hallo GIFHORN wochenende

21 ❖ 47. Jahrgang · 16. Mai 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

STREET LINE MARKINGS GmbH
Ihr Experte für Spiel- und Park-platzmarkierungen
14845401_002426

DGH Gamsen: Sanierung und neues Konzept

Planungsbüro legt Ideen vor: Umsetzung würde rund 4 Millionen Euro kosten

Gifhorn. Bekommt der Gifhorner Ortsteil Gamsen einen neuen Dorfmittelpunkt, der Platz bietet für allerlei Events von Hochzeit bis Gemeindefest? Planerisch jedenfalls scheint dies möglich. Entsprechende Entwürfe haben die Experten verschiedene Nutzungsszenarien für das Dorfgemeinschaftshaus (DGH) vorgelegt.

Das jedoch ist aktuell so ganz und gar nicht in dem Zustand für solch eine vielfältige Nutzung. Im Gegenteil: Der Sanierungsbedarf ist enorm, wie die Verwaltung in einer Vorlage aufschlüsselt. Mit rund vier Millionen Euro ist die Rundumerneuerung inklusive der räumlichen Anpassungen für die multifunktionale Nutzung der Dorfbevölkerung kalkuliert. Darüber wird der Ortsrat am Dienstag, 12. Mai, diskutieren. Hintergrund der Überlegungen: In greifbarer Nähe ist der Umzug der Gamsener Feuerwehr in den Neubau am Ortsrand. Das alte Gebäude - so ist es bereits beschlossen - wird dann verkauft werden. Parallel gehen auch die Sanierungsarbeiten an der Sporthalle im Ort auf die Zielgerade.



Große Idee für Gamsen: Das DGH soll saniert und künftig Dorfzentrale mit multifunktionaler Nutzung sein. Die Umsetzung könnte rund 4 Millionen Euro kosten. FOTO: GERO GEREWITZ

In diesem Kontext soll das Dorfgemeinschaftshaus eine Aufwertung erfahren und eine zentralere Rolle im Ortsgeschehen einnehmen. „Hiermit wird auch das Ziel der Maßnahme Nr. 1.11 „Ortskerne als Mitte weiterentwickeln und stärken“ des beschlossenen Integrierten Stadtentwicklungskonzept ISEK adressiert“, führt die Verwaltung aus.

Forsetzung auf Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN



Bungalow in traumhafter Feldrandlage
nur 275.000 Euro
ca. 139 m² Wohnfläche
5 Zimmer & Vollkeller
ca. 1.040 m² Grundstück
in Hillerse
☎ 05371 / 627 79 38
info@immolutz.de
Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
14771101_002426

Helios Klinikum Gifhorn

Unsere Klinik für Geburtshilfe

Der sichere Raum für dieses eine Gefühl.



Es ist uns ein persönliches Anliegen, Sie bestmöglich auf Ihre neue Rolle als Eltern vorzubereiten. Daher stehen unsere erfahrenen Hebammen, Pflegefachkräfte, Still- und Laktationsberater:innen IBCLC sowie Ärzt:innen Ihnen vor, während und nach der Geburt gern mit Rat und Tat zur Seite.

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

Wir unterstützen Sie gern vor, während und nach der Geburt!
5353301_002426

Dorfgemeinschaftshaus Gamsen: „In vielen Teilen sanierungsbedürftig“

Fortsetzung von Seite 1

Gar so einfach ist die Umsetzung aber nicht: „Grundsätzlich ist, bis auf den Bereich der vor einigen Jahren überarbeiteten und vergrößerten Sanitäranlagen, das gesamte Gebäude in vielen Teilen sanierungsbedürftig“, stellt die Verwaltung fest.

Nimmt man eine Sanierung in Angriff soll das Gebäude an der Köthnerstraße auch in den Nutzungsmöglichkeiten neu gedacht und strukturiert werden. „Es ist vorgesehen, den alten Teil des Dorfgemeinschaftshauses (Fachwerkhaus) zukünftig als Ort für, vorzugsweise in Gamsen ansässige, Vereine herzurichten“, heißt es in einer Vorlage.

Ziel: Fördermittel beantragen

Aber: Das kostet eine stattliche Summe Geld. Mit etwa vier Millionen Euro wäre eine Sanierung mit Umbau zu kalkulieren. Das könnte die Stadt Gifhorn alleine nicht stemmen und wäre auf Fördergeld angewiesen. Da diese eher kurzfristig zur Verfügung stehen würden und eine in sich schlüssige Vorentwurfsplanung vorliegen müsse, hat die Verwaltung bereits das neue mögliche Konzept von einem Planungsbüro erarbeiten lassen.

Untersucht hat die Verwaltung inzwischen insbesondere statische, brandschutztechnische und haustechnische Aspekte. Ein Ergebnis: Die Dachkonstruktion mit dem Fachwerkbindern aus dem Jahr 1973 muss komplett erneuert werden. Anbindung der neuen Küche, neues Wärmekonzept und vieles mehr steht auf der langen Liste der technischen Neuerungen, die notwendig werden. Auch in Sachen Brandschutz müsse einiges verbessert werden, haben die Experten festgestellt.

Ein Raum der Vereine ist geplant

Völlig neue Nutzungsmöglichkeiten würden sich ergeben, folgt man den verschiedenen Ideen, die das Planungsbüro detailliert vorstellt. Etwa wie eine Hochzeit oder ein Gemeindefest künftig ausgerichtet werden könnte. Auch ein Raum für Vereine ist vorgesehen.

Für das multifunktionale Nutzen des Komplexes sehen die Pläne auch die Miteinbeziehung der benachbarten Turnhalle vor. Klar sei auch, dass wegen der statischen und brandschutztechnischen erforderlichen Maßnahmen ein neues Gestaltungskonzept des Saals erarbeitet werden müsse, heißt es.



Die Köthnerstraße wird bald komplett zur Einbahnstraße

FOTO: GERO GEREWITZ

Neben der Notwendigkeit neuer Fußböden sei noch ein Problem im Keller zu bedenken: Bei der Begehung der Kellerräume wurde eine erhebliche Feuchtigkeitsbelastung der Wände festgestellt. Entsprechend wird eine Erneuerung der Kellerabdichtung vorgesehen.

Über diese Vorlage der Verwaltung diskutiert der Ortsrat Gamsen am Dienstag, 12. Mai, ab 19 Uhr im Alten Sitzungsraum der Bücherei, Köthnerstraße 2.

Jobs im Grünen erhöhen Parkinson-Gefahr

Gifhorn. Wer im Landkreis Gifhorn in der Landwirtschaft, im Gartenbau oder im Forst arbeitet und dabei regelmäßig Pflanzenschutzmittel einsetzt, trägt ein erhöhtes Risiko, an Parkinson zu erkranken. Darauf weist die Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG Bau) Nord-Ost-Niedersachsen hin und appelliert an Ärzte sowie Krankenkassen im Landkreis, Parkinson-Patienten gezielt auf die Möglichkeit einer Anerkennung als Berufskrankheit hinzuweisen.

„Wer im Landkreis Gifhorn auf den Feldern oder in Gewächshäusern arbeitet, den kann es treffen: Ein erhöhtes Risiko, Parkinson zu bekommen. Und zwar immer dann, wenn er über Jahre häufig mit Pflanzenschutzmitteln zu tun hatte“, sagt Simone Hoffmeister, Bezirkschefin der IG Bau Nord-Ost-Niedersachsen. „Patienten haben, wenn es um eine Berufserkrankung geht, die Chance auf eine intensive Betreuung“, so Hoffmeister.

Das Parkinson-Syndrom durch Pestizide ist als Berufskrankheit anerkannt. Betroffene müssen nachweisen, dass sie in ihrem Berufsleben mindestens 100 Tage mit Fungiziden, Insektiziden oder Herbiziden gearbeitet haben. Wer diese Voraussetzung erfüllt, hat Anspruch auf Unterstützung durch die gesetzliche Unfallversicherung – von medizinischer Versorgung bis zu Geldleistungen durch die Berufsgenossenschaft.

Das Risiko beschränkt sich nicht auf klassische Agrarberufe. „Auch bei Sanierungsarbeiten wird mit Pestiziden gearbeitet. Gerade im Sanitärbereich kommen häufig Baustoffe mit Anti-Schimmelmitteln zum Einsatz. Und die enthalten oft Pestizide“, erklärt Hoffmeister. Auch Floristinnen und Floristen können betroffen sein.

Betroffene und Beschäftigte in gefährdeten Branchen rät die IG Bau, sich können an die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau zu wenden. Deren Parkinson-Hotline ist erreichbar unter der Telefonnummer (05 61) 78 51 03 50. Außerdem gibt die Berufsgenossenschaft Hinweise auf ihrer Homepage: https://www.svlfg.de/fa-parkinson-durch-pflanzenschutzmittel

Anzeige

Alles Gute bringt der Mai – auch vergessene Werte können jetzt neuen Glanz bekommen

Goldrecycling bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig: Nachhaltigkeit trifft auf echten Gegenwert

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: : 4.713,750 USD/Ounce

Braunschweig. Der Mai steht für Aufbruch, Licht und neue Ordnung. Wenn die Tage länger werden und vieles im Haus neu sortiert wird, geraten oft auch Dinge in den Blick, die über Jahre kaum beachtet wurden: alte Schmuckkästchen, Münzdosen, kleine Beutel mit Zahngold, beschädigte Ketten, einzelne Ohrringe oder geerbte Ringe. Was zunächst wie eine Ansammlung vergessener Erinnerungsstücke wirkt, kann heute einen beachtlichen materiellen Wert besitzen.

Gerade bei Erbschaften und Nachlässen bleiben Edelmetalle häufig lange liegen. Man hebt sie aus emotionalen Gründen auf, trägt sie aber nicht mehr. Viele unterschätzen dabei, dass Gold, Silber, Platin und Palladium nicht an Bedeutung verlieren, nur weil sie nicht genutzt werden. Im Gegenteil: Der eigentliche Wert bleibt oft verborgen, bis die Stücke professionell geprüft werden.

Die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig hilft dabei, diesen Wert sichtbar zu machen. Das Unternehmen steht für eine seriöse, transparente und diskrete Bewertung von Edelmetallen.



Entscheidend sind dabei vor allem Gewicht, Edelmetallgehalt und der aktuelle Tageskurs. Kunden erhalten so eine nachvollziehbare Grundlage, auf der sie frei entscheiden können, ob sie verkaufen möchten.

