hallo GIFHORN wochenende

AZ WAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

19 ❖ 47. Jahrgang · 2. Mai 2026 www.hallogifhorn.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ **Geschäftskunden** (05371) 808 -104/-116 **Kleinanzeigen** (0800) 1234-903 **Redaktion** (05371) 808-123

Ältere Radfahrer im Fokus

Verkehrsunfallstatistik der Polizei: In diesem Jahr geht es um E-Bikes, E-Scooter und Helme

Gifhorn. Ältere Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer im Kreis Gifhorn sollten sich nicht wundern, wenn sie in den kommenden Wochen von der Polizei gestoppt und angesprochen werden – auch wenn sie sich an alle Verkehrsregeln halten. Besonders Seniorinnen und Senioren, die ohne Fahrradhelm unterwegs sind, dürfte die Aktion betreffen.

Hintergrund: Der Anteil der Menschen, die älter als 55 Jahre sind, war im vergangenen Jahr sowohl bei den Unfalltoten insgesamt als auch bei den Schwerverletzten, die mit einem Rad oder Pedelec in einen Unfall verwickelt waren, überdurchschnittlich hoch. Diese Entwicklung ist besonders besorgniserregend vor dem Hintergrund des positiven Trends, dass die Unfallzahlen im Kreis Gifhorn insgesamt zurückgehen. Ereigneten sich 2024 insgesamt 4.457 Unfälle, so waren es im vergangenen Jahr nur noch 4.377.



Schwerpunkt der Gifhorner Polizei: Weil Senioren besonders häufig in Fahrradunfälle verwickelt sind, startet die Polizei eine Aufklärungskampagne. FOTO: PICTURE ALLIANCE/DPA

Die Beamten legen den Fokus in diesem Jahr also nicht zufällig auf die älteren Zweiradfahrer. Acht Unfalltote hat es 2025 gegeben, vier davon gehörten der Altersgruppe ab 65 Jahren an - einer Altersgruppe, in der im Kreis Gifhorn nur 21 Prozent der Bevölkerung gehören. Zwei Betroffene (90 und 82 Jahre alt) waren mit einem Fahrrad oder einem Pedelec unterwegs, als der Unfall geschah. Beide Opfer trugen laut Stefan Heinemann keinen Helm während des Unfalls. „Vielleicht würden sie sonst noch leben", sagte der Polizeihauptkommissar während der Vorstellung der Verkehrsunfallstatistik für 2025.

Insgesamt seien zu viele Rad- und Pedelecfahrer ohne Helm unterwegs. „Darauf werden wir reagieren", kündigt Heinemann an. So soll es in Kürze eine Aktion in Gifhorn geben, bei der vor allem ältere Zweiradfahrer angehalten und über die Risiken, ohne Helm zu fahren, informiert werden.

Dafür werden Beamte und Beamtinnen mit Pedelecs unterwegs sein. Da werden wir ganz anders wahrgenommen."

Diese Prävention erfolge in Kooperation mit der Kreisverkehrswacht.

Dringenden

Fortsetzung auf Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN



Idyllisches Einfamilienhaus in Dalldorf

nur 199.000 Euro

ca. **110 m²** Wohnfläche
ca. **904 m²** Grundstück
mit Studio-Möglichkeit im Erdgeschoss

☎ **05371 / 627 79 38**
info@immolutz.de

Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de

13656701_002426

trinkgut GM Willeke GmbH

Gültig vom 04.05. – 09.05.26

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Isenbütteler Weg 43 GIFHORN

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

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

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.10) zzgl. € 3.10 Pfand
10.99

Wittinger Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 0.90) zzgl. € 3.90 Pfand
8.88

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

hohes C
versch. Sorten, außer 100% Orange
1 l Flasche
zzgl. € 0.25 Pfand
1.79
Vorteilspreis 1.59 € mit der trinkgut App

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

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

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

Captain Morgan Spiced Gold
35% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 8.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 12.84)

Ouzo 12 o. 12 Gold
38% / 36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Söhnlein Brillant Sekt o. White Ice
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.59)
2.69

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 19/26

5499701_002426

Unfälle bei Zweiradfahrern

Fortsetzung von Seite 1

Handlungsbedarf sieht Heinemann auch bei der Zahl der Verkehrsunfälle mit verletzten Rad- und Pedelecfahrern. Bei den Leichtverletzten gab es 2025 mit 147 Fällen einen neuen Höchstwert - und eine Zunahme von 53,13 Prozent zum Vorjahr (96 Fälle). Außerdem gab es 2025 mit 25 Betroffenen mehr Schwerverletzte als im Vorjahr (16). Und während es 2024 keine Todesopfer gab, waren es 2025 zwei. Die Zahl der Unfälle insgesamt mit beteiligten Rad- und Pedelecfahrern betrug 226 (2024: 154)- nur bei 52 davon gab es keine

Verletzten (2024: ebenfalls 52). So weit die Gesamtzahlen.

Ein detaillierter Blick auf die Altersstruktur der betroffenen Personen zeigt, dass vor allem ältere Menschen bei Verkehrsunfällen mit Fahrrädern und Pedelecs schwer verletzt werden. 16 der 25 schwerletzten Zweiradfahrer waren älter als 55 Jahre - das sind 64 Prozent.

Und noch ein weiterer detaillierter Blick, diesmal auf die Pedelecs: Hier stieg die Zahl der Unfälle im vergangenen Jahr laut Stefan Heinemann um 160 Prozent auf 60 (2024: 23 Unfälle). Ähnlich hohe Steigerungen gibt es bei den Verletzungen. Unter den 25 Schwerverletzten Zweiradfahrern waren zwölf Pedelecfahrer - das ist ein Plus von 140 Prozent (2024: fünf). Unter den 147 Leichtverletzten waren 37 Pedelecfahrer - ein Plus von 146 Prozent (2024: 15). Übrigens: Sieben der zwölf Schwerverletzten Pedelecfahrer waren älter als 55 Jahre.

Aber auch die E-Scooterfahrer stehen unter besonderer Beobachtung. Denn die Zahl der Unfälle ist auch hier gestiegen - von einem (2023) über zwölf (2024) auf zuletzt 35 im vergangenen Jahr. Das ist ein Plus von 191 Prozent. Bei jedem dieser 35 Unfälle gab es zudem jeweils eine leichtverletzte Person.

Stefan Heinemann sieht oft mangelnde Fahrsicherheit als Ursache für diese Unfälle. „Das wird nicht richtig trainiert. E-Scooter haben andere Räder und ein anderes Fahrverhalten als Fahrräder. Und sie werden gerne mal übersehen - vor allem, wenn sie auf der falschen Straßenseite angefahren kommen."

Viele E-Scooterfahrer seien unsicher, welche Regeln für sie gelten würden. „E-Scooter sind keine Fahrräder, sondern Elektrokleinstfahrzeuge", so Heinemann. Und ihre Fahrer haben einige Regeln zu beachten. So müssen E-Scooter auf Radwegen fahren, sofern vorhanden, und sie müssen sich dort dem Radverkehr unterordnen. Sind keine Radwege vorhanden, müssen E-Scooter auf die Fahrbahn ausweichen. Die Nutzung von Gehwegen ist verboten. E-Scooterfahrer müssen mindestens 14 Jahre alt, die Fahrzeuge haftpflichtversichert sein. Eine Helmpflicht gibt es nicht, aber das Verbot, eine zweite Person mitzunehmen. E-Scooter müssen die Verkehrsampeln beachten, und es gelten die gleichen Promillegrenzen wie für Autofahrer.

Die Unfallzahlen könnten weiter steigen. Denn laut Heinemann gehe zwar die Zahl der E-Scooter bei Verleihfirmen zurück, steige aber im privaten Bereich an. „Deshalb halten wir den Kontrolldruck bei E-Scootern hoch", sagt der Verkehrsexperte. Das zeige Wirkung: Die Anzahl der E-Scooterfahrer, die mit Alkohol (2025: 22 Fälle) oder anderen Drogen (2025: 57 Fälle) im Blut unterwegs waren und bei einer Kontrolle erwischt wurden, steigt seit Jahren.

SV Isenbüttel-Gifhorn hat neue Vorstandsspitze

Jülge und Reuter übernehmen Vorsitz

Isenbüttel/Gifhorn. Der SV Isenbüttel-Gifhorn hat wichtige personelle Weichen für die Zukunft gestellt. Denn bei der jüngsten Jahreshauptversammlung kam es zu einem Wechsel an der Vereinsspitze: Boris Jülge übernimmt künftig den Vorsitz. Zu seinem Stellvertreter wurde Thomas Reuter gewählt. Neu dabei ist zudem Dominic Bräuer, der das Amt des Sportwarts übernimmt.

Peter Prüssner bleibt dem Verein als Kassenwart erhalten, Olaf Klosewic übernimmt die Aufgabe des Schriftführers und Heinz Widderat ist weiterhin als Schießwart tätig. Christine Wittneben ist neu im Vergnügungsausschuss und engagiert sich zusätzlich in der Damenleitung. Jörg Werthmann unterstützt den Verein als Hausmeister und sorgt für einen reibungslosen Ablauf im Vereinsalltag.

Die Versammlung zeigte einmal mehr den starken Zusammenhalt innerhalb des SV Isenbüttel-Gifhorn. Mit dem neu aufgestellten Vorstand blicke der Verein geschlossen und motiviert auf die kommenden Monate, so hieß es abschließend.



Jahreshauptversammlung: Der SV Isenbüttel-Gifhorn ist jetzt unter neuem Vorsitz. FOTO: PRIVAT

Anzeige

Warum sich ungenutztes Gold jetzt prüfen zu lassen lohnt!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: 4.708,80 USD/Ounce







Wir sind jetzt auch am **Samstag von 10 bis 16 Uhr** für Sie da!

Braunschweig. In vielen Wohnungen, Häusern und Nachlässen der Stadt finden sich Werte, die über Jahre kaum noch beachtet werden: alter Schmuck, einzelne Ohrringe, gerissene Ketten, Ringe, Münzen, Barren, Zahngold oder kleine Erbstücke. Was unscheinbar wirkt oder längst nicht mehr getragen wird, kann gleichwohl einen erheblichen materiellen Wert besitzen. Gerade deshalb lassen derzeit viele Eigentümer ihre Bestände professionell prüfen.

Der Anlass dafür liegt auf der Hand: Das Preisniveau am Goldmarkt ist weiterhin hoch. Zwar kommt es immer wieder zu Schwankungen, doch insgesamt bewegt sich Gold nach wie vor auf einem derart hohem Niveau, das für Besitzer ungenutzter Werte interessant sein kann. Wer schon länger darüber nachdenkt, alten Schmuck, Bruchgold oder Münzen bewerten zu lassen, findet derzeit gute Voraussetzungen vor, um sich Klarheit über den tatsächlichen Gegenwert zu verschaffen.

Häufig wird unterschätzt, was überhaupt noch werthaltig ist. Nicht nur vollständige oder modische Schmuckstücke kommen in Betracht. Auch beschädigte Ketten, einzelne Ohrstecker, ältere Ringe, Zahngold oder über Jahre aufbewahrte Kleinteile können einen relevanten Edelmetallwert haben. Entscheidend ist nicht der äußere Eindruck, sondern was tatsächlich an Gold, Silber, Platin oder Palladium enthalten ist. Gerade deshalb ist es in vielen Fällen sinnvoll, nichts vorschnell auszusortieren, sondern vorhandene Werte mitzubringen.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig erfolgt die Bewertung transparent und nachvollziehbar auf Grundlage der maßgeblichen Faktoren wie Gewicht, Feingehalt und aktuellem Kurs. Die Prüfung ist kostenlos und unverbindlich. Gerade bei Nachlässen, Erbschaften oder über längere Zeit angesammelten Beständen bietet eine geordnete Wertermittlung oft die Möglichkeit, sich einen realistischen Überblick zu verschaffen und anschließend in Ruhe zu entscheiden.

Viele Kunden nutzen eine solche Bewertung nicht allein aus unmittelbarer Verkaufsabsicht. Häufig geht es zunächst darum, die im Haushalt vorhandenen Werte überhaupt einmal sachlich einordnen zu lassen. Wer sich danach für eine Veräußerung entscheidet, kann mit einer unmittelbaren Auszahlung rechnen, wahlweise bar oder per Echtzeitüberweisung. So lässt sich gebundenes Vermögen ohne langen Aufwand in verfügbare Liquidität umwandeln.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Werte, die jahrelang ungenutzt aufbewahrt werden, erfüllen für ihre Eigentümer häufig keinen praktischen Zweck mehr. Umso naheliegender ist es, den Bestand zumindest einmal prüfen zu lassen und auf dieser Grundlage zu entscheiden, was behalten und was veräußert werden soll. Eine sachliche Bewertung schafft Transparenz und kann helfen, verborgene Reserven sichtbar zu machen.

Wer ungenutzte Edelmetalle besitzt, sollte den derzeitigen Markt daher zum Anlass nehmen, den eigenen Bestand überprüfen zu lassen. Was seit Jahren unbeachtet in Schubladen, Schatullen oder Kästen liegt, ist unter Umständen deutlich wertvoller, als vielfach angenommen wird.

Kostenlose und unverbindliche Bewertung in der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig direkt vor Ort.

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.

13297901_002426

VLG: Diskussion um Aufsichtsratsposten

Landrat **Phillip Raulfs** gibt Aufgabe an Ersten Kreisrat ab

Gifhorn. Landrat Philipp Raulfs verlässt den Aufsichtsrat der VLG, den Posten übernimmt sein Vize, Erster Kreisrat Dominik Meyer zu Schlochtern. Das sorgte in der jüngsten Sitzung des Gifhorner Kreistags für Diskussionen, bevor dieses entscheidende Gremium den Beschluss dann doch mit großer Mehrheit fasste.

Energiepreise und Defizite bei den Einnahmen, und das bei großer Bedeutung für die Verkehrswende: Der Öffentliche Personennahverkehr steht nach Ansicht von CDU-Kreistagsfraktionschefin Telse Dirksmeyer-Vielhauer vor großen Herausforderungen. Da wäre der Posten im Aufsichtsrat der VLG eigentlich Chefsache, findet sie. Mehr noch: „Ich würde sogar eine Stabsstelle ÖPNV einrichten. Da brennt doch die Butze."



Herausforderungen für den Nahverkehr. FOTO: SEBASTIAN PREUß ARCHIV

Auch Andreas Kautzsch (BIG/BING) hält den Posten für so wichtig, dass der Landrat ihn besetzen müsste. Es sei ein zentrales Steuerungsorgan. Der ÖPNV sei wichtiger denn je. Stefan Marzischewski-Drewes (AfD) schloss sich dem an.

Raulfs ließ sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Die Aufgabe „ist beim Ersten Kreisrat gut aufgehoben". Der ÖPNV sei übrigens eine Gemeinschaftsaufgabe, die nicht an einer Person hänge. So wichtig auch der Aufsichtsrat der VLG sei, die Entscheidungen rund um den Nahverkehr fallen beim Regionalverband Großraum Braunschweig. Und in dessen Verbandsrat sei er als Landrat vertreten.

