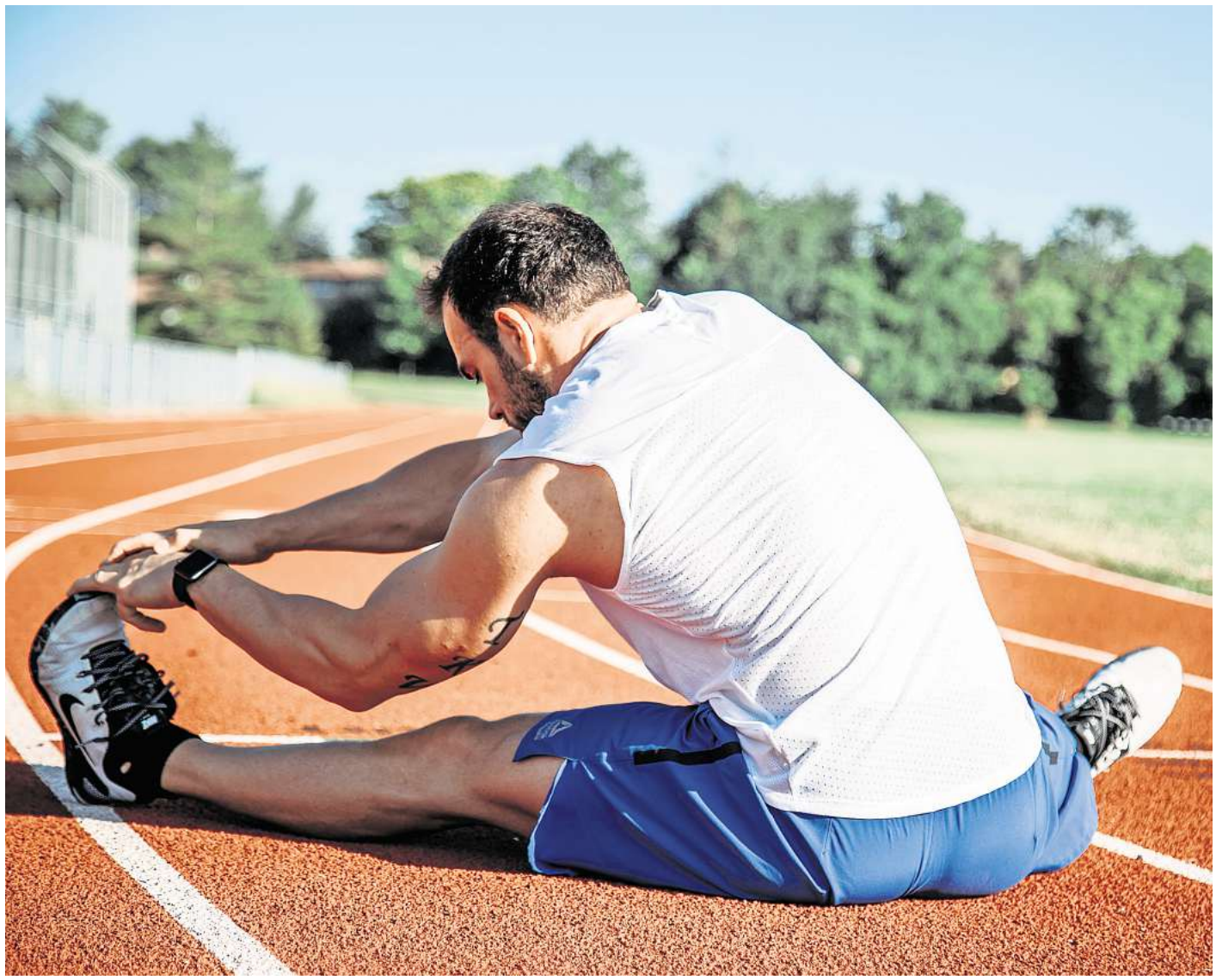
albi Saft, Nektar o. Fruchtsaftgetränke
versch. Sorten
1 l Packung
1.49

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 12/26
5495701_002426

Hausmittel im Leistungssport

Senf und Gurkenwasser bei Krämpfen – geheimer Profitipp oder Mythos?

VON HEIDI BECKER



SYMBOLFOTO: ALORA GRIFFITHS / UNSPLASH

Nicht nur Leistungssportler kennen das Problem: Beim Tennis, beim Joggen oder im Fitnessstudio zieht es plötzlich in der Wade, der Muskel verhärtet sich, jeder Schritt tut weh. Ein Krampf. Während Freizeitsportler meist versuchen zu dehnen oder einfach abzuwarten, greifen manche Profis zu ungewöhnlichen Mitteln. So erklärt Eishockey-Star Leon Draisaitl im Eurosport-Interview, er esse auf der Bank Senf, sobald sich ein Krampf ankündige. Der Tennisspieler Carlos Alcaraz wurde bei den Australian Open 2026 beobachtet, wie er im Medical Time-Out Gurkenwasser trank - angeblich wegen eines Krampfes.

Doch können Senf oder Gurkenwasser tatsächlich helfen?

„Es gibt ein paar anekdotische Berichte, dass das wirken kann", sagt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Carlsohn. Studien hätten versucht, diesen Effekt zu überprüfen - mit widersprüchlichen Ergebnissen. Manche Untersuchungen deuteten demnach darauf hin, dass stark gewürzte oder saure Substanzen die Dauer eines Krampfes minimal verkürzen könnten, andere fänden keinen Effekt. „Die Evidenzlage ist uneinheitlich", so Carlsohn.

Hinzu komme: „Ein Muskelkrampf dauert in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten - und hört oft von selbst wieder auf". Wer in diesem Moment Senf esse oder Gurkenwasser trinke, könne den natürlichen Verlauf leicht mit einer Wirkung des Hausmittels verwechseln. „Das ist ein bisschen schwierig mit Ursache und Wirkung", erklärt die Professorin für Ernährungswissenschaft und Sporternährung.