Ein wichtiger Gedanke rückt dabei immer stärker in den Vordergrund: Goldrecycling. Wer Altgold verkauft, trifft nicht nur eine finanzielle Entscheidung, sondern bringt ungenutzte Werte zurück in einen sinnvollen Kreislauf. Gold gehört zu den Rohstoffen, die nahezu vollständig wiederverwertet werden können, ohne ihre Qualität zu verlieren. Aus alten Schmuckstücken, Zahngold, Münzen oder Bruchgold entsteht kein Abfall, sondern wiederverwendbares Edelmetall.

Das ist auch ökologisch bedeutsam. Der klassische Goldabbau ist weltweit mit erheblichen Eingriffen in Natur, Landschaften und Gewässer verbunden. Recycling nutzt dagegen bereits vorhandenes Material weiter und kann dazu beitragen, den Bedarf an neuem Abbau zu verringern. Damit wird aus ungenutztem Gold nicht nur Liquidität, sondern auch ein Beitrag zu einem bewussteren Umgang mit Ressourcen.

Unterstützt wird dieser Anspruch durch die Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands und einem bedeutenden Edelmetallverarbeiter Europas mit über 180 Jahren Erfahrung seit 1845. So können Edelmetalle fachgerecht aufbereitet und wieder dem Wirtschaftskreislauf zugeführt werden.

Viele Kunden fragen sich zunächst, ob sich eine Bewertung überhaupt lohnt. Die Erfahrung zeigt: Gerade unscheinbare Einzelstücke werden häufig unterschätzt. Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring oder altes Zahngold kann zusammen mit weiteren Stücken einen überraschenden Gesamtwert ergeben. Deshalb gilt: lieber nichts vorschnell aussortieren, sondern gesammelt mitbringen und prüfen lassen.

Der Mai ist ein guter Anlass, nicht nur aufzuräumen, sondern genauer hinzusehen. Wer wissen möchte, welcher Wert in Schubladen, Schmuckkästchen oder Nachlässen steckt, erhält bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** Klarheit. So kann aus Vergessenem neuer finanzieller Spielraum entstehen – und aus altem Gold ein sinnvoller Beitrag für die Zukunft.

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.

14729801_002426

Biber Bente ist wieder daheim

Nabu-Zentrum gelang die Auswilderung des verletzten Tiers

Gifhorn. Nach wochenlanger Pflege im Nabu-Artenschutzzentrum Leiferde ist Biber Bente wieder in die Wildnis entlassen worden. Die Auswilderung steht am Ende einer langen Rehabilitationsphase für das schwer verletzte Tier.

Gefunden worden war Bente am 23. Februar 2026 nahe der Wolfsburger Autostadt. Das Tier lag regungslos da, wies blutige Verletzungen am gesamten Körper auf und befand sich in einem kritischen Zustand. Die genaue Ursache ist nicht gesichert, vermutlich wurde der Biber durch Eisbewegungen oder ein Schiff verletzt. Als das Tier eingeliefert wurde, handelten Mitarbeitende des Zentrums und externe Tierärzte sofort: Sie richteten ein improvisiertes Außengehege für den Biber ein und richteten es artgerecht ein.

Zunächst verlief die Genesung positiv, doch dann entzündeten sich die Wunden und der Heilungsprozess geriet ins Stocken. „Gerade bei Wildtieren sind solche Rückschläge keine Seltenheit“, sagte Bärbel Rogoschik, Leiterin des Artenschutzzentrums. „Umso wichtiger ist es, dran zu bleiben und jede Entwicklung genau zu beobachten.“



Der Biber Bente. FOTO: KRISTIN SCHAPER/NABU NIEDERSACHSEN

In enger Zusammenarbeit mit der Tierärztlichen Hochschule Hannover wurde „Bente“ weiterbehandelt. Die Versorgung mit Infusionen und Medikamenten war aufwendig und kostenintensiv. Vor knapp zwei Wochen kehrte der Biber nach Leiferde zurück und zeigte seitdem eine positive Entwicklung: Das Tier nahm wieder an Gewicht zu, gewann an Kraft und kam schließlich ohne weitere medizinische Versorgung aus.

Unterstützung kam zuletzt auch vom Vfl Wolfsburg. Rund um das Spiel der Frauenmannschaft am vergangenen Samstag engagierten sich Verein und Nabu gemeinsam für Natur- und Artenschutz. Mit Sondertrikots, Spendenaktionen und Auktionen wurden gezielt Mittel für das Artenschutzzentrum in Leiferde gesammelt. „Diese Unterstützung ist für unsere Arbeit enorm wertvoll“, betonte Rogoschik. „Sie hilft uns ganz konkret dabei, Tiere wie Bente überhaupt erst versorgen zu können.“

Der Biber trägt entscheidend dazu bei, Gewässerlandschaften gesund zu halten. Das Biberschutzprojekt des Nabu Niedersachsen zielt darauf ab, die Rückkehr der einst ausgerotteten Art zu begleiten und eine Koexistenz zwischen Mensch und Biber zu fördern.

Das Nabu-Artenschutzzentrum Leiferde ist auf Spenden angewiesen. Wer die Arbeit des Zentrums unterstützen möchte, findet weitere Informationen unter www.nabuzentrum-leiferde.de.



14496101_002426

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 18.05. bis 23.05.2026

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



Rindenmulch
(1 Liter = 0.07 €)
3 Sack à 70 Liter = 210 Liter
14.50



Regenmesser
- aus Kunststoff
- mit Aufsteckhülse
2.95



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



Speisekartoffeln 5 kg Sack
Knallerpreis
– Kl. I
– versch. Kocheigenschaften und Sorten, siehe Etikett
– (1 kg = 0.30 €)
1.50



Deko-Holz
– Nadelholzschnitzel für den Garten
– frei von Schadstoffen und Unkrautsamen
– für unkrautfreie Beete
– dekorativ für Garten und Wege
(1 Liter = 0.10 €)
60-Liter-Sack
2.95



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



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



Rasenteppich
– mit Noppen
100 x 200 cm
6.-



Sitzkissen
– verschiedene Farben
– Größe: 38 x 38 x 8 cm
je Stück 2.50



Algen- und Grünbelagsentferner
– gebrauchsfertig
– entfernt Algen und Grünbelag
– 5-Liter-Kanister
5-Liter-Kanister
(1 Liter = 0,59 €)
2.95



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

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

Find us on Facebook

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

14770501_002426

Ashwagandha: Nicht von Werbeversprechen blenden lassen

Ashwagandha, auch Schlafbeere, indischer Ginseng oder Winterkirsche genannt, gibt es mittlerweile in diversen Formen zu kaufen. Wurzel, Kraut oder Blüten der Pflanze werden zu Pulver, Kapseln, Tees und Tropfen verarbeitet, die allerlei gesundheitliche Vorteile versprechen.

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat 73 Produkte aus dem Einzel- und Onlinehandel in einem Marktcheck geprüft und kommt zu dem Schluss: Viele Werbeversprechen sind übertrieben und auf Risiken weisen die Hersteller oft nicht hin.



Ashwagandha-Präparate versprechen zahlreiche Vorteile - doch die positiven Wirkungen sind wissenschaftlich nicht belegt. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Angebliche Wirkungen sind nicht belegt

Ashwagandha wird als Nahrungsergänzungsmittel besonders von Influencern in sozialen Medien angepriesen: Angeblich sorgen die Inhaltsstoffe der Pflanze, vor allem die Withanolide, für innere Balance und Stressresilienz und sollen den Schlaf verbessern. Zudem helfe die Pflanze bei Kopfschmerzen, Tinnitus, Depressionen, Muskelkater und Entzündungen. Und Ashwagandha könne gar Krebszellen abtöten und den Blutdruck senken - soweit die vollmundigen Versprechen.

Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sind die versprochenen positiven Wirkungen aber wissenschaftlich nicht belegt. Und die Verbraucherschützer stellen klar: Krankheitsbezogene Aussagen für Lebensmittel - dazu gehören Nahrungsergänzungsmittel - sind sogar verboten. Heißt: Man darf Lebensmittel nicht mit Versprechen in Bezug auf Krankheiten bewerben.

Oft fehlen Warnhinweise - wer Ashwagandha meiden sollte

Es ist nicht nur fraglich, ob Ashwagandha tatsächlich positiv wirkt. Im Gegenteil: Seit 2024 wird es von europäischen Lebensmittelüberwachungsbehörden als möglicherweise gefährlich eingestuft, so die Verbraucherzentrale. Auf den meisten Produkten findet man aber keine entsprechenden Warnhinweise.

Als Nebenwirkungen könnten Übelkeit, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Hautreaktionen auftreten. Außerdem sind Wechselwirkungen von Ashwagandha-Präparaten mit Medikamenten möglich. Laut BfR betrifft das etwa Antidiabetika, Blutdrucksenker und Immunsuppressiva. Wer solche einnimmt, sollte ärztliche Rücksprache halten, bevor er oder sie Ashwagandha einnimmt.

Grundsätzlich rät das BfR bestimmten Personen von Ashwagandha ab:

- Kindern
- Schwangeren und Stillenden
- Personen, die eine Erkrankung der Leber haben oder hatten

Laut Verbraucherzentrale NRW sollten auch Frauen mit Kinderwunsch auf Ashwagandha verzichten, weil es das Fehlgeburtsrisiko erhöhen könnte. Historisch sei die Pflanze bei Abtreibungen verwendet worden.

Unklare Zutaten und zu hohe Dosierungen

Die Verbraucherschützer bemängeln im Marktcheck zudem, dass die verschiedenen Produkte ganz unterschiedliche Zutaten haben und nur gut ein Viertel den genauen Gehalt an Ashwagandha oder Withanoliden angibt. Laut BfR kommen die Unterschiede daher, dass nicht immer die gleichen Pflanzenteile verwendet werden und es unterschiedliche Verfahren bei der Herstellung gibt.

Ein weiterer Kritikpunkt: Die meisten Präparate sind zu hoch dosiert. Zwar gibt es in Deutschland noch keine verbindliche Höchstdosierung. Doch die Verbraucherschützer haben sich an der in Polen geltenden Tageshöchstdosierung von zehn Milligramm Withanolide orientiert und festgestellt, dass die Dosis in den Ashwagandhaprodukten im Schnitt viereinhalbmal so hoch ist. (dpa)

Trend nach oben!

Vorhersage

Am Wochenende bleiben die Temperaturen für die Jahreszeit noch recht kühl, wobei es am Sonntag bereits leicht aufwärts geht. Für die kommende Woche deutet sich eine stabilere Wetterlage an. Es wird recht freundlich und die Temperaturen steigen.

Biowetter

Atemwegsbeschwerden und Rheuma sind nicht ausgeschlossen. Daher ist es wichtig, auf warme Kleidung zu achten und sich möglichst gesund zu ernähren. Wahrscheinlich lassen die Beschwerden bei Wetterfühligkeit insgesamt nach.

