hallo GIFHORN wochenende

13 ❖ 47. Jahrgang · 21. 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

630.000 Euro für Wasserversorgung

Land Niedersachsen unterstützt 20 Projekte

Gifhorn. Der Landkreis Gifhorn erhält über 630.000 Euro aus einem Förderprogramm des Landes Niedersachsen zur klimaangepassten Weiterentwicklung der Wasserwirtschaft. Insgesamt stellt das Land rund 3,86 Millionen Euro für 20 Projekte bereit, die Kommunen und Wasserverbände bei der Zukunftssicherung ihrer Wasserinfrastruktur unterstützen sollen.

Den größten Anteil im Landkreis erhält die Gemeinde Groß Oesingen mit insgesamt rund 604.985 Euro für drei Projekte: Das Projekt „Wasser bleibt in der Region“ wird mit 270.000 Euro gefördert, ein Vorhaben zum Wassermanagement in der Landwirtschaft mit 171.360 Euro und ein weiteres Projekt zum Wasserrückhalt mit 163.625 Euro. Die Gemeinde Wahrenholz bekommt 26.775 Euro für die Aufbereitung wasserwirtschaftlicher Daten am Apfelgraben.



Jetzt profitieren auch Gemeinden im Kreis Gifhorn bei ihren Maßnahmen für eine klimafeste Wasserwirtschaft: Projekte wie das „Wasserrückhalte- und Grabenmanagement“ im Kreis Celle helfen dabei, das Wasser in der Region zu halten. FOTO: OBERVERBAND FELDBEREGNUNG CELLE

Die Förderung ist Teil der niedersächsischen Richtlinie zur Anpassung der Wasserwirtschaft an veränderte klimatische Bedingungen. Ziel ist es, Kommunen und Wasserverbänden dabei zu helfen, Wassermanagement, Speicherung und Nutzung langfristig zu sichern. Für ländlich geprägte Regionen wie den Landkreis Gifhorn gilt ein funktionierendes Wassermanagement als besonders bedeutsam – sowohl für die Landwirtschaft als auch für die öffentliche Versorgung.

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

Das Beste am guten Morgen: Entdecken Sie unsere guten Seiten!
Lokales · Sport
Einkaufstipps
hallo wochenende

LUTZ IMMOBILIEN

Wochenendhaus nähe Bernsteinsee
230.000 Euro
ca. 124 m² - Wohnfläche
ca. 2.448 m² Grundstück
in 38524 Stüde
05371 / 627 79 38
info@immolutz.de
Lutz Immobilien
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
10216601_002426

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 23.03. – 28.03.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Heineken
Kasten = 20 x 0,4 l
(1 l = € 2.06) zzgl. € 3.10 Pfand
16.49
Vorteilspreis 15.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.94)

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.50) zzgl. € 3.30 Pfand
5.99

Bad Harzburger Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.50) zzgl. € 3.30 Pfand
4.49
Glasflaschen

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

Franziskaner Weissbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.40) zzgl. € 3.10 Pfand
13.99

EDEKA Herzstücke Saft, Fruchtsaftgetränke o. Nektar
versch. Sorten
1 l Flasche
zzgl. € 0.25 Pfand
1.49
Vorteilspreis 1.29 € mit der trinkgut App

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

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

Aperol Aperitif Bitter
11% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 13.56)
9.49

Three Sixty Vodka
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 9.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 13.56)

Jack Daniel's Tennessee Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 22.84)
15.99

Doppio Passo
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 6.65)
4.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 13/26
5498701_002426

Mit gefälschten Papieren zum 62.500-Euro-Kredit

Verhandlung am **Amtsgericht Gifhorn:** Paar aus dem Nordkreis muss sich verantworten

Gifhorn. Eine schnelle Unterschrift, und schon kann man - oder in diesem Fall Frau - vor dem Richter stehen. So erging es jetzt einer 37-Jährigen aus dem Gifhorner Nordkreis, die sich gemeinsam mit ihrem 39-jährigen Mann am Amtsgericht rechtfertigen musste. Der Vorwurf der Staatsanwaltschaft: Betrug. Das Paar soll sich im Jahr 2024 mit einem gefälschten Einkommensnachweis einen Kredit über 62.500 Euro verschafft haben.



Amtsgericht Gifhorn: Hier musste sich jetzt ein Ehepaar verantworten, dem die Staatsanwaltschaft Betrug vorwarf. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Welche Rolle spielte der Kreditmakler?

Doch wer war letztlich für das ganze Geschehen verantwortlich? Die Frau, die den Kreditvertrag unterschrieben hatte, ihr Ehemann, der alles eingefädelt hatte - oder ein angeblicher Kreditmakler, der den ausschlaggebenden Einkommensnachweis gefälscht haben soll? Das hatte das Gericht zu klären.

Vorausgegangen waren laut Anklage mehrere Kreditanträge des Paares, die aber wegen des zu geringen Familieneinkommens von den Banken abgelehnt worden seien. Nicht mal 2.000 Euro sollen dem Paar zur Verfügung gestanden haben. Und dann soll der Mann einen Kreditmakler kennengelernt haben, der mit der später Kredit gebenden Bank zusammengearbeitet haben wollte. „Er hat gesagt, gib mir mal die Unterlagen. Ich mache das schon“, erläuterte der Angeklagte.

Bank holt die Kreditsumme zurück

Aus diesem „Ich mache das schon“ wurde ein Antrag über einen Ratenkredit in Höhe von 62.500 Euro. Monatliche Tilgung: 836 Euro. Der Antrag wurde bewilligt, das Geld auf das Konto der 37-Jährigen überwiesen. Aber nur kurz. Denn das angebliche Nettoeinkommen der Frau soll laut Abrechnung 3.100 Euro betragen haben - eine entsprechende Summe kam aber nie auf dem Konto an. Die Bank prüfte erneut, stellte fest, dass der Einkommensnachweis gefälscht war, rief die 62.500 Euro zurück und kündigte obendrein auch noch das Konto der Frau.

Über den Rechtsanwalt des Mannes räumte das Paar die Vorwürfe weitgehend ein. „Aber der Makler hat den Antrag gestellt und den Einkommensnachweis gefälscht. Mein Mandant hat seine Frau nicht aufgeklärt. Aber sie hatten auf jeden Fall vor, den Kredit zurückzuzahlen“, erklärte der Anwalt.

Wer unterschreibt, ist haftbar

„Und wie wollten Sie den Kredit zurückzahlen?“, wollte der Vorsitzende Richter wissen. „Mein Mann hätte sich Arbeit gesucht und es zurückgezahlt. Da habe ich mich auf ihn verlassen“, so die Angeklagte, deren derzeitiges Einkommen der Tilgungsrate von 836 Euro entspricht. Sie absolviert nach eigener Aussage gerade eine Ausbildung.

Von dem gefälschten Einkommensnachweis habe sie nichts gewusst, erklärte die 37-jährige Angeklagte. Dass im Antrag gleich auf der ersten Seite bei ihrem Einkommen 3.100 Euro netto stand, wie ihr der Richter zeigte, habe sie beim Unterschreiben nicht gesehen. „Aber Sie haben unterschrieben. Das ist dann Ihr Problem, wenn Sie vorher nicht richtig draufschauen. Dann haften Sie auch dafür. Sie hätten sich fragen müssen, als das Geld kam, warum bekommen wir das jetzt, wenn die Anträge sonst immer abgelehnt wurden.“

Letztlich aber stellte der Richter das Verfahren gegen die Angeklagte in Abstimmung mit der Staatsanwältin ein. Der Ehemann der Angeklagten war damit aber noch nicht durch. Zwar wies er keinen Eintrag im Strafregister auf, und laut Staatsanwältin war auch kein Schaden entstanden, da die Bank die Kreditsumme frühzeitig zurückgebucht hatte. Dennoch hatte der Mann den Stein ins Rollen gebracht. „Ich denke, eine Geldstrafe in Höhe von 70 Tagessätzen zu je 50 Euro sind Tat und Schuld angemessen“, so die Staatsanwältin.

Hoffen auf den Jackpot

„Mein Mandant wollte den Kredit zurückzahlen. In diese Fälschungssache wurde er reingezogen“, versuchte der Verteidiger die Strafe auf 50 Tagessätze zu je 30 Euro zu drücken. Er verwies erneut auf den Kreditmakler, dessen Name in den Akten stehe und gegen den die Staatsanwaltschaft auch ermitteln sollte. „Wenn wir den kriegen sollten, wäre das der Jackpot“, entgegnete der Richter. Sein Urteil für den 39-jährigen Angeklagten: 70 Tagessätze zu je 40 Euro.

FBZ Grille: Drei Bands bei Open Stage

Im April präsentiert das **Freiziet- und Bildungszentrum** wieder das beliebte musikalische Format

Gifhorn. Rock im April: Am Donnerstag, 9. April, lädt das FBZ Grille wieder zur beliebten Open Stage und präsentiert drei unterschiedliche musikalische Highlights aus der Region.

Ein Abends, drei Bands

Den Auftakt macht die dreiköpfige Band Final Stanza, die schon bei zahlreichen Auftritten in der Region begeisterte. Sie präsentieren einen Stil, der sich am ehesten als eine Kombination aus Mainstream/Melodic Rock mit Prog Rock-Elementen beschreiben lässt. Final Stanza spielt Eigenkompositionen, hat aber auch ein Cover-Programm.

Mit dabei ist außerdem die Formation Amber. Sängerin Birgit Limberg und Gitarrist Volker Kienast blicken auf etliche Jahre Musikerfahrung in unterschiedlichen Besetzungen zurück. Sie haben sich in der Gifhorner Musikszene kennengelernt und beschlossen, mit ihren Erfahrungen und den Beiträgen des Texters Harald Stangor ein eigenes Programm auf die Bühne zu bringen.

Den Abschluss bildet die Band Drift. Und dabei ist der Name Programm, denn die Band will ordentlich Volldampf machen. Kurzum: Die Besucher erwartet ein buntes Musikprogramm. Beginn ist 20 Uhr, der Eintritt ist frei.



Open Stage im FBZ Grille: Sängerin Birgit Limberg und Gitarrist Volker Kienast als gemeinsame Formation Amber wollen ihr musikalisches Programm erweitern. FOTO: PRIVAT



Final Stanza: Die Rockband tritt bei der nächsten Open Stage im FBZ Grille auf. FOTO: PRIVAT

Gold und Bronze für Tanzpaare des TSC Gifhorn

Beim Michel-Pokal ertanzen sich Gifhorner Paare vordere Plätze

Gifhorn/Hamburg. Beim Michel-Pokal in Hamburg haben zwei Paare des TSC Gifhorn das Treppchen erreicht. Jutta und Horst Rahenbrock starteten in der Klasse Senioren C III, Jessica und Michael Balke in der Klasse Senioren A III Standard. Beide Duos erreichten das Finale – vor begeistertem Publikum und unter den Augen von sieben Wertungsrichtern.

Für die Rahenbrocks gab es am Turniersamstag den dritten Platz, der ihnen beim Aufstieg in die nächste Startklasse zugute kommt. Noch spannende verlief das Wochenende für die Balkes: Am ersten Turniertag standen 22 Paare auf dem Parkett, am zweiten nur noch neun. Das erklärte Mindestziel war das Finale, das heimliche Ziel eine Platzierung. Bei der Siegerehrung wurde das Herzklopfen nach eigener Aussage immer stärker – bis feststand: Jessica und Michael Balke hatten sich den ersten Platz ertanzt.



Siegten in Hamburg beim Michel-Pokal: Jessica und Michael Balkes. FOTO: PRIVAT

Der Michel-Pokal ist ein traditionelle Tanzsportturnier im Standardtanz, richtet sich an Amateur-Turniertänzer in ganz Norddeutschland. Es wird jährlich vom Hamburger Tanzsportverein Club Saltatio ausgerichtet und bringt an einem Wochenende Paare unterschiedlicher Leistungs- und Altersklassen zusammen.



8314201_002426

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



10216801_002426

Wie entkomme ich der Ich-mache-alles-Spirale?



„Kannst du mal eben ...?“ Wer die Erfahrung gemacht hat, dass Leistung Anerkennung mit sich bringt, sagt eher „Ja“. FOTO: JENS SCHIERENBECK

Wer kann sich kümmern? Fällt im Job-Meeting, im Freundes-Chat oder auch in der Beziehung diese Frage, huscht nach einigen Sekunden der Stille der Satz „Ich mach's“ über Ihre Lippen.

Wie so oft. Wahrscheinlich hat Ihr Gegenüber darauf gepokert, dass Sie sich wieder einmal verantwortlich fühlen. Denn Sie sind stets engagiert. Sehen Aufgaben, bevor andere sie auf dem Schirm haben. Sind aufmerksam, immer für andere da.

So wohltuend die Dankbarkeit des Gegenübers auch ist: Mit so einem starken Verantwortungsgefühl durchs Leben zu gehen, kostet Kraft. Die Ärztin und Therapeutin Mirriam Prieß arbeitet immer wieder mit Menschen, die „sich erschöpfen, sich verbrennen, weil sie sich überhaupt nicht um sich kümmern, sondern immer nur um andere“. Betroffen sind vor allem Frauen.

Vier Schritte: So packen Sie das Problem an

Was also tun, wenn man in dieser Verhaltensweise feststeckt, aber etwas ändern möchte? Hier kommen vier Schritte:

1. Der Blick zurück: Warum bin ich so?

Da lohnt ein Blick in die eigene Biografie - gut möglich, dass diese Verhaltensweise in der Kindheit wurzelt. Womöglich hat man sie von der eigenen Mutter abgeschaut, der es immer wichtig war, dass alle zufrieden waren. Womöglich hat in der Familie die bedingungslose Liebe gefehlt: Anerkennung gab es immer nur für gute Noten oder dafür, dass man für andere Verantwortung übernommen hat.