Zum Thema Stabsstelle für den ÖPNV sagte Raulfs, sich schon jetzt auf die Diskussion um die Kosten für das Personal zu freuen.

Es ging nicht nur um den Posten im Aufsichtsrat der VLG. Raulfs verlässt auch den Aufsichtsrat der Flughafen Braunschweig-Wolfsburg GmbH. Auch hier übernimmt Meyer zu Schlochtern.



11959901_002426

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

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 04.05. bis 09.05.2026

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

Augustiner Qualitäts-blumenerde
4 Sack à 20 Liter – torffrei –
– torffrei
– ökologisch nachhaltig
– 4 Sack à 20 Liter
(1 Liter = 0,08 €)
6.20

Paletten-Pflanzschalen
– aus Metall
– ca. 38 x 10 cm
Stück 2.-

„Frühlings"-Rasendünger
– Multikorn Plus 3
– Spezialdünger zum Vegetationsstart
(1 kg = 1.99)
5-kg-Pck. 9.95

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

Rasensaat
– Schattenrasen
– Berliner Tiergarten
– Sport- und Spielrasen
1 kg
statt 6.95 €
4.95

Tomatendünger
organischmineralischer NPK-Dünger, 9+6+10+3% MgO, kaliumbetont, für kräftiges Fruchtwachstum
1 kg
statt 3.50 €
2.95

Grillanzünder
flüssig
1-Liter-Flasche
2.95

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

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

Triangel, Gifhorner Straße 20, Tel. 0179-4390520 • Meinersen, Hauptstraße 46, Tel. 0179 - 4190864
Wesendorf, Gifhorner Straße 12, Tel. 05376 / 890642 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr
Isenbüttel, Am Wendehof 3, Telefon 05374 - 920030, Wesendorf samstags bis 18.00 Uhr geöffnet.
Unser Service für Sie: Bei uns können Sie bargeldlos mit Ihrer EC-Karte bezahlen!
Find us on Facebook
Hadi Sonderposten Bruns & Didjgeit OHG, Hohes Feld 15, 38531 Rötgesbüttel • Irrtümer vorbehalten • Für Druckfehler keine Haftung • Solange Vorrat reicht.
13656501_002426

Meta-Urteil: Datenübermittlung in die USA ist rechtmäßig

Nutzerinnen und Nutzer von Facebook und Instagram haben keinen rechtlichen Anspruch darauf, dass ihre personenbezogenen Daten ausschließlich innerhalb Europas gespeichert und verarbeitet werden.

Das hat das Landgericht Ellwangen in einem Urteil entschieden (Az.: 3 O 480/24), auf das die Arbeitsgemeinschaft IT-Recht im Deutschen Anwaltverein (DAV) hinweist. Grenzüberschreitende Datenflüsse sind demnach für den Betrieb global konzipierter sozialer Netzwerke technisch erforderlich und datenschutzrechtlich zulässig.



Grenzüberschreitende Datenflüsse sind für den Betrieb global konzipierter sozialer Netzwerke technisch erforderlich und datenschutzrechtlich zulässig, sagt das Landgericht Ellwangen.

FOTO: JENS BÜTTNER

Kläger verlangt Übermittlungs-Stopp seiner Daten in die USA

In dem Fall hatte ein Nutzer von Facebook und Instagram gegen die irische Tochtergesellschaft des Meta-Konzerns geklagt. Er verlangte, die Übermittlung seiner Daten in die USA sowie deren Zugänglichmachung für US-Sicherheitsbehörden zu untersagen. Zudem forderte er Schadenersatz wegen eines behaupteten Kontrollverlusts über seine Daten.

Das Landgericht wies die Klage ab. Die Suche nach anderen Nutzern in einem weltweiten Netzwerk setze zwingend einen internationalen Datenaustausch voraus. Diese Verarbeitung sei gemäß Datenschutzgrundverordnung zur Erfüllung des Nutzungsvertrags erforderlich, begründete die Kammer ihre Entscheidung.

Gericht weist Klage ab - und verweist auf EU-Beschluss

Zudem verwies sie auf den Angemessenheitsbeschluss der EU-Kommission zum „EU-US Data Privacy Framework“ vom 10. Juli 2023, der verbindlich ein angemessenes Datenschutzniveau in den USA feststelle. Datenübermittlungen bedürften daher keiner gesonderten Genehmigung.

Den geforderten Schadenersatz lehnte das Gericht ebenfalls ab, da der Kläger einen konkreten immateriellen Schaden nicht hinreichend habe darlegen können. (dpa)

Lebenshilfe Gifhorn

Herzliche Einladung zum Tag der offenen Tür

Eintritt frei
20 Jahre GAZ

im Gifhorner Arbeits- und DienstleistungsZentrum

FREITAG, 8. Mai
08:30 - 15:00 Uhr

Hüttenweg 4 • Nähe Famila • Gifhorn

05371 8920 | info@lebenshilfe-gifhorn.de

13026701_002426

Permanente Selbstverurteilung: Was jetzt helfen kann

Fehler und Missgeschicke: Sie passieren jedem – und sie gehören zum Leben. Doch manche Menschen machen sich deswegen täglich Vorwürfe und gehen hart mit sich selbst ins Gericht. Sie haben eine Neigung zu Selbstverurteilung.

„Betroffen sind Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl und wenig Selbstmitgefühl haben“, sagt die Professorin Angela Merkl-Maßmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Fliedner Klinik Berlin. Sie fordern von sich selbst ein, immer perfekt zu sein.

„Dabei ist es menschlich, Fehler zu machen oder etwas falsch einzuschätzen“, so Merkl-Maßmann. Sie empfiehlt Menschen, die einen Hang zur Selbstverurteilung haben, eine Psychotherapie zu machen. Bei einer solchen Therapie gehe es beispielsweise darum, das eigene Selbstmitgefühl zu trainieren. Unter Anleitung lernen und üben Betroffene zum Beispiel:

- Achtsamkeit: In sich hineinhorchen und Gefühle ohne Urteil wahrnehmen.
- Sich selbst mit der Warmherzigkeit und dem Wohlwollen einer guten Freundin oder eines guten Freundes begegnen und sich durch liebe Worte trösten und unterstützen.
- Innehalten und den Atem bewusst wahrnehmen. Fühlen, wie er einen beruhigt.
- Die innere Stimme, die kritisiert, zum Schweigen bringen und sich stattdessen unterstützende Sätze sagen wie: «Ich schaffe mein Ziel, auch wenn ich Fehler mache». (dpa)

Die Wolken werden mehr!

Vorhersage

Wahrscheinlich ziehen am Sonntag allmählich mehr Wolken auf, welche die Sonne abschirmen oder verdecken könnten. Im Vergleich zum Samstag sind die Temperaturen etwas weniger warm. In der neuen Woche überwiegen die Wolken und es kühlt ab.

Biowetter

Wetterbedingte Probleme und Beschwerden sind eher selten. Am ehesten sind Stimmungsschwankungen und Gereiztheit möglich. Viel Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an und stärkt überdies das Immunsystem enorm.

Bauernregel

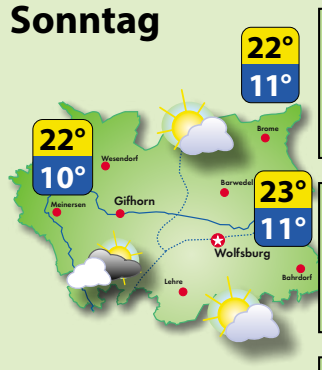
Wenn‘s Wetter gut am 1. Mai, gibt es viel und gutes Heu.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

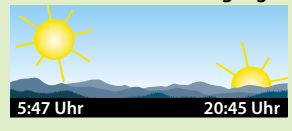


38050001_002425

Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 01.05.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
21° 11°	18 9°	17° 8°	16° 6°

Süßer als Zucker: Akazienhonig nur in kleiner Dosis genießen

Weil er weniger verarbeitet als Haushaltszucker ist, gilt Honig manchem als Alternative zum Süßen. Doch auch Honig besteht zu einem großen Teil aus Fruchtzucker. Das gilt ganz besonders für den blumig-milden Akazienhonig. „Dessen hoher Fruchtzuckeranteil sorgt dafür, dass der Honig lange flüssig bleibt und deutlich langsamer kristallisiert als andere Honigsorten“, erklärt Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern.

Dadurch schmecke der Akazienhonig auch viel süßer als herkömmlicher Haushaltszucker. Die Ernährungsexpertin rät: „Zum Süßen von Getränken oder Speisen reicht daher oft eine kleinere Menge als bei herkömmlichem Zucker.“



Typisch Akazienhonig: Der hohe Fruchtzuckeranteil im Akazienhonig sorgt für seine langanhaltende flüssige Konsistenz und besondere Süße. FOTO: FRANZISKA GABBERT

Eigentlich müsste Honig von der Akazie Robinienhonig heißen

Akazienhonig hat laut Holthausen noch eine Besonderheit. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich streng genommen gar nicht um Honig von Akazien. „Botanisch korrekt müsste man ihn Robinienhonig nennen“, so Holthausen. Akazien und Robinien seien zwei unterschiedliche Baumarten. Gewonnen wird der Honig aus dem Nektar der Robinia pseudoacacia, die auch Scheinakazie genannt wird.

Trotzdem dürfe der Honig hierzulande als Akazienhonig verkauft werden, da sich diese umgangssprachliche Bezeichnung für die Baumart etabliert hat. Typisch für Akazienhonig ist seine helle, leicht gelbliche Farbe, die mitunter auch einen grünlichen Schimmer haben kann. (dpa)

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

Anzeige

Damit Ihr Zuhause wieder strahlt!

-Ihre Flächen - Unsere Verantwortung-

Wenn Einfahrt und Dach ungepflegt wirken… liegt es oft nicht am Haus

Viele Hausbesitzer kennen das Problem: Die Einfahrt wird dunkler, auf der Terrasse breiten sich Moose aus und auch das Dach verliert zunehmend an Ausstrahlung.
Dabei ist das Haus selbst oft in einem guten Zustand – nur die Oberflächen wirken alt und ungepflegt.
Genau hier setzt die Arbeit von Mehmet Celik aus Lengede an.

Mit seiner Firma Stein- und Dachsanierung hat er sich darauf spezialisiert, Steinflächen und Dächer wieder in einen Zustand zu bringen, der dem Haus gerecht wird.
„Viele Kunden denken erst, sie müssten alles neu machen“, erklärt Celik.
„Dabei kann man bestehende Flächen mit der richtigen Technik und Behandlung oft komplett aufwerten.“

Mehr als nur Reinigung

Bevor ein Auftrag beginnt, wird jede Fläche vor Ort genau geprüft. Denn Einfahrten, Terrassen und Dächer unterscheiden sich stark – und brauchen eine individuelle Behandlung. Nach einer gründlichen, umweltschonenden Reinigung werden die Steinflächen – je nach Zustand – neu verfugt und beschichtet. Das sorgt nicht nur für eine bessere Optik, sondern schützt langfristig vor neuen Verschmutzungen.

„Man erkennt das Haus kaum wieder.“

Auch die Dachreinigung spielt eine wichtige Rolle. Moos und Ablagerungen werden fachgerecht entfernt – das verbessert das Erscheinungsbild deutlich und trägt zum Werterhalt der Immobilie bei.

Das Ergebnis überrascht viele Kunden

Saubere Steine, ein gepflegtes Dach und ein Zuhause, das wieder einen ganz anderen Eindruck macht.
„Unsere Einfahrt und das Dach waren vorher stark verschmutzt. Nach der Reinigung sah alles wieder aus wie neu“, berichtet Herr Schürmann. „Man erkennt das Haus kaum wieder.“

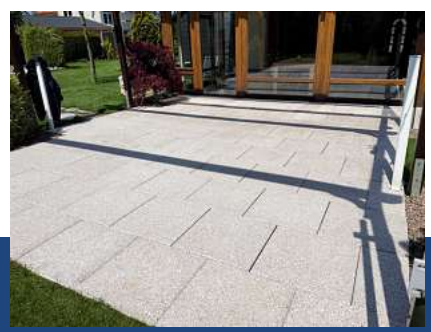
Beratung direkt vor Ort

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die persönliche Beratung. Interessierte erhalten eine kostenlose und unverbindliche Einschätzung – direkt bei Ihnen zu Hause.
So lässt sich genau feststellen, welche Maßnahmen sinnvoll sind und welches Ergebnis erzielt werden kann.



M. Celik (rechts im Bild) mit seinem zufriedenen Kunden R. Schürmann: “Jetzt sieht alles top aus und es ist Ruhe.”





STEIN • FASSADE • DACH
STEIN- UND DACHSANIERUNG
IHRE FLÄCHEN - UNSERE VERANTWORTUNG.

Ihr Ansprechpartner:
Mehmet Celik
05344 26 26 969
0176 47 180 007

Lebenstedter Str. 19, 38268 Lengede | www.stein-und-dachsanierung.de
info@stein-und-dachsanierung.de

12440201_002426

Flex-Tarife bei Urlaubsbuchungen gefragt - was bringen sie?

Steigende Lebenshaltungskosten, Unsicherheit wegen Konflikten: Das lässt die Deutschen beim Buchen ihres Urlaubs vorsichtiger werden – sie möchten sich eine Hintertür offenlassen. „Wir sehen aktuell, dass mehr Menschen nach flexiblen Tarifen fragen", berichtet die Vorsitzende des Verbands unabhängiger selbstständiger Reisebüros, Marija Linnhoff.

In unsicheren Zeiten wünschten sich viele Reisende mehr Sicherheit und die Möglichkeit, ihre Reise bei Bedarf anzupassen, so Linnhoff. Reiseveranstalter beobachten das ebenfalls: Seit Beginn des Iran-Kriegs sei die Nachfrage nach flexiblen Buchungsoptionen gestiegen, heißt es etwa von Alltours. Laut Tui sind die Tarife vor allem bei Buchungen mit größerem Vorlauf gefragt.



Flex-Tarife erlauben eine Absage oder Umbuchung ohne Angabe von Gründen bis zu einem gewissen Datum vor der Abreise – und: ohne die sonst anfallenden Stornokosten. FOTO: CHRISTIN KLOSE

„Wer früh bucht, achtet eher auf Flexibilität. Wer kurzfristig reist, nutzt solche Optionen seltener", bestätigt Marija Linnhoff aus der Praxis der Reisebüros.

Reise ohne Gründe absagen - die Tarife machen es möglich

Die Flex-Tarife hatten in der Zeit der Coronapandemie ihren Aufschwung, als das Reisen von großen Unsicherheiten geprägt war. Sie erlauben eine Absage oder Umbuchung ohne Angabe von Gründen bis zu einem gewissen Datum vor der Abreise – und: ohne die sonst anfallenden Stornokosten.

Das Versprechen ist einfach: Buche und mache Dir keine Sorgen. Du kannst Dich noch umentscheiden, wenn Du kalte Füße bekommst oder Du das Geld für die Reise doch an anderer Stelle dringender benötigst.

In der Regel kostet das extra. Dass ein Anbieter wie Alltours einen Flex-Tarif kostenlos dazugibt, so wie aktuell für eine Vielzahl klassischer Pauschalreisen bei Buchungen bis Ende April, ist die Ausnahme. Bei Alltours werden ansonsten 29 Euro pro Vollzahler fällig, bei Dertour („Flexpaket") und Tui sind es ab 59 Euro – abhängig davon, wie viel die Reise insgesamt kostet.