Bauernregel

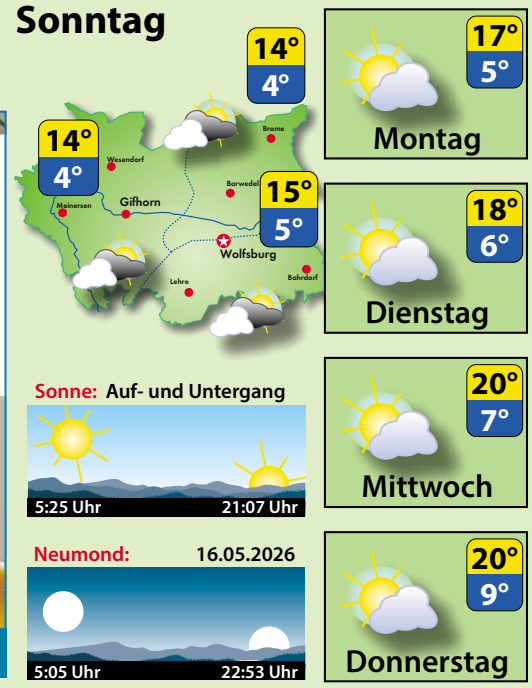
Die kalt' Sophie, die bringt zum Schluss ganz gern noch einen Regenguss. (15.5.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von



14492801_002426

Sonntag



Tracking und Co: diese Smartphone-Einstellungen können weg

Wieso muss ein Smartphone eigentlich seinen Standort zum „Verbessern von personalisierter Werbung“ an den Hersteller senden? Muss es eigentlich nicht für normales Funktionieren.

Deswegen können Samsung-Nutzende diese und andere Datenerhebungen auf ihren Smartphones ausschalten. Denn wie „Giga.de“ berichtet, sammeln die Telefone aus Südkorea Daten für personalisierte Werbung und erheben darüber hinaus auch etliche Diagnosedaten.

Wer das nicht will, muss nur ein wenig im Menü herumsuchen und einige Einstellungen ändern. Und das geht so:

- In den Einstellungen bei „Sicherheit und Datenschutz“ den Punkt „Kontosicherheit“ auswählen.
- Jetzt unter „Samsung Account-Sicherheit „herunterwischen und bei „Verbessern von personalisierter Werbung“ den Punkt „Verwenden genauer Standortdaten“ abschalten. Oder gleich den ganzen Menüpunkt deaktivieren.
- Außerdem gibt es unter „Sicherheit und Datenschutz“ auch noch den Punkt “Weitere Datenschutzeinstellungen“. Hier kann man noch den “Android-Personalisierungsdienst“ und “Diagnosedaten senden“ abschalten.
- Wer keine KI-Dienste nutzen möchte, kann nun auch noch die «Persönliche Daten-Intelligenz» abschalten. Das kann aber zu einigen Einschränkungen im Telefonbetrieb bei der Nutzung von KI-Diensten führen.

Nicht nur bei Samsung, auch bei Googles Pixel-Smartphones oder neueren Modellen von Motorola und anderen Herstellern kann man die Werbedatensammlung einschränken.

- Dazu in die Einstellungen gehen und unter „Datenschutz und Sicherheit“ und „Datenschutzeinstellungen“ den Punkt „Werbung“ auswählen.
- Hier kann man die Werbe-ID des eigenen Nutzerkontos zurücksetzen. Das kann etwa nützlich sein, wenn man personalisierte Werbung sehen will, aber die Empfehlungen nicht passen. Mit neuer ID lernt der Algorithmus dann die eigenen Vorlieben neu kennen - und schickt eventuell bessere Anzeigen.
- Oder man löscht die Werbe-ID. Dann können Apps kein so genaues Profil der eigenen Nutzungsgewohnheiten mehr anlegen und darauf basierende Werbeeinblendungen auswählen. Das führt aber nicht zu weniger Werbeanzeigen in Apps oder auf Webseiten.

Wenn man ohnehin gerade schon dabei ist, das Telefon an die Datenleine zu nehmen, lohnt auch ein Blick auf die Berechtigungen einzelner Apps. Hier muss nämlich längst nicht jede App alles können.

Die Einstellungen sind je nach Hersteller an leicht anderen Orten zu finden. Die stecken in den Einstellungen oder den Datenschutzeinstellungen und heißen etwa:

- Apps,
- Apps und Berechtigungen oder
- Berechtigungsmanager.

Dort kann man einstellen, welche Rechte eine App hat - also ob sie etwa auf die Kamera, das Mikrofon oder den Standort oder die Kontakte zugreifen kann. Hier gilt laut Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) sinngemäß: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Möchte etwa die Nachrichten-App auf das Mikrofon zugreifen, kann das für Sprachnachrichten in Ordnung sein. Auch der Standort - wenn man ihn etwa kurz mir anderen teilen möchte - kann eine notwendige Berechtigung sein.

Der Browser etwa braucht aber nicht unbedingt Zugriff auf die Kamera, die Scanner-App muss den Standort nicht kennen und die kostenlose Spiele-App zum Zeitvertreib sollte sowieso nicht auf Kontakte, Kamera und Kalender zugreifen können. (dpa)



Ein wenig Tipparbeit - aber sie lohnt sich: In den Smartphone-Einstellungen sollte man unbedingt einmal den Bereichen einen Besuch abstatten, die mit Sicherheit und Datenschutz zu tun haben.

FOTO: MARCUS BRANDT



Chip-Pflicht und Recht auf Gassi

EU-Parlament beschließt neue Regeln für Hunde und Katzen

VON SVEN CHRISTIAN SCHULZ

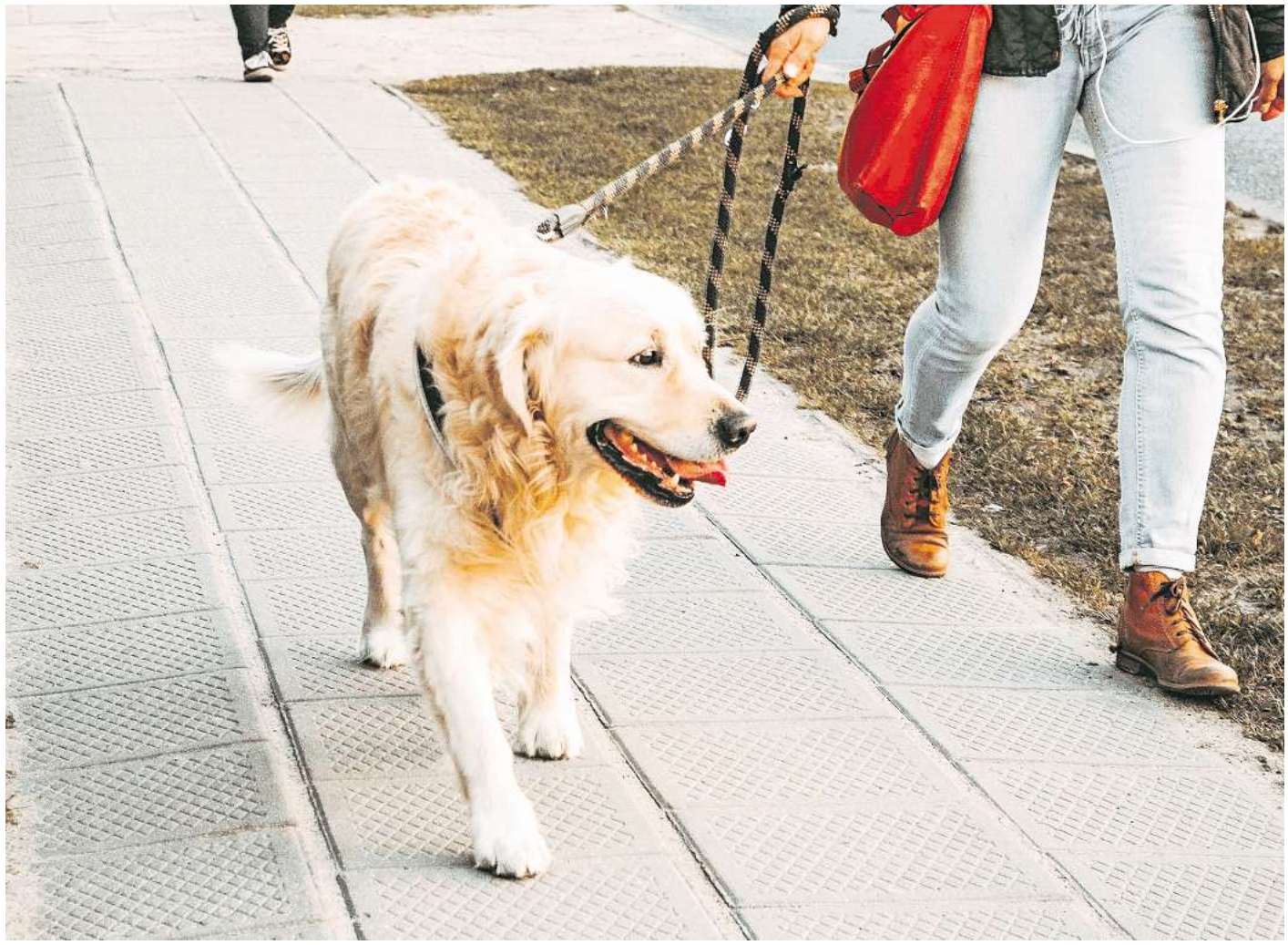


FOTO: ANDRIYKO PODILNYK / UNSPLASH

In der EU sollen künftig strengere Vorgaben für das Wohlergehen von Hunden und Katzen gelten. Das EU-Parlament hat den finalen Gesetzestext beschlossen, auf den sich Unterhändler von Parlament und Mitgliedsstaaten zuvor geeinigt hatten.

Konkret wird eine EU-weite Chip-Pflicht samt Registrierung in einer nationalen Datenbank eingeführt. Europaweit sind diese Datenbanken miteinander verbunden. So sollen Tiere besser zurückverfolgt und der illegale Tierhandel wirksamer bekämpft werden können. „Durch den Onlinehandel hat sich das Problem des illegalen Tierhandels weiter verschärft und teilweise sind mafiöse Strukturen entstanden“, sagt Manuela Ripa von der Ökologisch-Demokratischen Partei. Sie hat als einzige deutsche Abgeordnete an dem Gesetz mitverhandelt. Inzwischen werden 60 Prozent der Tiere über das Internet verkauft. Künftig müssen Online-Marktplätze daher einen Link zu den im Chip hinterlegten Informationen angeben, darunter die Daten des Halters und die Herkunft des Tieres.

Nach Ripas Ansicht haben die Mikrochips noch einen weiteren Vorteil: „Verlieren Sie Ihren Hund in Spanien, kann der Halter in Deutschland ausfindig gemacht werden.“ Weniger Fundtiere - das würde zudem die Tierheime entlasten. Auch das Aussetzen eines Tieres kurz vor dem Urlaub wäre dann nicht mehr so einfach möglich.