„So lernt ein Kind: Wenn ich für Harmonie sorge und wenn ich viel leiste, dann werde ich geliebt“, sagt Prieß. Tückisch: Wer mit dieser Überzeugung durchs Leben geht, verliert mit der Zeit das Gefühl für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

2. Beziehungen analysieren: Wer gibt wie viel?

Ob im Freundeskreis, im Job oder in der Beziehung: Es geht darum, Geben und Nehmen wieder mehr in Balance zu bringen. Ohne eine vorherige Bestandsaufnahme geht's nicht.

Orientierung kann hier die sogenannte „Drittel-Regel“ geben. „Eine gesunde Beziehung heißt: Ein Drittel komme ich vor, ein Drittel kommst du vor, ein Drittel kommt unser Miteinander vor“, sagt Mirriam Prieß.

Ein wichtiger Indikator, wie gut Geben und Nehmen ausbalanciert sind, ist das Bauchgefühl - also die Frage: „Fühle ich mich gut?“ Menschen, die zu viel geben, haben häufig den Eindruck: „Ich funktioniere nur noch.“

Da grummelt es im Bauch, weil die eine Freundin nichts in die Freundschaft hineingibt? Oder weil sich der Partner darauf verlässt, dass Arzttermine und neue Gummistiefel fürs Kind schon von Zauberhand organisiert werden? Das ist ein Zeichen, dass die Verantwortung nicht gerecht aufgeteilt ist.

3. Das offene Gespräch suchen: Wie können wir die Situation ändern?

Mehr Klarheit darüber gewonnen, wie die Verantwortlichkeitsspirale wirkt? Sehr gut. Um eine Veränderung anzustoßen, ist nun eine Sache unvermeidbar: der Dialog auf Augenhöhe.

Orientieren kann man sich dabei Prieß zufolge an folgenden Fragen: Was gebe ich? Was bekomme ich? Was brauche ich, damit ich mich gut fühle? Wie können wir Aufgaben so verteilen, dass jeder wesentlich vorkommt - ich, du und unsere Beziehung? Sinnvoll ist auch gemeinsam die Erwartungen zu reflektieren.

4. Konsequenzen ziehen: Will ich so weitermachen?

„Danke, dass du das angesprochen hast. Ich werde an mir arbeiten.“ Im besten Fall fällt dieser oder ein ähnlicher Satz, wenn man sich den Verantwortlichkeits-Frust von der Seele geredet hat. Und vor allem: Es bleibt nicht nur bei Worten.

Doch was, wenn sich nichts ändert, das Gegenüber weiterhin passiv bleibt - eben, weil er oder sie davon profitiert, dass man selbst stets Aufgaben sieht und erledigt?

„Wenn das Gegenüber nicht nachziehen will, ist das seine Entscheidung“, sagt Mirriam Prieß. Und die muss man nicht schlucken, sondern sollte nun eigene Integrität vertreten, also klarstellen: „Das ist für mich nicht das, was ich möchte.“

Dann bleibt möglicherweise nur noch ein Ausweg aus der Verantwortlichkeitsspirale: das Ende der Freundschaft oder Beziehung - und damit ein „Ja“ zu sich selbst. (dpa)

Zunächst teils freundlich!

Vorhersage

Am Sonntag ist Hochdruckeinfluss vorherrschend. Nach einem sehr kühlen bis kalten Start am Morgen wird es tagsüber dank sonniger Phasen deutlich milder. Nächste Woche nimmt die Bewölkung zu und vor allem ab Dienstag wird es schaueranfälliger.

Biowetter

Das derzeit vorherrschende Wetter verursacht kaum wetterbedingte Beschwerden. Die Neigung zu Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Migräne ist vorerst gering. Viel Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an und stärkt das Immunsystem.

Bauernregel

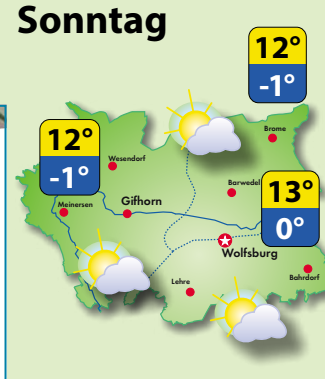
Wie das Wetter am Frühlingsanfang, so ist es den ganzen Sommer lang.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

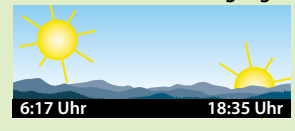


38050001_002425

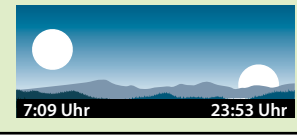
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 02.04.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
13° 3°	10° 4°	10° 3°	10° 3°

Senta Berger über ihren Sturz: Konnte gar nichts

Rund zwei Monate nach ihrem Unfall in Hamburg geht es Schauspielerin Senta Berger (84) eigenen Worten zufolge deutlich besser. „Ich habe mich sehr erholt und hier in der Reha große, erstaunliche Fortschritte gemacht. Als ich hier aus Hamburg angekommen war, konnte ich nichts, gar nichts. Nicht gehen. Nicht stehen“, sagte Berger der „Bild“-Zeitung.

Berger, die in Grünwald bei München lebt, war Mitte Januar vor einer Lesung in Hamburg auf der Bühne gestürzt. Wegen eines komplizierten Bruchs des Oberschenkels wurde sie operiert und danach in einer Klinik südlich von München behandelt.

Wieso sie damals gestürzt sei, könne sie nicht erklären. „Der Sturz von der Bühne wird uns allen ein unlösbares Rätsel bleiben. Ich höre nur noch den Aufprall auf das Parkett vor der ersten Zuschauerreihe. Ich konnte das alles erst gar nicht begreifen“, sagte Berger. Der Arzt von der Ambulanz habe dann zu ihr gesagt: „Sehen Sie mal Ihre Beine an. Das eine ist viel kürzer als das andere. Sie haben einen Oberschenkelbruch“.



Senta Berger, Schauspielerin, kommt zur Weltpremiere des Films „Girl You Know It's True“. FOTO: SVEN HOPPE

An ihrem 85. Geburtstag im Mai könne sie sich vorstellen, auch wieder zu tanzen.



6079201_002426

Demokratie braucht RÜCKENWIND. AMADEU ANTONIO STIFTUNG

Anzeige

Was bei Nachlässen in Braunschweig oft übersehen wird: Die Erfahrung der ältesten deutschen Scheideanstalt seit 1845

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2026

März 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY **Aktueller Goldkurs: 4.358,68 EUR/Ounce**

Braunschweig. Wenn ein Nachlass geregelt werden muss, stehen für viele Familien zunächst Unterlagen, Möbel und persönliche Erinnerungsstücke im Vordergrund. Doch oft sind es gerade die kleinen, unscheinbaren Dinge, die einen überraschend hohen Wert haben können: alte Ketten, Ringe, Armbänder, Münzen, Zahngold oder beschädigte Einzelstücke aus Gold und anderen Edelmetallen. Was jahrelang unbeachtet in Schubladen, Schatullen oder Tresoren lag, wird im ersten Moment häufig unterschätzt. Dabei kann genau hier ein erheblicher Vermögenswert verborgen sein.

Gerade bei hohen Goldpreisen lohnt sich deshalb ein genauer Blick. Viele geerbte Schmuckstücke werden nicht mehr getragen, haben aber dennoch einen beachtlichen materiellen Wert. Hinzu kommt: Für Laien ist oft nicht erkennbar, welche Legierung tatsächlich vorliegt, wie hoch der Edelmetallanteil ist oder welche Stücke überhaupt relevant sind.

Wer in einem Nachlass vorschnell aussortiert, riskiert deshalb, Werte zu übersehen, die heute wirtschaftlich erheblich ins Gewicht fallen können.



Orientierung bieten dabei auch die Hinweise aus dem Umfeld von **Heimerle + Meule**, offiziellem Partner der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** und seit **1845** im Edelmetallbereich tätig. Diese langjährige Erfahrung schafft Vertrauen, gerade wenn es darum geht, geerbte Werte fachkundig, nachvollziehbar und mit dem nötigen Blick fürs Wesentliche einzuordnen.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** begleitet Kunden bei der Bewertung von Nachlassschmuck, Altgold und weiteren Edelmetallen. Im Mittelpunkt stehen Transparenz, Diskretion und eine faire Wertermittlung auf Grundlage des aktuellen Marktumfelds. Der Geschäftsführer der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig weist darauf hin, dass viele Menschen erst im Rahmen einer professionellen Prüfung erkennen, welche Werte selbst in kleinen, beschädigten oder auf den ersten Blick unscheinbaren Schmuckstücken gebunden sein können.

Gerade bei Nachlässen geht es nicht nur um Erinnerungen, sondern oft auch um klare Entscheidungen. Was soll in der Familie bleiben? Was wird nicht mehr genutzt? Und welche Werte können sinnvoll realisiert werden? Eine fachkundige Bewertung schafft hier die notwendige Klarheit und hilft dabei, Wertvolles von weniger Relevantem zu trennen. So wird aus Unsicherheit Schritt für Schritt Übersicht.

Wer in Braunschweig und Umgebung einen Nachlass ordnet, sollte Edelmetalle deshalb nicht nebenbei behandeln. Denn was lange unbeachtet blieb, kann heute mehr wert sein, als viele vermuten. Bevor Wertvolles liegen bleibt oder vorschnell aussortiert wird, lohnt sich eine professionelle Prüfung. Wer Klarheit über geerbte Schmuckstücke und Edelmetalle haben möchte, findet mit der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig einen diskreten Ansprechpartner vor Ort.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig in enger Partnerschaft mit Heimerle und Meule

Expertise durch die älteste Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands: Bei Nachlässen werden alte Ketten, Ringe, Münzen oder Zahngold oft unterschätzt.

Eine fachkundige Prüfung kann zeigen, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. Das Goldhaus Düsseldorf bewertet Nachlassschmuck, Altgold und weitere Edelmetalle transparent, diskret und nachvollziehbar. So wird aus Ungewissheit eine fundierte Entscheidung.

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.

10183901_002426

Meta Glasses contra Datenschutz

Die **KI-Brille** von Meta leitet intimste Videoaufnahmen von Nutzern an Mitarbeiter von Subunternehmen weiter.

VON MATTHIAS SCHWARZER



SYMBOLFOTO: JULIO LOPEZ / PEXELS

Ein Mann legt seine Brille auf den Nachttisch und verlässt den Raum. Kurz darauf betritt seine Frau das Schlafzimmer und zieht sich aus. Eine intime Handlung, die im Normalfall nur die Frau selbst und gegebenenfalls ihr Partner sehen würde. In diesem Fall allerdings schauen auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu, die für den Meta-Konzern von Mark Zuckerberg im Einsatz sind.

Was sich liest wie ein schlechter Sci-Fi-Film, soll sich laut schwedischen Medien exakt so zugetragen haben. „Svenska Dagbladet“ und „Göteborgs-Posten“ haben mit rund 30 Beschäftigten eines Subunternehmens in Kenia gesprochen, das für den Meta-Konzern KI-Anwendungen prüft. Sie alle bekamen demnach intimste Einblicke in das Privatleben von Menschen, die die Meta AI Glasses besitzen – eine trendige KI-Brille, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut.

Das Gerät, in dem eine Kamera und Mikrofone integriert sind, scheint – völlig unbemerkt von seinen Nutzern – Aufnahmen zur Prüfung an den Konzern weiterzuleiten. „In einigen Videos sieht man jemanden auf die Toilette gehen oder sich ausziehen“, berichtet einer der Mitarbeiter. Andere beschreiben Videos, in denen Bankkarten von Personen zu sehen sind, und Menschen, die mit der Brille Pornos schauen. „Wir sehen alles – vom Wohnzimmer bis hin zu nackten Körpern. Meta hat solche Inhalte in seinen Datenbanken“, berichtet einer.

Arbeiter sollen KI verbessern

Hintergrund der Datenweitergabe ist eine Praxis, die bei modernen KI-Systemen nicht ganz unüblich ist. Tech-Konzerne beschäftigen sogenannte Datenannotatoren, häufig in Niedriglohnländern über Subunternehmen. Ihre Aufgabe: Sie sorgen dafür, dass die KI durch Training verbessert wird. Dafür werden Eingaben automatisiert an sie weitergeleitet. Im Falle der Meta-Brille beschriften und kategorisieren sie Bild- und Videomaterial, benennen Objekte und beschreiben sie, damit die KI lernt, die Welt zu verstehen. Laut der Berichte handelt es sich um das Unternehmen Sama in Nairobi. Auch das ChatGPT-Unternehmen OpenAI soll mit der Firma zusammenarbeiten.

Dass die Datenannotatoren im Zweifel auch private Aufnahmen zu Gesicht bekommen, ist bei der Meta-Brille offenbar ab Werk so vorgesehen. In den Nutzungsbedingungen des Konzerns heißt es: „In einigen Fällen überprüft Meta Ihre Interaktionen mit KI, einschließlich des Inhalts Ihrer Gespräche mit oder Nachrichten an KI, und diese Überprüfung kann automatisiert oder manuell (durch Menschen) erfolgen.“ Groß auf der Verpackung steht das aber nicht – selbst Händler in Brillengeschäften sollen Kunden nicht angemessen darüber informieren. Und: Abschalten lässt sich die Funktion auch nicht.

Bei dem Verfahren soll es im Normalfall zwei Einschränkungen geben: Aufnahmen sollen nur anonymisiert weitergeleitet werden, also: Gesichter und sensible Daten werden verpixelt, bevor sie bei den Mitarbeitern landen. Die Insider berichten jedoch, dass die Technik oft nicht zuverlässig funktioniere. Darüber hinaus soll die Brille Aufnahmen nicht kontinuierlich weiterleiten. Dem Bericht zufolge muss der Nutzer explizit mit der KI interagieren – also per Tastendruck oder Sprachbefehl „Hey Meta“. Wie es unter diesen Voraussetzungen zu den Nachttischaufnahmen kommen konnte, ist unklar. Eine Anfrage des RedaktionsNetzwerks Deutschland (RND) zum Thema ließ Meta unbeantwortet.

Ist das DSGVO-konform?