Was ebenfalls variiert: Bis wann die Reiseabsage möglich ist. Die Bandbreite reicht von etwa einem Monat vor Urlaubsstart bis zu etwa einer Woche vorher. Auf die Frist muss man bei der Zubuchung eines Flex-Tarifs achten.

Reiserücktrittversicherung kann Lücke schließen

Fristen von wenigen Tagen sind nicht üblich. Diese Lücke lässt sich nur mit einer Reiserücktrittversicherung zumindest teilweise schließen. Sie erstattet je nach Tarif die Stornogebühren, wenn etwa aufgrund eines Unfalls der Urlaub ganz kurzfristig platzt. Anders als ein Flex-Tarif federt diese Versicherung allerdings keine unbegründeten Reiseabsagen ab.

Was man noch beachten sollte: Nutzt man den Flex-Tarif, um seine Pauschalreise umzubuchen, können zusätzliche Kosten entstehen. „Wenn beispielsweise ein anderes Hotel, ein anderer Reisetermin oder ein anderer Flug gewählt wird und dieser teurer ist", so Marija Linnhoff, „dann muss die Differenz zum ursprünglichen Reisepreis gezahlt werden."

Flexibel bleiben bei Hotel, Zug und Flug

Flexible Buchungsoptionen gibt es nicht nur bei Pauschalreisen: Ob Hotelzimmer, Bahnfahrkarte oder Flugticket – wer die Möglichkeit haben will, seine Reisepläne noch kurzfristig zu ändern, sollte nach solchen Tarifen gucken. Dafür muss man aber in der Regel nicht nur mehr zahlen, man sollte auch genau lesen: Mitunter fallen trotzdem erhebliche Kosten an, wenn man absagt. (dpa)



Schwankende Energiepreise: Wechsel kann sich lohnen

Die Preise für Energie schwanken - nicht zuletzt durch Kriege und Krisen - weiterhin stark. Die Verbraucherzentrale Bayern weist Verbraucherinnen und Verbraucher darum darauf hin, dass mit einem gezielten Vergleich bei Strom- und Gasverträgen und einem entsprechenden Anbieterwechsel enorme Einsparungen von mehreren Hundert Euro im Jahr möglich sind.

Die Verbraucherschützer raten dabei wie folgt vorzugehen:

Kundinnen und Kunden, die sich in der Grundversorgung eines Strom- oder Gasanbieters befinden, können mit einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zu einem anderen Anbieter wechseln. Einen Sondertarif können Verbraucherinnen und Verbraucher nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit - die in der Regel bei 12 oder 24 Monaten liegt - mit einer Frist von einem Monat kündigen.

Erhöht der aktuelle Anbieter die Preise, können Kundinnen und Kunden zudem von ihrem Sonderkündigungsrecht Gebrauch machen, über das der Versorger informieren muss. Darauf weist die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hin. (dpa)



Strom- und Gaspreise im Fokus: Mit einem gezielten Anbieterwechsel können Haushalte mehrere Hundert Euro pro Jahr einsparen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

SEIT 1955 ZIMMERMANN TRADITION & QUALITÄT

WOCHENANGEBOTE
04.05.2026 bis 09.05.2026

Montag bis Samstag
Grill-Spezialitäten vom Becklinger Strohschwein:
Bauchfleisch mit Schwarte 0,89€*
dünn geschnitten und grillfertig gewürzt
Kennen Sie schon?
Fenchelsalami 2,49€*
Schinkenspeck 1,59€*
geräuchert oder luftgetrocknet
Fleischwurst 1,39€*
vom Becklinger Strohschwein
Celler Gekochte 1,39€*
Aus unserer Feinkostküche:
Bärlauch Frischkäse 2,09€*
feiner Eiersalat 1,69€*

*Die angegebenen Preise gelten pro 100g.

Montag bis Mittwoch
Geflügel-Fitness-Pfanne 1,39€*
in Currymarinade
Zimmermanns Schlemmer Tüte:
3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
→ 2 Scheiben Schweinefleisch „Grillis" dünn und zart in Grillbutter Marinade
→ 1 Paket Bärlauchbratwurst 12,50€*
vom Becklinger Strohschwein
→ 400g Geflügel-Fitness-Pfanne

Donnerstag bis Samstag
Schweinerücken Steak 1,19€*
mariniert mit Aioli oder Merlin Marinade
NEU! Griechische Bratwurst 1,69€*
mit Oliven und Feta Käse

MITTAGSTISCH
04.05.2026 bis 08.05.2026

Montag
Weißkohleintopf mit Rauchfleisch 4,75€
Hackbällchen mit Preiselbeersauce, Karotten und Salzkartoffeln 8,50€
Dienstag 8,50€
Hähnchengeschnetzeltes „Pomodori" mit Nudeln und Salat
Mittwoch 8,50€
Bärlauch-Bratwurst dazu Kartoffeln und Gemüse aus dem Ofen
Donnerstag 8,50€
Kasselernackenbraten mit Sauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree
Freitag 8,50€
Paniertes Seelachsfilet mit Sahnelinsen und Kartoffeln

Zusätzlich Montag bis Donnerstag
Vegetarisch 8,50€
Gemüsecurry mit Reis
Zusatzmenü 12,50€
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln
Suppe 5,25€
Spargelcremesuppe
Dessert / Di bis Fr erhältlich 2,65€
Erdbeerquark-Trifle

JETZT NEU: WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!

SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List

Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de

6079201_002426



*Vom regulären Preis. Wanderschuhe sind von der Aktion ausgeschlossen.

Mid Season Sale vom 27.04. bis 09.05.2026

Hauptstraße 50 in Calberlah
Telefon 05374/9757
schuhhaus-salge.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Samstags 9:00 – 14:00 Uhr

SALGE
Das Schuhhaus

13149401_002426

„Magic Mushrooms“ lindern Depressionen

Seit Jahren suchen **Psychiater** nach neuen Therapien für depressive Patienten. Nun hat sich bestätigt, dass die psychedelische Droge Psilocybin ihnen helfen kann.

VON IRENE HABICH



FOTO: JIHANE BISHOP / UNSPLASH

Magic Mushrooms sind eine beliebte Partydroge: Sie entfalten eine psychedelische Wirkung, können Bewusstsein und Wahrnehmung verändern. Genau das wollen sich Forschende künftig bei der Behandlung von Depressionen zunutze machen. So hat der Wirkstoff der Pilze, das Psilocybin, in einer neuen Studie depressive Symptome gelindert. Wird die Einnahme des Psychedelikums psychologisch begleitet, kann sie offenbar zu Durchbrüchen in der Therapie verhelfen.

In der Psychiatrie setze allmählich ein Umdenken ein, sagt Gerhard Gründer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (Zi) in Mannheim, das die Psilocybin-Studie gemeinsam mit dem Berliner Universitätsklinikum Charité durchgeführt hat.

So wurde lange davon ausgegangen, dass Depressionen in erster Linie durch Störungen im Stoffwechsel des Hormons Serotonin verursacht würden. Bisher verfügbare Antidepressiva sollen einen Serotoninmangel beheben, man nennt sie auch „Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ oder kurz SSRI.

„Aber was wir mit den klassischen Psychopharmaka machen, wirkt bei vielen nicht“, sagt Gründer. Das liege wohl daran, dass Depressionen durch eine Stoffwechselstörung nicht ausreichend erklärbar seien – bei dem Modell gebe es „einen Baustein, der fehlt“. Was Gründer meint, ist die persönliche Lebensgeschichte und Erlebniswelt eines Menschen: „Mit einer rein biologischen Sichtweise kommen wir da nicht weiter.“

Die Idee, Psychedelika wie Psilocybin, das stärker wirksame LSD oder Ayahuasca zur Therapie seelischer Leiden einzusetzen, gab es bereits in den 1960er- und 1970er-Jahren. Therapeuten und Therapeutinnen hatten mit den Substanzen experimentiert, ehe diese in den meisten Ländern als Drogen verboten wurden. Nun gibt es seit einigen Jahren seriöse Forschung auf dem Gebiet – und sie erzielt immer mehr Erfolge.

Die Studie des Zi und der Charité wird den modernen wissenschaftlichen Standards gerecht, sie erhielt auch staatliche Förderung. Aber wie muss man sich die „Therapie mit Drogen“ eigentlich vorstellen? In drei Sitzungen wurden die Teilnehmenden zunächst auf die psychedelische Erfahrung vorbereitet. Was würde sie erwarten? Wie sollten sie am besten mit auftauchenden Gefühlen und Empfindungen umgehen? All das erklärten ihnen Therapeuten und Therapeutinnen.

- Punkt 1: In einer Studie konnte Psilocybin die Symptome einer Depression lindern. Die zweimalige Einnahme des Psychedelikums wurde dabei psychotherapeutisch begleitet und überwacht.
- Punkt 2: Es ist noch nicht genau erforscht, wie die Wirkung zustande kommt. Es gibt aber sowohl eine Wirkung auf den Hormonstoffwechsel als auch eine starke psychologische Wirkung der Rauscherfahrung, die zu neuen Sichtweisen und Erkenntnissen verhilft.
- Punkt 3: In einigen Ländern ist die Therapie von Depressionen mit Psilocybin bereits unter Auflagen erlaubt. Dazu gehören die Schweiz und Australien. Eine Zulassung in den USA wird in den kommenden Jahren erwartet. In Deutschland könnte es noch deutlich länger dauern, bis die breite Anwendung zulässig ist.

An zwei verschiedenen Tagen nahmen die Versuchsteilnehmenden dann entweder ein Placebo mit einer leichten, körperlichen Wirkung ein – oder Psilocybin. Dies geschah in einem gemütlich eingerichteten Raum. Es gab beruhigende Musik, und Teilnehmenden wurde empfohlen, sich eine Schlafmaske aufzusetzen, um ganz in ihr inneres Erleben einzutauchen.

Dabei überwachten sie dieselben Therapeuten und Therapeutinnen, die sie zuvor schon kennengelernt hatten. Es war jederzeit möglich, einzugreifen, falls sie sich nicht wohlfühlten. In mehreren Therapiesitzungen wurde später besprochen, was während des Rausches in den Teilnehmenden vorgegangen war. Welche Emotionen hatten sie durchlebt, welche Einsichten bekommen?

Beobachtet wurden in vielen Fällen emotionale Durchbrüche. Psychedelisch wirksame Substanzen wie Psilocybin bringen Menschen in Kontakt mit ihrem Innersten. Es verändert und intensiviert die Wahrnehmung von sich selbst, aber auch die der Umwelt, anderer Personen und von Beziehungen.

Unter dem Einfluss von Psilocybin würden Dinge bewusst, die man „in Therapien sonst vielleicht gar nicht mitbekomme“ – so hatten Teilnehmende ihre Erfahrung geschildert. Man erhalte „einen anderen Blick, eine andere Perspektive auf sich selbst“.

Das Rauscherlebnis kann so einschneidend sein, dass sich Blockaden lösen und Betroffene auch noch danach dauerhaft neue, positivere Sichtweisen entwickeln. Therapeutische Sitzungen sind dabei eine wichtige Unterstützung und können den Effekt verstärken.

Komplett aufgeklärt seien die Wirkungen von Psychedelika noch nicht, sagt Gründer: „Es ist zwar relativ gut erforscht, wie die Substanzen molekular wirken und an welchen Rezeptoren. Wie aber die Wirkung auf die Depression entsteht, ist unverstanden.“ Bisher gebe es nur Theorien. Das gilt allerdings auch für SSRI-Antidepressiva, die bereits auf dem Markt sind.

Wie SSRI können auch Psychedelika den Spiegel des Hormons Serotonin im Gehirn erhöhen. Und sie können die Neuroplastizität erhöhen – das heißt, sie regen das Nervensystem an, neue Verbindungen zu knüpfen. „Das ist bei den SSRI ebenfalls zu beobachten, es geschieht aber langsamer“, erklärt Gründer. Dazu komme bei den Psychedelika der psychologische Effekt durch die Intensität der Rauscherfahrung. Beides trage wohl zur beobachteten Wirkung bei.

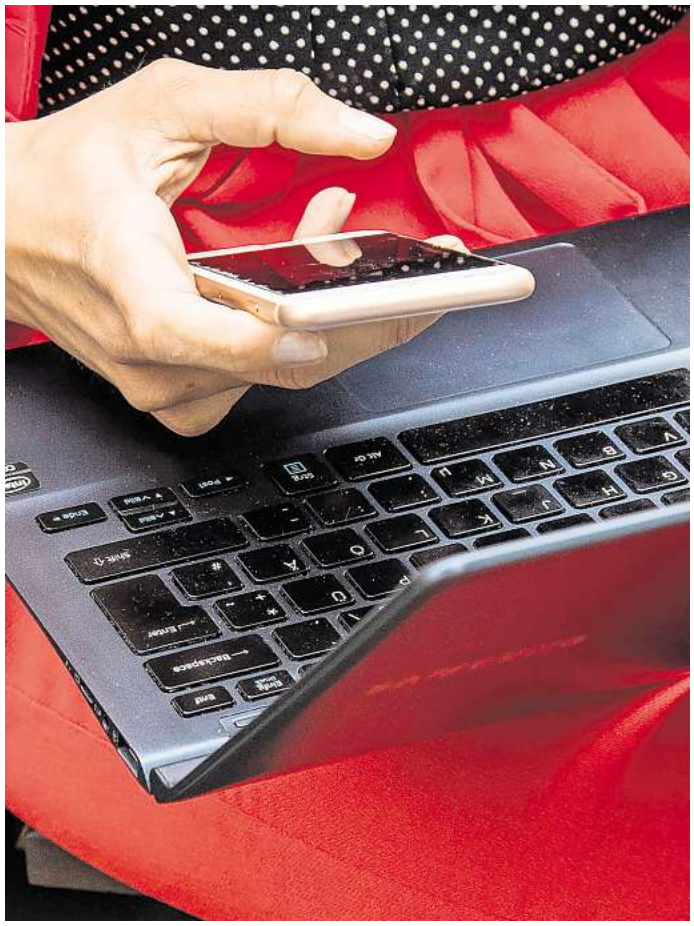
Psychedelika haben einen Vorteil gegenüber den bisherigen Antidepressiva: Sie erfordern keine Dauertherapie. Schon zwei Dosen Psilocybin konnten in der Studie einen antidepressiven Effekt erzielen. SSRI hingegen müssten dauerhaft eingenommen werden, sagt Gründer – was oft auch zu anhaltenden Nebenwirkungen wie emotionaler Abstumpfung, Gewichtszunahme oder sexuellen Funktionsstörungen führt.

Auch Psychedelika sind nicht risikofrei. „Sie können Psychosen auslösen, wenn die Patienten nicht richtig ausgewählt werden“, erklärt Gründer. So seien Psychedelika für Personen, die ohnehin schon zur Dissoziation (Selbstabspaltung) neigen, nicht geeignet. Nebenwirkungen träten aber in der Regel direkt bei der Einnahme ein und könnten so überwacht werden.