TRP-Rezeptoren im Mund

Hinter Senf oder Gurkenwasser könnte man einen Elektrolyt-Effekt vermuten - schließlich enthalten beide Lebensmittel Natrium. Doch aus Sicht der Expertin ist das unwahrscheinlich. „Die Elektrolyte kommen in dieser kurzen Zeit noch gar nicht im Organismus an", erklärt sie. Bis Natrium im Magen aufgenommen und im Körper verteilt sei, vergehe deutlich mehr Zeit, als ein akuter Krampf normalerweise dauere.

Als mögliche - bislang nicht eindeutig bewiesene - Erklärung wird Carlsohn zufolge ein anderer Mechanismus diskutiert: sogenannte TRP-Rezeptoren in der Mundhöhle. Sie reagieren auf scharfe oder saure Reize. „Die Überlegung ist, dass dieser sensorische Reiz reflektorisch eine Fehlschaltung im Muskel lösen könnte", sagt Carlsohn. Muskelkrämpfe seien letztlich eine „neuromuskuläre Fehlkopplung" - eine Art Fehlschaltung von Synapsen. „Der Muskel kontrahiert dann ohne Befehl von oben", erklärt sie. Ob dieser Reflex tatsächlich eine Rolle spielt, ist jedoch nicht abschließend geklärt.

Überforderung einzelner Muskelgruppen

Auch aus sportmedizinischer Sicht steht weniger der Mineralstoffhaushalt als vielmehr die Ermüdung der Muskulatur im Vordergrund. „Belastungsbedingte Muskelkrämpfe sind nach heutigem Stand in erster Linie ein neuromuskuläres Ermüdungsphänomen", sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wenn ein Muskel unter extremer Belastung die hemmende Kontrolle verliere, steige seine Erregbarkeit - es komme zur unwillkürlichen Dauerkontraktion. Elektrolytverschiebungen könnten diesen Prozess zwar verstärken, stünden Predel zufolge aber nicht im Zentrum.

Warum es selbst Top-Athleten trifft? „Im Wettkampf bewegen sich selbst hervorragend trainierte Athletinnen und Athleten oft über dem Bereich, den sie im Training realistisch simulieren können", erklärt Predel. Ein Krampf sei deshalb häufig kein Zeichen schlechter Vorbereitung, sondern Ausdruck einer akuten situativen Überforderung einzelner Muskelgruppen. „Die wichtigste Stellschraube ist nicht das ‚Nachsalzen', sondern die spezifische Ermüdungsresistenz der wettkampfrelevanten Muskulatur", sagt Predel. Wer Belastungsspitzen trainiere, senke das Risiko deutlich - ganz ausschalten lasse es sich jedoch nie.

Und auch bei Senf oder Gurkenwasser sieht der Mediziner keinen klassischen Mineralstoff-Effekt: „Wenn Senf oder Gurkenwasser helfen, dann wohl kaum wegen der Mineralstoffe, sondern primär wegen starker sensorischer Reize im Mund-Rachen-Raum. Das ist eher Neurophysiologie als Hausmittel-Magie."

Leichtes, vorsichtiges Dehnen

Ein weiterer verbreiteter Mythos: Muskelkrämpfe entstehen vor allem durch Magnesiummangel. „Das wird total überschätzt", sagt Carlsohn. Solange kein ausgeprägter Mangel vorliege, spiele Magnesium bei akuten belastungsbedingten Krämpfen kaum eine Rolle. Auch eine zusätzliche Einnahme im Moment des Krampfes löse das Problem nicht. Stattdessen handelt es sich meist um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Intensive Belastung, Ermüdung der Muskulatur und mitunter Elektrolytverschiebungen durch starkes Schwitzen. „Meistens ist das ein komplexes System", so die Expertin. Carlsohn räumt direkt mit einem weiteren Gerücht auf: Wer viel trinkt, bekommt keine Muskelkrämpfe. „Nur mehr zu trinken, reicht nicht aus - zumal Wasser selbst keine Elektrolyte enthält".

Was also tun, wenn der Muskel plötzlich dichtmacht? Zunächst sollte die Belastung beendet werden. Leichtes, vorsichtiges Dehnen der betroffenen Muskulatur kann helfen, die Kontraktion zu lösen. In den meisten Fällen verschwindet der Krampf nach kurzer Zeit von selbst. Treten Krämpfe regelmäßig an derselben Stelle auf, empfiehlt Carlsohn eine sportärztliche Abklärung.

Reiner Placeboeffekt?

Und Senf oder Gurkenwasser? Empfehlen würde Carlsohn es nicht ausdrücklich. „Ich würde jetzt aber auch nicht dringend davon abraten", sagt sie. Ein Löffel Senf sei in der Regel unproblematisch. Von regelmäßigem Gurkenwasser-Konsum rät sie im Freizeitbereich eher ab - wegen des hohen Salzgehalts und möglicher Auswirkungen auf den Blutdruck. Wer im Wettkampf dennoch darauf setzt, könne es ausprobieren. „Der Placeboeffekt ist ja auch etwas."

Langfristig bleibt jedoch entscheidend, was ohnehin gilt: eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gute Trainingssteuerung und ein angepasstes Aufwärmen, so die Expertin. Einen hundertprozentigen Schutz vor Muskelkrämpfen gibt es nicht - weder im Fitnessstudio noch im Profisport.

Neue Generation des Mazda CX-5 startet im April

Mazda erneuert seinen Bestseller und bringt im April die dritte Generation des CX-5 in den Handel. In Radstand und Länge um jeweils rund zwölf Zentimeter gewachsen und mit einem größeren Motor bestückt, steigen auch die Preise.

Sie starten dem Hersteller zufolge künftig bei 34.990 Euro. Berücksichtige man allerdings die bessere Ausstattung, werde das Auto im Endeffekt sogar um zehn Prozent billiger, argumentieren die Japaner.

Mehr Platz und ein neues Cockpit

Jetzt 4,69 Meter lang und etwas sehniger gezeichnet als früher, bietet der Konkurrent für Autos wie Ford Kuga und Toyota RAV-4 vor allem Hinterbänklern mehr Platz und obendrein einen größeren Kofferraum. Dieser fasst laut Mazda nun 583 bis 2.019 Liter. Außerdem haben die Japaner ein neues Cockpit mit größerem Bildschirm und leistungsfähigerer Google-Software eingebaut.