Der nächste Hund wird gechipt

Deutschland, Polen und Estland sind die einzigen EU-Staaten ohne Chip-Pflicht für Hunde. Hierzulande ist die Kennzeichnungspflicht bislang Ländersache, entsprechend unterschiedlich fallen die Vorgaben aus. Häufig gelten sie nur für Hunderassen, die als potenziell gefährlich eingestuft werden.

Für die meisten Tierhalter dürften die neuen Regeln aber erst beim nächsten Haustier relevant werden: Für Hundehalter tritt das Gesetz in zehn Jahren in Kraft, für Katzenhalter erst in 15 Jahren. Für Züchter gilt dagegen eine Übergangsfrist von nur vier Jahren. Die Bundesregierung kann allerdings auch kürzere Fristen festlegen.

Eine Stunde Gassi am Tag

Erstmals werden für die Hundehaltung bei Züchtern EU-weite Mindeststandards festgeschrieben. Dazu zählen frisches Wasser, hochwertiges Futter und ausreichend Auslauf. Im Gesetzestext heißt es: „Hunde haben täglich insgesamt mindestens eine Stunde Zugang zu einem Außenbereich oder werden täglich insgesamt mindestens eine Stunde spazieren geführt, um Bewegung, Erkundung und Sozialkontakte zu ermöglichen.“ Die ausschließliche Haltung von Hunden in Innenräumen ist damit verboten. Regelmäßige Kontrollen bei Züchtern sollen die Einhaltung sicherstellen.

Für Privatpersonen gelten diese Vorschriften jedoch nicht. Bei rund 70 Millionen Hunden in der EU wäre das ohnehin kaum zu kontrollieren.



ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

Frühjahrsdepression: Gibt es das, oder was steckt dahinter?

Wenn draußen alles auf Aufbruch steht, kann sich das für Menschen mit Depressionen paradox anfühlen: Die Tage werden länger, die Stimmung im Umfeld steigt, alle freuen sich über das tolle Wetter - aber die eigene Schwere bleibt.

Das hängt aber nicht unbedingt mit der Jahreszeit an sich zusammen, auch wenn man manchmal von Frühjahrsdepression lesen kann. „Eine Frühjahrsdepression gibt es aus wissenschaftlicher Sicht nicht“, sagt Prof. Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor an der Schön Klinik Roseneck. „Eine Depression kann grundsätzlich immer auftreten, auch wenn wir es nicht erwarten.“



Aktiv werden, damit die Stimmung besser wird: Auch wenn das mit einer Depression nicht immer einfach ist - Bewegung an der frischen Luft kann Betroffenen helfen FOTO: JÖRG CARSTENSEN

Wenn das Frühjahr Symptome verstärkt

Dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zufolge kann es aber vorkommen, dass es Menschen mit bestehender Depression im Frühjahr schlechter geht.

Möglicher Auslöser: der Erwartungsdruck, dass es einem jetzt, wo eine schöne Jahreszeit kommt, gut gehen muss. Die „eigenen Defizite im Rahmen einer Depression wie Antriebslosigkeit oder Freudlosigkeit“ würden vor diesem Kontrast teils besonders stark wahrgenommen.

„Es ist eher ein soziales oder kulturelles Phänomen“, so Voderholzer. Man denkt, dass man an den schönen Aktivitäten, die im Frühling endlich wieder möglich sind, teilnehmen muss, und erlebt die Diskrepanz zum eigenen Leistungslevel dann umso stärker. Das kann das Gefühl von Einsamkeit verstärken und dazu führen, dass Betroffene sich noch mehr isolieren.

Was Betroffenen helfen kann: 6 alltagstaugliche Schritte

Ulrich Voderholzer macht aber Hoffnung. Sofern keine extrem schwere Depression vorliegt (dann fällt es ohnehin schwer, Ratschläge umzusetzen), gibt es eine ganze Reihe an Strategien, die helfen können, depressive Symptome zu verbessern.

Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Auch wenn nicht jede depressive Verstimmung sofort Behandlung braucht, sollten sich Betroffene bei Bedarf Hilfe holen. „Wenn eigene Strategien nicht mehr reichen und die Symptome erhebliche Auswirkungen auf den Alltag haben und ich zum Beispiel meinen Beruf nicht mehr ausüben kann, brauche ich professionelle Hilfe“, so Voderholzer.

Das muss nicht immer sofort eine Psychotherapie sein. Erste Anlaufstelle kann etwa die Hausarztpraxis sein. Unter Umständen können auch niedrigschwellige Therapieangebote wie digitale Gesundheitsanwendungen helfen. Diese „Apps auf Rezept“ geben Betroffenen Strategien gegen die depressive Verstimmung an die Hand. Wichtig sind aber die konsequente Nutzung und eine grundsätzliche Offenheit gegenüber dem Programm.

Sich bei depressiven Episoden Hilfe zu suchen und anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schritt zu Stabilität. Anonym und kostenlos kann man rund um die Uhr mit der Telefonseelsorge sprechen unter 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22.

Infos zu Hilfe bei Depressionen gibt es auch auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit listet online Beratungsangebote für Menschen, die in einer Krise stecken und Hilfe benötigen. (dpa)

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 18.05. – 23.05.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Krombacher Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.25/1.58)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
1 Kasten kaufen = 2x0,5 l Dose Krombacher Pils gratis!* zzgl. Pfand
12.49

Staatl. Fachingen Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0.83) zzgl. € 3.30 Pfand
7.49

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

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

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

Haribo Fruchtgummi
versch. Sorten
je 1125 g -1350 g Dose
(1 kg = € ab 4.93)
6.66

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

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.92)
zzgl. € 3.30 Pfand
10.99

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

Three Sixty Vodka Original o. Easy
37,5% / 20% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Yeni Raki
45% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 17.13)
11.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99
Vorteilspreis 2.79 € mit der trinkgut App (1 l = € 3.72)

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 21/26
5495901_002426

6 Stapel: Wie Sie Ihren Kleiderschrank auf Sommer umstellen

Saisonwechsel im Kleiderschrank: Wer jetzt Klamotten ausmistet, baut zunächst am besten Stapel. Dazu rät der Verbraucherservice Bayern auf seiner Webseite. Das hilft bei einer vollen Garderobe den Überblick zu behalten, und Wintersachen gut über den Sommer zu bringen.

In einem ersten Schritt räumt man am besten alle Kleidungsstücke aus dem Schrank - und bildet zunächst nur einen Stapel beziehungsweise Haufen. Weil man fürs anschließende Sortieren neben Platz auch Zeit braucht, kann man jetzt erst mal den Schrank aussaugen und wischen. Dann hat er Zeit zu trocknen, während man aus dem einen Stapel sechs kleinere Stapel bildet – und zwar nach folgenden Kategorien:



Was darf bleiben, was kann weg? Die Stapel-Methode hilft, eine volle Garderobe geschickt zu sortieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Fällt die Entscheidung schwer, was bleiben darf und was aussortiert wird, hilft laut Verbraucherservice etwa die Frage nach der Nutzung: Hat man das Stück im letzten Jahr überhaupt getragen?

Weitere Fragen für die Auswahl:

- Passt das Teil noch gut?
- Fühle ich mich wohl darin?
- Lässt es sich gut mit anderen Kleidungsstücken kombinieren?
- Habe ich womöglich genug vergleichbare Stücke, die ich lieber trage?

Abgetragene Kleidung, die nicht mehr repariert werden soll oder kann, lässt sich manchmal auch fürs Putzen oder für Renovierungsarbeiten verwenden. Gut erhaltene Stücke, die man nicht mehr anziehen mag, kann man womöglich weiterverkaufen - oder spenden.

Fürs Einlagern der Winterklamotten, die man behalten will, ist dann vor allem bei tierischen Fasern Vorsicht geboten: Kleidermotten mögen Textilien aus Wolle oder Seide - und werden von Schweiß oder Hautschuppen angelockt. Damit man am Ende des Sommers keine Mottenlöcher in den Pullis hat, sollte man Wollsachen also zunächst gut waschen, gründlich trocknen lassen und anschließend sicher verpacken. Das geht etwa in Kleidersäcken oder in Vakuum-Tüten.

Sie können außerdem mit Lavendel, Nelken oder Zedernholz arbeiten, so das Umweltbundesamt, obwohl sich damit Motten nicht hundertprozentig abschrecken lassen (dpa).



Schadstoffe und Co: Nicht jeder Schnuller ist empfehlenswert

Schnuller können Babys beruhigen. Aber können Eltern ihren Kleinen die Schnuller auch beruhigt geben? Das hat sich die Stiftung Warentest genauer angesehen – und die Sicherheit von 13 Schnullern untersucht. Das wenig beruhigende Ergebnis: von zwei Schnullern raten die Tester ab.

Ein Produkt fällt wegen seiner Maße durch: Die Luftlöcher im Schild des Schnullers sind nicht groß genug. Und das kann zum Problem werden: Verschwindet der Schnuller im Mund des Babys, sollen die Löcher dafür sorgen, dass das Kind weiteratmen kann - bis die Blockade entfernt ist. Der beanstandete Schnuller erfüllt die Vorgaben der Schnullernorm DIN EN 1400 dazu jedoch nicht. Für die Tester heißt das in puncto Sicherheit: „mangelhaft“.

Ein anderer Schnuller enthält Saugteile, die Nitrosamine abgeben. Nitrosamine stehen unter Verdacht Krebs zu erzeugen. Kritisch: Nuckelt das Kind am Sauger, können sich die Substanzen mit dem Speichel lösen. Auch wenn die Schadstofffunde im Test unter den Vorgaben der Schnullernorm lagen, empfehlen die Tester den betreffenden Schnuller deshalb nicht mehr zu nutzen – und vergeben in puncto Sicherheit insgesamt ein „ausreichend“.

Schnuller nicht zu lang verwenden

Die gute Nachricht immerhin: Die übrigen Schnuller im Test haben kein Schadstoffproblem – und bestehen alle Sicherheitstests. Sechs schneiden „sehr gut“ ab, vier sind „gut“, einer ist „befriedigend“.

Ein Tipp der Tester: Achten Sie auf Bissspuren am Schnulli, wenn Ihr Kind die ersten Zähne bekommt. Hat das gute Stück deutliche Beißabdrücke oder ein Loch oder einen Riss, raten die Tester, es wegzuwerfen. (dap)



Die Stiftung Warentest hat die Sicherheit von 13 Schnullern unter die Lupe genommen - nicht in allen Fällen mit positivem Ergebnis. FOTO: MASCHA BRICHTA

Was hinter Flugangst steckt und wie man sie bewältigt



Mulmiges Gefühl bei Start oder Landung: Progressive Muskelentspannung lenkt von der Flugangst ab und fördert Entspannung.