Bei Datenschützerinnen und Datenschützern lösen die Entwicklungen Besorgnis aus: Kleanthi Sardeli von der Organisation „None of your Business“ sieht bei Meta ein klares Transparenzproblem. Sie betont, dass eine ausdrückliche Zustimmung erforderlich sein sollte, wenn Daten zum Training von KI verwendet würden.

Petra Wierup, Juristin bei der schwedischen Datenschutzbehörde (IMY), sieht auch einen Konflikt mit der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) – immerhin würden hier Daten von EU-Bürgerinnen und -Bürgern an Unternehmen in Drittländern weitergegeben. Meta müsse sicherstellen, dass die Daten bei einem solchen Verfahren einen ähnlich „starken und gleichwertigen Schutz“ erhielten wie in der EU.

Meta selbst kommentierte die Kritik auch gegenüber den schwedischen Medien nicht. Eine Sprecherin erklärte lediglich: „Wenn Live-KI verwendet wird, verarbeiten wir diese Medien gemäß den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie von Meta AI“.

Protest gegen „Glassholes“

Dass intelligente Brillen Datenschutzprobleme hervorrufen können, ist keine ganz neue Erkenntnis. Schon 2013, als der Konzern Google erstmals seine erfolglose Brille Google Glasses auf den Markt brachte, gaben Kritikerinnen und Kritiker zu Bedenken, dass das Gerät unbemerkt Fotos und Videos aufnehmen könnte. Das führte in den USA sogar zu teilweisen Verboten der Brille in Cafés, Kinos und in Arztpraxen.

Das Image färbte schnell auf Nutzerinnen und Nutzer des Gerätes ab. Es etablierte sich der Begriff „Glasshole“ – ein Kofferwort aus „Brille“ und „Arschloch“: Ein Autor des Magazins „Wired“ berichtete seinerzeit, das Tragen der Brille habe ihn sozial isoliert – er sei ständig mit der „aggressivsten Form passiver Aggression“ konfrontiert gewesen. Andere Artikel dokumentierten Handgreiflichkeiten gegen Glasses-Besitzer in Cafés und Bars.

Google selbst sah sich schließlich gezwungen, Verhaltensregeln für die Brille zu veröffentlichen. Darin wird explizit davor gewarnt, „gruselig oder unhöflich“ zu sein – ein klares Eingeständnis des Imageproblems.

Meta-Brille wird zum Hype

Meta allerdings hat mit seiner Brille nun geschafft, was der Konkurrenz damals nicht gelang: Die Meta Glasses, die in Kooperation mit dem Brillenhersteller EssilorLuxottica entworfen wurden, sind zumindest in den USA längst ein beliebtes Lifestyle-Accessoire. Zuletzt konnte der Konzern den Absatz des Gadgets deutlich steigern: Mehr als sieben Millionen Ray-Ban- und Oakley-Brillen mit KI-Funktionen wurden im vergangenen Jahr verkauft.

Der Hype um das Gerät bewog den Konzern auch dazu, den internationalen Marktstart eines neuen Ray-Ban-Modells vorerst zu verschieben – zu hoch sei die Nachfrage in den USA gewesen. Berichten zufolge planen beide Unternehmen, die Produktion der Brillen bis Ende dieses Jahres auf mindestens 20 Millionen zu verdoppeln.

Der Erfolg inspiriert auch die Konkurrenz: Google hatte zuletzt ebenfalls angekündigt, wieder in den Brillenmarkt einzusteigen – auch Apple soll Insiderberichten zufolge an einem Modell arbeiten, das womöglich schon Ende des Jahres vorgestellt wird.

Ein Konzern ohne Moral

Doch parallel zum Trend mehren sich die negativen Schlagzeilen zum Gerät. CNN berichtet über Pick-up-Influencer, die mit der Meta-Brille filmen, wie sie Frauen ansprechen – natürlich ohne diese um Erlaubnis gefragt zu haben. Bei den teils brutalen Razzien gegen Einwanderer in den USA sollen auch Beamte der US-Einwanderungs- und Zollbehörde (ICE) KI-Brillen von Meta getragen und damit Videoaufnahmen gemacht haben.

Langfristig könnte die Brille noch für andere Zwecke eingesetzt werden. Wie die „New York Times“ berichtet, plant Meta die Einführung einer Gesichtserkennungsfunktion. Das intern als „Name Tag“ bezeichnete Feature soll es Trägern der Smartglasses ermöglichen, Personen zu identifizieren und mithilfe des KI-Assistenten Informationen über diese Personen abzurufen. Die Zeitung beruft sich auf Insider aus dem Unternehmen.

Kritikerinnen und Kritiker befürchten, dass es nicht lange dauern dürfte, bis die Funktion missbraucht wird. Die ICE-Behörde in den USA arbeitet schon jetzt mit zahlreichen Daten-Analysewerkzeugen, um Personen aufzuspüren. Meta-Chef Mark Zuckerberg hatte sich zuletzt immer wieder der Trump-Regierung angebiedert – und sein Konzern legt auch sonst wenig Wert auf Moral, wie „The Verge“ es formuliert. Brisant ist ein internes Memo, aus dem die „New York Times“ zitiert. Demnach will der Konzern die Gesichtserkennungsfunktion explizit in einer „politisch unruhigen Phase“ einführen, weil dann zivilgesellschaftliche Gruppen und Kritiker mit etwas anderem beschäftigt seien und sich weniger auf Meta konzentrieren könnten.

App warnt vor KI-Brillenträgern

Doch es formiert sich allmählich Widerstand gegen den KI-Brillentrend. In Kalifornien und New Jersey gibt es Sammelklagen gegen Meta, die sich direkt auf die Enthüllungen der schwedischen Zeitungen beziehen. Die Kläger fordern Schadensersatz und eine einstweilige Verfügung, weil sie sich durch die Versprechen des Konzerns in Bezug auf den Datenschutz getäuscht sehen. Das Electronic Privacy Information Center (EPIC) hat eine Beschwerde bei der US-Handelsbehörde FTC eingereicht, mit dem Ziel, die geplante Einführung einer Gesichtserkennungsfunktion zu stoppen.

Der Soziologe und Entwickler Yves Jeanrenaud hat derweil eine App namens Nearby Glasses entwickelt. Der Clou: Sie kann anhand bestimmter Bluetooth-Signale erkennen, ob Menschen in der Nähe eine intelligente Brille von Ray-Ban, Oakley und Snap tragen – und warnt dann davor.

Jeanrenaud erklärt auf der Plattform Github, dass die App nicht perfekt sei und Fehlalarme möglich seien. Doch sie könnte ein Anfang sein für all diejenigen, die nicht unbemerkt von smarten Brillen gefilmt werden wollen. „Wir brauchen bessere Lösungen, um Überwachungstechnologien und Eingriffe in die Privatsphäre einzudämmen“, schreibt der Entwickler auf der Plattform. Aktuell ist die App für Android-Geräte im Google-Play-Store verfügbar – eine iOS-App gibt es noch nicht.

Umbuchungen wegen Iran-Krieg: Was Reisende wissen müssen

Der Iran-Krieg hat viele Reisepläne durchkreuzt. Der geplante Urlaub in einem Land in der betroffenen Region im Nahen Osten, in die Vereinigten Arabischen Emirate oder nach Jordanien zum Beispiel? Gerade undenkbar, das Auswärtige Amt warnt vor Reisen dorthin.

Reiseveranstalter reagieren auf die Lage – allerdings in Etappen: Geplante Reisen in die Region werden teils nur mit einer Woche Vorlauf abgesagt. Dann besteht die Wahl zwischen einer Erstattung des Reisepreises und einer kostenlosen Umbuchung auf ein anderes Ziel.

Bei Umbuchungen gilt: „Die Länge der Reise und der angebotene Hotelstandard müssen gleichwertig sein“, sagt die Reiserechtsexpertin Karolina Wojtal vom Europäischen Verbraucherzentrum. „Ich muss nichts annehmen, das minderwertiger ist als ursprünglich gebucht.“

Das gilt auch bei Fernreisen in andere Ziele wie die Malediven oder die Seychellen, bei denen Veranstalter aufgrund der Einschränkungen an den Flughafen-Drehkreuzen im Nahen Osten oft umplanen müssen.



Wer für den Sommer etwa eine Reise nach Dubai gebucht hat und sich nun unwohl fühlt, in die Region zu reisen, sollte prüfen, was zum Thema Rücktritt im Reisevertrag steht. FOTO: PHILIPP LAAGE

Wenn zunächst nur eine Umbuchung angeboten wird

Ist die Reise erst in einigen Wochen geplant, etwa rund um Ostern, wird oft zunächst nur eine Umbuchung angeboten. Dann muss man überlegen: Nimmt man das Angebot an, oder wartet man lieber ab und spekuliert darauf, dass die Reise ganz abgesagt wird?

In dem Fall muss man sich bewusst sein: Die Entscheidung zur Reiseabsage erfolgt je nach Veranstalter mitunter erst wenige Tage vorher. Wojtal rät, in diesem Fall Kontakt mit dem Veranstalter aufzunehmen und zu fragen, an welchem Zeitpunkt über Reiseabsagen entschieden wird.

„Vielleicht ist das absehbar, weil der Veranstalter hier nach einem gewissen Rhythmus vorgeht“, so Wojtal. Dann kann man überlegen, ob die Umbuchung infrage kommt oder man auf eine Reiseabsage und damit die Erstattung des Preises spekuliert.

Geplante Reise selbst absagen? Das kann teuer werden

Bei Buchungen für Reisen in einigen Monaten gibt es oft noch keine Umbuchungsangebote. Was heißt das für Betroffene?

Vorschnell auf eigene Faust selbst stornieren, davon würde Karolina Wojtal abraten. Das kann empfindliche Stornierungsgebühren nach sich ziehen, falls eine Reise zum gebuchten Zeitpunkt doch sicher durchführbar wäre. Wer für eine Reiseabsage fast den gesamten Preis als Gebühr bezahlen müsste, wartet also im Zweifel lieber ab.

Denn rechtlich betrachtet gilt: Um als Urlauber kostenfrei vom Pauschalreisevertrag zurücktreten zu können, muss es bereits zum Zeitpunkt der Rücktrittserklärung überwiegend wahrscheinlich sein, dass die Reise nicht wie geplant angetreten werden kann, heißt es von der Verbraucherzentrale Hessen. Wie die Situation in vier Wochen oder in vier Monaten aussieht? Darüber kann man aktuell in der Dynamik der Lage nur spekulieren.

Hat man jedoch für den Sommer eine Reise nach Dubai oder in den Oman gebucht und fühlt sich einfach unwohl bei dem Gedanken, in die Region zu reisen, sollte man in jedem Fall prüfen, ob der Rücktritt vom Reisevertrag zum jetzigen Zeitpunkt vielleicht noch kostenfrei oder zu geringen Gebühren möglich ist. Und dann eine Entscheidung treffen.

Im Vorteil ist, wer mit einem Flex-Tarif gebucht hat, den es bei vielen Reiseveranstaltern als Zusatzoption bei der Pauschalreise-Buchung gibt - in der Regel gegen einen Aufpreis: Der Tarif ermöglicht dann eine Reiseabsage oder Umbuchung ohne Angabe von Gründen bis zu einem gewissen Datum vor Abreise. Oft beträgt die Frist eine, zwei oder vier Wochen vorher.

Und was ist mit Individualreisen?

Wer keine Pauschalreise, sondern Flüge und Hotels individuell gebucht hat, ist im Zweifel auf ein Entgegenkommen seiner Vertragspartner angewiesen, sofern eine kostenfreie oder günstige Stornierung nicht vertraglich vereinbart sei, erklärt die Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Streicht allerdings die Airline den geplanten Flug oder kann diesen nicht durchführen, müsse der Flugpreis erstattet werden. Gleiches gelte, wenn ein Hotel wegen der Situation vor Ort gar nicht erreicht werden könne. (dpa)



Bodentest-Aktion
mit den Spezialisten von DCM

Wir laden Sie ein zur kostenlosen Bodenprobe und beraten Sie gerne zu den folgenden Themen:
- Rasenpflege/ Moos- und Rasenfilzverdrängung
- Rasenneuanlage und -erneuerung
- Gemüse-, Obst- und Ziergarten

So stellen Sie Ihren Boden auf die Probe:
- Je Kultur an 5 Stellen des Bodens aus einer Tiefe von 10-15 cm 8 Esslöffel Erde entnehmen
- Die so gewonnenen Einzelproben in einem Gefäß gut mischen
- Fertige Mischprobe in einen hier im Markt ausliegenden Bodenanalysebeutel oder ein Gefäß füllen
- Probe zur individuellen Analyse mitbringen

Hier bei Ihrem Fachhändler:
Donnerstag, 26. März von 10:00 – 17:00 Uhr
Grüner Garten Müller
Nordhoffstr. 3a · 38518 Gifhorn

www.cuxin-dcm.de
cuxin.dcm.garten

9139601_002426

Für Balance und Muckis: Worauf achten beim Mini-Trampolin?

Joggen auf wackeligem Untergrund, Hüpfen zu Musik, Übungen fürs Gleichgewicht: Sogenannte Fitness- oder Mini-Trampoline sind etwas für Menschen, die springend Muskeln und Co. trainieren wollen. Stichwort: Jumping Fitness.

Die Geräte für das angesagte Training brauchen nicht viel Platz - und keinen Garten. Sie kommen mit einem Durchmesser zwischen 90 cm und 120 cm aus, sind kompakt gebaut, niedrig über dem Boden positioniert und haben - im Gegensatz zu gewöhnlichen Gartentrampolinen - oft eine Haltestange oder einen Haltegriff. Gerade für Einsteiger oder bei Balanceübungen auf dem Trampolin ist der sinnvoll, um zusätzliche Sicherheit zu geben. Laut Tüv Süd sollte er am besten höhenverstellbar sein.