Als einzigen Motor gibt es einen auf 2,5 Liter vergrößerten Vierzylinder mit nun 104 kW/141 PS und Front- oder Allradantrieb, den ein Mildhybrid und eine Zylinder-Abschaltung besonders effizient machen soll. So ist er zwar bis zu 195 km/h schnell, soll aber im Zusammenspiel mit der serienmäßigen ebenfalls überarbeiteten Sechsstufen-Automatik aber nur 7,3 Liter verbrauchen (CO2-Ausstoß 157 g/km).



Mehr Platz und Komfort: Der neue Mazda CX-5 bietet mehr Beinfreiheit und einen größeren Kofferraum mit bis zu 2.019 Litern Volumen. FOTO: MAZDA

Wer komplett auf Strom setzen möchte, den bitten die Japaner noch um etwas Geduld: Später im Jahr bringen sie mit dem CX-6e für etwa 50.000 Euro aufwärts ein ähnlich großes SUV mit Batterie statt Benzintank und einer Reichweite von knapp 500 Kilometern. (dpa)

Urteil zeigt: Datenschutzrechte sind nicht vererbbar

Wem durch einen Datenschutzverstoß ein materieller oder immaterieller Schaden entsteht, hat laut Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) das Recht auf Beschwerde - und Schadenersatz. Entsprechende Ansprüche können Betroffene aber nur selbst einfordern. Nach dem Tod werden diese Ansprüche nicht weitervererbt, zeigt eine Entscheidung des Oberverwaltungsgerichts Koblenz (Az. 10 A 11059/23.OVG), auf die das Rechtsportal anwaltauskunft.de hinweist.

In dem konkreten Fall hatte eine Witwe gegen die Einstellung eines datenschutzrechtlichen Beschwerdeverfahrens geklagt, in dem es um Daten ihres verstorbenen Ehemanns ging. Sie hatte sich bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde darüber beschwert, dass medizinische Unterlagen ihres Ehemanns zwischen Ärzten ausgetauscht worden seien. Die Behörde sah darin keinen Datenschutzverstoß und stellte das Verfahren ein.

Datenschutzrechte stehen alleine Betroffenen zu

Gegen die Einstellung des Verfahrens wollte sich die Frau wehren. Sie war der Auffassung, als Alleinerbin ihres verstorbenen Mannes dessen Datenschutzrechte wahrnehmen zu können. Das Oberverwaltungsgericht wies die Klage allerdings ab und stellte klar, dass das Beschwerderecht bei der Datenschutzbehörde ausschließlich der betroffenen Person selbst zusteht.

Als betroffen gilt nur, wessen personenbezogene Daten verarbeitet wurden. Da sich die Beschwerde nur auf die Daten des verstorbenen Ehemanns bezogen, sei die Klägerin selbst keine betroffene Person im Sinne der Datenschutzgrundverordnung, so das Gericht. Auch als Erbin könne man das Beschwerderecht nicht geltend machen, weil dieses nicht vererblich ist. Die DSGVO schützt grundsätzlich nur lebende natürliche Personen. Mit dem Tod des Ehemanns endete darum auch dessen Schutz. (dpa)



Die DSGVO schützt grundsätzlich nur lebende natürliche Personen. Nach dem Tod werden Ansprüche auf Schadenersatz nicht weitervererbt. FOTO: DAVID-WOLFGANG EBENER



Aktionspreis, nur solange der Vorrat reicht. Art.-Nr. 239778. UVP des Herstellers. Verantwortlich:
BIKE & OUTDOOR COMPANY GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Damm 111c, 22047 Hamburg. Bildquelle KETTLER Alu-Rad GmbH

7403001_002426

Angebot gültig vom 16.03 bis 18.03.2026

FRISCH-MARKT

www.frischmarkt-gf.de

Sprotten ganz, kaltgeräuchert
je 100 g



-17%
~~1,59~~
€1,39

Schweinelachse ohne Knochen
je 1 kg



-19%
~~7,99~~
€6,49

Hähnchenflügel frisch
je 1 kg



-24%
~~4,19~~
€3,19

Rinderleber
je 1 kg



-17%
~~5,99~~
€4,99

Amurkarpfen frisch (Cyprinus carpio)
je 1 kg



-30%
~~9,99~~
€6,99



Wels Afrikanisch "SOM" frisch
je 1 kg



-13%
~~8,99~~
€7,79

Hähnchen-unterschenkel
je 1 kg



-24%
~~4,59~~
€3,49

Bauchrippen vom Schwein
je 1 kg



-43%
~~6,99~~
€3,99

Schweinepfoten
je 1 kg



-45%
~~3,59~~
€1,99

Capelin-Lodde kaltgeräuchert
je 100 g



-17%
~~1,59~~
€1,39

Angebot gültig vom 19.03 bis 21.03.2026

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn

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

Nur nicht schwanken: Richtig heizen und lüften im Frühjahr

Hoch, runter, hoch, runter: Ist es im Frühjahr morgens frisch, mittags warm und abends empfindlich kalt, sollte man die schwankenden Temperaturen nicht aufs eigene Heizverhalten übertragen. Hier lohnt sich trotz Jojo-Temperaturen Heizkonstanz, so der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG).

Demnach lässt man die Heizung jetzt am besten einfach auf niedriger Stufe laufen. Wer sich hingegen stark an den schwankenden Außentemperaturen orientiert und die Thermostate häufig hoch- und runterdreht, verbraucht dem Verband zufolge unnötig Energie.



Längeres Lüften im Frühling: Die feuchtere Luft erfordert längere Lüftungszeiten, um Schimmelbildung vorzubeugen. FOTO: DPA

Im Frühjahr ist die Luft oft feuchter

Das eigene Lüftverhalten sollte man aber durchaus an die Jahreszeit anpassen – und im Frühjahr etwa länger lüften als im Winter, um etwa Schimmel vorzubeugen. Der DVFG empfiehlt im Frühling, wenn die Luft mehr Feuchtigkeit enthält als im Winter und zusätzliche Feuchte aus Bad und Küche schlechter aufnehmen kann, drei bis vier Lüftungen täglich. Und zwar für jeweils zehn bis 15 Minuten, am besten bis zum Nachmittag, um danach möglichst wenig Raumwärme zu verlieren.