Der Effekt des Psilocybins war in der neuen Studie nicht ganz so stark wie erhofft. Das Ziel war, die Symptome der Depression um die Hälfte zu reduzieren, was sich nicht erreichen ließ. Trotzdem konnte die Behandlung die Symptome wirksam reduzieren – wie schon in anderen Studien der vergangenen Jahre.

Zudem hatten an der Studie nur Patientinnen und Patienten teilnehmen dürfen, bei denen andere Therapieformen und Medikamente nicht gewirkt hatten. Dass vielen dennoch geholfen werden konnte, ist also beachtlich. Gründer glaubt, dass eine Psilocybin-Behandlung noch besser wirken könnte, wenn sie früher im Krankheitsverlauf einsetzt. So lasse sich dann im besten Fall verhindern, dass eine Depression überhaupt erst chronisch wird.

Er geht davon aus, dass es in den USA zu einer Marktzulassung von Psilocybin innerhalb der kommenden zwei bis drei Jahre kommen könnte. In Deutschland werde es wohl noch länger dauern.



Ungewöhnliche Aktivitäten im Postfach: Auffällige Anmeldeversuche oder fremde Nachrichten deuten auf einen möglichen Hackerangriff hin. FOTO: CHRISTIN KLOSE

E-Mail-Konto gehackt: Was tun?

„Haben Sie versucht, sich auf einem anderen Gerät einzuloggen?“ Solche oder ähnliche Sicherheitsabfragen hat wohl jede und jeder schon einmal bekommen. Insbesondere, wenn der Mail-Anbieter sich auf diese Weise meldet und Sie sich nicht mit dem neuen Smartphone oder von einem fremden Rechner aus eingewählt haben, sollten Sie alarmiert sein: Es könnte sich um einen Hackerangriff auf Ihren Account handeln.

Bekommen Kriminelle tatsächlich Zugriff, können sie damit großen finanziellen Schaden anrichten und in Ihrem Namen etwa Ware bestellen oder Kredite aufnehmen. Die Stiftung Warentest empfiehlt daher, folgende Warnzeichen unbedingt ernst zu nehmen - sie können Hinweis auf ein geknacktes E-Mail-Konto sein:

- Ihr Anbieter informiert Sie über Änderungen am Konto, die Sie nicht selbst vorgenommen haben - zum Beispiel auch Anmeldungen von neuen Geräten.
- Auch ohne Hinweis des Anbieters bemerken Sie Änderungen am Konto, die nicht von Ihnen ausgeführt wurden.
- Ihnen bleibt der Zugang zum eigenen Konto verwehrt, Sie können sich nicht mehr einloggen.
- Auch wenn der Zugang zu einem anderen Account verwehrt bleibt - etwa einem Onlineshop - kann das ein Indiz sein. Womöglich wurde das Passwort über Ihr gehacktes Mail-Postfach geändert.
- Sie entdecken gesendete Nachrichten, die Sie nicht verfasst haben.
- Ihre Kontakte weisen Sie auf Nachrichten von Ihrem E-Mail-Konto hin, die Sie nicht verschickt haben.

Wer solche oder ähnliche Indizien bemerkt, sollte unter keinen Umständen zögern. Die Stiftung Warentest rät, dann schnellstmöglich den eigenen Mail-Anbieter zu kontaktieren und dessen Anweisungen zu befolgen. Warnen Sie zudem Ihre Kontakte, rät das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. Falls das Passwort für den Mail-Account auch bei anderen Online-Konten Verwendung findet, müssen auch diese unbedingt geändert werden.

Zudem sollte der Angriff bei der Polizei angezeigt werden - für die Strafverfolgung können Screenshots nützlich sein. Ferner ist es sinnvoll, den Vorfall der Schufa zu melden. Dann kann die Auskunftei Unternehmen warnen, die bei dieser die Bonität abfragen - so kann möglichen Betrugsversuchen vorgebeugt werden. (dpa)

Rich 6 Pick Up



3.000 kg Anhängelast, Automatik, Allrad zuschaltbar, Leder, Rückfahrkamera, Bügel + Trittbretter u.v.m.
Verbrauch kombiniert 8,9 l/100 km
CO_2: 234 g/km
Barpreis **29.990 €**

Foton 4 Ultra



3.500 kg Anhängelast, Automatik, Sitzbelüftung, 360 Grad Kamera, LED Scheinwerfer u.v.m.
Verbrauch kombiniert 10,5 l/100 km
CO_2: 276 g/km
Barpreis **42.995 €**

BAW 212



2.500 kg Anhängelast, Automatik, LED Scheinwerfer, 360 Grad Kamera, Seilwinde, Elektrische Trittbretter, Sitzbelüftung u.v.m.
Verbrauch kombiniert 8,5 l/100 km
CO_2: 244 g/km
Barpreis **39.995 €**



Alle Neuwagen mit 3 Jahren Neuwagengarantie
Finanzierung möglich auch ohne Anzahlung

Toni Kreusch
Verkaufsberater
Tel. 0175-7861577
Email:
t.kreusch@meyer-gruppe.de

Marcel Anders
Verkaufsberater
Tel. 0151-59949315
Email:
m.anders@meyer-gruppe.de



Autohaus
meyer
Bahnhofstraße 53
38486 Klötze • Tel. 03909-4444
www.meyer-gruppe.de

13160001_002426

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

Sprint aufs Glück!

Jeder Einkauf ein Gewinn - nur bis 14.06. in deiner B.O.C. Filiale.

Gewinne für 100.000€*



Bike happy
B.O.C.

B.O.C. Gifhorn
Hugo-Junkers-Str. 1, 38518 Gifhorn
*Alle Informationen unter **boc24.de/gewinnspiel**

Verantwortlich: BIKE & OUTDOOR COMPANY GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Damm 111c, 22047 Hamburg.

10226101_002426

Scheißtag? Vier Tipps, wie Sie den Tag noch retten

Beim Griff in den Kühlschrank entgleitet der Milchkarton und zerplatzt auf dem Boden, das Aufwischen dauert, keine Zeit mehr für Kaffee. Jetzt schnell los! Aber natürlich ist der Fahrradreifen platt - und auch die Bahn fährt einem vor der Nase weg. Der Tag scheint gelaufen. Oder lässt er sich noch retten?

Die Psychologin und Trainerin Nanni Glück hat praxiserprobte Tipps:



Emotionen zulassen: Drei Minuten Jammern geben Raum, um Ärger auszuleben, danach kann der Blick wieder nach vorn gehen. FOTO: ANDREA WARNECKE

1. Eine Runde jammern

„Erlauben Sie sich, zu hadern, zu jammern, sich zu beschweren oder sich zu ärgern", sagt Glück. Die Emotion sei ohnehin da. „Geben Sie ihr den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten." Hilfreich ist ein Zeitlimit: Stellen Sie zum Beispiel einen Timer auf drei Minuten. „Das reicht vollkommen", sagt Glück.

Zusätzlich empfiehlt sie eine Portion Humor: „Ärgern Sie sich nicht auf Deutsch oder einer anderen Ihnen bekannten Sprache, sondern nutzen Sie dafür Gibberish." Also einfach mal in unverständlichem Kauderwelsch vor sich hinschimpfen und den eigenen Ärger rauslassen. Glück zufolge hilft das, nicht von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden. „Es ist nämlich ziemlich albern, auf Gibberish zu schimpfen."

2. Gedanklich Abstand gewinnen

Wem das zu albern ist, dem rät Glück: „Zoomen Sie kurz aus der Situation und schauen Sie von außen auf das, was ist." Betrachten Sie sich selbst wie eine außenstehende Person: Da ist ein Mensch, dem gerade etwas wirklich Unangenehmes passiert ist. Natürlich darf er sich ärgern.

Mit etwas Abstand wird aber schnell klar: Das Ganze ist nur eine Momentaufnahme. Oft schafft der Blick in die Zukunft Distanz: Wir wissen, die Situation wird vorübergehen – und aus der Perspektive von übermorgen wirke sie oft schon deutlich weniger wichtig.

3. Den Blick auf das Gute richten

Drücken Sie nun gedanklich die Pausetaste und schauen Sie sich um: Was ist in Ihrer unmittelbaren Umgebung gerade gut, schön oder lustig? „Finden Sie mindestens drei Dinge und bleiben Sie für ein paar Momente dabei", rät Nanni Glück. Vielleicht ist es die Tasse Kaffee auf dem Schreibtisch oder die Sonne, die durchs Fenster scheint.

Positive Emotionen erweitern der Psychologin zufolge den Blickwinkel. So entstehen wieder neue Denk- und Handlungsspielräume, selbst wenn die Situation zunächst unverändert bleibt. „Aber Sie kommen wieder als der gelingende und erfolgreiche Mensch zurück, der Sie sind."

4. Auf die Gute-Laune-Liste zurückgreifen

Hat sich die Laune noch nicht gebessert, empfiehlt Glück den nächsten Schritt: „Widmen Sie sich etwas, das Ihnen wirklich Freude bereitet und Spaß macht." Hilfreich ist eine vorbereitete Liste mit mindestens zehn Dingen, die guttun. „Die Liste ist wichtig, denn in Momenten, in denen das Leben crasht, fällt Ihnen davon garantiert nichts ein", sagt die Trainerin. „Auf meiner ganz persönlichen Liste steht auf Platz 1: Luftpolsterfolie knallen lassen. Ich liebe das!", verrät sie.

Wichtig: Vermutlich wird man an einem miesen Tag, an dem ohnehin alles schiefläuft, keine Lust haben, sich etwas so Banalem wie Luftpolsterfolie zu widmen. „Machen Sie es trotzdem", betont Glück. „Ich verspreche Ihnen, spätestens nach ein paar Momenten übernimmt die Freude wieder die Oberhand." Vielleicht hat der Tag dann doch noch eine Chance, sich deutlich zu verbessern. (dpa)

Kein Unkraut: Löwenzahn bitte stehenlassen

Mit den ersten warmen Tagen bringt der Löwenzahn gelbe Farbtupfer in den Garten. Oft wird er als Unkraut schnell entfernt, obwohl er im Frühjahr für manche Tiere sogar überlebenswichtig ist. Aber er kann noch mehr - die Deutsche Wildtierstiftung nennt gleich mehrere gute Gründe, ihn stehenzulassen.

Für früh fliegende Wildbienen wie Sandbienen, Mauerbienen oder Hummeln ist Löwenzahn oft die erste Nahrungsquelle nach dem Winter. Sein proteinreicher Pollen sorgt dafür, dass die Larven gesund heranwachsen - die Löwenzahn-Dörnchensandbiene setzt für ihren Nachwuchs sogar fast ausschließlich darauf.



Unterschätzte Wildpflanze: Löwenzahn wird oft als Unkraut verkannt, ist jedoch ein wertvoller Beitrag für die Natur und ein Hingucker im Garten. FOTO: MASCHA BRICHTA

Erwachen Zitronenfalter, Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs aus der Winterstarre, ist der Löwenzahn eine wichtige Nektarquelle. Ebenso für Aurorafalter und Schwalbenschwanz, die im April aus ihren Puppen schlüpfen.

Auch die Blätter dienen als Futter für die Raupen der Hausmutter und anderer Nachtfalter. Die fetthaltigen Samen des Löwenzahns liefern hingegen Körnerfressern wie Spatz, Stieglitz oder Gimpel während der Brutzeit wertvolle Energie.

Die kräftige Pfahlwurzel des Löwenzahns dringt tief in den Boden und lockert verdichtete Schichten auf. Nach dem Absterben der Pflanze bleiben Kanäle zurück, die Sauerstoff in die Erde bringen - gut für Regenwürmer, Tausendfüßler und andere Bodenlebewesen.

Nicht nur Löwenzahn: Wildpflanzen wie Huflattich, Gundermann, Schafgarbe, Taubnessel oder wildes Veilchen sollte man ebenfalls im Garten stehenlassen, denn auch sie fördern die Artenvielfalt. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



Fordern Sie kostenlos unseren 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 — 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
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.06. - 23.06.26
21.09. - 23.09.26
12.10. - 23.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 729,- €***

EZ-Zuschlag: ab 100,- €

Reisecode: D-HEINZ



Frankreich — 4 Tage Busreise

Paris je t´aime

Kurzurlaub in der Hauptstadt der „Grande Nation“

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Campanile Nogent-sur-marne
- 3 x Frühstücksbuffet
- Ortstaxe Paris
- durchgehende Reisebegleitung
- Stadtrundfahrt, Montmartrebummel, Versailles, abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt zubuchbar

Termine

18.06. - 21.06.26
16.07. - 19.07.26
06.08. - 09.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
22.10. - 25.10.26
19.11. - 22.11.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 319,- €***

EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: F-QPAR4



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwaldstättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar

Termine

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

Preise pro Person

im DZ: **899,- €***

EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Italien — 8 Tage Busreise

Toskana, Florenz & Pisa

Am Meer wohnen - Toskana erleben!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento
- 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***Hotel dei Tigli in Lidi di Camaiore
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen an der Versiliaküste
- Besichtigung einer „Fattoria“ inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee
- Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung
- Stadtführungen Siena, Florenz, Pisa und Lucca
- durchgehende Reisebegleitung
- Insel Elba zubuchbar

Termine

07.06. - 14.06.26
06.09. - 13.09.26
04.10. - 11.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1049,- €***

Zuschlag DZ als EZ:: 200,- €

Reisecode: I-TFP



Italien — 6 Tage Busreise

Lago Maggiore und Matterhorn

Mediterranes Klima - traumhafte Aussichten - wunderschöne Landschaften

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im Raum Schwarzwald mit Halbpension
- 4 x ÜN im DZ im *** Hotel Villa Rosy in Premeno
- 4 x erweitertes Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Begrüßungscocktail
- 1 x Musikabend in der Taverne des Hotels
- 1 x DVD-Abend „Lago Maggiore“ im Hotel
- Ausflug Lago Maggiore mit Schifffahrt und Reiseleitung
- Ausflug Comer See & Luganer See mit Reiseleitung
- Ausflug Zermatt mit Zugfahrt und Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.07. - 13.07.26
07.09. - 12.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 819,- €***

EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: I-LAGMA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Schönheiten Kroatiens

Bezaubernde Adriaküste, historische Vielfalt und eindrucksvolle Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung im DZ
- 7 x Übernachtung in Kroatien und Bosnien-Herzegowina im DZ in guten Mittelklassehotels
- 9 x Halbpension
- Eintritt Krka-Wasserfälle
- Eintritt Plitvicer Seen
- Stadtführungen Dubrovnik und Split
- Personenfähre Orebic - Korčula
- Kurtaxe in Kroatien
- gesamte Rundreise laut Verlauf
- durchgehende Reiseleitung vom 2.-9. Tag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.06. - 17.06.26
07.09. - 16.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1529,- €***

EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: HR-SKRO



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung an Bord der ****MS Dutch Grace
- 4 x Frühstücksbuffet an Bord
- 3 x Mittagessen als 3-Gang-Menü
- 3 x 4-Gang-Abendessen
- 1 x Kapitänsdinner (als 5-Gang-Menü)
- Kaffee/Tee mit Kuchen und Biskuit
- Begrüßungsgetränk
- Tägliche Live-Musik
- Besuch des Konzerts von Andre Rieu am 13.12.2026 in Maastricht in der Kategorie 1
- Gepäckservice
- Steuern und Gebühren
- Deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Termin

13.12. - 17.12.26

Preise pro Person

Hauptdeck
2-Bett-Kabine achtern: **899,- €***
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 999,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: 1079,- €
Mitteldeck 2-Bett frz. Balkon: 1159,- €
Oberdeck 2-Bett frz. Balkon: 1199,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 69,- €

Reisecode: NL-DGAR6

*** zzgl. Treibstoffkostenzuschlag (nähere Infos online oder telefonisch)**

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

13356101_002426

Firmenabschied ist kein geldwerter Vorteil



Ein letztes Anstoßen mit den Kollegen: Firmenabschiede bleiben unter bestimmten Voraussetzungen steuerfrei. FOTO: DANIEL MAURER

Unternehmen können langjährige Mitarbeiter künftig steuerlich unbesorgter in den Ruhestand verabschieden. Der Bundesfinanzhof hat entschieden, dass eine vom Arbeitgeber organisierte Abschiedsfeier nicht automatisch zu steuerpflichtigem Arbeitslohn des verabschiedeten Mitarbeiters führt. (BFH, Az.: VI R 18/24) Maßgeblich ist vielmehr, ob es sich tatsächlich um eine betriebliche Veranstaltung handelt. Auf die Entscheidung und ihre Folgen macht der Bund der Steuerzahler aufmerksam.