Macht auch Erwachsenen Spaß: Mini-Trampoline trainieren Herz, Kreislauf und Muskeln. FOTO: HENNING KAISER

Wie es schwingt und springt

Außerdem empfiehlt der Tüv Süd bei der Anschaffung eines Fitness-Trampolins für zu Hause darauf zu achten, dass die Federung geräuscharm ist und die Standfüße möglichst bodenschonend und rutschfest.

Wählen kann man bei den Trampolinen dann zwischen klassischen Modellen mit Stahlfedern und elastischen Gummi- oder Seilaufhängungen. Erstere sorgen laut Tüv Süd häufig für ein dynamischeres Sprungverhalten – und eine lange Haltbarkeit. Letztere sind dafür meist leiser und schonen die Gelenke besonders.

„Welche Variante geeignet ist, hängt vom Trainingsziel und vom Körpergewicht der Nutzer ab“, so Tüv Süd-Produktexperte Daniel Würtz. Wichtig sei aber in jedem Fall „ein gleichmäßiges, kontrollierbares Schwingverhalten“. Ist das zu hart oder das Sprungverhalten ungleichmäßig, kann sich das Risiko für Verletzungen erhöhen.

Nicht ins Bücherregal springen

Um die zu vermeiden, sollte man die Fitness-Trampoline immer auf einen ebenen, rutschfesten Boden stellen und darauf achten, dass nicht direkt daneben Möbel oder andere Stolperfallen stehen. Der Tüv Süd rät zu einem Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter zu Gegenständen. Achten Sie vor dem Lossprungen außerdem auf die Deckenhöhe, damit sie nicht mit dem Kopf anstoßen – und prüfen Sie regelmäßig die Schraubverbindungen der Geräte.

Wer ein klappbares Modell hat, sollte das übrigens möglichst trocken und abseits von direkter Sonneneinstrahlung lagern. Haben Sie es länger nicht genutzt, sollten Sie vor dem Lossprungen noch einmal gründlich überprüfen. Federn, Gummiseile und Sprungtücher können mit der Zeit an Elastizität verlieren. (dpa)



Nährstoffreich und bunt: Gesunde Alternativen fürs Osternest

Kaum sind die Weihnachtssüßigkeiten aus den Supermärkten geräumt, nehmen Schokoladenhasen und Zuckereier ihre Plätze ein. Die machen sich gut im Osternest in ihren fröhlichen Verpackungen - doch gesund ist das viele Naschen beileibe nicht. Geht Ostern für Kinder auch einen Tick gesünder?

Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern, betont: „Wir wollen den Kindern ja nicht den Spaß verderben“. Gänzlich auf Schokolade verzichten müsse man auch nicht. Aber statt dem 150 Gramm-Hasen zum Beispiel könne es ja eine kleinere Einheit sein. „Wir empfehlen, eine Handvoll Süßigkeiten am Tag nicht zu überschreiten“, so Krehl. Dabei geht es nach der Hand des Kindes.



Süßer Blickfang aus dem Ofen: In Hasenform überzeugt selbst gesünderes Gebäck. FOTO: MAREIKE PUCKA

Nährstoffreichere Snacks fürs Osternest

Das Problem an Schokolade und Co.: Sie enthalten sehr viel Zucker. Der erhöht das Risiko für Karies. Und bei Kindern ist er zusätzlich problematisch: „Kleine Körper brauchen weniger Energie, und somit sind sie schneller bei der Zuckermenge angelangt, die nicht mehr gesundheitlich verträglich ist“, erklärt Krehl. Gleichzeitig haben Kinder einen hohen Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen, die sich in Süßigkeiten nicht finden - das sind leere Kalorien.

Krehl rät daher, vorzugsweise Snacks ins Osterkörbchen zu legen, die nicht nur weniger Zucker enthalten, sondern stattdessen gleich wertvolle Nährstoffe liefern. Ein paar Ideen:

- Energieballs aus Nüssen und Trockenfrüchten enthalten zwar auch Zucker, liefern aber gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe.
- Gefriergetrocknete Beeren bestechen außerdem durch die gut erhaltene Farbe - da greifen Kinder gern zu.
- Gekochte Eier sind eine gesunde Nährstoffbombe und machen sich auch optisch wunderbar im Osternest.
- Kresse-Töpfchen sehen mit ihrem intensiven Grün schön aus, sind lecker auf einem Frischkäse- oder Butterbrot und äußerst nahrhaft.

Gesünder backen, schöner verpacken

Auch selbst backen ist eine Option. Hefeteig etwa kann man Krehl zufolge gut ohne viel Zucker machen. „Und wenn ich den dann auch noch mit einem hohen Vollkornanteil bestücke, vielleicht Quark in den Teig gebe, dann habe ich viel Eiweiß. Auch bei der Butter kann ich sparen und etwas Rapsöl hinzugeben, das enthält günstige Fettsäuren“, so die Ernährungsexpertin.

Damit die gesunden Osternester genauso viel Spaß machen wie mit herkömmlichen Süßigkeiten bestückt, sollte man auf eine ansprechende Darreichung achten. Also: Farben und Formen. Sind die Snacks nicht schon selbst bunt, kann man sie in Stoffsäckchen verpacken. „Dann ist schon allein das Öffnen ein kleines Event“, so Krehl. Und bei gesundem Gebäck werden Kinder beherzter zugreifen, wenn es in einer Hasenform daherkommt.

Eine tolle Ergänzung zu Essbarem sind übrigens Spielsachen im Osternest. Seifenblasen zum Beispiel oder ein Springseil. „Jetzt können die Kinder wieder mehr raus und gerade die Bewegung ist ja auch noch mal ganz wichtig im Zusammenspiel mit der Gesundheit“, so Krehl. (dpa)

Buffet & Feuerkörbchen
Ostern kann kommen!
Genießen Sie am Ostersamstag ab 17 Uhr unser Buffet.
Reservieren Sie bitte rechtzeitig Ihren Tisch.
Auf unserer Terrasse erwarten Sie ab 19.30 Uhr Feuerkörbe, Musik und Getränke.
GEORGIA'S TAVERNE
Am Sportplatz Eyßelheide 1 · 38518 Gifhorn · Telefon 05371 8397575 · www.georgias-taverne.de
5419101_002426

Wie Fruchtzucker unseren Nieren schaden kann

Durst? Wer ihn nicht mit Softdrinks, sondern mit Wasser, ungesüßtem Tee oder Kaffee löscht, tut auch den Nieren etwas Gutes.

Limonaden, Schorlen und Co. verleiten nämlich dazu, in kurzer Zeit viel Fruchtzucker aufzunehmen. Das kann die Nieren mit der Zeit belasten, wie die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) warnt. Was steckt dahinter?

Dafür zunächst etwas Zucker-Theorie: Anders als Traubenzucker (Glukose) wird Fruktose unter anderem auch in den Nieren verstoffwechselt.

Aus gleich mehreren Gründen ächzt das Organ, wenn wir über längere Zeit viel davon zu uns nehmen:

- Beim Abbau von Fruchtzucker bildet der Körper vermehrt Harnsäure. Ist dieser Spiegel dauerhaft erhöht, können sich Harnsäurekristalle im Nierengewebe ablagern. Das kann zu Nierenschäden, Nierensteinen und -entzündungen führen.
- Ein hoher Fruktosekonsum fördert die Bildung von Fett und Entzündungen im Körper, wodurch die kleinen Blutgefäße der Nieren Schaden nehmen können.
- Dazu kommen indirekte Effekte: Viel Fruktose fördert Insulinresistenz, Bluthochdruck und Fettleber - alles Erkrankungen, die die Nierenfunktion nochmals verschlechtern.

Fruchtzucker aus Obst ist nicht das Problem

Wer gerne mal Apfelspalten oder Blaubeeren snackt, muss sich das nicht verkneifen. „Problematisch ist nicht Fruktose aus frischem Obst, sondern vor allem der zugesetzte Fruchtzucker in industriell hergestellten Lebensmitteln“, so die Nephrologin Sylvia Stracke, die Pressesprecherin der DGfN ist.

Fruktose ist beispielsweise in Softdrinks, Energydrinks, Sportgetränken, Eistees und aromatisierten Wässern zu finden. Auch Fruchtjoghurt, Müsliriegel, Frühstückscerealien und Desserts liefern mitunter viel davon, ebenso Fertigsoßen, Dressings und Backwaren.



Zuckerhaltige Getränke belasten die Nieren: Fruchtzucker aus Softdrinks und Fertigprodukten kann langfristig Nierenschäden fördern. FOTO: ANNA HIRTE

Auf der Zutatenliste hält man am besten Ausschau nach Bezeichnungen wie „Fruktose-Glukose-Sirup“ oder „Maissirup“ - und vermeidet entsprechende Produkte möglichst. Die Nieren-Experten raten außerdem dazu, Normalgewicht anzustreben und Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes konsequent zu behandeln. (dpa)

2x2 Tickets für U21 EM-Qualifikation zu gewinnen!

Die Deutschland U21-Nationalmannschaft trifft am 27. März im wichtigen Qualifikationsspiel zur UEFA U-21-Europameisterschaft 2027 auf die Auswahl aus Nordirland. Für die DFB-Auswahl ist das Spiel ein wichtiger Gradmesser in der Vorbereitung auf die kommenden internationalen Aufgaben, sich gegen einen Top-Gegner zu beweisen. Das Spiel findet im Eintracht-Stadion in Braunschweig statt. Sie haben die Chance, das Spiel live im Stadion zu erleben! Die Allerzeitung verlost unter allen Leserinnen und Lesern 2x2 Tickets für Spiel am 27.03.2026 ab 18 Uhr im Eintracht-Stadion in Braunschweig.

So können Sie an der Verlosung teilnehmen: Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist Sonntag, 22.03.2026 um 23:30 Uhr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

9673601_002426

ANZEIGE



FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

Odenwald für Alleinreisende

Ein sagenhaftes Schatzkästchen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Birkenhof in Wald-Michelbach
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Menü am Abend
- 1 x kalt/warmes Buffet am Abend
- 1 x Tanzabend
- Begrüßungstrunk
- Aufenthalt Frankfurt
- Odenwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- Stadtführung Heidelberg
- Schifffahrt Neckar
- Bergstraßenrundfahrt mit Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
07.06. - 11.06.26
19.08. - 23.08.26

Preise pro Person
im DZ: **635,- €**
KEIN EZ-Zuschlag!

Reisecode: D-ODNE



Deutschland — 5 Tage Busreise

Alles inklusive im Bayerischen Wald

Natur, Geschichte und Genuss

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4x Ü/HP im ****Hotel Bayerischer Hof in Waldmünchen
- 3 x Mittagessen im Hotel oder Lunchpaket für die Ausflüge
- täglich Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Hotel (15 - 16 Uhr)
- Täglich von 10:00 bis 22:00 Uhr alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Bier und Hauswein im Hotel
- Panoramafahrt Bayerischer Wald mit Reiseleitung
- Besuche von Glasbläserei, Bärwurzerei mit Verkostung, Wildgehege und Wildmuseum
- Stadtführung Regensburg
- Ausflug Böhmerwald und Pilsen mit Reiseleitung
- Freie Nutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad und Kneipptretbecken
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
22.06. - 26.06.26
27.09. - 01.10.26

Preise pro Person
im DZ Standard: **ab 649,- €**
EZ-Zuschlag: ab 80,- €

Reisecode: D-BAWA



Deutschland — 5 Tage Busreise

Moselglanz und Rheinzauber

Zwei romantische Flüsse auf einen Streich

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel „Vergissmeinnicht“ in Poltersdorf
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- Ausflug Mosel inkl. Schifffahrt und Stadtführung Cochem
- Weinprobe beim örtlichen Winzer
- Stadtführung Koblenz
- Ausflug Trier und Bernkastel-Kues mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
03.06. - 07.06.26
19.10. - 23.10.26

Preise pro Person
im DZ: **699,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-WUMO



Deutschland — 6 Tage Busreise

Berchtesgaden

Bayerische Lebensart erleben

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Schwabenwirt in Berchtesgaden
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x 3-Gang-Menü oder Buffet
- Stadtführung Berchtesgaden
- Ausflug Chiemsee mit Schifffahrt
- Ausflug Berchtesgadener Land
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Rossfeldhöhenstraße mit Kehlsteinhaus und Königssee zubuchbar

Termine
21.06. - 26.06.26
13.09. - 18.09.26

Preise pro Person
im DZ: **889,- €**
EZ-Zuschlag: 130,- €
DZ=EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: D-BERCH



Deutschland — 6 Tage Busreise

Inselhüpfen Ostfriesische Inseln

Vier auf einen Streich

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***+Stadthotel Jever
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen 3-Gang-Wahlmenü
- Stadtführung Jever
- Ausflug Langeoog inkl. Fährüberfahrt, Inselrundfahrt und Tageskurbeitrag
- Ausflug Insel Spiekeroog mit Reiseleitung, inkl. Tageskur-beitrag
- Ausflug Wangerooge mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Norderney zubuchbar

Termine
17.05. - 22.05.26
22.06. - 27.06.26
31.08. - 05.09.26

Preise pro Person
im DZ: **849,- €**
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: D-OSTFR



Deutschland — 4 Tage Busreise

Ostseeromantik und Städtezauber

Kühlungsborn - Rostock - Warnemünde - Fischland Darß - Schwerin

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Land-gut-Hotel Hermann in Bentwisch
- 3 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Aufenthalt Kühlungsborn
- Stadtführung Rostock
- Aufenthalt Warnemünde
- Ausflug Fischland Darß mit Reiseleitung
- Stadtführung Schwerin
- Freie Nutzung des Wellnessbereiches
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
07.09. - 10.09.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: 89,- €

Reisecode: D-OSTSEE



Deutschland — 3 Tage Busreise

Kiel Ahoi

Sommer an der „Karibik der Ostsee“

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Maritim Hotel Bellevue Kiel
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen (maritimes 3-Gang-Menü oder Buffet)
- Stadtrundgang Kiel
- Rundfahrt Nord-Ostsee-Kanal und seine Schleusen
- Eintritt und Führung Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum
- Hafenrundfahrt
- Freie Schwimmbadnutzung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
01.06. - 03.06.26
04.09. - 06.09.26

Preise pro Person
im DZ: **449,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: D-KIEL



Deutschland — 6 Tage Busreise

Verwöhnurlaub im Schwarzwald

Herrliche Tage im Dreiländer-Eck

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Posthorn in Ühlingen
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendmenü im Hotel
- Begrüßungstrunk
- Schwarzwaldrundfahrt
- Besuch Haus der Natur am Feldberg
- Bootsfahrt auf dem Titisee
- Eintritt Heimatmuseum „Hüsli“
- Fahrt mit dem Rothaus-Express
- Ausflug Schweizer Berge und Seen
- Ausflug Glottertal, Freiburg und Kaiserstuhl
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
04.05. - 09.05.26
08.06. - 13.06.26
21.09. - 26.09.26
12.10. - 17.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 729,- €**
EZ-Zuschlag: ab 100,- €

Reisecode: D-HEINZ

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

8702701_002426

Keine Ausreise möglich? Was jetzt arbeitsrechtlich gilt

Wegen des eskalierten Konflikts zwischen den USA, Israel und Iran sitzen Tausende Urlauber im Nahen Osten fest: Fallen Flüge aus und Beschäftigte können deshalb nicht rechtzeitig aus dem Ausland zurückkehren, stellt sich schnell auch die Frage nach den arbeitsrechtlichen Folgen. Grundsätzlich gilt: Ist die Rückreise objektiv unmöglich - etwa weil kein Flug geht -, liegt ein Fall der sogenannten Unmöglichkeit vor. Beschäftigte können dann ihre Arbeitsleistung nicht erbringen.