Feuchte Luft nach dem Baden, Duschen und Kochen sollten Sie den Verbraucherzentralen zufolge aber am besten direkt durchs weit geöffnete Fenster hinauslassen.

Luftfeuchte regelmäßig kontrollieren

Die Verbraucherschützer empfehlen übrigens, die Raumfeuchtigkeit überhaupt regelmäßig im Blick zu behalten, etwa mit einem Thermo-Hygrometer aus dem Baumarkt. Wie niedrig der Raumfeuchte-Wert ausfallen sollte, hängt demnach dann vom Bauzustand des Hauses und der Außentemperatur ab: In einem gut gedämmten Gebäude bereitet den Verbraucherzentralen zufolge ein Wert von rund 60 Prozent in der Wohnung für einige Zeit vielleicht keine Probleme. Sei die Gebäudedämmung schlecht, könnten an kalten Tagen aber auch schon 40 Prozent an den Wärmebrücken und in Raumecken zu viel sein.

In jedem Fall sollte man lüften, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen – oder wenn die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent liegt. (dpa)

ANZEIGE



Viktoria Meier unterstützt Sergej Eisner bei seinem Herzensprojekt.
Foto: Sebastian Preuß



Foto: halfpoint/123RF

DER GRÜNE FADEN BETREUUNGSSERVICE BIETET HILFE IN ALLEN LEBENSLAGEN

Alltagshelfer mit Herz und Verstand

Der Grüne Faden Betreuungsservice wächst – und setzt mit dem Umzug in die Maybachstraße 1 in Gifhorn ein deutliches Zeichen für die Zukunft. Mit den neuen, großzügigen Räumlichkeiten schafft das Unternehmen die optimale Grundlage, um dem stetig steigenden Bedarf an Alltagsunterstützung für hilfsbedürftige Menschen und ihre Angehörigen gerecht zu werden. Gleichzeitig wurde das Leistungsangebot erweitert: Ab sofort bietet der Grüne Faden auch Pflegeberatungen nach § 37.3.SGB XI an – sowohl in Gifhorn als auch in Wolfsburg.

Vor sechs Jahren gründete Geschäftsführer Sergej Eisner sein Herzensprojekt, den Grünen Faden Betreuungsservice. Heute betreut das engagierte Team von über 150 Mitarbeitenden rund 2000 Kundinnen und Kunden mit dem klaren Ziel, Menschen im Alltag spürbar zu entlasten.

Gleichzeitig stärkt der neue Standort die Präsenz des Unternehmens in Gifhorn und unterstreicht die langfristige Ausrichtung des Grünen Fadens.

Der Grüne Faden Betreuungsservice hat es sich zur Aufgabe gemacht, hilfebedürftige Menschen und ihre Angehörigen zuverlässig im Alltag zu unterstützen. Ob aufgrund von Krankheit, Unfall oder altersbedingten Einschränkungen – das Team steht dort zur Seite, wo Unterstützung gebraucht wird. Das Leistungsportfolio reicht von der Begleitung im Alltag über Einkäufe bis hin zur Unterstützung im häuslichen Umfeld und umfasst nun auch professionelle Pflegeberatung in Gifhorn und Wolfsburg.

Heute ist der Grüne Faden Betreuungsservice weit über Gifhorn hinaus tätig und betreut unter anderem auch in Burgdorf, Salzgitter, Hildesheim, Celle, Goslar sowie in Wolfsburg und Umgebung zahlreiche Kundinnen und Kunden – mit weiterwachsender Kapazität. Mit dem neuen Standort in der Maybachstraße 1 und dem erweiterten Leistungsangebot blickt das gesamte Team optimistisch in die Zukunft.

Der Grüne Faden Betreuungsservice

Maybachstraße 1
38518 Gifhorn

Telefon 05371 7500474
info@gruene-faden-betreuung.de
www.gruene-faden-betreuung.de

8764501_002426

Magischer Wintertraum in Finnisch Lappland

Direktflug ab Braunschweig ins Winterwunderland der Nordlichter

170 begeisterte Gäste – jetzt neu für 2027 buchbar

Nach dem überwältigenden Erfolg im Januar 2026 hebt Fuhrmann Mundstock – *Mein Reiseprofi* erneut exklusiv ab Braunschweig nach Finnisch Lappland ab. 170 Gäste durften auf dem ersten exklusiven Vollcharterflug nach Kuusamo ein Wintermärchen erleben – und kehrten durchweg begeistert zurück.

Prokurist und Touristik-Leiter Thomas Schiffner begleitete die Reise persönlich von Anfang bis Ende und war selbst tief beeindruckt: „Es war eine der schönsten Reisen, die ich je erleben durfte. Diese besondere Stille der verschneiten Wälder, das Leuchten der Polarlichter am Himmel und die Herzlichkeit der Menschen – Lappland berührt auf eine ganz besondere Art. Für mich war es nicht nur eine Reise, sondern ein echtes Herzensprojekt."

Aufgrund des großen Erfolges bietet Fuhrmann Mundstock diese einzigartige Reise erneut an:

11.01. – 16.01.2027

22.03. – 27.03.2027 **TIPP: *Ferientermin***

Winterwunder im Norden – Finnisch Lappland im 4★ Holiday Club Tropiikki in Kuusamo

Wenn Schneekristalle in der klaren Polarluft glitzern und sich die Landschaft in ein endloses Weiß verwandelt, beginnt das arktische Wintermärchen. Ziel ist erneut Kuusamo – eingebettet zwischen dem Nationalpark Oulanka und dem Wintersportgebiet Ruka.

Das 4★ Holiday Club Tropiikki verbindet nordische Gemütlichkeit mit modernem Komfort und bietet den perfekten Ausgangspunkt für unvergessliche Erlebnisse.

Wellness unter Polarlichtern

Ein besonderes Highlight ist der großzügige SPA-Bereich. Während draußen die Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt liegen, genießen Gäste wohltuende Wärme in Pools und Saunen. Und mit etwas Glück tanzen am Abend die Polarlichter über den Himmel – ein Moment, der für viele Gäste 2026 zum emotionalen Höhepunkt wurde.