FOTO: ANDREAS ARNOLD

Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit: schon am Flughafen, spätestens aber im Flieger meldet sich bei Ihnen die Panik? Damit sind Sie nicht allein, denn von Flugangst sind laut Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin (BCRT) viele Menschen betroffen.

Nun könnte man sagen, wer Flugangst hat, fliegt eben nicht. Doch nicht immer lässt es sich vermeiden, etwa wenn man aus beruflichen Gründen fliegen muss oder eine Familienreise ansteht, die bereits gebucht ist. Das BCRT rät davon ab, die Flugangst bis zum Abflug zu verdrängen.

Verstehen: Wo kommt die Angst her?

Stattdessen sollten Betroffene sich mit ihrer Flugangst auseinandersetzen, um sie behandeln zu können. Das heißt: erst einmal verstehen, wo sie überhaupt herkommt und worauf genau sie sich bezieht.

Denn das ist individuell und oft komplex. Manche fürchten sich vor einem Absturz, andere fühlen sich unwohl damit, dem Flugzeug ausgeliefert zu sein und nicht entkommen zu können. Auch Klaustrophobie und Höhenangst können eine Rolle spielen.

Auslöser einer Flugangst können eigene negative Erfahrungen, Medienberichte oder Erzählungen anderer sein. Bei manchen Menschen liegt hingegen eine generelle Angststörung vor, die sich in der Flugsituation auf diese überträgt, so das BCRT. Hinter der Flugangst können auch persönliche Belastungen wie Stress oder Beziehungskrisen stecken, wodurch Betroffenen ein Gefühl von innerer Sicherheit fehlt. Das kann sich im Flugzeug so zuspitzen, dass es etwa zu einer Panikattacke kommt.

Von Aufklärung bis Entspannungsübung: das hilft bei Flugangst

Die Behandlungsmöglichkeiten der Flugangst richten sich nach der jeweiligen individuellen Diagnostik. Manchen kann es helfen, mehr über die Abläufe und die Technik des Fliegens zu lernen und sich bewusst mit dem Fliegen zu konfrontieren. Diesen Ansatz nennt man auch Exposition. Verschiedene Anbieter, etwa Fluggesellschaften oder spezielle Agenturen, bieten hierzu Flugangst-Seminare an. Teilweise wird dabei auch mit virtueller Realität gearbeitet, um Flugsituationen zu simulieren.

Für andere sind verhaltenstherapeutische Verfahren sinnvoll, bei denen sie Strategien lernen, mit der Angst umzugehen. Eine Strategie, die man auch ohne therapeutische Anleitung ausprobieren kann, ist die progressive Muskelentspannung. Die geht so:

- Spannen Sie möglichst viele Muskeln gleichzeitig an.
- Halten Sie diese Spannung mehrere Sekunden lang.
- Entspannen Sie alle Muskeln.

Diese Übung lässt sich überall, auch am Flughafen und im Flieger umsetzen, lenkt von der Angst ab und fördert Entspannung. (dpa)



14600601_002426

Girokonto im Minus? So bauen Sie die Schulden erfolgreich ab

Rund jeder siebte Volljährige (13,5 Prozent) hatte im März ein überzogenes Girokonto. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des Kreditvergleichsportals Smava. Smava zufolge ist das der höchste Wert seit dem Beginn der fortlaufenden Umfrage, für die seit Dezember 2021 5.000 Personen ab 18 Jahren in Deutschland befragt werden.

Verbraucherinnen und Verbraucher kommt die Nutzung des Dispositionskredits teuer zu stehen. Smava zufolge mussten Betroffene hierfür im Schnitt Zinsen von 11,28 Prozent zahlen, im teuersten Fall sogar mehr als 15 Prozent. Darum ist es wichtig, ein überzogenes Girokonto möglichst schnell wieder auszugleichen, um nicht auch noch zusätzlich durch hohe Zinszahlungen belastet zu werden. Der Bundesverband deutscher Banken (BdB) gibt Tipps, wie das gelingt:



Finanzüberblick schaffen: Ein Haushaltsbuch oder Onlinebanking-Analysen helfen dabei, Einnahmen und Ausgaben klar zu strukturieren. FOTO: FRANZISKA GABBERT

1. Verschaffen Sie sich einen Überblick

Wissen Sie genau, wohin Ihr Geld Monat für Monat fließt? Falls nicht, verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben. Ein Haushaltsbuch oder Analysen im Onlinebanking können dabei helfen.

2. Reduzieren Sie Ihre Ausgaben

Nutzen Sie den gewonnenen Überblick, um Ihre Ausgaben zu priorisieren. Unterscheiden Sie zwischen notwendigen und vermeidbaren Kosten und schrauben Sie letztere herunter. Unnötige Abonnements gehören gekündigt, teure Freizeitaktivitäten auf den Prüfstand. Auch Energieverträge, Internetversorgung und Versicherungen sollten auf günstigere Anbieter hin abgeklopft werden.

3. Generieren Sie zusätzliche Einnahmen

Können Sie kurzfristig weitere Einkommensquellen erschließen, um Ihre Einnahmen zu erhöhen? Denken Sie zum Beispiel über die Aufnahme eines Nebenjobs nach, verkaufen Sie nicht mehr benötigte Gegenstände über Onlineplattformen oder Flohmärkte und machen Sie gegebenenfalls Ihre Steuererklärung, um sich mögliche Rückerstattungen zu sichern.

4. Bauen Sie Ihren Dispo gezielt ab oder schulden Sie um

Machen Sie sich einen Rückzahlungsplan und legen Sie fest, wie viel Geld Sie monatlich zur Rückzahlung des Dispos aufbringen können. Hält der finanzielle Engpass länger an, ist ein Ratenkredit die günstigere Option als der Dispositionskredit.

5. Vermeiden Sie künftig die Dispo-Nutzung

Ist der Dispo wieder ausgeglichen, sollten Sie sich daran machen, Stück für Stück ein finanzielles Polster für unvorhergesehene Ausgaben anzulegen. Ein solcher Notgroschen sollte nach Möglichkeit etwa drei Netto-Monatsgehälter betragen.

6. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, falls Sie nicht klarkommen

Bleibt die finanzielle Lage angespannt, sollten Sie zügig eine Schuldnerberatung in Anspruch nehmen. Je früher Schuldnerinnen und Schuldner sich Rat holen, desto besser können die Beratungsstellen helfen. Passende Ansprechpartner finden Sie unter www.meine-schulden.de. (dpa)

Gewinnen Sie Tickets für das Gartenfestival Herrenhausen!

Vom 22. bis 25. Mai 2026 verwandeln die Herrenhäuser Gärten sich in ein Paradies für Outdoor-Living, Design und Genuss. Rund 140 Aussteller präsentieren Pflanzen, Outdoor-Möbel, Mode und kulinarische Highlights – von exklusiven Outdoor-Küchen bis zu stilvollen Accessoires. Freuen Sie sich auf Walking Acts, ein Kinderprogramm und köstliche Speisen wie Köttbullar und Flammlachs.

Die Aller-Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen:
Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 18. Mai 2026, 23:30 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!

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

14772301_002426


Foto: Evergreen

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Niederlande — 3 Tage Busreise

Amsterdam

Venedig des Nordens

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ in ****Mercure Hotel Amsterdam City
- 2 x Frühstücksbuffet
- 1 x Dutch Tapas zur Begrüßung
- Eintritt zur Plattform A'DAM Lookout
- Stadtrundfahrt Amsterdam
- Grachtenrundfahrt Amsterdam
- Aufenthalt Volendam
- City Tax
- Besuch Käserei und Holzschuhmacherei
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
10.07. - 12.07.26
28.08. - 30.08.26

Preise pro Person

im DZ:	**ab 499,- €***
EZ-Zuschlag:	ab 99,- €

Reisecode: NL-QAMST



England — 5 Tage Busreise

London - Zu Besuch bei den Royals

Tradition und Gegensätze

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrten Hoek van Holland – Harwich – Hoek van Holland
- 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line
- 2 x Frühstück an Bord
- 2 x 2-Gang-Abendessen an Bord
- 2 x Übernachtung im Ibis London Excel Docklands
- 2 x Frühstücksbuffet
- große Stadtrundfahrt London
- Ausflug Tower of London inkl. Eintritt
- Besichtigung House of Parliament
- Schifffahrt auf der Themse von Westminster zum Tower Pier
- durchgehende Reisebegleitung
- Kensington Palace und Hyde Park zubuchbar

Termine
30.07. - 03.08.26
01.10. - 05.10.26

Preise pro Person

DZ Innenkabine:	**ab 899,- €***
DZ Außenkabine:	ab 949,- €*
EZ Innenkabine:	ab 1089,- €*
EZ Außenkabine:	ab 1129,- €*

Reisecode: GB-QLON4



Italien — 5 Tage Busreise

Opernfestspiele Verona & Gardasee

Giuseppe Verdis Oper LA TRAVIATA- Musikerlebnis unter südlichem Himmel

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Internazionale in Torri del Benaco am Gardasee
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Abendessen mit Gemüse- und Salatbuffet
- 1 x Eintrittskarte Opernfestspiele in der Arena di Verona (Gradinata Sektor 6) für La Traviata
- Ausflug südlicher Gardasee mit Reiseleitung
- Ausflug Mantua und Mincio
- 1 x typisches Mittagessen während des Ausfluges
- Seerosen-Schifffahrt auf dem Lago Superiore
- durchgehende Reisebegleitung
- Eintrittskarten anderer Sektoren zubuchbar

Termin
08.07. - 12.07.26

Preise pro Person

im DZ:	**819,- €***
EZ-Zuschlag:	145,- €

Reisecode: I-VEROP



Deutschland — 3 Tage Busreise

Störtebeker Festspiele Rügen

Eintauchen in die Welt der Seeräuber

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Parkhotel Rügen in Bergen (Juli) oder im ****Santé Royale Rügen Resort Göhren (September)
- 2 x Halbpension
- Ausflug Kreideküste mit Schifffahrt und Binz
- Eintrittskarte der Platzgruppe 3 für die Störtebeker Festspiele
- durchgehende Reisebegleitung
- Platzgruppen 2 und 1 zubuchbar