Das bedeutet: Für die Dauer der tatsächlichen Unmöglichkeit entfällt in der Regel die Arbeitspflicht. Gleichzeitig besteht jedoch grundsätzlich auch kein Anspruch auf Vergütung, da ohne Arbeitsleistung kein Lohn geschuldet ist.

„Mangels Beeinflussbarkeit gibt es aber auch keine arbeitsrechtlichen Sanktionen“, so die Fachanwältin für Arbeitsrecht, Nathalie Oberthür. Wer die Rückreise nicht beeinflussen kann und sich ernsthaft um eine Heimkehr bemüht, handelt nicht schuldhaft. Abmahnungen oder gar Kündigungen wären daher regelmäßig nicht gerechtfertigt.



Nichts fliegt mehr? Ist die Rückreise objektiv unmöglich, entfällt in der Regel die Arbeitspflicht. FOTO: HASSAN AMMAR

Muss ich aus dem Ausland remote arbeiten?

Müssen Beschäftigte aus dem Ausland weiterarbeiten, auch wenn es keine Vereinbarung für mobile Arbeit gibt? „Nein“, so Oberthür. „Mobile Arbeit kann nicht einseitig angeordnet werden, sondern muss einvernehmlich vereinbart werden.“ Sie bedarf einer entsprechenden vertraglichen Grundlage oder einer einvernehmlichen Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und Beschäftigten.

Besteht eine Homeoffice- oder Mobile-Arbeit-Vereinbarung ist die Lage komplizierter. „Wenn Homeoffice vereinbart ist, ist nur im häuslichen Arbeitszimmer Arbeitsleistung geschuldet, nicht an einem anderen Ort“, so Oberthür.

Bei einer Vereinbarung zur mobilen Arbeit könne das anders sein, allerdings sei bei dieser in der Regel der Arbeitnehmer berechtigt, seinen Arbeitsort frei zu wählen, was kaum der Fall sei, wenn er an einem Flughafen festsitze.

Datenschutz, Steuer, Sozialversicherung – es kann kompliziert werden

Hinzu kommen arbeitsschutzrechtliche Erwägungen: Der Arbeitnehmer müsse sichere Arbeitsorte wählen können, die den Anforderungen an Datenschutz entsprechen, gibt Nathalie Oberthür zu bedenken. An einem Flughafen mit sensiblen Daten arbeiten? Das könnte schwierig werden.

Auch ist Arbeit aus dem Ausland nicht ohne weiteres zulässig. „Es sind steuer- und sozialversicherungsrechtliche Fragen zu klären, ebenso, ob in dem jeweiligen Land eine Arbeits- oder Aufenthaltserlaubnis besteht und benötigt wird“, weiß Oberthür.

Die Fachanwältin für Arbeitsrecht hat deshalb Zweifel, ob man selbst bei Bestehen einer Vereinbarung zur mobilen Arbeit diese aus dem Ausland einseitig anordnen darf, wenn nicht der Mitarbeiter ohnehin zur Arbeit in dem Land gewesen ist. „Einvernehmlich ist das natürlich möglich, aber auch dann muss die Arbeitgeberin die genannten Punkte prüfen und klären, um nicht unnötige Haftungsrisiken einzugehen“, rät Oberthür. (dpa)

Arbeitszeugnis: Was diese 6 Phrasen wirklich bedeuten

Wahrheitsgemäß, aber gleichzeitig auch wohlwollend: So muss ein Arbeitszeugnis grundsätzlich formuliert sein. Offensichtliche Kritik darf aus dem Dokument nicht herauszulesen sein. Personalerinnen und Personaler haben daher ganz eigene Formulierungen etabliert, denen nur Profis kritische Hinweise entnehmen können.

Das Karriereportal Xing hat sich einige von ihnen herausgepickt und erklärt, welche tatsächlichen Informationen die jeweilige Zeugnissprache transportieren soll:

“Er/Sie erledigte die ihm/ihr übertragenen Aufgaben zu unserer Zufriedenheit.“

Klingt erst mal, als sei der alte Arbeitgeber zufrieden mit der Arbeitsleistung gewesen - ist aber laut Xing lediglich die Schulnote 3. Die Leistung wird also maximal durchschnittlich bewertet. Was zu einer besseren Beurteilung fehlt? Die Steigerungen „stets“ und „vollsten“.

„Er/Sie zeigte Verständnis für seine/ihre Aufgaben.“

Bedeutet übersetzt so viel wie: Die Person wusste zwar, was zu tun gewesen wäre, konnte das aber trotzdem nicht in der gewünschten Qualität umsetzen.

Er/Sie arbeitete mit Engagement und Interesse.“

Zu dieser Aussage fehlen konkrete Ergebnisse oder Auswirkungen des Engagements. Laut Xing kann das darauf hindeuten, dass trotz hohen Einsatzes nur begrenzte Resultate zustande gekommen sind.

„Er/Sie war bemüht, den Anforderungen gerecht zu werden.“

Laut Xing ist das eine der bekanntesten kritischen Zeugnis-Phrasen. Wer nur bemüht war, hat die Anforderungen in der Regel nicht erfüllt. Die Bemühung im Zeugnis-Kontext sei daher nahezu immer negativ konnotiert.



Im Arbeitszeugnis stecken nicht selten kritische Hinweise, die oft nur Personaler richtig deuten können. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT

„Sein/Ihr Verhalten gegenüber Vorgesetzten und Kollegen war einwandfrei.“

Ist in der Bewertung des Sozialverhaltens nur von Vorgesetzten und Kollegen die Rede, könnte das darauf hindeuten, dass es etwa mit Kunden, externen Partnern oder sonstigen Stakeholdern Schwierigkeiten gab. Besonders kritisch ist dieser Hinweis Xing zufolge zu deuten, wenn das Verhalten insgesamt nur sehr knapp bewertet wird.

„Er/Sie erledigte die Aufgaben selbstständig.“

Selbstständigkeit ist keine besondere Leistung, sondern eine Grundanforderung. Wird diese Eigenschaft im Zeugnis herausgestellt ohne weitere Hinweise auf Eigeninitiative, die Übernahme von Verantwortung oder Problemlösungskompetenz zu geben, deutet dem Karrierenetzwerk zufolge eher auf einen begrenzten Handlungsspielraum hin - und ist so in Wahrheit eher neutral bis negativ zu bewerten. (dpa)

Faire Sache: Diese App scannt alles weg

Multifunktionsdrucker oder gar Flachbettscanner sind nicht gerade platzsparende Geräte. Ganz zu schweigen davon, dass man sie unterwegs nicht zur Hand hat, wenn man sie gerade braucht. Gut, dass es Apps gibt, die diesen Job übernehmen und die man auf dem Smartphone immer dabeihaben kann.

Eine praktische, simple und intuitive Open-Source-Anwendung für Android ist Fairscan: Einfach aus der App heraus das gewünschte Dokument fotografieren. Dieses wird dann von Fairscan automatisch erkannt, zugeschnitten, optimiert - und kann dann bei Bedarf noch einmal in der Ausrichtung oder Seitenreihung korrigiert werden, bevor es sich als saubere PDF-Datei auf dem Smartphone speichern oder teilen lässt.

Bei Fairscan bleibt alles auf dem Gerät

Die PDF-Voreinstellung lässt sich in den Einstellungen auch ändern, wenn man die Scans lieber im JPEG-Format haben möchte. Die Anwendung orientiert sich zudem an Privatsphäre und Datenschutz: Alle Scans bleiben auf dem Gerät, es gibt keine Cloud-Anbindung, keine Kontopflicht, kein Tracking und keine Werbung, verspricht Entwickler Pierre-Yves Nicolas.

Ebenso nervt die Anwendung die Nutzerinnen und Nutzer nicht mit Wasserzeichen, Seitenbegrenzungen beim Scannen oder Einschränkungen beim Teilen. Fairscan ist kostenlos im alternativen F-Droid-Store aber auch im Google-Play-Store erhältlich.

Fürs iPhone kann Paperscan eine Alternative sein

iPhone-Nutzende können sich beispielsweise Paperscan anschauen, das ebenfalls kostenlos im Apple-Store erhältlich und vom Funktionsumfang vergleichbar ist.

Allerdings können die Scans nicht auf dem Telefon abgelegt werden. Sie wandern in Dropbox, Google Drive oder den Cloudspeicher des Anbieters (Docuware). Alternativ lassen sich die Scans etwa an E-Mails anhängen. (dpa)



Einfach den gewünschten Bereich abfotografieren, dann übernimmt Fairscan automatisch Zuschnitt und Bildoptimierung.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

ANZEIGE

Nachhaltiger Sanierungserfolg seit 15 Jahren

Hohe Kundenzufriedenheit führt zu Folgeauftrag für die innotech GmbH

Cornelia Eikemeier weiß Professionalität zu schätzen. Als Geschäftsführerin der Firma Eikemeier Kartonagen mit fünf Werken in Langenhagen, Dresden und Lucka setzt sie auf beste Produktqualität, verbunden mit den traditionellen Werten eines Familienbetriebs und innovativem Unternehmergeist. Als sie 2011 in ihrem Privathaus eine Bauwerksabdichtung vornehmen lassen musste, entschied sie sich damals für die innotech GmbH, deren professionelles Sanierungskonzept, ausgezeichnete Referenzen, verbindliche Zusagen zur Termintreue, Sauberkeit, Transparenz vom Angebot bis zur Festpreisgarantie sowie einer zehnjährigen Gewährleistung überzeugende Argumente lieferten, ihren Abdichtungsauftrag dem Burgwedeler Familienbetrieb anzuvertrauen.



Rigo Donnarumma dankt Cornelia Eikemeier für ihre langjährige Kundentreue.

Auch nach Ablauf der zehnjährigen Gewährleistungszeit hielt die Sanierungslösung der innotech GmbH einwandfrei. Alle Versprechen des Fachbetriebs für Bautenschutz wurden eingelöst, sodass Cornelia Eickemeier nicht lange zu überlegen brauchte, als es darum ging, für ihren Firmenstandort in Langenhagen eine Bauwerksabdichtung zu beauftragen. Schnell wurde sie mit der innotech GmbH einig, die erneut alle beauftragten Arbeiten zu ihrer vollsten Zufriedenheit erledigte.

„Wir garantieren unseren Kunden einen langfristigen Sanierungserfolg sowie Sauberkeit und Pünktlichkeit bei der Ausführung, die durch bestens geschultes Personal vorgenommen wird. Darüber hinaus lassen wir unsere Arbeit freiwillig durch den TÜVRheinland überwachen“, erläutert innotech-Gesellschafter Rigo Donnarumma die Firmenphilosophie.

Am Firmensitz der Eikemeier Kartonagen in Langenhagen überzeugte er sich persönlich davon, dass die Sanierungsarbeiten einmal mehr einwandfrei ausgeführt wurden, wie ihnen Cornelia Eikemeier vor Ort bescheinigte. „Wir freuen uns sehr über Ihre Anerkennung und nehmen uns Ihre Zufriedenheit zum Ansporn, uns stets weiter zu verbessern“, bedankte sich Donnarumma für das entgegengebrachte Vertrauen.

Sein Versprechen spiegelt den hohen Anspruch wider, den Donnarumma an sich und sein Team stellt. Und der Erfolg gibt ihm recht. Regelmäßige Kundenbefragungen mit durchschnittlich sehr guten Bewertungen bestätigen ihn darin, weiterhin kompromisslos auf höchste Kundenzufriedenheit zu setzen. Ein Konzept, das sich erfolgreich am Markt durchgesetzt hat. Mit dieser Haltung und der Erfahrung aus über 6.000 erfolgreich sanierten Immobilien hat sich der Familienbetrieb über die vergangenen 28 Jahre hinweg zu einem der führenden Fachbetriebe für Feuchtigkeitssanierung in Norddeutschland entwickelt.

Nasse Keller? Feuchte Wände? Schimmelpilz?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

10 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 10.04.2026



BDSF

innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

TÜVRheinland ÜBERWACHT Fachbetrieb für Bautenschutz www.tuv.com ID 0000001510

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

9682201_002626

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



FOTO: IMAGO IMAGES

Die kleinste bewohnte Insel Deutschlands liegt in Niedersachsen

Die künstliche Insel mitten im **Steinhuder Meer** bietet zahlreiche Attraktionen für Reisende

Wer glaubt, Deutschlands kleinste bewohnte Insel liege in der Nord- oder Ostsee, irrt sich. Die Insel Wilhelmstein liegt im Steinhuder Meer bei Hannover und bietet zahlreiche Attraktionen für Reisende.