„Als wir gemeinsam draußen standen und die Nordlichter in Grün- und Lilatönen über uns schwebten, war es mucksmäuschenstill – man hat förmlich gespürt, wie besonders dieser Augenblick ist", erinnert sich Thomas Schiffner.

Vom gemütlichen Hotelzimmer bis zum eigenen Ferienhaus

Die komfortablen Hotelzimmer überzeugen mit warmen Farben, skandinavischem Design und moderner Ausstattung. WLAN, Flachbildfernseher und stilvolle Bäder sorgen für Behaglichkeit – einige Zimmer bieten sogar direkten Zugang zum SPA-Bereich.

Familien oder Gäste mit Wunsch nach mehr Privatsphäre wählen eines der Ferienapartments oder ein Ferienhaus mit eigener Küche, mehreren Schlafzimmern und privater Sauna – perfekt zum Aufwärmen nach einem Tag im Schnee.

Viele unvergessliche Erlebnisse bereits inklusive

Das Besondere: Diese Reise ist komplett durchorganisiert und enthält bereits zahlreiche hochwertige Aktivitäten:

- Besuch einer Rentierfarm mit Schlittenfahrt
- Hundeschlittenfahrt durch die verschneite Winterlandschaft
- Schneeschuhwanderung durch die arktische Natur
- Traditioneller Saunagang mit Eisbaden im See
- alle Transfers und geführten Ausflüge
- ausgewählte Unterkünfte und nordische Küche
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- persönliche Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock

„Wir wollen keine Standardreise anbieten, sondern ein echtes Rundumprogramm", so Thomas Schiffner. „Jede Aktivität wurde von uns persönlich geprüft. Die strahlenden Gesichter unserer Gäste haben uns gezeigt: Es war genau richtig." Der komfortable Nonstop-Sonderflug startet erneut direkt ab Braunschweig – ohne Umsteigen, ohne lange Wege, entspannt von Beginn an. Ein Rundum-Sorglos-Paket mit persönlicher Reisebegleitung aus der Region.

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Wintertraum für 2027!

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.fumu-reisen.de

telefonisch unter **0531 – 250 99 30** (Mo. – Fr. 09:00 – 17:00 Uhr)

oder in vielen guten Reisebüros.





FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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

Winterzauber in Finnisch Lappland

6 Tage Flugreise

Schnee und Eis in Kuusamo

Leistungen

- Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- Schnuppersauna am See
- geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- Hundeschlittenfahrt 5 km
- Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Termine

11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27

Reisecode: FIN-LAPP

Termin 11.01. – 16.01.27 **ab 1.899,- €**

Preise pro Person

Doppelzimmer	ab 1.959,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung	ab 2.299,- €
Familienzimmer	ab 1.959,- €
Appartement 2 Personen	ab 2.149,- €
Appartement 3 Personen	ab 2.059,- €
Appartement 4 Personen	ab 1.899,- €
Ferienhaus 2 Personen	ab 2.159,- €
Ferienhaus 3 Personen	ab 2.089,- €
Ferienhaus 4 Personen	ab 1.940,- €



Highlights

- Direkflug ab/bis Braunschweig
- Besuch einer Rentierfarm
- Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- Bei Gästen beliebte Tour

Termin 22.03. – 27.03.27 **ab 1.999,- €**

Preise pro Person

Doppelzimmer	ab 1.999,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung	ab 2.335,- €
Familienzimmer	ab 1.999,- €
Appartement 2 Personen	ab 2.199,- €
Appartement 3 Personen	ab 2.099,- €
Appartement 4 Personen	ab 1.999,- €
Ferienhaus 2 Personen	ab 2.210,- €
Ferienhaus 3 Personen	ab 2.099,- €
Ferienhaus 4 Personen	ab 1.999,- €

Aufpreise

Haustürservice	100,- €
Flughafentransfer ab/bis Braunschweig	40,- €
5 x Abendessen im Hotel	190,- €
Ermäßigung 0 – 4 Jahre	-270,- €
Ermäßigung 5 – 11 Jahre	-210,- €
Ermäßigung 12 – 13 Jahre	-150,- €

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

Schlittenfahrt im Anhänger	115,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf	100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (Kind)	50,- €
Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt	50,- €
Pferdeausritt in die Natur	220,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen	150,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person	185,- €
Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km	125,- €
River Floating	125,- €
Eiskarting	115,- €
Winterkleidung (Leihgebühr)	110 ,- €
Übernachtung Glasvilla 2er Belegung	420 ,- €

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

8702501_002426

So versüßen wir Bienen und Co. den Start in den Frühling

Frühblüher sorgen bereits zum Frühlingsanfang für erste Farbtupfer im Garten und auf dem Balkon. Doch sie sind weit mehr als nur hübsche Frühlingsboten: Schon jetzt sind die ersten Hummelköniginnen und Zitronenfalter unterwegs - und auf Nahrungssuche. Diese Insekten sind auf frühe Blüten angewiesen. Neben krautigen Pflanzen spielen auch Gehölze dabei eine wichtige Rolle.

Der Nabu rät deshalb, Frühblüher nicht allein nach ihrem Aussehen auszuwählen, sondern vor allem danach, welchen Nutzen sie für Insekten haben. Beispiele für insektenfreundliche Frühblüher:

- Krautige Pflanzen: Frühlings-Krokusse, Winterlinge, Schneeglöckchen
- Gehölze: Hasel, Kornelkirsche, Seidelbast, Weidenkätzchen

Nicht alles, was früh im Jahr blüht, ist wertvoll für Insekten. Die Forsythie etwa steht in vielen Gärten und blüht schon ab März in ihrem fröhlichen Gelb.



Frühe Tankstelle: Krokusse versorgen Bienen schon am Frühlingsanfang mit Pollen und Nektar.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

„Allerdings haben die Blüten keinen Pollen oder Nektar, damit sind sie für Insekten nutzlos“, so Silvia Teich vom Nabu. Eine Alternative ist die Kornelkirsche, die ebenfalls schön gelb blüht und Insekten reichlich Nahrung bietet.