Im entschiedenen Fall hatte ein Unternehmen einen langjährigen leitenden Mitarbeiter mit einer Feier in den Ruhestand verabschiedet. Der Arbeitgeber organisierte die Veranstaltung, übernahm die Kosten und lud neben Kolleginnen und Kollegen auch Angehörige des künftigen Ruheständlers ein. Das Finanzamt sah darin einen geldwerten Vorteil für den Arbeitnehmer. Mit der Begründung, die auf ihn entfallenden Kosten hätten die Freigrenze von 110 Euro pro Teilnehmer überschritten, die bei Betriebsveranstaltungen gilt.

Teilnahme von Familienangehörigen ändert nichts

Der BFH widersprach dieser Sichtweise. Nach Auffassung der Richter kommt es nicht allein auf die Höhe der Kosten an. Entscheidend ist vielmehr der Charakter der Veranstaltung. Wenn der Arbeitgeber Gastgeber ist, die Gästeliste bestimmt und der Anlass überwiegend betrieblich geprägt ist - wie es etwa bei einer Verabschiedung nach langjähriger Tätigkeit der Fall ist -, liegt kein steuerpflichtiger Arbeitslohn vor. In solchen Fällen stehe das eigenbetriebliche Interesse des Unternehmens im Vordergrund.

Auch die Teilnahme von Familienangehörigen führt nach Ansicht des Gerichts nicht automatisch zu steuerlichen Konsequenzen. Werden Ehepartner oder andere Angehörige vom Arbeitgeber eingeladen und ist ihre Teilnahme gesellschaftlich üblich, entsteht ebenfalls kein lohnsteuerpflichtiger Vorteil für den Arbeitnehmer.

Arbeitgeber muss Organisation und Finanzierung übernehmen

Das Urteil hat aus Sicht des Bundes der Steuerzahler erhebliche Bedeutung für die Praxis. Viele Unternehmen pflegen eine Abschiedskultur für langjährige Beschäftigte, etwa bei Eintritt in den Ruhestand oder beim Ausscheiden aus dem Unternehmen. Bislang bestand demnach häufig Unsicherheit, ob solche Veranstaltungen steuerlich problematisch sein könnten.

Mit seiner Entscheidung stellt der BFH klar, dass nicht jede vom Arbeitgeber finanzierte Feier automatisch als Arbeitslohn zu behandeln ist. Gleichzeitig wird die bislang eher strenge Sichtweise der Finanzverwaltung deutlich relativiert.

Für Arbeitgeber bleibt jedoch wichtig, dass die Veranstaltung klar als betriebliche Feier erkennbar ist. Organisation, Einladung und Finanzierung sollten eindeutig vom Unternehmen ausgehen. Nur dann kann sichergestellt werden, dass die Abschiedsfeier auch steuerlich ohne Nachteile bleibt. (dpa)

Leberwurst Hausmacher Art 375g Pack

-25% statt 5.19 **3.89**

Feingebäck mit Füllung

5 Sorten, 400g Pack -30% statt 1.79 **1.29**

INTER MARKT
Im Paulsumpf 3
Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 04.05. bis Sa. 09.05.2026

Hering in Salzlake unausgenommen, mit Kopf, 1kg

HKL - Nordatlantik -25% statt 6.29 **4.69**

Schweinenacken 1kg mit Knochen

ohne Knochen -25% statt 8.99 **6.69**

Fleischspezialität nach polnischer Rezeptur

Boczek wisniowy ca. 500g Pack, 1kg -25% statt 15.09 **11.29**

Sauerrahm 200g Becher 22% Fett


-25% statt 1.69 **1.29**

Teigtaschen 1,5kg Pack


Rind-Schweinefleisch oder Schweinefleisch statt 13.89 **10.99**

Möhrensalat 350g Dose nach koreanischer Art

mild oder scharf -30% statt 3.39 **2.39**

Nacken mariniert

vom Schwein, 1kg mit Knochen, grillfertig statt 9.49 **7.99**

38322201_002425



13180201_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Auf alter Bahntrasse: Dieser idyllische Radweg führt durch drei Länder

Auf **130 Kilometer** entlang der seit 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute



Blick auf die Orte Motovun und Vizinada und die Naturidylle. FOTO: IMAGO IMAGES/ YAY IMAGES

Wer auf der alten Eisenbahnroute Parenzana in die Pedale tritt, wird reich beschenkt: Üppige Natur, riesige Viadukte und dunkle Tunnel sowie lohnenswerte Stopps machen den 130 Kilometer langen Radweg zu einer Attraktion.

Küstenblick und gewaltige Viadukte, grüne Hügel und Olivenhaine sowie mittelalterliche Städte gehören zu den Reizen des Radwegs „Parenzana – Weg der Gesundheit und Freundschaft", der durch Italien über Slowenien nach Kroatien verläuft. Die größtenteils am Meer entlangführende Route wurde da angelegt, wo früher eine Bahntrasse war.

Der Weg verläuft auf der ehemaligen Eisenbahnroute Parenzana. Hier fuhr die Bahn von 1902 bis 1935 vom italienischen Triest bis zu dem kroatischen Badeort Poreč. Auf den Spuren der 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute erleben Radfahrende heute eine attraktive Strecke von knapp 130 Kilometern.

Die Route des Parenzana-Radwegs

Der Radweg lässt Landschaftshungrige staunen. Hier, wo früher Olivenöl und Wein, Salz, Kohle und Holz über die Schienen transportiert wurden, sehen sich Radfahrerinnen und Radfahrer beim Tritt in die Pedale an Landschaftsbildern satt.

Gestartet wird im schönen Triest, das als entspannte Alternative zu Venedig gehandelt wird und mit seiner beeindruckenden Architektur und der lebhaften Kaffeekultur zu einem Städtetrip einlädt. 13 Kilometer verläuft der Parenzana-Radweg durch Italien, 32 Kilometer durch Slowenien und 78 Kilometer durch Kroatien folgen.

Besonderheiten des Bahntrassenwegs

Durch bezaubernde Natur führen viele Radrouten. Auch der Parenzana-Radweg geizt nicht mit Landschaftsreizen. Dramatische Ausblicke auf die Adriaküste gehören zu diesem Radweg genauso dazu wie Weinberge, sanfte Hügel, dichte Wälder und weite Täler.

Es duftet nach Pinien und die Zikaden leisten ihren Beitrag zur Akustik. Besondere Erlebnisse bieten die Tunnel und Viadukte der Strecke. Beim Durchradeln dunkler Eisenbahntunnel wie dem Valeta-Tunnel und beim Überqueren von Viadukten wie dem fotogegen Viadukt Sabadine (auch bekannt als Veli most oder Große Brücke) lohnen sich Pausen, um den Moment zu genießen und das ein oder andere Erinnerungsfoto zu machen.



Der Bahntrassenweg führt auch über Brücken und durch dunkle Tunnel wie hier im slowenischen Strunjan. FOTO: IMAGO IMAGES/ POND5 IMAGES

Highlights am Wegesrand

Immer wieder lohnt sich eine Rast auf dem Radweg. Auch um Sehenswürdigkeiten genauer zu erkunden. Eine ist die kroatische Stadt Motovun. Isoliert thront sie oberhalb des Flusstals der Mirna auf einem 277 Meter hohen Hügel.

Die Mittelalterstadt, in der Trüffeln eine wichtige Rolle spielen, zeigt sich mit beeindruckender Ringmauer und historischen Gebäuden. Die steile Anfahrt nach Motovun wird mit gigantischen Ausblicken auf das Umland und Pasta mit Trüffeln entlohnt.

Nicht hoch gelegen, sondern unterirdisch versteckt ist die Tropfsteinhöhle Baredine, bei der sich das Runterschwingen vom Sattel und ein Besuch lohnen. Sie liegt rund neun Kilometer von Poreč entfernt, und Besucherinnen und Besucher gelangen über Stein- und Eisenstufen 60 Meter in die Tiefe. Zu entdecken gibt es zahlreiche Stalaktiten und Stalagmiten und einen unterirdischen See mit Grottenolmen.

Ein interessantes Fotomotiv gibt ein zwei Tonnen schwerer Nachbau im kroatischen Vižinada ab. Hier wurde die Lokomotive U20 nachgebaut und damit das Modell, das früher tatsächlich auf der Bahnstrecke unterwegs war. Die drei Meter hohe und sieben Meter lange Lok steht unter freiem Himmel für ein Selfie bereit.

Aber auch Slowenien hat eine Attraktion entlang des Radwegs anzubieten. Im Naturpark von Sečovlje, gleich an der Grenze zu Kroatien, arbeiten die Salzwerker mit ihren Holzschabern und gewinnen das Salz noch so, wie es bereits vor Jahrhunderten gewonnen wurde.

Die Salinen von Sečovlje gehören zu den nördlichsten noch aktiven Salinen im Mittelmeerraum.

In der Küstenstadt Poreč, dem Endpunkt der Route, wartet erneut ein kulturelles Highlight – in Form der Euphrasius-Basilika. Das Bauwerk gehört zu den bedeutendsten Sakralbauten Kroatiens und ist seit 1997 Unesco-Weltkulturerbe.

Die Basilika ist für ihre gut erhaltenen, farbenfrohen Mosaiken bekannt und wurde im sechsten Jahrhundert errichtet. Im Anschluss rundet ein Spaziergang durch die Altstadt oder entlang der Strandpromenade oder die Einkehr in eine Weinbar den Rad- und Kulturtrip ab.

Wissenswertes zur Route

Im Frühjahr von April bis Juni und im Herbst von September bis Oktober ist die beste Zeit, um den Parenzana-Radweg zu befahren. Dann sind weniger Menschen auf der Strecke unterwegs und die Temperaturen liegen im angenehmen Bereich.

Mountainbikes (MTB), Gravelbikes sowie geländegängige Trekkingräder sind für die mittelschwere Route, die vielfach über Wald- und Schotterwege führt, am besten geeignet. Es wird empfohlen, den Radweg in der Richtung von Triest nach Poreč zu befahren. Übrigens: Obwohl der Parenzana-Weg überwiegend von Radfahrerinnen und Radfahrern genutzt wird, steht er auch Wandernden offen.

Verlauf der gesamten Parenzana-Trasse

Trst (Triest) – Rabujez – Škofije – Bertoki – Koper – Izola – Strunjan – Portorož – Sečovlje – Markovac – Kaldanija – Buje – Grožnjan – Livade – Motovun – Vižinada – Višnjan – Nova vas – Poreč (Parenzo)

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/bahntrassse-radweg**

Antikstube Wolfsburg

BARES UND WARES JETZT IN WOLFSBURG

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr



Inh. Biela

Die Experten sind vor Ort!

Wir machen keine Hausbesuche

!Achtung Achtung! große Frühlingsaktion nur 5 Tage gültig

Sichern Sie sich jetzt einen Termin Kostenlose Expertise





Hochwerter Schmuck mit Diamanten besetzt wird extra geschätzt



WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN KOSTENLOS

WIR KAUFEN AN:



wir zahlen exclusive Preise für Ihr Gold



Für Pelzmäntel & Jacken bis zu 9.500 €*

Letzter Aufruf für Pelze vor Saisonschluß. Die Nachfrage in Ost-Europa ist groß.

*alle Ankäufe nur in Verbindung mit Goldschmuck

Wir schätzen kostenlos alle Art von:
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form) Colliers, Medaillons, Golduhren - auch defekt, alle Sachen in Verbindung mit Goldschmuck





ANTIKER KORALLENSCHMUCK, KORALLENKETTEN, KORALLEN-SCHNITZEREIEN (bevorzugt in blutrot), **ZAHNGOLD** (mit und ohne Zähne), **PELZMÄNTEL**
ANTIKE MÖBEL
SERIÖSER ANKAUF





Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!





Wir kaufen Edel-Uhren aller Art

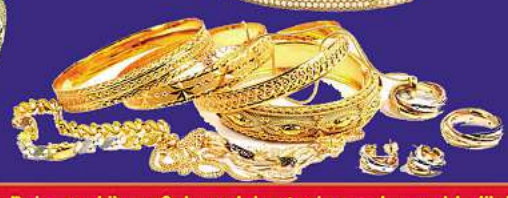






Für Ledermäntel & Jacken bis zu 4.500 €*











Bernstein bis 2500€	Ankauf von Uhren aller Art	Wir kaufen auch Modeschmuck







Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und ihren Schmuck kostenlos und unverbindlich!

wir zahlen bis zu **4,-€** pro Gramm

Silber Rahmen













Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30€ bei Verkauf

Bares und Wahres die Experten sind für Sie da

ANTIKSTUBE WOLFSBURG

Sichern Sie sich jetzt einen Termin!