Denkst du bei kleinen bewohnten Inseln in Deutschland sogleich an winzige Nordsee-Inseln wie Helgoland oder vermutest du sie eher in der Ostsee? Beides ist falsch, denn die kleinste bewohnte Insel Deutschlands befindet sich nur gut 30 Kilometer westlich von Hannover: Sie heißt Wilhelmstein und liegt im Steinhuder Meer, dem größten See in Niedersachsen. Wir verraten, was Reisende auf dieser kleinen Insel erwartet.

Wilhelmstein ist ein 1,25 Hektar großer Fleck im Steinhuder Meer, auf dem nur vier Menschen leben sollen. Damit gilt Wilhelmstein nach Angaben der örtlichen Tourismusbehörde als Deutschlands kleinste bewohnte Insel.

Wilhelmstein entstand nicht auf natürliche Weise, sondern nach einem Projekt von Graf Wilhelm zu Schaumburg-Lippe (daher der Inselname): Er ließ ab dem Jahr 1761 mitten im See Sand und Steine aufschütten, im Anschluss wurde auf dieser Insel die Sternschanzen-Festung gebaut.



Die kleinste bewohnte Insel Deutschlands: Wilhelmstein ist eine künstliche Insel im Steinhuder Meer mit einer Fläche von 12.500 Quadratmetern in der Region Hannover.

FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER/

Die Insel Wilhelmstein musste nur einem Angriff standhalten

Die Insel samt Festung sollte Wilhelmsteins Grafschaft mit etwa 17.000 Untertanen vor möglichen Angreifern verteidigen.



Ganz besonders ist schon die Anreise nach Wilhelmstein in einem Auswanderer-Boot.

FOTO: IMAGO/DAVID SLATER / AVALON

Fünf Jahre dauerte die Aufschüttung der künstlichen Hauptinsel und der 16 Nebeninseln. Das sternförmige Gebäude der Festung, auch Sternschanze genannt, diente gleichzeitig als Militärschule für Offiziersanwärter.

Zu einem Angriff der Grafschaft kam es aber nur ein einziges Mal, als 1787 hessische Truppen die Insel belagerten.

1867 war jedoch Schluss mit dem militärischen Gebrauch von Wilhelmstein, und die Insel entwickelte sich zu einem immer beliebteren Ausflugsziel und Schauplatz für Hochzeiten.

Die Anreise zur Insel Wilhelmstein

Du erreichst die Insel per Boot ab den Ortschaften Steinhude oder Mardorf am Steinhuder Meer, wo es Parkplätze in der Nähe der Anleger gibt. Die Überfahrt dauert etwa 25 Minuten.

Es gibt regelmäßige Linienschiffe, oder du nutzt eines der traditionellen Auswanderer-Segelboote aus Holz. Sie haben Platz für maximal 30 Personen und bringen seit Generationen Gäste über das Steinhuder Meer. Die Boote verkehren gemäß den Öffnungszeiten der Festung von Frühling bis Herbst (wetterabhängig zwischen dem 20. März und 31. Oktober).

Nach aktuellem Stand zahlen Erwachsene für eine Hin- und Rückfahrt 10 Euro, Kinder von vier bis 13 Jahren 6 Euro. In den Wintermonaten dürfen auf dem Steinhuder Meer keine Boote fahren und die Insel kann folglich nicht besucht werden.

Das können Reisende auf Wilhelmstein erleben

Auf der Insel dreht sich alles um die historische Festung, die du auf eigene Faust erkunden kannst. Besonders spannend ist ein Rundgang durch die einstigen Kasematten, die früher Soldaten beheimateten. Darüber liegen die ebenfalls zu besichtigenden früheren Wohnräume der Offiziere und des Kommandanten, die eine ganz andere Realität zeigen.

Ein Highlight ist der Aufstieg auf den Turm, gleichzeitig höchster Punkt von Wilhelmstein, von wo du den besten Blick über das Steinhuder Meer und die flache Landschaft rund um den See genießt.

Der Eintritt in die Festung kostet aktuell 5 Euro für Erwachsene und 2 Euro für Kinder zwischen vier und 13 Jahren. Die Anlage ist zwischen dem 20. März und dem 31. Oktober 2026 täglich geöffnet. Wer die Festung lieber mit Guide erkunden und mehr über ihre Geschichte lernen möchte, kann jeweils freitags zwischen Mai und September zwischen 13.45 und 16 Uhr an einer geführten Tour teilnehmen.

Stärkung gibt es im täglich geöffneten Inselkiosk, der nicht nur Snacks, sondern auch warme Küche (mit Selbstbedienung) bietet. Feinschmeckerinnen und Feinschmecker können darüber hinaus im Inselgasthaus „Wilhelm 1724“ deutsche Klassiker schlemmen, die mit regionalen Zutaten und einer leichten mediterranen Note neu interpretiert werden.

Daneben haben Frühstücksfans jeden Sonntag ab Mitte April bis Saisonende die Möglichkeit, ein Frühstück auf der Insel zu genießen, jeweils zwischen 10.30 und 13.00 Uhr. Man sollte vorab online buchen. Ebenso gehören Dinner-Shows zu den besonderen Erlebnissen auf Wilhelmstein, ebenfalls sonntags zwischen Mai und September, von 17.15 bis 22.20 Uhr.

Wer Lust hat, auf der Insel einem Konzert beizuwohnen, sollte vorher einen Blick in den Veranstaltungskalender werfen. Das Beste: Nach dem Konzert oder Sonnenuntergangs-Dinner brauchst du nicht spät zurück an Land oder nach Hause zu fahren, denn es gibt sogar Übernachtungsmöglichkeiten auf dem Inselchen.

Übernachten auf Wilhelmstein

Die meisten Besucherinnen und Besucher machen nur einen Tagesausflug nach Wilhelmstein. Doch es ist auch möglich, eine Nacht auf Deutschlands kleinster bewohnter Insel zu verbringen.

Übernachten kannst du im Inselhotel Wilhelmstein, mit Gästezimmern in zwei historischen Gebäuden, die heute modern und maritim eingerichtet sind. Du genießt einen Traumblick über das Steinhuder Meer und startest am nächsten Morgen mit einem hausgemachten Frühstück in den Tag.

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



10016901_002426

Nahost-Krise: Was bedeutet das für meinen Einkauf?

Nicht nur an der Tankstelle, auch etwa im Supermarkt müssen wir uns, so die übereinstimmende Prognose vieler Handels- und Wirtschaftsexperten, auf steigende Preise wegen des Iran-Kriegs einstellen.

Aber wie? Und was wird konkret teurer und was vielleicht? Antworten von Lisa Völkel, Referentin Team Lebensmittel im Verbraucherzentrale Bundesverband, und Judith Schyro, Projektmitarbeiterin Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Berlin:



Dass sich die Lebensmittelpreise innerhalb weniger Tage aufgrund der Nahost-Krise plötzlich erhöhen, ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht wahrscheinlich. FOTO: BENJAMIN NOLTE

Kann man vorhersehen, was vielleicht teurer wird?

Lisa Völkel: Direkt betroffen wären aktuell nur einzelne Produkte wie Pistazien oder Datteln, die aus der Region importiert werden und nicht aus anderen Regionen in nennenswertem Umfang bezogen werden können.

Judith Schyro: Die steigenden Energiekosten können sich entlang der gesamten Wertschöpfungskette auswirken. Auch energieintensive Trocknungs- und Backprozesse werden dadurch teurer. Womöglich könnten Lebensmittel, die weniger oder gar nicht verarbeitet sind, weniger stark preislich ansteigen. Allerdings wird auch für konventionelle Düngemittel, Erntemaschinen und für den Transport von Lebensmitteln Erdöl benötigt, welches durch den Krieg in Nahost momentan stark im Preis angestiegen ist. Diese Kosten können dann Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen betreffen und würden sich erneut auf die Endverbraucherpreise auswirken (wie auch schon 2022 während des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine).

Wo und wie sollte und kann ich jetzt sparen?

Völkel: Wir empfehlen grundsätzlich immer Angebote und Lebensmittel zu vergleichen, um den individuell besten Preis zu finden. Eine plötzliche Erhöhung von Preisen von Lebensmitteln innerhalb weniger Tage aufgrund der Krise ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht wahrscheinlich. Die Verbraucherzentrale beobachtet die Entwicklung der Preise jedoch aufmerksam.

Wird es vielleicht wieder wie bei Corona, dass manche Waren gehamstert wurden? Sollte ich mich bevorraten und wenn ja, womit?

Völkel: Zum aktuellen Zeitpunkt muss nicht davon ausgegangen werden, dass es zur Verknappung von einzelnen Lebensmitteln oder Warengruppen kommen wird. Es besteht keine Notwendigkeit aufgrund der aktuellen Lage sich zusätzlich zu bevorraten. Es kann ratsam sein, sich die Vorschläge des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe anzuschauen, die grundsätzlich dazu raten für einen Zeitraum von zehn Tagen haltbare Lebensmittel und Getränke zu Hause zu haben.

Schyro: Man sollte nur Produkte zu Hause vorrätig haben, die man auch selber gerne isst. Auch soll vermieden werden, dass eine große Menge an Lebensmitteln gekauft wird, die am Ende gar nicht gerne gegessen werden und gegebenenfalls im Müll landen.

Von „Hamsterkäufen“ wie während der Pandemie wird abgeraten. Damals wurden leere Supermarktregale nicht durch Lieferengpässe verursacht, sondern durch ebendiese Hamstereinkäufe. Dadurch wurde ein Mangel erzeugt, der gar nicht da war. Infolgedessen fehlten die Lebensmittel und Verbrauchsgüter anderen Verbraucherinnen, die dann vor leeren Supermarktregalen standen. Dadurch kann Panik entstehen und die Annahme, dass es nicht ausreichend Lebensmittel zur Verfügung gibt. (dpa)

Gericht: Vater muss trotz Umschulung Unterhalt nachzahlen

Wer als unterhaltspflichtiger Elternteil umschult oder eine Ausbildung aufnimmt, kann meist keinen Unterhalt zahlen. Doch unter Umständen muss er die Ausbildung jedoch aufschieben, bis das Kind nicht mehr unterhaltsbedürftig ist. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Köln (Az: 10 UF 100/24) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.



Ein unterhaltspflichtiger Elternteil darf eine Umschulung oder Ausbildung möglicherweise erst beginnen, wenn das Kind nicht mehr unterhaltsbedürftig ist. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

Im konkreten Fall sollte ein Vater für sein 2013 geborenes Kind Unterhalt zahlen. Er arbeitete zuvor ungelernt mit rund 30 Wochenstunden, war zeitweise arbeitslos und begann 2021 eine Umschulung zum Industriemechaniker, die er 2022 abschloss. Seit April 2024 arbeitet er in diesem Beruf.

Das Gericht entschied, dass der Vater auch während der Umschulung leistungsfähig gewesen sei und für diesen Zeitraum rückwirkend Unterhalt zahlen müsse. Zwar habe eine erste Ausbildung grundsätzlich Vorrang vor der „gesteigerten Unterhaltspflicht“, doch im konkreten Fall sei dieser Vorrang nicht gegeben, so der Familiensenat.

Vater hätte Umschulung aufschieben können, so das Gericht

Der Mann habe seine Ausbildung erst begonnen, als das Kind acht Jahre alt war, und zuvor jahrelang nur in Teilzeit gearbeitet. Auch als ungelernte Kraft habe er genug verdient, um den Mindestunterhalt zu leisten, so dass er sich nicht auf fehlende Leistungsfähigkeit berufen könne.

Was das Gericht dem Vater negativ auslegte, waren zudem folgende Gründe: Während eines früheren Unterhaltsverfahrens habe er keine Ausbildung angestrebt. Erst nach dem Scheitern zweier Jobs sei er „zufällig“ in die Umschulung gegangen. Daher sei es sei ihm zumutbar gewesen, diese aufzuschieben. Dass er nun mehr verdiene, ändere nichts: Er hätte den Mindestunterhalt schon vorher leisten können. (dpa)

Kein Lohn für Urlauber, die im Nahen Osten festsitzen

Noch immer sitzen Zehntausende Urlauber im Nahen Osten fest, schätzt der ADAC. Sie alle haben in der Krisenregion Urlaub gemacht oder sie als Drehkreuz für ihre Flugverbindung genutzt. Viele von ihnen können deshalb auch nicht arbeiten, obwohl ihr Urlaub längst vorbei ist. Was gilt hier arbeitsrechtlich?

Grundsätzlich gilt: Ist die Rückreise objektiv nicht möglich – etwa weil kein Flug geht –, liegt ein Fall der sogenannten Unmöglichkeit vor. Beschäftigte können dann ihre Arbeitsleistung nicht erbringen. Das bedeutet: Für die Dauer der tatsächlichen Unmöglichkeit entfällt in der Regel die Arbeitspflicht, so Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht in Köln. Gleichzeitig besteht jedoch grundsätzlich auch kein Anspruch auf Vergütung, da ohne Arbeitsleistung kein Lohn geschuldet ist.

Das bedeutet: kein Geld - so lange, bis Arbeitnehmer wieder zur Arbeit erscheinen. Gerade wenn es sich um mehrere Wochen handelt, kann das Arbeitnehmer in finanzielle Schwierigkeiten bringen. Ausgleichszahlungen oder Unterstützung seitens des Staates gibt es nicht. „Wir haben für Katastrophenfälle, die den Arbeitnehmer an dem Erreichen des Arbeitsortes hindern, kein soziales Sicherungssystem“, so Nathalie Oberthür. (dpa)



Fehlende Arbeitsleistung: In Katastrophenfällen besteht kein Anspruch auf Lohn. FOTO: MALIN WUNDERLICH

Fahrrad vom Arbeitgeber: So wirkt es sich steuerlich aus

Allmählich steigen die Temperaturen, das Frühjahr bahnt sich seinen Weg. Zeit, das Fahrrad aus dem Winterschlaf zu holen. Manche Beschäftigte bekommen das von ihrem oder über ihren Arbeitgeber gestellt. Klingt nach einem guten Bonus, ist aber nicht immer kostenfrei.