Primeln als Insektenmagnet

Frühlingsprimeln überzeugen mit einer großen Farbpalette: Wer sich jetzt diese Blumen für Garten oder Balkon holt, kann beim Kauf auch an Bienen und andere Insekten denken.

Der Nabu empfiehlt dafür, zu einheimischen Arten wie „Primula veris“, „Primula elatior“ und „Primula vulgaris“ zu greifen. Sie sind robust und liefern reichlich Nektar und Pollen.

Bei Labels wie „insektenfreundlich“ oder „bienenfreundlich“ sollte man übrigens aufpassen. „Darauf kann man sich leider nicht immer verlassen“, so Silvia Teich. Am besten informiert man sich vor dem Besuch im Baumarkt oder Gartencenter gut, welche Pflanzen Insekten wirklich helfen.

Robust gegen Kälte und wechselhaftes Wetter

Frühblüher sind zu dieser Jahreszeit wechselhaften Temperaturen und Wetterbedingungen sowie späten Frösten ausgesetzt. Regional gewachsene Pflanzen sind nach Angaben des Grünen Medienhauses an das heimische Klima angepasst und robuster.

Bei der Auswahl empfiehlt es sich, auf kräftige, kompakte Pflanzen mit gesundem Blattwerk zu achten. Sie gelten als besonders widerstandsfähig. Ist der Ballen zudem gut durchwurzelt, wachsen sie schneller an und entwickeln sich gleichmäßig. (dpa)

ANZEIGE

2x2 Tickets für VfL Wolfsburg gegen Werder Bremen zu gewinnen!

Gifhorn. Am 21. März empfängt der VfL Wolfsburg Werder Bremen in der Volkswagen Arena. Anpfiff der Partie ist um 15:30 Uhr. Erleben Sie spannende Bundesliga-Atmosphäre live im Stadion und seien Sie hautnah dabei! Die Aller-Zeitung, Wolfsburger Allgemeine Zeitung und Peiner Allgemeine Zeitung verlosen gemeinsam mit Hallo Wochenende 2x2 Tickets für das Spiel. Zur Teilnahme scannen Sie einfach den QR-Code und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten auf der Gewinnspielseite. Teilnahmeschluss ist der 17. März 2026, 12 Uhr. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Foto: IMAGO/SEBASTIAN PRIEBE

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

8341501_002426

Evakuierungsflüge: Reisende müssen sich an Kosten beteiligen

Die Rückholung deutscher Reisender aus der Krisenregion im Nahen Osten ist angelaufen, ein erster Evakuierungsflug aus dem Oman ist am Morgen in Frankfurt gelandet, weitere sind geplant.

Wer mit einem dieser Flüge der Bundesregierung zurückkommt, wird dafür im Nachhinein wohl zur Kasse gebeten. Für die Ausreiseunterstützung werde, wie im Konsulargesetz vorgesehen, ein Kostenbeitrag erhoben, heißt es auf Anfrage aus dem Auswärtigen Amt. Die Beteiligung entspreche etwa dem Äquivalent eines Economy-Linienflugs.

Das sei möglich und etwa auch bei Rückholaktionen während der Coronapandemie so gehandhabt worden, sagt die Reiserechtsexpertin Karolina Wojtal. „Will ich das nicht zahlen, bin ich weiter auf Veranstalter und Airline angewiesen“, sagt die Expertin vom Europäischen Verbraucherzentrum.



Rückholaktion: Für Evakuierungsflüge erhebt das Auswärtige Amt einen Kostenbeitrag, der sich meist am Preis eines Economy-Linienflugs orientiert. FOTO: HANNES P ALBERT

Der Hintergrund: Bei Pauschalreisenden sind die Veranstalter in der Pflicht, Rückflüge zu organisieren – damit wurde auch schon begonnen. Bei individuell gebuchten Flügen ist es so, dass die Airline bei Flugstreichungen in der Regel kostenfrei Ersatzflüge anbieten muss.

Kann man sich das Geld woanders zurückholen?

Bleibt die Frage: Könnte man sich das Geld, dass man für den Evakuierungsflug an den Staat zahlen muss, bei Airline oder Veranstalter zurückholen? Damit sieht es schlecht aus, lautet Wojtals Einschätzung.

Sie verweist auf eine vergleichbare Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) zu damaligen Corona-Rückholflügen, bei dem sich Flugreisende das Geld nicht zurückholen konnten. Das gelte für Pauschal- und Individualreisende, die Rechte aus der Fluggastrechte-Verordnung geltend machen möchten.

Hintergrund: Wenn europäische Fluggastrechte greifen, ist eine Airline zur schnellstmöglichen Ersatzbeförderung verpflichtet und muss dafür im Zweifel auch Flüge anderer Airlines in Betracht ziehen. Aber: „Das gilt der Entscheidung zufolge nur für kommerzielle Flüge.“ Evakuierungsflüge sind aber keine kommerziellen Flüge.

Neben der Fluggastrechte-Verordnung gibt es auch noch die Pauschalreise-Richtlinie für Reisende, die ein entsprechend abgesichertes Paket aus mehreren Reiseleistungen bei einem Veranstalter gebucht haben. Ob sich daraus Ansprüche auf eine Rückzahlung der Kosten ableiten ließen, ist offen. Das Urteil des EuGH bezog sich nur auf die Fluggastrechte. (dpa)

Thema Nervenschmerzen

Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.



Abbildung Betroffenen nachempfunden

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen. So wird etwa der Arzneistoff Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt Cimicifuga racemosa: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil! **Das Beste:** Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)

www.restaxil.de



RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

8092801_002426

Was hinter „Mir ist sooo langweilig“ steckt

Haben Sie auch das Gefühl, Ihr Kind kann sich zu Hause nie alleine beschäftigen? Schon in kurzen Zeitfenstern ohne Entertainment ertönt aus dem Kindermund ein „Mir ist ja so langweilig!“.

Dahinter stecke oft ein Bedürfnis nach Nähe, erklärt die Psychologin Fabienne Becker-Stoll in der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 03/2026). Viele vermeintlich gelangweilte Kinder möchten „schlicht in Verbundenheit spielen“, so die Direktorin des Staatsinstituts für Frühpädagogik und Medienkompetenz.