Termine
24.07. - 26.07.26
02.09. - 04.09.26

Preise pro Person

im DZ:	**ab 499,- €***
EZ-Zuschlag:	90,- €

Reisecode: D-QRUEGS



Deutschland — 4 Tage Busreise

Hanse Sail Rostock und Störtebeker Festspiele Rügen

Events mit Ostseeflair

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Intercity Hotel Stralsund
- 3 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Stralsund
- Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleitung
- Schifffahrt Kreideküste Rügen
- Eintritt Störtebeker Festspiele PG 4
- Ausflug zur Hanse-Sail Warnemünde
- Aufenthalt Waren an der Müritz
- durchgehende Reisebegleitung
- Platzgruppen 3 bis 1 zubuchbar

Termin
06.08. - 09.08.26

Preise pro Person

im DZ:	**579,- €***
EZ-Zuschlag:	165,- €

Reisecode: D-HAST



Deutschland — 2 Tage Busreise

ZDF Fernsehgarten

Ein bunter Mix aus Musik, Stars und Wissenswertem

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Super 8 Mainz Zollhafen
- 1 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Mainz
- Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz)

Termin
15.08. - 16.08.26

Preise pro Person

im DZ:	**219,- €***
EZ-Zuschlag:	40,- €

Reisecode: D-QZDF



Deutschland — 12 Tage Kurreise

Kur in Bad Wildungen - natürlich gut!

mehr als 100 Jahre Gesundheitskompetenz

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsveranstaltung mit Willkommensgetränk
- Wasser und Willkommensgeschenk bei Anreise je Zimmer
- Kofferservice
- 11 x Übernachtung/Vollpension inkl. Wasser und Tee im DZ/EZ im Gesundheitszentrum Helenenquelle
- medizinische Eingangskonsultation
- Kurpaket lt. Ausschreibung
- Teilnahme am Hausprogramm (Gedächtnisspiele, Bingo, etc.)
- Live-Musikabende mit Tanz
- freie Nutzung des hauseigenen Schwimmbades, Wassertretbecken, Fitnessraum, Ergometerraum, Koordinationsparcours (außerhalb der Behandlungszeiten)
- Arztvorträge und Ernährungsberatung
- 24-stündige Bereitschaft durch eine Krankenschwester

Termin
30.07. - 10.08.26

Preise pro Person

im DZ:	**1459,- €***
KEIN EZ-Zuschlag!	
DZ Klassik:	1569,- €*
EZ Klassik:	1629,- €*

Reisecode: D-BAWHE8



Deutschland — 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Silvesterzauber auf dem Rhein

Köln - Boppard - Speyer - Straßburg - Worms - Rüdesheim - Koblenz - Köln

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
- Gepäckservice an/von Bord
- 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der °°°°MS Swiss Crystal
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstück, mehrgängigen Mittag- und Abendessen, nachmittags Tee/Kaffee und Kuchen
- festliches Abendmenü am Silvesterabend
- 1 x Begrüßungsgetränk
- Bordveranstaltungen
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- Ausflugspaket zubuchbar

Termin
27.12.26 - 02.01.27

Preise pro Person

Hauptdeck	
2-Bett-Kabine achtern:	**1149,- €***
Hauptdeck 2-Bett-Kabine:	1269,- €*
Hauptdeck Einzelkabine:	1530,- €*
Oberdeck 2-Bett-Kabine:	1449,- €*
Oberdeck Einzelkabine:	1730,- €*

Reisecode: D-SCRKOKO

*** 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

13357101_002426

AZ/WAZ-Pfingstlauf: Wenn zwei Städte gemeinsam durchstarten...

Vom 22. bis 26. Mai zählt jeder gelaufene Kilometer für den guten Zweck

Gifhorn und Wolfsburg können wieder die Laufschuhe schnüren – und das mit ordentlich Schwung. Schließlich steht der traditionelle Pfingstlauf der Aller-Zeitung und Wolfsburger Allgemeinen Zeitung vor der Tür. Bestzeitenjäger, entspannte Genussläufer und sonstige Lauftalente sind dazu eingeladen, mitzumachen, bei diesem einzigartigen Charity-Lauf. Denn jeder gelaufene Kilometer bringt bares Geld für einen gemeinnützigen Zweck.

Um die Teilnahme nicht von der körperlichen Fitness abhängig zu machen, umfasst der AZ/WAZ-Pfingstlauf vier Läufe mit unterschiedlichen Streckenlängen: „So können Laufanfänger, ältere oder junge Menschen genauso mitmachen wie trainierte Ausdauersportler“, betont AZ/WAZ-Projektmanagerin Melissa Tegtmeier. Zur Auswahl stehen Distanzen von drei, fünf, zehn und 21,5 Kilometern Länge.



FOTO: DOLGACHOV/123RF

Jeder Lauf wird von einem Unternehmen unterstützt: Die Partnerschaft für den Lauf über die Halbmarathon-Distanz von 21,5 Kilometern hat auch in diesem Jahr die Audi BKK übernommen, Partner für den Zehn-Kilometer-Lauf ist der Frischmarkt Gifhorn, für den Fünf-Kilometer-Lauf ist die Gifhorner Firma Egger Kunststoffe am Start und der Drei-Kilometer-Lauf wird unterstützt von der Wolfsburger Allgemeinen Zeitung und der Aller-Zeitung.

Und so funktioniert‘s: Teilnehmende laufen die von ihnen zuvor gewählte Distanz im Aktionszeitraum vom 22. bis 26. Mai in möglichst kurzer Zeit. Ihre Zeit messen die Läuferinnen und Läufer selbst per Fitnesstracker-Uhr oder Smartphone-App. Die persönliche Bestzeit wird dann per Screenshot oder Foto über den untenstehenden QR-Code hochladen und fließt ins Ranking ein.

Besonderer Ansporn, um Vollgas zu geben: Es gibt einen Gewinner in jeder Streckenkategorie und die oder der Erstplatzierte in der jeweiligen Kategorie darf später entscheiden, an welche gemeinnützige Organisation das Geld „ihres“ oder „seines“ Laufes gespendet wird. Wer mitmacht bei diesem Charity-Lauf, tut also nicht nur sich und seinem Körper etwas Gutes. Übrigens: Für jeden gelaufenen Kilometer spenden AZ und WAZ 50 Cent. Je mehr Läufer, desto mehr ist also am Ende in der Spendenkasse.

„Mit unserem Pfingstlauf möchten wir nicht nur mehr Bewegung in den Alltag möglichst vieler AZ/WAZ-Leserinnen und -Leser bringen, sondern am Ende der Aktion auch eine möglichst große Summe an wohltätige Zwecke spenden können“, hofft Melissa Tegtmeier auf eine große Resonanz.

Das ist der AZ/WAZ-Pfingstlauf 2026

Worum geht es?
Melde dich für eine Streckenlänge (3, 5, 10 oder 21,5 Kilometer) an und laufe diese so schnell du kannst. Pro gelaufenem Kilometer spenden AZ und WAZ 0,50 Euro.

An wen fließt der Gewinn?
Die Läuferin oder der Läufer mit der schnellsten Laufzeit in der jeweiligen Kategorie darf entscheiden, an welche gemeinnützige Einrichtung die Summe gespendet wird.

Wer kann mitmachen?
Jeder, der Lust hat!

Welche Distanzen stehen zur Auswahl?
3 Kilometer: AZ/WAZ Strecke
5 Kilometer: Egger Strecke
10 Kilometer: Frischmarkt Gifhorn Strecke
21,5 Kilometer: Audi BKK Strecke

Wann startet die Aktion?
Im Zeitraum vom 22. bis 26. Mai 2026



Dirk Lauenstein, Vorstand Audi BKK
FOTO: (C) INA WOBKER

„Laufen ist für alle Altersklassen eine sehr gute Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Als Audi BKK wollen wir Menschen motivieren etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Der Pfingstlauf ist daher ein tolles Angebot an alle, die neben der sportlichen Herausforderung gleichzeitig etwas für den guten Zweck tun möchten. Wir sind daher sehr gerne mit dabei!“



Waldemar Werner, Inhaber Frischmarkt Gifhorn FOTO: PRIVAT

„Ich laufe selbst viel, weil es mir Gleichgewicht im Job und im privaten Leben bringt. Ich unterstütze solche Veranstaltungen, weil ich dieses bessere Lebensgefühl auch weitergeben möchte. Sport allgemein und in diesem Fal das Laufen, verbindet Menschen aus verschiedenen Nationen und Kulturen und das ist es, was ich hauptsächlich mit meinem Markt in Gifhorn mache seit 2013, Menschen aus verschiedenen Nationen und Kulturen zu verbinden, in dem die bei uns die Spezialitäten kriegen, die sie aus ihrer früheren Heimat kennen. Mit unserem Motto »Heute besser zu sein, als wir es gestern waren« unterstützen wir den Pfingstlauf gerne.“



Michael Kamsties, Werksleitung Verkauf EGGER FOTO: PRIVAT

„Der AZ/WAZ-Pfingstlauf ist bei EGGER fester Bestandteil des Engagements für ein gesundes Arbeitsumfeld und soziale Verantwortung. Als regionaler Arbeitgeber in Gifhorn übernimmt das Unternehmen die Startgebühren für teilnehmende Mitarbeitende und spendet zusätzlich fünf Euro pro gelaufenem oder gewalktem Wettkampfkilometer für regionale soziale Projekte. Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp, der sagte: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“



Melissa Tegtmeier, Projektmanagerin AZ/WAZ
FOTO: PRIVAT

„Der AZ/WAZ-Pfingstlauf steht für Bewegung, Motivation und regionales Engagement. Uns ist wichtig, Menschen für Sport und einen aktiven Lebensstil zu begeistern und gleichzeitig etwas Positives für die Region zu bewegen. Dass dabei auch lokale Projekte und Vereine unterstützt werden, macht die Veranstaltung für uns besonders wertvoll.“

Mit freundlicher Unterstützung von:

AZ/WAZ PFINGSTLAUF 2026 · Audi BKK · EGGER MEHR AUS HOLZ. · FRISCH-MARKT

www.waz-online.de/pfingstlauf/

WhatsApp Plus: Das steckt im Bezahl-Abo

WhatsApp plant ein kostenpflichtiges Abo mit zusätzlichen Design- und Sortierungsfunktionen. Mit „WhatsApp Plus“ sollen sich Chatlisten mit Klingeltönen und Hinweisen personalisieren und bis zu 20 statt bisher drei Chats fixieren lassen, damit sie ganz oben in der Übersicht angezeigt werden.

Weitere Funktionen, die der Messenger in seinem Blog auflistet:

- individuelle Klingeltöne für einzelne Kontakte (in der App wählbar)
- mehr Auswahl bei Design und Symbolen für die App: laut «wabetainfo.com» gibt es 18 Farben als Hintergrund und 14 Optionen für das App-Icon (für alle, denen die klassische weiße Sprechblase mit Telefonhörer auf grünem Grund als Symbol zu langweilig ist)
- zusätzliche Sticker mit Spezialeffekten



Weiße Sprechblase mit Hörer auf grünem Grund: So kennt man das WhatsApp-Icon - in der Plus-Variante gibt es dafür mehr Optionen, etwa in Rot, Lila oder Schwarz. FOTO: FABIAN SOMMER

Zunächst ist das Plus-Abo für die Android-Geräte gedacht, nicht für iOS. Das könnte noch zu einem späteren Zeitpunkt folgen, so wabetainfo.com.