Variante 1: Überlassung des Dienstrads zusätzlich zum Gehalt

Ganz ohne Kosten ist das Dienstrad nämlich nur, wenn es vom Arbeitgeber zusätzlich zum Arbeitslohn gewährt und dafür kein Entgelt von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern umgewandelt wird. Dann müssen Beschäftigte auch keinen geldwerten Vorteil versteuern. Darum sei die steuerfreie Überlassung zusätzlich zum Gehalt für Beschäftigte die attraktivste Lösung, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler.

Wichtig: Die Vereinbarung sollte arbeitsvertraglich klar geregelt sein. Der Arbeitgeber trägt alle Kosten - wie etwa die Leasing- oder Mietrate oder den Kaufpreis. Auch Sozialversicherungsabgaben auf die steuerfreie Überlassung fallen keine an. Begünstigt sind laut dem Bund der Steuerzahler auch E-Bikes, sofern sie maximal bis zu einem Tempo von 25 km/h motorisch unterstützen.

Schnellere, versicherungspflichtige S-Pedelecs oder Scooter gelten als Kraftfahrzeuge und werden wie E-Dienstwagen besteuert.

Variante 2: Die Entgeltumwandlung

Deutlich weiter verbreitet in Deutschland ist das Leasingmodell - zum Beispiel via Jobrad, Lease a Bike und Co. Hier least der Arbeitgeber das Rad, zahlt die monatliche Rate und überlässt es dann dem Arbeitnehmer. Dieser verzichtet im Gegenzug auf einen Teil seines Bruttogehalts - meist in Höhe der Leasingrate -, was sich netto in deutlich geringerem Maße auswirkt.



Leasing oder vom Arbeitgeber überlassenes Dienstrad? Aus steuerlicher Sicht macht das einen Unterschied. FOTO: TOBIAS HASE

Für diesen Vorteil greift keine Steuerbefreiung. Ein Prozent von einem Viertel der unverbindlichen Preisempfehlung des Fahrradhändlers ist Monat für Monat als geldwerter Vorteil anzusetzen. Diesen Betrag müssen Beschäftige versteuern, zudem fallen darauf Sozialversicherungsbeiträge an. Die unverbindliche Preisempfehlung inklusive Umsatzsteuer wird auf volle 100 Euro abgerundet.

Arbeitgeber müssen dem Bund der Steuerzahler zufolge ihrerseits Umsatzsteuer für die Überlassung des Fahrrads abführen.

NEU

Neues „Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Magnesium ist der Trend aus den USA! Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.



Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[2]** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

Exklusives Angebot für Sie:
Jetzt bis zu
13 % Rabatt* auf
Baldriparan Magnesium PLUS
sichern unter **baldriparan.de/plus**
*gilt beim Kauf mehrerer Produkte; gültig bis 30.03.2026



bis zu 13 % Rabatt!*

Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025

8681401_002426

Mein Sterne-Hotel ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Ist das bloß Frühjahrsmüdigkeit – oder eine Depression?

Sonnenstrahlen im Gesicht, Vogelgezwitscher in den Ohren: Eigentlich sind es gerade schöne Tage, aber Sie sind einfach nur müde und erledigt?

Dahinter kann eine sogenannte Frühjahrsmüdigkeit stecken, von der so mancher in dieser Zeit des Jahres berichtet. Es könnte aber auch eine behandlungsbedürftige Depression sein. Wie unterscheidet man das eine vom anderen? Und was hilft?



Frühjahrsmüdigkeit: Der Wechsel von Winter auf Frühling bringt hormonelle Umstellungen mit sich, die uns müde und schlapp machen können. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Was es mit der Frühjahrsmüdigkeit auf sich hat

Eine gängige Erklärung für das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit lautet so: Der Winter - genauer gesagt: das fehlende Licht - hat Spuren in unserem Hormonhaushalt hinterlassen. Das zunehmende Tageslicht stößt nun eine hormonelle Umstellung im Körper an. Dabei kann es allerdings zu einem Ungleichgewicht kommen - und dadurch zu Müdigkeit.

Eine weitere Annahme: Bei steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt und kurzzeitig zu Müdigkeit und Schwindel führen kann.

Das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit ist wissenschaftlich allerdings umstritten. Laut einer aktuellen Studie aus der Schweiz, die im „Journal of Sleep Research“ veröffentlicht wurde, handelt es sich dabei um einen Mythos. Die Forschenden aus Basel konnten demnach keine empirischen Belege für die Erschöpfung zum Jahreszeitenwechsel finden.

Dass viele Menschen sich von Frühjahrsmüdigkeit betroffen sehen, könnte der Studie zufolge mit der Erwartungshaltung zu tun haben. Wer davon ausgeht, zum Jahreszeitenwechsel müde zu sein, interpretiert die Symptome des eigenen Körpers anders - und führt sie auf den Wetterumschwung zurück.

Wann hinter Erschöpfung eine Depression stecken könnte

Conrad von Heydendorff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, bei welchen Anzeichen man an eine Depression denken sollte:

- wenn Antriebslosigkeit und Erschöpfung über einen längeren Zeitraum anhalten. Frühjahrsmüdigkeit legt sich dem Mediziner zufolge nach zwei bis vier Wochen wieder.
- wenn man nicht mehr in der Lage ist, Schönes zu genießen - einem also selbst der erste Kaffee in der Sonne egal ist. «Wer sich auch über Dinge, die früher Spaß gemacht haben, nicht mehr freuen kann und eine tiefe innere Leere verspürt, sollte aufmerksam werden», so von Heydendorff, der Chefarzt der Median Klinik Sonnenwende Bad Dürkheim ist.
- wenn sich ein sogenanntes «Morgentief» zeigt. Typisch für eine Depression ist, dass sich Betroffene morgens oft wie gelähmt fühlen und nur schwer in den Tag finden. Zum Abend hin bessert sich die Stimmung etwas. Weiteres Anzeichen: Obwohl Betroffene gigantische Müdigkeit verspüren, finden sie nicht in einen erholsamen Schlaf.
- wenn immer wieder diffuse Ängste, Gedanken wie «Ich bin nichts wert» oder Schuldgefühle auftauchen.

Dann sollte man keine Scheu haben, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin aufzusuchen. Depressionen gelten als gut behandelbare Erkrankung.

Wie wir besser im Frühling ankommen

Auf dem Sofa versacken und der Müdigkeit nachgeben? Experten raten zum Gegenteil - zu Bewegung an der frischen Luft. Schon ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hilft dem Körper, so von Heydendorff.

Zudem können Wechselduschen dabei helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Immer eine gute Idee, jetzt aber besonders: eine vitaminreiche Ernährung. (dpa)

Garage als Lager? Ohne Genehmigung droht Ärger

Garagen, die baurechtlich zum Abstellen von Fahrzeugen genehmigt wurden, dürfen nicht ohne weiteres als Lager dienen. Das zeigt ein Urteil des Verwaltungsgerichts Köln, auf das der Immobilienverband Deutschland (IVD) hinweist. Die Garage muss dann auch als Stellplatz für ein Fahrzeug nutzbar bleiben. (Az.: 8 K 6166/24)

Ändert sich die Nutzungsart der Garage, wird sie etwa hauptsächlich als Lager verwendet und nicht als Stellplatz, kann eine Genehmigung dafür erforderlich werden. Wer allerdings nur ein paar einzelne Gegenstände lagert, ohne den Stellplatz zu blockieren, braucht in der Regel keine Genehmigung.

Bei Wohnungen mit einem dazugehörigen Tiefgaragenstellplatz sieht es ähnlich aus. Die individuellen Stellplätze dürfen nicht regelmäßig als Lagerfläche genutzt werden. Schränke, Regale und große Boxen auf der Fläche verstoßen ebenso gegen die Nutzungsbedingungen eines Stellplatzes und können zusätzlich brandschutzrechtliche Bedenken aufwerfen.

Eine Eigentümergemeinschaft dürfte bei Verstößen erst einmal die Unterlassung beantragen, und bei anhaltendem Fehlverhalten Ordnungsmittel verhängen. Der IVD weist auch hier auf ein Urteil hin, in dem Fall vom Amtsgericht Hamburg-St. Georg (Az.: 980a C 10/23 WEG). (dpa)



Eine für ein Auto genehmigte Garage ist kein reiner Lagerraum - ein Fahrzeug muss stets Platz finden können. FOTO: BENJAMIN NOLTE



Eingang zum Herzstück von Chinatown: das Tor zur Petaling Street. FOTO: GENEVIEVE TAN SHU THUNG

Kuala Lumpur: Diese Gasse ist ein Geheimtipp

Die berühmte Petaling Street ist das Herzstück von Chinatown in Kuala Lumpur – und längst ein beliebter Instagram-Hotspot. Rote Laternen über Marktständen, malaysische Delikatessen, halb zerfallene „Shophouses“ und Selfie-Jäger vor Street-Art: Das alles ist ein faszinierender Kontrast zu den modernen Wolkenkratzern der Glitzermetropole mit dem 679 Meter hohen Merdeka 118 oder den ikonischen Petronas-Zwillingstürmen.

Ein Teil des pulsierenden Basarviertels ist nun ordentlich aufpoliert worden. Eine schmale, lange Zeit marode Seitenstraße, einst als „Drury Lane“ bekannt, erstrahlt nach jahrelanger Restaurierung in neuem Glanz. Etwas versteckt gelegen, gehört sie zu den ältesten Siedlungsgebieten der Stadt.

Anspielung auf Theaterstraße in London

Historiker führen ihren Spitznamen „Drury Lane“ auf das späte 19. und frühe 20. Jahrhundert zurück, als hier provisorische Theater und chinesische Opernbühnen standen – eine Anspielung auf Londons berühmte gleichnamige Theaterstraße in Covent Garden.

Später wich die Theaterromantik allerdings dem Geruch von Fisch und Gemüseabfällen: Die Altstadtgasse diente jahrzehntelang als Marktplatz, voller Ratten und Müll. Mit dem Boom moderner Hochhäuser ringsum geriet sie zunehmend in Vergessenheit.

Wandgemälde und trendige Cafés

In den vergangenen Jahren wurde die Jalan Sang Guna, wie die Gasse heute heißt, schrittweise und aufwendig instand gesetzt. Das Wellblechdach des früheren Marktes wurde entfernt, Sonnenlicht fällt wieder auf die über 100 Jahre alten Geschäftshäuser, die in Pastellfarben erstrahlen.

Originale Holzbalken und Tonziegel auf den Dächern blieben erhalten. Kopfsteinpflaster, Nostalgie-Lampen sowie Wandgemälde und Informationstafeln erzählen von Theaterzeiten und Markttagen. Im Inneren der bunten Häuschen warten Boutique-Cafés und trendige Läden. „Heute hat die Gasse kaum noch Ähnlichkeit mit dem düsteren Durchgang, der sie einst war“, schrieb das Nachrichtenportal „Malay Mail“ kürzlich.

Neue Instagram-Motive warten

Die Behörden haben rund um die Petaling Street zudem farbenfrohe Murals anbringen lassen, um neue Instagram-Motive zu schaffen – ganz in der Nähe der ikonischen Wolkenkratzer.

Bisher ist die charmante Seitenstraße noch ein Geheimtipp - die meisten Besucher verirren sich eher zufällig hierher. Carla (19) aus Hamburg etwa, die in Malaysia Urlaub macht. Sie sei überrascht gewesen, nur ein paar Schritte entfernt von den Souvenirständen in Chinatown ein so ruhiges, schönes Eck zu finden, sagt sie. Und der britische Tourist Sebastian lobt: „Die restaurierte Architektur in dieser Gasse hier ist Kunst!“ (dpa)

Bio-Wasser, aber ohne EU-Bio-Siegel? Warum das Logo fehlt

Wer Bio-Produkte bevorzugt, greift vielleicht im Supermarkt auch zu Bio-Mineralwasser. Aber haben Sie auf den Flaschen auch schon das EU-Bio-Siegel vermisst? Anders als bei Obst, Gemüse, Milch oder Fleisch sucht man das grüne Logo mit dem aus Sternen angedeutetem Blatt jedoch vergeblich. Das hat einen Grund.

Wasser gilt nicht als landwirtschaftlich erzeugtes Lebensmittel und fällt deshalb nicht unter die Regelungen der EU-Öko-Verordnung. Daher trägt es auch nicht dieses Siegel, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern. Die Bezeichnung „Bio-Mineralwasser“ sei aber dennoch erlaubt.

„Der Bundesgerichtshof hat 2012 entschieden, dass entsprechende Produkte höhere Anforderungen erfüllen müssen als das für herkömmliches Mineralwasser gesetzlich vorgeschrieben ist“, erklärt Anja Schwengel-Exner, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale.

Doch wer legt die höheren Anforderungen fest? Das übernehmen private Zertifizierungsstellen, die laut Schwengel-Exner auch deren Kriterien und Kontrollintervalle für das Bio-Mineralwasser genau erfüllen müssen. Das könnten neben Grenzwerten für Inhaltsstoffe Vorgaben für Umweltaspekte, Nachhaltigkeit, Verpackung sowie soziale Standards sein. Eine staatliche Kontrolle dieser zusätzlichen Standards gibt es nicht. Derzeit sind zwei verschiedene Siegel mit jeweils unterschiedlichen Anforderungsprofilen im Umlauf: das „Bio-Mineralwasser-Siegel“ und das Siegel „Premiummineralwasser in Bio-Qualität“.

Unabhängig von diesen Zusatz-Siegeln muss laut Verbraucherschützer jedes Mineralwasser allerdings Anforderungen der Mineral- und Tafelwasserverordnung erfüllen. Es muss von natürlicher Reinheit sein und aus vor Verunreinigungen geschützten, unterirdischen Quellen stammen. Für unerwünschte Bestandteile wie Nitrat, Kupfer oder Blei gelten feste Grenzwerte, die nicht überschritten werden dürfen.