Rothenfelder Str. 25 - 38440 Wolfsburg

Tel.: 0163/9556963

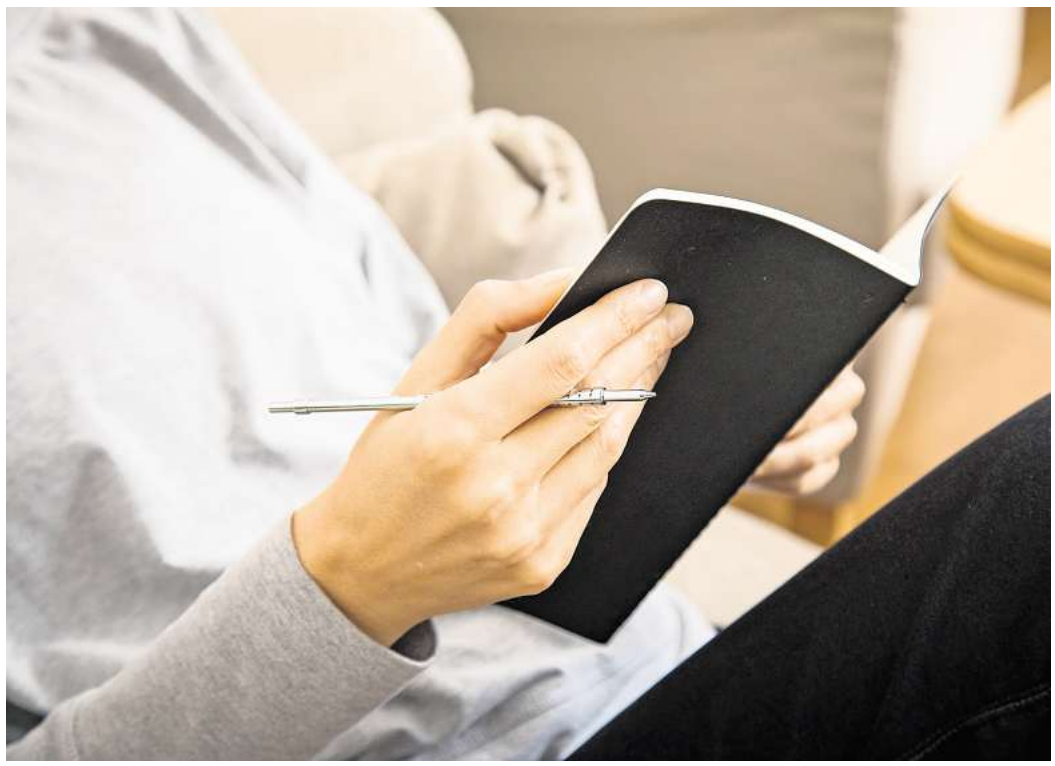
13160501_002426

Journaling: sieben häufige Missverständnisse

Tagebuchschreiben liegt im Trend. Regelmäßig Gedanken und Gefühle zu notieren – etwa in Form von Morgenseiten oder als Dankbarkeitsjournal – soll gezielte Selbstreflexion ermöglichen, zur Stressbewältigung beitragen und das mentale Wohlbefinden stärken.

Die Praxis begegnet einem insbesondere in den sozialen Medien oft unter dem Label Journaling. Da finden sich reihenweise Posts von hübsch gestalteten Notizbüchern, achtsam verfassten Tagebucheinträgen und perfekt inszenierten Schreibenden.

Aber was braucht es wirklich, wenn man Journaling zur Gewohnheit machen will? In Sachen Journaling seien Irrtümer verbreitet, sagt die zertifizierte Schreibtherapeutin Doris Hönig. Sie nennt sieben davon:



Journaling ist eine beliebte Mental-Health-Praxis - es gibt aber viele Mythen dazu. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Irrtum 1: „Journaling ist aufwendig“

„Nein, das ist es nicht“, so Hönig. Und muss es auch nicht sein. Schon zehn Minuten pro Tagen reichen der Schreibtherapeutin zufolge aus, um bei sich selbst für Klarheit zu sorgen und Stress abzubauen. Wichtig ist das regelmäßige Schreiben.

Irrtum 2: „Ich muss perfekt schreiben“

Auch das ist falsch. Ein Tagebucheintrag muss kein Meisterwerk werden, wir dürfen auch banales festhalten. Fehlerhafte Grammatik und Rechtschreibung spielen keine Rolle.

Irrtum 3: „Ich brauche ein schönes Heft“

Es gibt etliche Journals für verschiedene Bedürfnisse, teils mit täglich wechselnden Fragen zur Selbstreflexion. Nötig ist das nicht. Es geht nicht um Ästhetik, sondern um persönliche Reflexion. Das funktioniert auch mit einem zerfledderten Heft.

Irrtum 4: „Was ich schreibe, ist falsch“

Nein. Richtig und falsch spielen beim Journaling keine Rolle. Es kommt auf die eigenen Empfindungen und Gedanken an.

Irrtum 5: „Oje, wenn das jemand liest …“

Wer sich Gedanken darüber macht, wie das Geschriebene bei anderen ankommt, hemmt sich selbst. Beim Journaling sollen auch Gedanken festgehalten werden, die man sich sonst womöglich nicht auszusprechen traut oder für die man sich schämt.

Das reflexive Schreiben ist nur für einen selbst gedacht. Wer dennoch Angst hat, dass andere die innersten Gedanken zu Gesicht bekommen könnten, schließt das Heft an einem sicheren Ort ein.

Irrtum 6: „Ich muss täglich schreiben“

Nein. Wer mag, kann täglich schreiben. Das ist aber kein Muss. „Eine Regelmäßigkeit sollte aber da sein, zum Beispiel jeden Samstag“, empfiehlt Doris Hönig.

Irrtum 7: „Es ist vergeudete Zeit“

Nein. Wer regelmäßig Gefühle und Gedanken notiert, erkennt Muster und kann gegebenenfalls bewusst gegensteuern. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Journaling das Stressniveau senken kann. (dpa)

Kita-Schließtag: Muss der Arbeitgeber mir Urlaub geben?

Wenn die Kita zu ist, muss das Kind zu Hause betreut werden. Daran ist wenig zu rütteln. Aber wie, wenn die Eltern doch eigentlich arbeiten müssen? Eine mögliche Lösung: Urlaub beantragen. Aber muss der Arbeitgeber den dann auch zwingend genehmigen?

„Ein grundsätzlicher Anspruch auf Urlaub wegen Kita-Schließtagen besteht nicht“, erklärt Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Geht es also um geplante Schließungen, muss ein Arbeitnehmer in gewohnter Frist Urlaub einreichen. Der Arbeitgeber muss den Urlaub nicht in jedem Fall bewilligen. Lehnt er ihn ab, müsste er das aber gut begründen.



Heute leider geschlossen: Im Kitaalltag müssen Eltern oft improvisieren. FOTO: CHRISTOPH SOEDER

Die Kita fällt spontan aus – was jetzt?

Sollte die Kita unerwartet und kurzfristig schließen, muss eine schnelle Lösung her. Optionen sind neben spontanem Urlaub unter anderem der Abbau von Überstunden, der Wechsel ins Homeoffice oder eine unbezahlte Freistellung.

Findet sich mit dem Arbeitgeber keine einvernehmliche Lösung und es ist den Eltern nicht möglich, eine Betreuungsperson zu organisieren, dürfen Angestellte «für eine verhältnismäßig nicht erhebliche Zeit» von der Arbeit fernbleiben. Das wird durch § 616 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB), «Vorübergehende Verhinderung», geregelt.

Wenn der Arbeitgeber sich quer stellt

Der §616 kann im Arbeitsvertrag allerdings ausgeschlossen werden. Wer ohne Berechtigung und mit ausgeschlossenem §616 der Arbeit fernbleibt, riskiert arbeitsrechtliche Konsequenzen. In der Regel bedeutet das einen Lohnausfall für die Betreuungszeit, so Alexander Bredereck.

Abmahnung oder Kündigung drohen meist erst dann, wenn nicht alles Zumutbare probiert wurde, um eine Lösung zu finden – also dann, wenn nicht nach einer alternativen Betreuungsperson gesucht und mit dem Arbeitgeber nicht über mögliche Optionen geredet wurde. (dpa)



Flusen entfernen für Effizienz: Verstopfte Flusensiebe verlängern die Trockenzeit und erhöhen die Stromkosten und sollten am besten nach jedem Trockengang gereinigt werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Energieverbrauch steigt: Wäschetrockner gut reinigen

Den Wäschetrockner regelmäßig reinigen? Das kann laut dem Verbraucherservice Bayern durchaus sinnvoll sein. Denn gereinigte Geräte haben demnach nicht nur eine längere Lebensdauer. Sie verbrauchen auch weniger Energie.

Ist die Trommel stark verschmutzt, kann frisch gewaschene Wäsche zudem Flecken bekommen. Damit das nicht passiert, sollte man Trommel und Rippen regelmäßig mit einem leicht feuchten Tuch auswischen.

Gelegentlich kann man zudem ein Tuch mit einem Reinigungsmittel auf Zitronensäurebasis tränken und damit vorsichtig so lange über das Innere des Trockners wischen, bis etwaiger Kalk verschwunden ist. So bleiben auch die Sensoren des Trockners dauerhaft funktionstüchtig: Verschmutzte Feuchtesensoren können die Restfeuchte der Wäsche unter Umständen nicht mehr richtig erkennen. Darunter leidet die Effizienz des Trockners - oder die Trocknung wird zu früh gestoppt.

Wichtig: Lassen Sie die Trommel nach der Reinigung gut austrocknen.

Mit dem Staubsauger gegen Flusen

Nutzt man den Trockner nur selten, kann stehendes Wasser im Wassertank für schlechte Gerüche sorgen. Am besten spült man den Tank dagegen regelmäßig mit klarem Wasser aus. Flusen aus dem Flusensieb kann man mit der Hand abstreichen. Für schwierige Ecken lässt sich eine kleine Bürste nutzen – oder der Staubsauger. Ist das Sieb erst einmal mit Fusseln verstopft, verlängert sich die Trocknungszeit – und die Stromkosten steigen.

Flusen aus der Wäsche können sich übrigens auch am Kondensator anlagern. Mindestens alle drei Monate sollte man die Flusen deshalb vorsichtig mit einem Tuch abwischen. Ist der Kondensator stark verschmutzt, kann man ihn herausnehmen und unter fließendem Wasser in einer Badewanne oder einem großen Waschbecken abspülen. Lamellen lassen sich vorsichtig mit der Brause abduschen, so der Verbraucherservice.

Wäsche vorab gut schleudern

Regelmäßige Reinigung hin oder her: Wäsche in der Maschine zu trocknen, verbraucht viel Strom. Darauf weisen die Verbraucherzentralen hin. Sie raten daher zu Geräten mit hoher Energieeffizienz - und zu Wärmepumpentrocknern. Denn Kondenstrockner ohne Wärmepumpentechnik oder Abluftrockner verbrauchen demnach erheblich mehr Strom. Bei letzteren muss die feuchte Luft zudem aus dem Gerät über einen Schlauch nach außen geleitet werden.

Achten Sie außerdem darauf, die Wäsche in der Waschmaschine bereits so trocken wie möglich zu schleudern - die Verbraucherschützer raten zu 1.400 oder 1.600 Umdrehungen pro Minute. Denn nur so werde wichtige Vorarbeit geleistet, um im Wäschetrockner Energie einzusparen. Ein einzelnes nasses Wäschestück kann den Trockner hingegen unnötig lange laufenlassen. Am besten sortiert man die Wäsche deshalb nach Feuchtigkeit, bevor Sie sie in den Trockner kommt.

Gut zu wissen: Wie teuer ein neuer Wäschetrockner langfristig mit Kauf und Betrieb kommt, können Sie mit einem Online-Rechner der Verbraucherzentralen herausfinden. (dpa)

Jobwechsel: Sechs Tipps gegen die Angst vor Veränderung

Ein neuer Job bringt viele Ungewissheiten mit sich. Aber: Wer nicht wagt, der gewinnt bekanntlich auch nicht. Manchmal braucht es trotzdem ein bisschen Extra-Mut, um diesen Schritt zu gehen. Karrierecoach Bastian Hughes erklärt auf dem Karriereportal Xing, wie Sie in aufbringen können.

Ein grobes Ziel festlegen

Ein zu konkretes Ziel kann den Druck erhöhen. Deshalb rät Bastian Hughes, zunächst offen zu bleiben - ohne enge Frist. Eine Frage wie „Was wäre, wenn ich mich nach einem neuen Job umschaue?“ setzt weniger unter Zugzwang und ist ein guter Anfang.

Das Worst-Case-Szenario aussprechen

Steht ein Ziel im Raum, lohnt es sich, die eigenen Ängste konkret zu benennen. Ausgesprochen verlieren sie oft an Bedrohlichkeit. Außerdem lässt sich dann besser prüfen, wie realistisch sie tatsächlich sind.

Zu den klassischen Sorgen gehört vor allem das Thema Sicherheit: Wird der neue Job finanziell wirklich besser? Passe ich ins Team? Bestehe ich die Probezeit? Sich diesen Fragen zu stellen, klingt unangenehm - kann aber helfen, eine Entscheidung mit besserem Gewissen zu treffen.

Ängste konfrontieren und Maßnahmen treffen

Wer seine Befürchtungen kennt, kann ihnen begegnen. Beispiel: Hat man etwa die Sorge, dass im neuen Job eine unangenehme Arbeitsatmosphäre herrscht, kann man diese frühzeitig einem Realitätscheck unterziehen.



Unsicherheit begegnen: Der Gedanke an einen Jobwechsel kann Angst machen, doch das bewusste Konfrontieren von Ängsten bringt oft mehr Klarheit. FOTO: ANNETTE RIEDL

Gespräche mit künftigen Kolleginnen und Kollegen vor der Vertragsunterschrift geben oft ein klareres Bild. Ebenso hilft es, Erwartungen und Ziele früh mit dem neuen Arbeitgeber zu klären, um Überraschungen zu vermeiden.

Szenario bis zum Ende mental durchspielen

Manchmal läuft etwas schief. Für diesen Fall mental gewappnet zu sein, das beruhigt. Vielleicht kommt die Absage wirklich, vor der man sich fürchtet. Und dann? Ja, dann geht es eben weiter mit der Jobsuche - und noch mehr Klarheit im Gepäck. Ebenso kann eine Absage auch dazu anregen, sein Profil noch einmal fachlich zu verbessern oder Kontakte anzusprechen, so Hughes.

Kleine Schritte zum Erfolg machen

Damit sich der Jobwechsel nicht wie eine große Hürde anfühlt, hilft es sich Schritt für Schritt heranzutasten. So können bereits das Aktualisieren des Lebenslaufes oder das Führen von ersten Gesprächen etwas Schwung in den Prozess hineinbringen und die Angst vor einer schlagartigen Veränderung reduzieren, erklärt Bastian Hughes.

Was, wenn ich nichts ändere?

Wer sich fragt, was für Probleme durch den Wechsel auftreten können, sollte sich auch mit dem Gegenteil beschäftigen: Was, wenn ich den Job nicht wechsle? Wenn dann viele Probleme oder Unzufriedenheiten mit dem aktuellen Arbeitgeber in den Sinn kommen, kann ein Wechsel weniger als ein Risiko erscheinen, so Hughes. (dpa)

Frisch auf den Tisch –
Essen auf Rädern

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Gifhorn



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

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

Mehr Infos finden Sie hier:

Diakonische Servicegesellschaft Kästorf
Im Verbund der Dachstiftung Diakonie

7177301_002426



Echte Menschen.
Echte Nähe.
Echte Stories.

Lokaljournalismus, auf den Sie sich verlassen können.

Tag des Lokaljournalismus

5.5.2026

alle Infos und Aktionen

Wissen, was Gifhorn und die Welt bewegt.

Mehr dazu auf waz-online.de/tdlinfogifhorn

Aller-Zeitung AZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

12726101_002426

Ohne Schal: So startet die Spielplatzsaison möglichst sicher

Der Beginn der Spielplatzsaison heißt für Eltern auch: darauf achten, dass der Nachwuchs die passende Kleidung für Sandkasten, Schaukel und Co. trägt. Denn die sollte nicht nur einiges aushalten. Sie sollte auch keine Kordeln haben, an denen man leicht hängen bleiben kann. Darauf weist die Prüforganisation Dekra hin.