Eltern sollten den Ausruf der Langweile daher nicht als Aufforderung interpretieren, doch bitte beschäftigt zu werden. Manchmal reicht es schon, gemeinsam ein Spiel zu beginnen oder zusammen den ersten Turm aus Bausteinen zu bauen. Danach würden Kinder „sehr schnell in ihre eigene Entdecker:innenwelt übergehen“, so Becker-Stoll.

Die Expertin empfiehlt Eltern, den Satz „Mir ist langweilig“ eher als Einladung zu verstehen, gemeinsam herauszufinden, worauf das Kind wirklich Lust hat. So bringe man dem Kind direkt auch Kompetenz im Umgang mit den eigenen Gefühlen bei. (dpa)



Papa, mir ist langweilig! Langeweile als Nähebedürfnis: Oft suchen Kinder bei Langeweile keine Beschäftigung, sondern Verbundenheit.

FOTO: ANNETTE RIEDL

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!

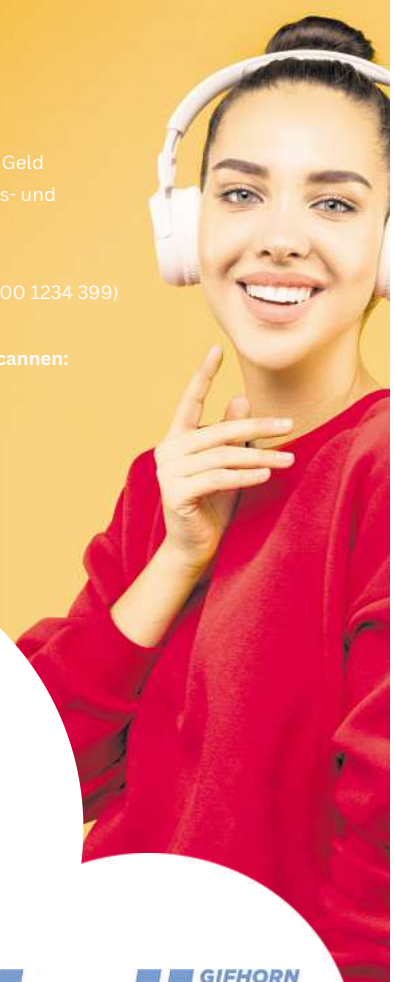
jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

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

MÜLLER TIEFBAU
Suche
Tief- und Straßenbauer (m/w/d)
in Peine, OT Woltorf in VZ
mit Führerschein
0173 - 6437105

9408701_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

Privat sucht Gartenhilfe für Baumschnitt usw. ☎ 0160 9669 7376

Haushaltshilfe in Gamsen, Minijob, 5 Std/Woche gesucht ☎ 0170 8240710

MINIJOBS ANGEBOTE

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

Reinigungskraft m/w/d für WOB-Fallersleben gesucht AZ: Mo.-Fr. ab 8:00 Uhr, Tel. Bewerbung: ☎ 0160/8860808 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

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

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

Hausmeisterhilfe mit handwerklichen Geschick für Gartenarbeiten in Ehmen auf Minijobbasis ges. ☎ 0173-2952175

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

VERKAUF ALLGEMEIN

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

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

Rollrasen in allerbester Qualität vom Fachmann, schäle Ihren Altrasen Tel.: 05362-666514

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

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

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

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

FÜR DEN GARTEN VERKAUF

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

MUSIKINSTRUMENTE VERKAUF

Biete hier eine gut erhaltene Yamaha Orgel in edler Holzoptik, Model B 75N, an, 100€ VB. ☎05371/52424

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

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

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

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

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

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

8986501_002426

ANKAUF PKW

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

3698801_002426

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

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

KRAFTRÄDER

MOTORROLLER

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

4497501_002426

ANKAUF KRAFTRÄDER

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

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, 2.Hand, BJ.06, 142.000 KM, TÜV/03/28, von Rentner, wie neu, 2190€, Tel:01637379739

VW TIGUAN

Tiguan, 2,0 TDi, Allrad, DSG, Bj. 2016, Scheckheft, Standhzg., 152 Tkm, VB 20.950,-€ ☎ 0160/91614669

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Familie sucht Wohnwagen von privat. ☎ 0172/2971886

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

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Einkaufstipps hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

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

8642501_002426

BAUGRUNDSTÜCKE

Baulücke, Eckgrundstück Groß- Twülpstedt, 480m², DHS-, 2 vollgeschossig Bauweise Preis VB 60.000€ ☎ 0160 / 916 146 69

9591901_002426

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

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 mit Pferdehaltung zum Kauf gesucht! ..wo kein Nachbar schimpft, wenn mal ein Wiehern durch die Luft schallt oder die Ziegen meckern. Unser Lebenstraum: Weide direkt am Haus, max. 200 qm Wohnfläche, nette oder keine Nachbarn ☎ 0160-97704028

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

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

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

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

Gesucht zum Modernis.

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

Haus nördl. von WOB

Akademikerpaar erwartet Nachwuchs und sucht Haus im Raum Jembke, Weyhausen, oder Bokensdorf. 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**

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

Vermächtnis mit Herz
Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.
Jetzt starten!

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

3 Zi.-Whg. in Hankensbüttel zu vermieten, 90m². ☎0160/97739654

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

Hilfe, die ankommt
drk.de/spenden
Deutsches Rotes Kreuz

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

5Zi.-Whg., 88m², 1. Etage, Küche, Bad m. Dusche u. Badewanne, Altbau, renoviert, mit Abstellraum, 550€ KM + NK, nur Kleintiere erwünscht.
☎0176/55980142

Whg. im historischen Resthof, in Grafhorst, 175m², 8 Zi., EBK, 2 Bäder, Süd-Blk., Gartenanteil, teilbar in 2 Whg., 840,-€ KM. Kinder willkommen! ☎ 0172/3972037

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Er, mitte 60J., 1.70m groß, schlank, sucht Sie für Wochenendbeziehung.
☎0151/64873693

Er (49J) sucht sie für gelegtliche Treffen WA 015739115308

BEKANNTSCHAFTEN FÜR IHN

Ich suche Dich für gemeinsame Unternehmungen und gerne auch für eine gemeinsame Zukunft. Ich 69 Jahre und Witwe und suche einen netten und humorvollen Partner. ✉ Z 91336

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

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

3790101_002426

Mobile Fußpflege hat wieder Termine frei, Gifhorn und Umgebung. Marske mobile Fußpflege ☎ 0157/70223295

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT



EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

BURNOUT
RICHTIG VERSTEHEN

ARLETT DÜKER & NAIEL ARAFAT



Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!
www.youtube.com/@gesundgehoert

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by
PAZ AZ WAZ

Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.