Flächendeckend ausgerollt ist WhatsApp Plus auch auf den Android-Geräten noch nicht. Es sei „derzeit nur an ausgewählten Orten verfügbar“.

Wie „wabetainfo.com“ berichtet, steht es bislang einer limitierten Zahl von Nutzern zur Verfügung, die die neuesten Updates für die App heruntergeladen haben. In den nächsten Wochen sollen dann immer mehr Accounts die Option bekommen. Sie lässt sich dann unter „Einstellungen“ – „Abos“ – „WhatsApp Plus“ aufrufen, so der Messenger in seinem Blog.

Rund 2,50 Euro im Monat

Das Plus-Abo wird nur mit dem WhatsApp-Messenger, nicht mit der Business-App funktionieren, so das Meta-Unternehmen. Laut „Heise online“ und anderen Fachmedien soll es in Europa 2,49 Euro monatlich kosten. Es ist nur ein aktives Abo pro WhatsApp-Konto möglich.

Und wird das Abo nun Pflicht? Nein, erstmal nicht, wie aus dem Supportdokument hervorgeht. Der Messenger mit seinen zentralen Funktionen wie Chatten und (Video-)anrufen an sich soll kostenlos bleiben. (dpa)

Extra Power für Muskeln und Gelenke mit CBD-PLUS-KOMPLEX

Wenn Knie, Rücken oder Schultern belastet sind. Pflanzliche Hilfe dank innovativem CBD-PLUS-Komplex.

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

1. Aktivierung der Haut

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

2. Sofortiger Frische-Effekt

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

3. Das Plus an CBD

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun



1080 mg reines CBD und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

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

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

NEU

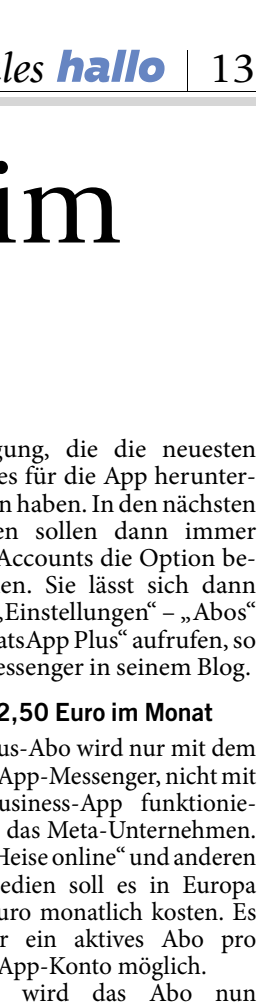
Für Ihre Apotheke:

Rubaxx CBD Gel PLUS

(PZN 20136718)



www.rubaxx.de



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

13730301_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Ökotourismus: Auf dieser griechischen Insel gibt es keinen Müll

Echtzeit-Informationen zur Menge der **recycelten Abfälle** per App

Auf der griechischen Insel Tilos wird nahezu jeder anfallende Müll wiederverwertet. Das macht sie zur ersten abfallfreien Insel der Welt. Wie das funktioniert und warum sich eine Reise nach Tilos lohnt.

Nordöstlich von Rhodos liegt eine ganz besondere Insel. Denn Tilos ist nicht nur ein Naturparadies mitten in der Inselwelt Griechenlands, es ist auch die erste ökologisch nachhaltige Insel im Mittelmeer. Das „Good News Magazin" geht sogar noch einen Schritt weiter und nennt Tilos „die erste abfallfreie Insel der Welt".

Vor allem Deutsche sollten sich hier besonders wohlfühlen, denn der Abfall wird auf Tilos akribisch getrennt: Der einst stinkende Müllberg wurde 2023 abgelöst von einer modernen Recyclinganlage, in der Müll direkt auf der Insel wieder aufbereitet wird und somit im Kreislauf bleibt. Auf der Mülldeponie landet seither kein Müll mehr.



Die Insel Tilos wird auch als Zero-Waste-Insel bezeichnet. Foto: imago images/ robertharding

So funktioniert der Müllkreislauf auf Tilos

Wie funktioniert der fast vollständige Abfallkreislauf? Nun, Kaffee wird nur in mitgebrachten Bechern zum Mitnehmen ausgeschenkt, auch Wasser wird nur in eigene Flaschen gefüllt. Plastiktüten suchst du hier ebenfalls vergeblich. Zudem gibt es keine kommunalen Mülltonnen auf den Straßen, stattdessen wird der Abfall direkt zu Hause abgeholt.

Die Bioabfälle werden zu Dünger verarbeitet, recycelbarer Abfall wird wiederverwertet und nicht recycelbarer Müll wird zur Energiegewinnung genutzt. Dann gibt es natürlich auch auf einer so kleinen Insel wie Tilos – auf der übrigens nur 800 Menschen leben – anderen Abfall wie Elektrogeräte oder Textilien. Diese werden von den Einheimischen repariert oder für Kunstwerke genutzt und in anderer Form wiederverwendet.



Recycling gehört auf Tilos zum Alltag. FOTO: IMAGO IMAGES/ XINHUA

App soll Anreiz zum Recyceln schaffen

Die Bewohnerinnen und Bewohner können sogar eine App nutzen, in der sie Echtzeit-Informationen zur Menge der recycelten Abfälle erhalten. Das soll zusätzlich zur Mülltrennung motivieren.

Auch Touristinnen und Touristen werden in dieses Projekt eingebunden und erhalten direkt nach der Ankunft auf Tilos alle nötigen Infos. Dafür wurde direkt am Hafen ein sogenannter „Point Zero" eingerichtet. Dort gibt es auch nachhaltige Souvenirs, die beispielsweise aus Upcycling-Projekten stammen.

Doch nicht nur beim Thema Müll ist die griechische Insel Vorreiter: Tilos versorgt sich zu fast 100 Prozent aus erneuerbaren Energien und ist somit ein besonders beliebtes Ziel im Ökotourismus.

Das kannst du auf Tilos entdecken

Die gesamte Insel ist ein Naturschutzgebiet, und du kannst hier über 150 Vogelarten und über 650 Pflanzenarten entdecken. Die Hauptstadt der Insel heißt Megalo Chorio und liegt rund sieben Kilometer nordwestlich vom Hafen. Hier findest du die für Griechenland typischen weißen Häuschen mit blauen Türen und Fenstern sowie eine mittelalterliche Festung.

Etwas moderner ist es am Hafen von Livadia, hier befinden sich auch einige Hotels. Wenn du einen Lost Place erkunden möchtest, lohnt ein Ausflug in das verlassene Dorf Mikro Chorio, in dem seit den Siebzigern niemand mehr lebt.

Hier findest du die schönsten Strände von Tilos

Die Insel eignet sich auch wunderbar für einen entspannten Strandurlaub. Es gibt sowohl Sand- als auch Kiesstrände. Wenn du schwimmen möchtest, solltest du den Eristos Beach an der Südwestküste ansteuern. Livadia Beach ist der Hauptstrand der Insel und befindet sich im gleichnamigen Dorf. Sand und flaches Wasser sind hier besonders gute Voraussetzungen für Familien mit Kindern. Etwas abgelegener sind die Strände Skafi, Lethra und Plaka, allesamt Kiesstrände.

An der Stelle mal ein kleiner (oder eher großer) Fun Fact: Tilos ist der Ort, an dem die letzten Elefanten Europas gelebt haben! Die Zwergelefanten sind zwar schon vor rund 4000 Jahren verschwunden, in der Höhle von Charkadio kannst du aber immer noch die Überreste der Tiere besichtigen.

Natürlich gibt es auch ein Elefantenmuseum, in dem eine Paläontologiesammlung untergebracht ist, samt Elefantenknochen, Fotos und anderem Infomaterial rund um die Ausgrabungen in der Höhle. Gleich oberhalb der Höhle kannst du zudem die Burg Mesaria samt den Ruinen von Siedlungen und byzantinischen Kirchen besichtigen.

So erreichst du Tilos

Tilos hat keinen eigenen Flughafen, ist aber prima per Fähre von Rhodos aus zu erreichen. Die Überfahrt dauert rund zwei Stunden und kostet im Schnitt 24 Euro hin und zurück. Vom Flughafen Rhodos erreichst du den Hafen mit dem Bus in einer halben Stunde. Es gibt allerdings nur wenige Überfahrten pro Woche nach Tilos, am besten buchst du rechtzeitig online.

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

Warum Verbraucherschützer vor Vertragsoptimierern warnen

„Lebensversicherung erfolgreich zurückfordern“ oder „Bis zu 200 Prozent mehr aus Ihrem Vertrag holen“ - mit solchen und ähnlichen Slogans werben sogenannte Rückabwickler oder Vertragsoptimierer im Netz und auf Social Media. Das Versprechen: Wer sie beauftragt, kann sich lukrativ etwa von seiner ungeliebten Lebens- oder Rentenversicherung trennen - ohne die Einbußen, die eine vorzeitige Kündigung zufolge hätte. Die Verbraucherzentrale Hamburg warnt allerdings, solche Angebote in Anspruch zu nehmen.

„Der Erfolg ist ungewiss“, sagt Verbraucherschützerin Sandra Klug. Oft erhielten Verbraucherinnen und Verbraucher nicht einmal den Rückkaufswert, der ihnen bei einer eigenhändigen Kündigung zustünde. Stattdessen gebe es meist nur 75 bis 80 Prozent dessen, der Rest verbliebe beim jeweils beauftragten Anbieter. Die Versprechungen der Dienstleister, gegenüber einer Kündigung den einein-halb bis zweifachen Wert herauszuholen, sind Klug zufolge überwiegend „heiße Luft“.

Die Erfahrung der Verbraucherzentrale Hamburg zeigt: Zu dem ohnehin schon meist verlustreichen Geschäft kommen nicht selten noch Anwaltskosten und Kosten für versicherungsmathematische Gutachten, die Verbraucherinnen und Verbraucher tragen müssen. Nämlich dann, wenn mit dem Versicherer über die Rückabwicklung verhandelt werden muss.