Wer beim Kauf von sich aus ökologische Aspekte berücksichtigen möchte, sollte Mineralwasser in Mehrwegflaschen kaufen und Quellen aus der Region bevorzugen, so die Verbraucherzentrale. Das reduziere Transportwege und schone Ressourcen. (dpa)


Nachhaltigkeit zählt: Wer ökologisch handeln möchte, sollte Mineralwasser in Mehrwegflaschen kaufen und auf regionale Quellen achten FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW

Im Frühling Windschutzscheibe auf Steinschläge untersuchen

War's das? Vermutlich schon. Zwar dürfte es mancherorts noch mal richtig frostig werden – aber tagelanges Winterwetter mit Streudienst und Streugut dürfte passé sein. Wer nun das Auto frühlingsfit macht, sollte es auch auf Schäden untersuchen. Etwa auf der Frontscheibe.

Denn Streusplitt auf winterlichen Straßen kann vermehrt kleine Einschläge in der Windschutzscheibe verursacht haben, erläutert der Tüv Nord. Und das ist noch nicht alles. So können Vibrationen und Temperaturunterschiede die Stellen schnell zu einem Riss ausweiten.

Besonders kritisch sei der Bereich im direkten Fahrersichtfeld – oberhalb des Lenkrades und in etwa in der Größe eines DIN-A4-Blattes. Liegen hier Schäden vor, gilt das bei einer Hauptuntersuchung (HU) als erheblicher Mangel.

Ist Reparatur möglich – oder muss die Scheibe getauscht werden?

Ob der Schaden noch reparierbar ist, richtet sich nach dessen Lage und seiner Ausdehnung. So ist eine Reparatur den Angaben zufolge meist möglich, wenn er nur wenige Millimeter groß ist und er sich außerhalb des Sichtfelds und nicht im Randbereich der Scheibe befindet. Liegt der Steinschlag aber eben doch im Sichtfeld oder nahe am Scheibenrand, kann ein Austausch nötig werden.


Knacks - ein Steinschlag im Glas muss nicht immer gleich den Austausch der ganzen Windschutzscheibe erfordern. FOTO: ARNO BURGI

Wer Schäden frühzeitig von Fachleuten begutachten lässt, könnte unter Umständen verhindern, dass aus einem kleinen Defekt ein sicherheitsrelevanter Mangel wird. Die Kosten für eine Steinschlagreparatur oder einen Austausch der Scheibe trägt in der Regel eine Teilkaskoversicherung. (dpa)

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:
- Meine
- Ohnhorst
- Wasbüttel
- Leiferde
- Rethen
- Teichgut
- Edemissen

hallo GIFHORN wochenende

9988301_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

MÜLLER TIEFBAU
Suche
Tief- und Straßenbauer (m/w/d)
in Peine, OT Woltorf in VZ
mit Führerschein
0173 - 6437105
9408701_002426

Heizung + Sanitär GmbH
Hillebrandt Maler Sacht

Wir suchen für sofort einen
Anlagenmechaniker für Sanitärtechnik (m/w/d)
4-Tage Woche

Malerstraße 6 | 38550 Isenbüttel
Telefon 05374 6309
info@haustechnik-isenbuettel.de
www.haustechnik-isenbuettel.de
9689901_002426

MINIJOBS ANGEBOTE

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

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Ausgebildeter Gärtner auf Jobsuche (Unkraut, Rasen, Heckenschnitt, Entsorgung etc.) ☎017671226091

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

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



Schillernder Tauchexperte sucht steiles Ufer zwecks Bau eines Eigenheims.
Tel.: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Fluss-Patenschaft!
Schützen Sie mit uns diesen einzigartigen Lebensraum und seine Bewohner.

NABU.de/fluss-pate
E-Mail: paten@NABU.de

Eine Patenschaft können Sie auch verschenken!

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet. Schmiedeeisen, Doppelstabmatten-zäune, E-Antriebe u.v.m. Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu
7761501_002426

ANKAUF PKW

Cabrio gesucht!
gesucht wird ein Cabrio
☎ **05172 - 9667116**

Älterer Mercedes ges.!
gesucht wird ein älterer Mercedes auch zum Herrichten
☎ 05172 - 9667116

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

Auto mit Mängeln gesucht, wünschenswert ab EZ. 2008 ☎ 01711257468

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

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

MOTORROLLER

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

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ. 05, 2.Hand, 133.000 KM, TÜV. 06/27, 1290€, Tel:01637379739

VW ALLGEMEIN

VW Golf4 Variant, Diesel, Bj. 2001, mit vielen neuen Verschleißteilen, mit TÜV, VB 1900€ ☎ 01 57 34 76 56 09

VW GOLF

Verkaufe Golf 4 mit Anhängerkupplung, guter Zustand, VB ☎ 0151/25212243

VW LUPO

Lupo, sehr guter Zust., schwarz, TÜV +Inspekt. neu, Klima+ Extras, Allwetterreifen, nur 2.500€ VB. 0152/11545982

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

Familie sucht Wohnwagen von privat. ☎ 0172/2971886

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

GOLDENE OSTSEEKÜSTE

Morada RESORT KÜHLUNGSBORN

8-Tage-Senioren-reisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Fernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU 1 Getränk zum Mecklenburgischen Buffet ***
- **NEU Ausflug Warnemünde ***
- Maritimer bzw. Mecklenburger Abend
- Tanz- bzw. musikalischer Abend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

und vieles mehr ... * nur 12.04.2026

TERMINE 2026

29.03.–06.04. (Ostern, 9 Tage)	17.05.–24.05.
	14.06.–21.06.
06.04.–12.04. (7 Tage)	12.07.–19.07.
	09.08.–16.08.
12.04.–19.04. *	06.09.–13.09.
26.04.–03.05.	27.09.–04.10.
03.05.–10.05.	11.10.–18.10.

ab Euro 665,– pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

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

8-Tage-SONDERREISEN

Ostsee-Saisonauftakt
19.04.–26.04.2026 ab € 648,–

Jubiläumsreise
01.11.–08.11.2026 ab € 518,–
08.11.–15.11.2026 ab € 508,–
15.11.–22.11.2026 ab € 498,–
22.11.–29.11.2026 ab € 488,–

Christmasparty
29.11.–06.12.2026 ab € 448,–
06.12.–13.12.2026 ab € 438,–
13.12.–20.12.2026 ab € 428,–

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

9826001_002426

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

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

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Neubau-Eigentumswohnung, barrierefrei –Woltwiesche Bj. 2024, Energiekl. A, Aufzug, großer Süd-Balkon, Erstbezug, sofort bezugsfertig – modernes Wohnen für alle Generationen. KP 319.000 € Carport, Einbauküche und weiteres Inventar optional ☎ 0170 / 5555150

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

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE Haus zum kauf

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

Suche Haus zum Kauf in Müden, Hillerse oder nahebei von privat ☎0176/96480339

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

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

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

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

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

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

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

3 ZKB DG-Wohnung in GF-Gamsen 80 qm + Balkon, Abstellraum, Carport ☎ 0160 96261211

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

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

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Große Gärten, kleine Gärten, Dachgärten, Vorgärten,Kleingärten. Neu-Umgestaltungen vom Fachmann. Heckenpflanzen u. Obstbäume,Hain u. Blutbuchen, Rhododendren sowie Formgehölze aus eigener Produktion. ☎ 05362-666514

Satz CONTI-Mischreifen

"All Seasons Contact" - halbes Jahr gelagert: 185 / 65 R 15 88 T (ungebr.)! VB 180 €. 38531 Rötgesbüttel.
☎ **05304 932492**

4Stk. Fenster, 1.14m x 1.26m, mit EE Rollladen, 3-fach verglast, weiß, 2 li., 2 re., Fabrikat Weru, neuwertig, pro Stk. 535€, ☎0171/4011603

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

2 Lattenroste, 2x1m, hochwertig, Fuß- + Kopfende verstellbar, 160€, ☎05371/50363

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

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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

BEKLEIDUNG VERKAUF

Damen Lederjacke, grau-schwarz, gemustert, kurzer Schnitt, Gr. 36/38, günstig zu verk. ☎ 01 79 67 17 818

Neuwertige Herrenjackets, ca. Gr. 50, günstig abzugeben ☎01 79 67 17 818

HAUSRAT VERKAUF

Große Kühl-Gefrierkombination von Liebherr umständehalber abzugeben für 30€. ☎ 05371/7506056

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

ALLGEMEIN ANKAUF

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

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

Kaufe Hirsch, Damwild & Reh Geweihe & Abwurfstangen. ☎ 0163 8118894 bitte nur Anrufe

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

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

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

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

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

HAUSRAT ANKAUF

3 Rädriges E-Bike, Marke Mars, gut erhalten da wenig genutzt, 900€. ☎0172/4335495

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende



Helfen Sie Helden!

Stärken Sie mit **Ihrem Testament** den Zivil- & Katastrophenschutz.

Technisch. Helfen. Weltweit.

Die Stiftung THW unterstützt die rund 88.000 ehrenamtlichen THW-Helferinnen und -Helfer mit technischer Spezialausstattung für die Einsätze.

Auf diese Weise sind sie im Fall von Naturkatastrophen und Unglücksfällen bestmöglich ausgerüstet und können jederzeit in Deutschland und weltweit für Menschen in Not da sein.

Stiftung Technisches Hilfswerk
stiftung-thw.de/testament
030 - 288 769 825

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, 31562 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

VERSCHIEDENES

Elektr. Nähmaschine Pfaff, tipmatic 1015, 5 Programme, gut erhalten, 80€, ☎0172/4335495

Witwe 80+ schlank möchte nicht mehr alllein sein, ein Partner pass. Alters wäre schön (ab 1.70m) ✉ Z 102240

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905



Rüde BENNO 3 J.

liebenswert, menschenbezogen + verschmust, normal aktiv, 48 cm gross, muss noch einiges lernen, mag Artgenossen, geimpft, kastr., Chip, sucht liebevolles Zuhause mit Zeit + Geduld, auf Pflegestelle.

0151/23778230

9995701_002426

Bienenvölker aus Altersgründen zu verkaufen. ☎0160/99667929

FÜR DEN GARTEN VERKAUF

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

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

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

ER sucht SIE mit üppigen Kurven ✉ Z 100106

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

HANDWERKER

Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:

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

Tel. 0531 61 83 68 19

8993701_002426

Dach/Reparatur/Flachdach wir haben Zeit. ☎ 05341/8865464 oder ☎0176/80702644

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

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

9795401_002426

Hilfe im Garten und rund ums Haus. ☎(0176) 70782356

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

DACHDECKER

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

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

BADSANIERUNG

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

4317201_002426

Übernehme Fliesenarbeiten zu fairen Preisen. ☎(05833) 9555115 oder ☎0170/5412865

ENTRÜMPELUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

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!

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

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

MÖBELTRANSPORTE

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

9918101_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

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

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

Maler hat noch Termine frei. ☎ 0152 12 670 684

MAURER

Maurer- und Putzarbeiten. Termine frei. ☎ 0152 12 670 684

Einfach lesen.
Mehr bekommen.



AZ/WAZ Digital
+ Tablet
+ 200 € Cashback
Limitiert: Nur bis 27. April

Mehr Informationen auf
abo.WAZ-online.de/geschenkt
oder telefonisch unter 05171/406 176

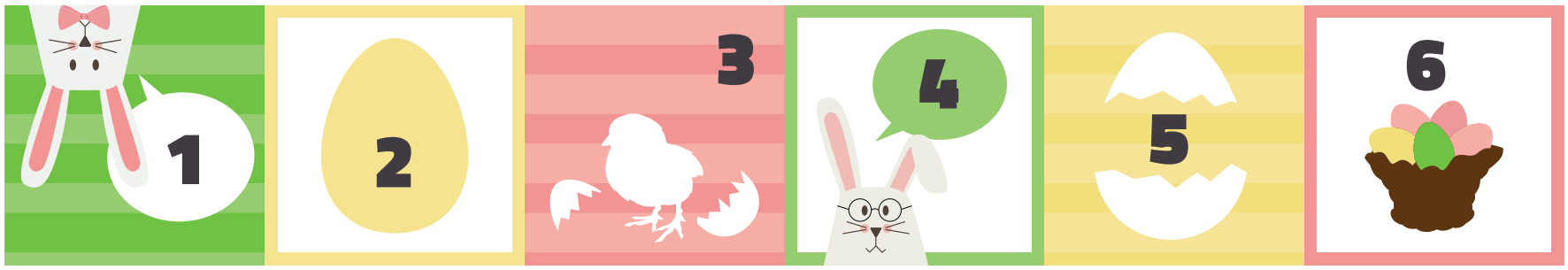
Wissen, was Wolfsburg, Gifhorn, die Region und die Welt bewegt.

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

6955401_002426

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



Ostergewinnspiel

der Aller-Zeitung



JETZT MITSPIELEN UND GEWINNEN!

Bei unserem Ostergewinnspiel warten täglich exklusive Shoppinggutscheine auf dich! Hinter jedem Türchen auf **www.AZ-osterei.de** erwartet dich die Chance auf einen GifhornGutschein. Der Gutschein ist bei Händlern, Gastronomen und Dienstleistern in und um Gifhorn einlösbar. Die Aller-Zeitung verlost vom 21. März bis 5. April 2026 täglich einen GifhornGutschein im Wert von 10 bis 50 Euro.



Jeder der mitmacht, hat zusätzlich die Chance auf den Gewinn eines 250 Euro-Gutscheins!

- Tägliche neue Gewinnchance
- Unterstütze den lokalen Einzelhandel
- Erhöhe deine Chancen und nimm an mehreren Tagen teil.

Es lohnt sich! Viel Glück!

Aller-Zeitung AZ

ÖFFNE DEIN OSTERTÜRCHEN



SCAN MICH

AZ-osterei.de



7415501_002426