8722001_002426

HANDWERKER

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
7335301_002426

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

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

Sanierung 10%: Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 33 37 07 99
6064501_002426

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

DACHDECKER

Zuverlässiger Dachdecker aus der Region hat kurzfristig Termine frei ☎ 0163/2045605

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

ENTRÜMPELUNG

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
8642601_002426

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

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

ELEKTRIKER

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

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

GÄRTNER

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

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

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!

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

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

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

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

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

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

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

EDI-AL Garten & Landschaftsbau rund ums Haus ☎0176-51888020

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
9376801_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

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

MAURER

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

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur



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



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

37487201_002425

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

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

UNTERRICHT ANGEBOTE

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



9260901_002436

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 08:00 - 19:00 I Sa. 08:00 - 16:00

.FRISCH-MARKT
www.frischmarkt-gf.de

Krakauer geräuchert "Fermerskaja polukopschonaja"
je 400 g Pack. je 1 kg = € 8,98
-32% ~~5,29~~ **€3,59**

Kochsalami heißgeräuchert "Natsojaschij Servelat"
je 500 g Pack. je 1 kg = € 11,98
-16% ~~7,09~~ **€5,99**

Brühwurst Fleischwurst einfach "Doktorskaja Chochloma"
je 800 g Pack. je 1 kg = € 5,44
-19% ~~5,35~~ **€4,35**

Schweinebauch mit Knoblauch, gepökelt "Brüschina s tschesnokom"
je 250 g Pack. je 100 g = € 1,20
-17% ~~3,59~~ **€2,99**

Fischhackfleisch aus Seelachs oder Lachs
je 500 g Pack je 1 kg = € 5,98
-14% ~~3,49~~ **€2,99**

Hähnchenrücken TK
je 1 kg Pack
-26% ~~3,89~~ **€2,89**

Eingelegtes Hühnerfleisch "Tuschonka"
je 525 g Dose je 1 kg = € 5,70
-25% ~~3,99~~ **€2,99**

Eingelegtes Rindfleisch "Tuschonka"
je 525 g Dose je 1 kg = € 9,12
-11% ~~5,39~~ **€4,79**

Eingelegtes Schweinefleisch "Tuschonka"
je 525 g Dose je 1 kg = € 6,65
-13% ~~3,99~~ **€3,49**

Rote Kartoffel
je 5 kg Sack je 1 kg = € 0,56
-30% ~~3,99~~ **€2,79**

Einlegegurken
Herkunft: Holland
je 1 kg lose
-26% ~~5,99~~ **€4,44**

Äpfel "Red Chief"
je 1 kg lose
-17% ~~2,99~~ **€2,49**

TANGO Clementinen
je 1 kg lose
-25% ~~1,99~~ **€1,49**

Weißkohl
je 1 kg lose
-34% ~~0,99~~ **€0,65**

Wassermelonen
je 1 kg lose
-25% ~~1,99~~ **€1,49**

Schmand "Smetana"
je 375 g Becher je 1 kg = € 5,31
-13% ~~2,29~~ **€1,99**

"Eskimos" Vanille Eis in Glasur am Stiel
je 70 g Pack je 100 g = € 0,79
-20% ~~1,79~~ **€1,59**

Frischkäse "Tworog" 15%/30% Fett
je 250 g Pack. je 100 g = € 0,60
-18% ~~3,99~~ **€3,29**

Gerstengraupen "Perlowaja"
je 400 g Pack. je 1 kg = € 2,48
-23% ~~1,29~~ **€0,99**

Buchweizen "Gretschnewaja"
je 400 g Pack. je 1 kg = € 2,48
-23% ~~1,29~~ **€0,99**

"Saira" Makrelenhecht in eigenem Saft oder Öl
je 240 g Dose je 100 g = € 1,16
-15% ~~3,29~~ **€2,79**

Dorschleber in eigenem Saft
je 115 g Dose je 100 g = € 1,90
-15% ~~2,59~~ **€2,19**

Süßgebäck versch. Sorten
je 400 g Pack. je 1 kg = € 2,98
-30% ~~1,69~~ **€1,19**

Brotwürfel "Suhariki" versch. Sorten
je 70 g Pack. je 100 g = € 0,64
-24% ~~0,59~~ **€0,45**

HORTEX Pilzmischung mit Zwiebelzusatz TK
je 400 g Pack. je 1 kg = € 5,23
-16% ~~2,49~~ **€2,09**

Gemüsesalat "Babje Leto"
je 680 g Glas, je 1 kg = € 3,37
-21% ~~2,89~~ **€2,29**

Möhrensalat koreanischer Art scharf, *je 680 g Glas*
je 1 kg = € 3,37
-25% ~~2,39~~ **€1,79**

Eingelegte Toamaten gelb versch. Sorten
je 900 ml Glas
je 1 kg = € 1,77
-39% ~~2,59~~ **€1,59**

Erfrischungsgetränk versch. Sorten
je 1000 ml Flasche
zzgl. Pfand € 0,25
-20% ~~1,19~~ **€0,95**

Weinbrand "Belij Aist" 5 Jahre alt 40% vol.
je 500 ml Flasche
je 1 l = € 21,98
-8% ~~11,99~~ **€10,99**

Bier ungefiltert "Bochkovoe" Alc.4,3%, hell oder dunkel
je 500 ml Flasche
je 1 l = € 1,90
zzgl. Pfand € 0,25
-20% ~~1,19~~ **€0,95**

Angebot gültig vom 16.03 bis 21.03.2026

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