hallo GIFHORN wochenende

SOMMER-BRUNCH
2. Juni - 31. August täglich
von 12:00 – 14:30 Uhr
außer Sa, So & Feiertage
pro Person 20,90 €
AL-DAR
Syrisches Restaurant
Braunschweiger Straße 117 · 38518 Gifhorn
Tel. 05371-589400 · Info@aldar-gifhorn.com
www.aldar-gifhorn.de
16189501_002426

23 ❖ 47. Jahrgang · 30. Mai 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

Kostenexplosion: Bald noch weniger Luftrettung?

Einsatzzahlen von **Rettungshubschraubern** in Gifhorn sinken - Kerosin-Preis könnte Trend verschärfen

Gifhorn. Rettungshubschrauber landen immer seltener im Kreis Gifhorn: Seit Jahren geht die Zahl der Einsätze kontinuierlich zurück. Die angesichts des Iran-Kriegs gestiegenen Kerosin-Preise könnten den Trend noch verschärfen, warnt die ADAC-Luftrettung, die die beiden am meisten im Kreis Gifhorn eingesetzten Hubschrauber betreibt.

Keine Langeweile in der Rettungsleitstelle im Gifhorner Heidland: Im vergangenen Jahr hat sie 39.370 Einsätze von Feuerwehr und Rettungsdienst koordiniert. Allein für den Rettungsdienst waren es 20.948 Einsätze - vom internistischen Notfall bis zum Verkehrsunfall. An 3.792 Einsätzen waren Notärzte beteiligt. Und 236 Mal auch ein Rettungshubschrauber.



Einsatz für den Rettungshubschrauber: Muss wegen der Kostenexplosion bei den Kerosin-Preisen bald überlegt werden, wer noch gerettet wird? FOTO: SEBASTIAN PREUß

Zum Vergleich: 2019 waren es 480 Einsätze von Rettungshubschraubern. Die Zahl ging über 396 in 2022 und 273 in 2024 auf nun jene 236 zurück. Ist ein Engpass zu befürchten? Landkreis-Sprecherin Anja-Carina Riechert gibt Entwarnung: „Der Rückgang ist vor allem auf veränderte Arbeitsabläufe innerhalb der Leitstelle zurückzuführen, die zu einem effizienteren Ressourceneinsatz führen."

Bleiben die Hubschrauber bald aus ganz anderen Gründen weg? Die ADAC-Luftrettung, die jene am häufigsten im Kreis Gifhorn eingesetzten Christophs (30 und 19) betreibt, be-

Fortsetzung auf Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN
Demnächst bei uns, jetzt vormerken:
2-Familienhaus in Lachendorf
nur 315.000 Euro*
ca. 196 m² Wohnfläche
ca. 1.304 m² Grundstück
2-Familienhaus in Gifhorn
nur 250.000 Euro*
ca. 185 m² Wohnfläche
ca. 528 m² Grundstück
*zzgl. 3,57% Maklercourtage
Jetzt auf Instagram folgen für mehr Updates
Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
GF • WOB • BS
16107601_002426

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 01.06. – 06.06.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

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

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

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

Hasseröder Pils
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 0.80/1.01)
zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
7.99

Veltins 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
NUR IN DER APP
1 Kiste kaufen = 2 Flaschen je 0,5 l / 0,33 l GRATIS (zzgl. Pfand)

Wolters
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.20) zzgl. € 3.10 Pfand
11.99

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

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

Chantré Weinbrand o. Cuvée Rouge
36% / 30% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8.56)
5.99

Smirnoff Vodka Red N° 21
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 12.84)
8.99

Johnnie Walker Red Label
Blended Scotch Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

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

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 23/26
5500201_002426

Bald noch weniger Luftrettung?

Fortsetzung von Seite 1

richtet von erheblichen Kosten-Problemen. Die Betriebskosten seien in den vergangenen Jahren wegen Personal-, Infrastruktur- und Servicekosten rund zehn Prozent pro Jahr angestiegen.

Kerosin-Preis um 60 Prozent gestiegen

„Ein Beispiel für aktuelle Kostensteigerungen sind die Kosten für Kerosin, die seit Beginn des Irankrieges um 60 Prozent gestiegen sind“, sagt ADAC-Sprecher Alexander Machowetz. „Das allein summiert sich bei der ADAC Luftrettung auf mehrere Millionen Euro an Mehrkosten pro Jahr.“

Eine Flugstunde mit Christoph 30 oder Christoph 4 zum Beispiel, das sind die leichten Eurocopter von Airbus, koste aktuell 200 Euro, die größeren Modelle kämen auf 300 Euro, so Machowetz. Warum schlagen ADAC und andere Luftrettungs-Betreiber jetzt Alarm? Die eigentliche Ursache betreffe die Refinanzierung der Kosten: „Nach dem Reformgesetz soll die Vergütung für die Leistungserbringer gedeckelt werden - das betrifft auch die Luftrettung.“

Dann würde sich die Vergütung „an der sogenannten Grundlohnrate, das ist die Summe der beitragspflichtigen Einnahmen aller Krankenkassenmitglieder“, orientieren, erläutert Machowetz. Die Konsequenz aus Sicht der ADAC-Luftrettung daraus: „Wenn die Bundesregierung vor diesem Hintergrund die Vergütungen für Luftrettung reduziert, müssen perspektivisch Leistungen gestrichen werden. Das bedeutet im Endeffekt, dass es tatsächlich auch Vorgaben geben müsste, wer nicht mehr gerettet wird.“