Und selbst wenn es noch kühl sein mag: Schals sind demnach ebenfalls keine gute Idee fürs Toben auf dem Spielplatz - sie bergen Verletzungsgefahr. Fahrradhelme sollten dort übrigens auch abgenommen werden. Denn mit ihnen können Kinder sich beim Spielen verfangen.

Stellen Sie Fahrräder, Roller oder Kinderwagen außerdem nicht unter oder neben den Spielgeräten ab. Sie können sonst bei Absprüngen oder Abstürzen von den Geräten gefährlich werden.



Spielplatz-Check: Nach der Winterpause sollten Eltern den Zustand von Sandflächen und Spielgeräten prüfen, um mögliche Gefahren zu vermeiden. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

Wenn der Sand zu hart ist

Gerade beim ersten Besuch des Jahres ist laut Dekra zudem ein prüfender Blick auf den Spielplatz sinnvoll, etwa auf den Boden. Denn: „Nach der Winterpause sind Holzschnitzel, Rindenmulch oder Sand häufig verhärtet oder nicht mehr dick genug“, so der Dekra-Spielplatzexperte Romuald Barysch. Ein Plumps auf den Hintern tut dann gleich mehr weh, ein Sturz kann gefährlicher werden.

Überhaupt sollte man einmal nachgucken, ob die Anlage noch im Winterschlaf ist und der gründliche Frühjahrs-Check für sie womöglich noch aussteht. Erkennen kann man das der Prüforganisation zufolge etwa an einem ungepflegten Gesamteindruck: Sandflächen sind dann beispielsweise noch mit Gras bewachsen oder das Holz an Spielgeräten ist verwittert.

In dem Fall heißt es: besser das Spielvergnügen erstmal sausenlassen oder einen anderen Spielplatz besuchen. Denn wurden auf dem Spielplatz etwa gelockerte Schrauben, morsche Holzelemente, Lücken im Zaun zur Straße oder fehlende Geräteteile noch nicht instand gesetzt, kann das schnell gefährlich werden.

Gut zu wissen: Betreiber von Spielplätzen müssen diese regelmäßig überprüfen. Stellen Sie bei einem Besuch Mängel auf der Anlage fest, kann es dennoch sinnvoll sein, den Betreiber direkt zu kontaktieren. Wer das ist, erfährt man etwa über die Hinweisschilder an den Zugängen des Platzes. (dpa)

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.



Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-Kollagenhydrolysat mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt[1], und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen.** Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

JETZT NEU

Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET perfekt zum Kennenlernen!

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300 g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Jetzt 30 % Preisvorteil sichern

Sie profitieren von einem **Preisvorteil von insgesamt 30%**! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter **www.pureSGP.de** bestellen!



Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!



[1]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

12134501_002426

So verhindern Sie, dass sich Ihr Zahnimplantat entzündet

Klassische Zahnerkrankungen wie Karies oder eine Zahnnerventzündung kann ein Implantat nicht bekommen. Künstlichen Zahnwurzeln droht allerdings eine andere Erkrankung: Periimplantitis heißt sie.

Dabei sorgen Bakterien dafür, dass sich das Gewebe rund um das Implantat entzündet. Das kann sich etwa durch Jucken bemerkbar machen, so der Zahnarzt Jochen Schmidt vom Kölner Carree Dental. Als weitere Anzeichen nennt das Universitätsklinikum Bonn unter anderem:

- Schwellungen
- Blutungen
- unangenehmer Mundgeruch

Tückisch: Im frühen Stadium bleibt eine Periimplantitis meist unbemerkt. Die Entzündung ist aber alles andere als harmlos. Mit der Zeit kann sie nämlich den Kieferknochen angreifen und schädigen, wie Zahnarzt Jochen Schmidt warnt. Mit unschönen - und auch teuren - Folgen: Das Implantat verliert dann seinen Halt.



Auch Implantate brauchen gründliche Pflege: Zahnseide oder Interdentalbürstchen sorgen für saubere Zwischenräume und beugen Entzündungen vor. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Warum auch Zahnimplantate gründliche Pflege brauchen

Immerhin: Wer ein Zahnimplantat hat, kann etwas tun, um sich vor einer Periimplantitis zu schützen. Ein besonders wichtiger Hebel ist, das Implantat gründlich zu putzen, um es von Bakterien zu befreien, die Entzündungen auslösen können. Dazu gehört laut dem Uniklinikum Bonn auch die Reinigung der Zahnzwischenräume etwa mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide.

Wichtig ist auch, die Kontrolluntersuchungen in der Zahnarztpraxis wahrzunehmen. Durch Röntgenaufnahmen etwa lassen sich Entzündungen rund um künstliche Zahnwurzeln schon frühzeitig erkennen.

Mangelnde Zahnhygiene ist Jochen Schmidt zufolge übrigens nicht der einzige Risikofaktor für eine Periimplantitis. Auch Rauchen, Stress und hormonelle Veränderungen können die Entstehung der Erkrankung begünstigen.

Jucken kann auch andere Auslöser haben

Wer das Gefühl hat, dass ein Zahnimplantat bereits Probleme macht, sollte zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen, was genau dahintersteckt.

Juckende Implantate können auch andere Auslöser als eine Periimplantitis haben - etwa eine allergische Redaktion auf ein Material oder eine schlecht sitzende Krone auf dem Implantat.

Lautet die Diagnose Periimplantitis, entfernt der Zahnarzt oder die Zahnärztin - je nach Schweregrad auch chirurgisch - die Keime von den Oberflächen des Implantats und behandelt auch das benachbarte Gewebe.

Wenn der Ex stirbt: Anspruch auf Erziehungsrente?

Verstirbt der Ex-Mann oder die Ex-Frau, haben Geschiedene mit Kindern Anspruch auf die sogenannte Erziehungsrente von der Deutschen Rentenversicherung. Diese spezielle Form der Hinterbliebenenrente soll den Unterhalt des verstorbenen Ex-Partners ersetzen, teilt die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) mit.

Gezahlt wird die Erziehungsrente aus der eigenen Versicherung. Voraussetzung für die Leistung ist, dass die überlebende Person bis zum Tod des früheren Partners mindestens fünf Jahre lang Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat. Die Ehe muss außerdem nach dem 30. Juni 1977 geschieden worden sein, der überlebende Partner darf danach nicht wieder geheiratet haben. Die Erziehungsrente wird sowohl gezahlt, wenn hinterbliebene Ex-Partner eigene und Kinder des früheren Partners erziehen als auch, wenn es sich um Stief- oder Pflegekinder handelt.

Betroffene beantragen die Erziehungsrente beim zuständigen Rentenversicherungsträger. Ein Anspruch besteht bis zum 18. Geburtstag eines Kindes. Hat das Kind eine Behinderung, entfällt die Altersgrenze.

Eigene Einkünfte werden angerechnet

Die Erziehungsrente entspricht in ihrer Höhe der Rente wegen voller Erwerbsminderung - sie lässt sich zum Beispiel der jährlichen Renteninformation entnehmen. Zu beachten ist allerdings, dass das eigene Einkommen bei Erhalt der Leistung auf die Rentenhöhe angerechnet wird, sofern es gewisse Freibeträge überschreitet.

Seit dem 1. Juli 2025 beträgt der entsprechende Freibetrag für Hinterbliebene 1.077 Euro pro Monat, der sich für jedes waisenrentenberechtigte Kind um weitere 228 Euro erhöht. Diese Freibeträge erhöhen sich jährlich zum 1. Juli entsprechend der Rentenanpassung. Alle über die Freibeträge hinausgehenden Einkünfte werden zu 40 Prozent auf die Erziehungsrente angerechnet, so die DRV.

Weitere Auskünfte zum Thema finden Interessierte in der kostenfreien Broschüre «Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten». Sie kann entweder auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Dort stehen auch weitere umfangreiche Informationen, Formulare sowie die Möglichkeit zur Vereinbarung eines Beratungstermins und zur Antragstellung bereit. (dpa)



Anspruch auf Erziehungsrente: Geschiedene mit Kindern erhalten nach dem Tod des Ex-Partners eine besondere Hinterbliebenenrente zur Sicherung des Unterhalts. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Nackt sonnen: Wo ist es erlaubt, wo droht ein Bußgeld?

Sie wollen streifenfreie Bräune? Dann sollten Sie sich besser an keinem Ort sonnen, an dem sich jemand von Ihrer Nacktheit belästigt oder gestört fühlen könnte. Darauf weist der Rechtsanwalt Henning J. Bahr hin. Ein FKK-Strand etwa könnte ein geeigneter Ort sein - oder aber zuhause.

„Auf dem eigenen, nicht einsehbaren Balkon können Sie an Ihrer streifenfreien Bräune arbeiten", sagt die Rechtsanwältin Charlotte Gaschke. Nicht einsehbar bedeutet in diesem Fall: Weder Nachbarn noch Passanten sollten Einblicke erhaschen können.

Ein Blick in den Mietvertrag oder in die Hausordnung gibt zusätzliche Sicherheit. Denn darin kann der bekleidungsfreie Aufenthalt auf dem Balkon, der Terrasse oder dem Garten ausgeschlossen sein, um Belästigungen zu vermeiden.

Platzverweis und Bußgeld drohen

Wer sich wirklich splitterfasernackt etwa im Stadtpark sonnt, riskiert ein Bußgeld, falls sich Dritte durch die Nacktheit belästigt fühlen, wie Henning J. Bahr sagt. Das kann zwischen 5 und 1.000 Euro liegen. Üblicher sei zunächst aber ein Platzverweis. (dpa)



Sicherer Ort zum nackten Sonnenbaden: An ausgewiesenen FKK-Stränden ist das ausdrücklich erlaubt. FOTO: STEFAN SAUER

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN



13376301_002426

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche Putzhilfe f. 2Zi.-Whg., in WOB Tiergartenbreite. ☎01520/8712338

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

Helfe im Garten, Laub, Unkraut usw., in WOB/Umgebung ☎0152/599 40 107

Suche Stelle als Haushaltshilfe oder Fensterputzerin. ☎ 0176/62052479

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Maler und Tapezierer sucht Arbeit, ☎ 05371/935186, 0151/58823849

Achtung Stellensuchende

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

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

VERKAUF PKW

OPEL ASTRA / KADETT

Opel-Astra-G,BJ/01,80000TKM, 1.Hand,TÜV/Neu,Kein.Rost, 1790€,Tel:01637379739

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C,BJ/05,133000TKM, TÜV/06.27,1090€,Tel:01637379739

ANKAUF PKW

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
4851301_002426

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

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

VERKAUF KRAFTRÄDER

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

MOTORROLLER

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS!
Sa./So. 09. u. 10. MAI

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

UNTERRICHT ANGEBOTE

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



BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Reifer, NR, Witwer sucht tolerante Begleitung, Sie oder Ihn, 18- 28 J., für Freizeit, Wochenende, Urlaub. Bitte nur ehrliche Zuschriften. ✉freundlicher-witwer@gmx.de

Welche/r Senior/in hat Interesse an gelegentl. Unternehmungen incl. kleinerer Tagesfahrten mit/ohne Rollator? ✉ Z 130481

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

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

Sexy Boo ☎ 0176-80838105

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

Besuchen Sie unseren INFOTAG
WEYHAUSEN, Mühlenring 52
Sonntag, 10.05. von 11-15 Uhr



Moderne, lichtdurchflutete Eigentumswohnungen, LWP, ruhige Lage mit unverbaubarem Feldblick. ***Wohnung 1 jetzt mit schönem, großen Eigentumsgarten!***
EG 1 (rollstuhlgerechte Wohnung): 2 Zimmer, 60m² Wohnfläche, **169m² Garten**, Terr., Stellpl. - **Preis: 229.900€**

OG 4 (mit Dachterrasse in S/W-Ausr.) 3 Zimmer, 55m² Wohnfläche, 102m² Garten, Dachterrasse - **Preis: 214.900€**

***Alternativ:** Mühlenring 50 - Ausbau nach Estrich in Eigenleistung. **Erdgeschoss-Wohnung.** 4 Zi., 112m² Wohnfl., 182m² Garten - **Preis: 379.000€.** Auch Doppelhaus oder Baugrundstück möglich!*

Alle o.g. Gebäude Baujahr 2026/2027, Energieträger für die Heizung: Strom mit Luft-Wärme-Pumpe.

T: 0151-15131771 & 05833-978812
M: i.drewes@hans-drewes.de
HANS DREWES
Immobilien | Planen | schlüsselfertig Bauen

13385001_002426

WOHN- & GESCHÄFTSHÄUSER

Calberlah: Gepfl. MFH
Mit 3 Whgen, vermietet, 360m² Wfl, 12 Zi, Keller, 3 Garagen, ca. 25.800,- ME p.a., Bj.1968, EH Gas, B: 127 kWh/(m²a), Kl.D, KP 465.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

150 000 BIS 200 000 EURO

Resthof mit Wohnhaus
WOB: 170m² Wfl, großes Nebengebäude, 7 Zi, 2 Bäder, Bj.1903, ZH Öl, B:338 kWh/(m²a), Kl.H, KP 150.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

250 000 BIS 300 000 EURO

2-Fam.hs in Wolfsburg
Zentral, san.bed., 150m² Wfl, 8 Zi, gr. Garten, Keller, Bj.1961, ZH Öl, B: 288 kWh/(m²a), Kl.H, KP 280.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Moderne Haushälfte ...
Rühen: Mit WiGa + Garage, 113m² Wfl, 4 Zi, Garten, Bj.2003, ZH Gas, V: 67 kWh/(m²a), Kl.B, KP 280.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Wolfsburg: Bungalow ...
Mit 2 Wohneinheiten, 140m² Wfl + 85m² Anbau, 6 Zi, Garage, Bj.1971,FW, B:189 kWh/(m²a), Kl.F, KP 299.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

300 000 BIS 350 000 EURO

EFH in Ribbesbüttel ...
Mit Sonnenterrasse, 150m² Wfl, 4 Zi, Garten, Garage,Bj.1999, ZH Gas, V:131 kWh/(m²a), Kl.E, KP 340.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Rühen mit viel Platz ...
Gr. Haus mit Einliegerwhg., 239m² Wfl, 7 Zi, Keller, Grg, Bj.1984, ZH Öl, B: 202 kWh/(m²a), Kl.G, KP 349.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

350 000 BIS 450 000 EURO

Osloß: Gr. Doppelhaus
Auf 1.400m² Grdst, 250m² Wfl, 8 Zi, Sauna, 2 Grg, Bj.1953, ZH Gas, B:202 kWh/(m²a), Kl.G, KP 389.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

450 000 EURO & MEHR

Exklusives Haus mit 8 Zi
WOB: Mit WiGa+Kamin, 238m² Wfl, 2 Bäder, Garage, Bj.1999, ZH Öl, B: 109 kWh/(m²a), Kl.D, KP 620.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