Zum Hintergrund: Gegen manche kapitalbildende Lebens- und Rentenversicherungen können Versicherte Widerspruch einlegen und Verträge damit verlustfrei rückabwickeln. Das ist der Fall, wenn sie bei Vertragsschluss fehlerhaft oder unzureichend auf ihr Widerrufsrecht hingewiesen wurden. Die Anbieter im Netz erklären aber häufig jeden Vertrag für widerspruchsgeeignet - und irren damit. (dpa)



Vorsicht: Vertragsoptimierer werben im Netz und auf Social Media damit, die ungeliebte Lebens- oder Rentenversicherung lukrativ abzuwickeln. FOTO: CHRISTIN KLOSE



Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können. Das Arzneimittel bietet 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten.

Spalt schaltet den Schmerz ab - **schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

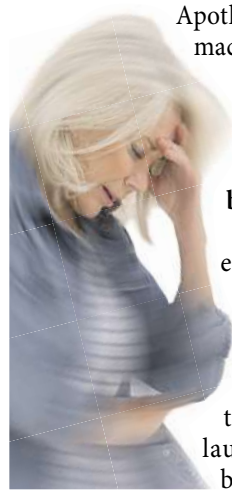
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

13730401_002426

Schwindel hat viele Gesichter

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte.“



Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



„Jetzt traue ich mich wieder, Fahrrad zu fahren. Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen.“
- Luise L. -

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Neuer Bikepark öffnet nahe der Zugspitze

Ehrwald – Nahe von Deutschlands höchstem Berg eröffnet ein neues Areal mit Abfahrten für Mountainbiker. Der Bikepark Zugspitze liegt auf der Tiroler Seite des Gipfels und bietet drei Trails mit knapp einen bis gut vier Kilometer Länge und unterschiedlichen Schwierigkeiten.

Erreichbar ist der Park über die Ehrwalder Wettersteinbahn, gut 20 Kilometer von Garmisch-Partenkirchen entfernt. Die Eröffnung ist für den 17. Mai geplant. In den nächsten Jahren sollen weitere Strecken dazukommen.

Mit dem neuen Park baut die Tiroler Zugspitz-Arena ihr Angebot für Radurlauber weiter aus, heißt es vom Tourismusverband. Es ist der zweite Bikepark in der Region, ein erster steht schon in Lermoos-Biberwier, nur wenige Kilometer von Ehrwald entfernt. (dpa)



Der Bikepark Zugspitze bietet drei Trails mit knapp einen bis gut vier Kilometer Länge und unterschiedlichen Schwierigkeiten. FOTO: NIKOLA RADOVIC

AnzeigenSpezial

Galaxy Tab A11+ für nur 1,– € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Gifhorn. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Aller-Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Sichern Sie sich jetzt das **Samsung Galaxy Tab A11+** für eine einmalige Zuzahlung von **nur 1,– €** statt 199,– €. Als besonderes Extra erhalten Sie für Ihre Bestellung eine **Geldprämie in Höhe von 100,– €** geschenkt.

Mit AZ/WAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es Ihnen, flexibel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf WAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.
Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.WAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176.**

13992801_002426



STELLENMARKT



14800501_002426

MINI– UND NEBENJOBS

Glockenpalast Museum sucht Verstärkung! Seit der Wiedereröffnung 2023 haben wir den Gifhorner Glockenpalast zu einem landesweiten touristischen Highlight entwickelt, das Besucher aus der ganzen Welt anzieht. Siehe auch Homepage Glockenpalast. Angeboten wird ein Teilzeit Arbeitsplatz (50%) mit abwechslungsreichen Tätigkeiten wie die Betreuung von Museum, Café, Kasse, etc., bei uns macht jede/r/ alles. Arbeitszeit: Mittwoch bis Sonntag 9:15 - 17:15 Uhr 50% (jede 2. Woche frei).
Bei Interesse melden Sie sich umgehend bei Inhaber Horst Edler unter 0170 9070 515. P.S.: Wir gehören NICHT zum Mühlenmuseum!

Reinigungskraft m/w/d für Meine gesucht AZ: Montag – Freitag zeitlich flexibel. Tel. Bewerbung: 0160/8860808 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Helfer für Hof und Garten gesucht, bei bester Bezahlung. ☎ 05364/1005

Suche Helfer für Haus, Hof, Stall und Werkstatt in Grafhorst. Flex. AZ, 14€/Std. ☎ (0172) 3972037

STELLENGESUCHE

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

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Langj. Pflegekraft su. neue Aufgabe, auch Nachtbereitschaft ✉ Z 147988

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

VW

Polo, 1.2, 4 T., schwarz, Bj. 12, TÜV neu, Bestzustand, Vollausstattung, 5.900€ ☎0152/11545982

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de
14490801_002426

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,
können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.
Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
12946901_002426

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

Fahrzeugankauf! Alles anbieten Tel. 0173/6679148

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Camper sucht ein Wohnmobil oder Wohnwagen 0152/25754905


Deutsches Rotes Kreuz
Hilfe, die ankommt.
Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.
Jetzt spenden!
drk.de/spenden



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. Rückendungen 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

13143701_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

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

HÄUSER

Wolfsburg: Haushälfte
Modernisiert, mit Do.Carport u. Garten, 158m² Wfl, 5Zi, Keller, Bj.1952, FW, B: 116 kWh/(m²a), Kl.D, 345.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

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

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

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

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

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

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

Wolfsburg: Bungalow ...
Mit 2 Wohneinheiten, 140m² Wfl + 85m² Anbau, 6 Zi, Garage, Bj.1971,FW, B:189 kWh/(m²a), Kl.F, KP 275.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Mehrfamilienhaus Calberlah Verkauf
Zwei Wohneinheiten (230m²), vermietet. Grundstück 3444m². Energieausweis vorh. Preis 320tsd ☎ 017672548735

ANLAGEOBJEKTE

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

GRUNDSTÜCKE

Grundstück 843 qm mit Blockhaus 45 qm am Tankumsee zu verkaufen. per SMS ☎01712661206

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

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

HÄUSER

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

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

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

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

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

Zum Modernisieren ...
Handwerker sucht solides Haus zum Renovieren bis max. 200.000,-. Euro. Gern mit Keller oder Garage. 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

Suche EFH, max. 140m² Wfl. mit kl. Grdst, im LK GF, nur von privat.
☎ 0176/51610153

ANLAGEOBJEKTE

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

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

GRUNDSTÜCKE

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

MIETANGEBOTE

1 ZIMMER / APPARTEMENT

1 möbl. Zi. an Mann in WOB zu verm., WM 250,-€ ☎ 05363/74222

2 ZIMMER

Isenbüttel, 50m², 2 Zi., Kü., Bad, Keller, Blk., ☎0151/25784947

3 ZIMMER

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

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

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

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

HÄUSER

Freistehendes Landhaus/ Fachwerk, mit Garten, 135m² Wohnfl., 5 Zi., gr. Badezi., Keller, Ausstattung: EBK mit Geräten, Öl-Hz., B:253,1 kWh(m²*a), Kamin, 2 gr. Terr., Carport und Raum für Fahrräder etc., KM 1000€ + Kt. 3 MM ☎ 05379673 ✉bl.hadamik@t-online.de

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

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

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

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
caritas international

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL
GESUND GEHÖRT
EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT
Darm aus dem Gleichgewicht
ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI
Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!
www.youtube.com/@gesundgehoert
Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert
powered by
PAZ AZ WAZ
Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.
14042201_002426

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

Fernsehschrank drehbar, Nussbaum Natur, VB ☎ 05362/52974

Essgeschirr 26 teilig € 50 VB☎ 01745770737

ALLES FÜRS KIND

Kinderflohmarkt und Tag der offenen Tür im Kindergarten Gänseblümchen im Sonnenweg 21, GF. Am 06.06.26 von 11:30-14 Uhr, Anmeldung für 2m Tisch: nailart.mara@gmail.com

GARTEN

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

Gartenbaufachbetrieb
AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
13858401_002426

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

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
14662401_002426

Rollrasen in allerbester Qualität vom Fachmann, schäle Ihren Altrasen
Tel.: 01 71 - 413 66 25

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

MUSIK

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

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten Bilder Gemälde Geige Trompete alten Modeschmuck usw. Tel. 0179/1698142

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

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

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

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
14662301_002426

HOBBY UND FREIZEIT

Kaufe Briefmarken alte Postkarten Münzen Modellautos alte Uhren sowie versilbertes Besteck Tel. 0179/1698142

KAMINE / SAUNA

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

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

Kaufe Musikinstrumente alle Richtungen sowie Tonband oder Plattenspieler Tel. 0179/1698142

SPORT

28er Elektro-Bike, sehr gut erhalten, 250,-€ ☎ 05374/4264

DIENSTLEISTUNGEN

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

Der Gärtner
Baumfällung, Pflastern, Zaunbau, Gartenpflege, Winterdienst, Heckenschnitt ☎05351/53487829
☎ 0157/50283769

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

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

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

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

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

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

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

Hiesiger Dachdecker hat noch Termine frei:
- **Dacharbeiten aller Art auch Kleinaufträge**
- **Dachrinnenreinigung 2.50 € pro lfdm**

Tel. 0531 61 83 68 19
13861101_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

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

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
14728801_002426

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
14335301_002426

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

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799
13658701_002426

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

Entrümpelung, Hausauflösung und Umzug Tel. 0177-4030444

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet. Schmiedeeisen, Doppelstabmattenzäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu
13649101_002426

TIERMARKT

Colliewelpen mit Papiere aus liebevoller Hobbyzucht suchen Ende Juni ein neues Zuhause Tel 05175/7363

VERSCHIEDENES

Wer hast Lust zum quatschen? Katzenliebhaber gern melden
☎ 0173/8512945

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

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

UNTERRICHT

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

GESUNDHEIT

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

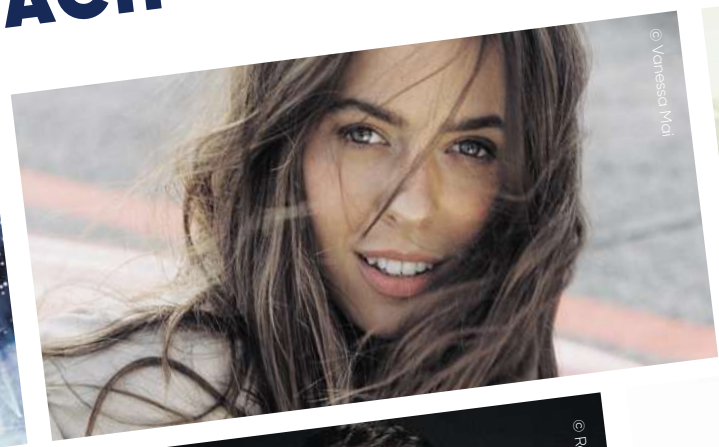
SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

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



DIETER BOHLEN • VANESSA MAI • JOSH. FRIDA GOLD & RIKU RAJAMAA • DIE PRINZEN GLOCKENBACH • VOLLGASORCHESTER • LEA


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426