2-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

Erdgeschoss-Wohnung
Wolfsburg: Modernisierte 2-Zi-Whg, 54 m²Wfl, Balkon, EBK,Bj.1959, FW, B:114 kWh/(m²a), Kl.D, KP 99.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht
Zwei Brüder suchen als Kapitalanlage u. Altersvorsorge ein gepflegtes MFH mit mind. 6-10 Einheiten in gut vermietbarer Lage im Raum GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Reihenhaus gesucht
In oder nahe WOB von Ehepaar und Sohn Emil. Gern nur mit Terrasse + kl. Garten, ein Stellplatz wäre toll. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Zum Modernisieren ...
Handwerker sucht solides Haus zum Renovieren bis max. 200.000,-. Euro. Gern mit Keller oder Garage. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Umzug bis spät. Herbst
Ingenieur zieht zurück nach WOB u. sucht für sich u. seine Frau EFH, DHH oder RH, bis max. 400.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht im Raum Meine
Ehepaar sucht Familienhaus, gern auch DHH oder RH, mit mind. 90m² Wfl. und kleinem Garten oder Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Mit PV-Anlage gesucht
Familie mit 3 Kindern sucht großes 1- od. 2-Fam.hs im LK Gifhorn mit mind. 5-6 Zi und gern 2 Bädern. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im LK Gifhorn gesucht
Controller und seine Frau suchen gepfl. EFH, DHH oder großzüg. RH ab 100m² Wfl im Landkreis Gifhorn. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 550.000,- gesu.
Ehepaar mit 2 Töchtern sucht gepfl. Einfam.haus oder Bungalow mit mind. 5 Zimmern im Raum Wolfsburg. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIGENTUMSWOHNUNGEN

WOB mit Balkon gesu.
Helle, gemütliche Eigentumswohnung mit 2 bis 3 Zimmern und mind. 70m² von jungem Ehepaar gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Erdgeschoss ...
Dame im besten Alter sucht gepflegte ETW im Raum GF in ruhigem Haus, möglichst im EG oder 1. Stock. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

BAUGRUNDSTÜCKE

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

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

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

Wesendorf, 3 Zi.-Whg., 87m², 1.OG, KM 522,-€ + NK ☎ 0171/5490045

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

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

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag
Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.
Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

37211801_002425

ZWANGSVERSTEIGERUNGEN

Zwangsversteigerungen Amtsgericht Gifhorn

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



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

Verkehrswert:	1.270.000,00 €
Wohnfläche ca.:	919,91 m²
Grundstück ca.:	1.893,00 m²
Wertgrenzen:	gelten nicht mehr
Aktenzeichen:	5 K 22/24
Termin:	**28.05.2026, 13:30 Uhr**

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

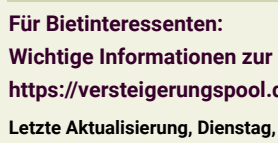
Für Bietinteressenten:
Wichtige Informationen zur Zwangsversteigerung unter:
https://versteigerungspool.de/infos/5843

Letzte Aktualisierung, Dienstag, den 27.01.2026.

13408901_002426

Zwangsversteigerungen Amtsgericht Gifhorn

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



Wohnhaus mit Nebengebäuden und unbebautes Grundstück
Hauptstraße 24
38533 Vordorf

Verkehrswert:	185.600,00 €
Wohnfläche ca.:	215,00 m²
Wertgrenzen:	gelten
Aktenzeichen:	5 K 9/24
Termin:	**21.05.2026, 13:30 Uhr**

Infos und Gutachten zum Download unter versteigerungspool.de

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

Letzte Aktualisierung, Dienstag, den 27.01.2026.

13408201_002426


Foto: Alfredo Zuniga

Feiern Sie mit Herz

Ihr besonderer Tag kann Leben retten.

Jetzt informieren:
johanniter.de/anlassspenden

DZI Spenden-Siegel Zeichen für Vertrauen

Kontakt:
Anna Simitchieva, Referentin Anlassspenden
engagement@johanniter.de, +49 30 269 97 297

JOHANNITER

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

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

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

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

7335301_002426

Haustechnik, Frühjahrsangebot 30% Rabatt auf alle Malerarbeiten am Haus, Keller, Fassade, Holz und Sockel. ☎0163/9712845

Dachtechnik Angebot 25% Rabatt für Neukunden auf Dacharbeiten Flachdach Ziegel Dach Schornstein Sanierung 8€ der Quadratmeter für Dachreinigung statt 18€ Dachrinnen Reinigung ☎ 0163/9712845

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

9795401_002426

Arbeiten rund ums Haus Garten, Maler, Maurer-, Pflaster- und Reinigungsarbeit ☎01 72 87 65 266

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

Fenster putzen ☎ 0176 75 45 50 45

ENTRÜMPELUNG

PIT Inh. Patrick Konefka
Hochring 30
38440 Wolfsburg
- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Trödel-Ankauf aller Art

Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition

12971301_002426

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

EntrümpelungsHelden
- Entrümpelung
- Haushaltsauflösungen
- Kleine Gartenarbeiten
- Möbeltransport
- Kleine Abrissarbeiten
- Entsorgung
- Reinigung

05371 6722694
0163 1669340

13049801_002426

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

BADSANIERUNG

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

DACHDECKER

Dachdecker bietet an: Flachdachsanierung, Dachreparaturen, Asbest Abbau + Entsorgung Schweißbahn, Garagendach, Carport, Dachrinne reparieren u. erneuern, Dämmung, Fassade, Terrasse bauen. Matthias ☎ 0176/42559229

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

ELEKTRIKER

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

FENSTER / ROLLÄDEN

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

FLIESENLEGER

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

GÄRTNER

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

4463701_002426

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

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

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

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

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

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

GARTENGESTALTUNG

Gartenbauarbeiten aller Art Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13

13305801_002426

MÖBELTRANSPORTE

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

13297601_002426

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

MALER / TAPEZIERER

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

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss und Neuaufbauten, Renovierung und Trockenbau
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13

13305501_002426

VERSCHIEDENES

HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN & RÄUMUNGEN

Entrümpelungen ab 50 €
- Wohneinheiten
- Dachböden
- Keller
- Garagen
- Kleingärten



30 JAHRE

- Sperrmüllabholungen
- Tapetenabrisse
- Bodenbelagsentfernungen
- Entkernungen
- Kleintransporte
- Kleinumzüge
- Anhängerverleih
- Gebrauchtmöbel
- Schnäppchenmarkt

Anrechnungen sind möglich!

Dirk Frank Braunfeldt • Hauptstr. 46 • 38536 Meinersen
Tel. 0171 - 615 84 18 • E-Mail: difra65@freenet.de

12222901_002426

Schöne Teiche in Neud.-Platendorf 650 - 3125m² Wasserfläche ☎05378 /638 ☎0171/ 7742350

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

Eine Zeitung für alle! hallo wochenende

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

Motorradlederjacke Gr. 60, Lederhose Gr. 56, Wetterjacke XXL, Regenanzug, Nierenschutz, Handschuhe, Stiefel Gr. 46, Preis VB ☎01 76 315 42244

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

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

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

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

Straßenflohmarkt Isenbüttel, Ringstraße, So. 09.05. v. 10-14 Uhr

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

MÖBEL,TEPPICHE VERKAUF

Weißes Bett neuwertig, 2m x 90, mit Matratze, ausziehbar für 50€ zu verkaufen. Gefrierschrank, Exquisit, neuwertig, 6 Schubladen (1 leicht beschädigt), 50€. ☎ 05365/961730

TIERMARKT VERKAUF

Der Frühling ist da! Wir Pflegen Ihre Vierbeiner nach Wunsch. Hunde und Katzen. Ihr Hundesalon WOB/ Vorsfelde. Tel.: 05363-945786 WhatsApp: 0152-09817621

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

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

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

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

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

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

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

Papier-Siegel im Vergleich: Was steckt hinter den Labels?

Von Verpackungskartons bis zum Drucker- oder Zeichenpapier: Papier landet nicht selten nach nur einer Nutzung im Altpapier. Eigentlich schade, denn seine Gewinnung ist aufwendig, für Papier aus Frischfasern wird viel Wasser, Energie und Holz benötigt. Der Prozess belastet die Umwelt stark. Zumal dabei oft gefährliche Chemikalien eingesetzt werden, die in Gewässern landen können, so das Umweltbundesamt (UBA).

Doch was kann man tun? Ist Recyclingpapier eine gute Lösung? Und worauf kann man sonst noch achten?



An ihm kann man sich beim Papierkauf getrost orientieren: Der «Blauer Engel» ist eine bekannte Kennzeichnung unter anderem für Recyclingpapier. FOTO: BERND DIEKJOBST

Recycling versus Frischfaserpapier - was bringt es?

Recyclingpapier gibt es nicht nur für Druckerpapier und Schulhefte, sondern auch für Hygieneartikel wie Toilettenpapier. Und es lohnt sich laut Naturschutzbund Deutschland (NABU). Denn: Dafür müssen keine Bäume gefällt werden.

Der Einsatz von Altpapier kann zudem Umweltbelastungen stark reduzieren. Das zeigen etwa UBA-Berechnung. Für die Gewinnung von Recyclingpapier wird demnach im Vergleich zur Herstellung von Frischfaserpapier

- nur die Hälfte an Energie gebraucht,
- nur ein Siebtel bis ein Drittel an Wasser benötigt,
- weniger Treibhausgas erzeugt - im Schnitt um 15 Prozent weniger,
- weniger Bleichmittel eingesetzt.

Ein konkretes Beispiel veranschaulicht die Auswirkungen: Bei einem Paket mit 500 Blatt Papier, das etwa 2,5 Kilogramm wiegt, spart man laut UBA rund 5,5 Kilo Holz sowie 7,5 Kilowattstunden Energie ein - das entspricht etwa der Energie, die man braucht, um 525 Kassen Kaffee zu kochen.

Noch ein positiver Aspekt: Hefte aus Altpapier sind laut NABU oft sogar preiswerter als Hefte aus Frischfasern.

FSC-Siegel versus Blauer Engel: Was bedeuten die Siegel?

Das Siegel «Blauer Engel» garantiert, dass die Papierfasern aus 100 Prozent Altpapier gewonnen wurden. Bei der Herstellung ist zudem der Einsatz von Chlor, optischen Aufhellern oder halogenierten Bleichmitteln verboten. Der NABU empfiehlt das Zeichen, weil es den höchsten ökologischen Standard für Altpapierprodukte hat.

Auch das Label „FSC Recycled“ steht für Papier aus 100 Prozent Recyclingmaterial - allerdings werden hier laut NABU auch Schnittreste aus der Papierindustrie verwendet. Zudem fehlen für die Herstellung der Recyclingprodukte etwa Vorgaben zum Einsatz von Energie, Wasser und Chemikalien.

Dann gibt es im Handel noch das „FSC“-Siegel. Allerdings geht es hier nicht um recycelte Papierprodukte, sondern um Papier aus Frischfasern - genauso wie beim „PEFC“-Siegel. Beide Siegel stehen für eine nachhaltige Waldbewirtschaftung. Der NABU rät jedoch zu „FSC“ - da die „PEFC“-Standards im Vergleich dazu schwächer sind.

Bei der Kennzeichnung „Aqua Pro Natura - Weltpark Tropenwald“ besteht das Papier zu 100 Prozent aus Frischfasern. Das Siegel soll laut NABU garantieren, dass der Rohstoff nicht durch den Raubbau in tropischen Regenwäldern gewonnen wurde.

Greenpeace rät gegenüber solchen Versprechen allerdings misstrauisch zu sein. Denn das Siegel schließe nicht aus, dass das Holz aus nordischen Urwäldern kommt. Zudem fehlen demnach eine unabhängige Zertifizierungsstelle sowie Kontrollen.

Mehr Informationen zu bekannten Papiersiegeln finden sich etwa auf den Internetseiten vom NABU und von Greenpeace.

Was chlorfrei oder holzfrei heißt - und was nicht

Will man die Umwelt schützen, lohnt es laut NABU auch bei Bezeichnungen wie chlorfrei oder holzfrei genauer hinzuschauen.

Denn will man Chlor und Chlorverbindungen ausschließen, muss auf der Verpackung „100 % chlorfrei“ stehen. Die Bezeichnung „chlorfrei“ gebleicht reicht dafür nicht aus.

Und steht auf einer Verpackung „holzfrei“, kann das Papier auch aus frischen Holzfasern bestehen. Die Bezeichnung sei irreführend. Sie bedeutet nur, dass im ersten Produktionsschritt unter hohem Energieaufwand das im Holz enthaltende Lignin abgetrennt wurde - wodurch das Papier weniger stark vergilbt und einen höheren Weißgrad hat. Sie ist also lediglich ein Qualitätsmerkmal, lässt laut NABU aber keine Schlüsse auf ökologische Vorteile zu.

Übrigens: Recyclingpapier ist heutzutage nicht zwangsläufig nur grau oder braun. Es gibt weißes Kopierpapier und braune Versandkartons aus Altpapier. Aber: Abhängig davon, wie strahlend-weiß das Papier ist, kommen mehr oder weniger Chemikalien zum Einsatz. (dpa)

Lebensgefahr: Stiftung Warentest warnt vor acht Kindersitzen

Autokindersitze sind in einem laufenden Test der Stiftung Warentest durchgefallen. Sie alle wiesen im Crashtest gravierende Sicherheitsmängel auf, die im Ernstfall lebensgefährlich sein können.

Sieben der Modelle sind baugleiche Kindersitze des Reecle 360 (ZA 10 i-Size). Vor diesem Modell warnte die Stiftung Warentest bereits im Oktober 2025. Die Sitzschale riss in rückwärtsgerichteter Position beim simulierten Frontalaufprall von ihrer Basis und schleuderte mitsamt Testdummy durch das Testfahrzeug.



Sicherheitsrisiko im Crashtest: Acht Kindersitze zeigten gravierende Mängel und versagten im Frontalaufprall. FOTO: STIFTUNG WARENTEST

Besonders tückisch: Die betroffenen Sitze werden unter verschiedenen Markennamen angeboten, überwiegend im Online-Handel. Ob ein Modell sicherheitsrelevante Mängel hat, können Sie anhand der Zulassungsnummer prüfen. Sie befindet sich auf einem orangefarbenen Siegel, in der Regel unter dem Kindersitz oder an dessen Seite. Alle sieben Modelle tragen die Nummer E8 0313715.

Auch eine Babyschale betroffen

Zusätzlich fiel die Babyschale Kinderkraft Mink Pro 2 mit der Basisstation Mink FX2 im Test durch. Auch sie riss beim simulierten Frontalcrash von der Basis ab.

Die betroffenen Sitze sollen laut Stiftung Warentest ab sofort nicht mehr genutzt werden. Wer einen solchen Sitz hat, solle sich an den jeweiligen Anbieter wenden. Die Firma Kinderkraft bietet für die Babyschale Mink Pro 2 einen kostenlosen Umtausch oder eine vollständige Rückerstattung an. Der Hersteller der sieben Klon-Sitze, die chinesische Firma Yangzhou Lettas Baby Product CO., LTD, verwies zuletzt laut Stiftung Warentest auf sein Kundenserviceteam. (dpa)