Luftrettung finanziert sich auch über Spenden

Die Luftretter befürchten, dass die Kosten bei ihnen hängen bleiben. Sie arbeiteten gemeinwohlorientiert und finanzieren sich zum Teil aus Spenden, sagt Machowetz. Sie hätten keine Möglichkeit, Kosten auszugleichen. „Das bedeutet, sie sind gezwungen, Leistungen zu reduzieren.“

Schlosshof-Konzert ist bereits ausverkauft

Unser **Aller Festival 2026:** Die Karten werden langsam knapp

Gifhorn. Nächste Woche eröffnet das diesjährige landkreisweite „Unser Aller Festival“. Jetzt melden die Organisatoren: Die erste Veranstaltung ist bereits ausverkauft, bei zweien werden die Tickets knapp.

Erste ausverkaufte Events

Die britische Punkband New Model Army tritt am Sonntag, 31. Mai, im Gifhorner Schlosshof auf. Das Open Air-Konzert ist Publikumsfavorit 2026: Das Ticketkontingent ist restlos ausgeschöpft. Wer den Auftritt von Comedienne Rebecca Pap am Donnerstag, 4. Juni, im Schulmuseum Steinhorst oder die Lesung von Mario Bekeschus am Freitag, 5. Juni, im Künstlerhaus Meinersen miterleben möchte, sollte sich beeilen: Für beide Veranstaltungen sind nur noch wenige Karten erhältlich.

Das Festival wird am Freitag, 29. Mai, mit dem Open Air-Konzert von Mo-Torres im Schlosshof eröffnet, einen Abend später tritt dort Madeline Juno auf. Am Dienstag, 2. Juni, folgt die Veranstaltung „Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs“ in der Stadthalle Wittingen, am Mittwoch, 3. Juni, tritt Max Prosa in der St. Georg Kirche in Jembke auf, und am Freitag, 5. Juni, ist Jesper Munk im Gifhorner KultBahnhof. Tim Vantol am Samstag, 6. Juni, im Gemeindehaus Ummern und die „Drei ???“-Lesung mit Christopher Tauber im EventWerk Meine runden das diesjährige Programm ab. Weitere Infos sowie Tickets gibt es unter www.allerfestival.de.



Independent-Rock seit 1980: Das New Model Army-Konzert im Schlosshof Gifhorn ist bereits restlos ausverkauft. FOTO: RAVEN



14360501_002426

24 Stunden durch das Wasser

Veranstaltung in der **Allerwelle** – Plätze sind limitiert

Gifhorn. MTV Gifhorn und die Allerwelle veranstalten vom 8. auf den 9. August 2026 ein 24-Stunden-Schwimmen im Gifhorner Freibad Allerwelle. Beginn und Ende sind jeweils um 12 Uhr. Ziel ist es, in dieser Zeit möglichst viele Meter im Wasser zurückzulegen – wobei der Spaß am Schwimmen ausdrücklich im Vordergrund steht. Auch beeinträchtigte Teilnehmende sind willkommen. Ehrenamtliche Helfer zählen die geschwommenen Bahnen und vermerken sie auf der Startkarte. Wer mehr als 1000 Meter zurücklegt, erhält eine Urkunde. Einzelschwimmer können in ihrer Altersklasse Gold-, Silber- und Bronzemedaillen gewinnen. Es gibt es einen Mannschaftswanderpokal, den Familienpokal und einen Nachtpokal zu gewinnen.

Wenn die normalen Badegäste das Freibad gegen 20 Uhr verlassen, wird der Grill angeheizt: Bratwurst und Brötchen stärken die Teilnehmenden für die Nachtstunden. Wer übernachten möchte, darf auf der Liegewiese zelten. Am Sonntagmorgen bietet das Bistro von 8 bis 10 Uhr ein rustikales Frühstück für 11,50 Euro an, buchbar bei der Online-Anmeldung.



Viele Bahnen schwimmen für den guten Zweck. FOTO: GERO GEREWITZ

Für jeden geschwommenen Kilometer spenden MTV Gifhorn und die AOK Gifhorn jeweils 50 Cent an die Aktion „Alle Kinder immer satt“. Die Pokale stiftet die Volksbank Brawo.

Wer sich jetzt schnell anmeldet, spart: Das Startgeld beträgt 12,50 Euro bei Anmeldung bis 31. Mai 2026, danach 15 Euro bis 2. August 2026. An der Tageskasse kostet die Teilnahme 17,50 Euro. Der Allerwelle-Eintritt ist im Startgeld enthalten. Infos und Anmeldung gibt es über den QR-Code auf dem Veranstaltungsflyer und auf der Website der Aller-Welle.



14496101_002426



16122501_002626



16102001_002426

Was wirklich gegen Spam auf dem Smartphone hilft

Werbung, Umfragen, Betrug - kommt heute alles über das Smartphone ins Haus. Ob nun per Anruf oder als SMS, iMessage, WhatsApp und Co.: das nervt. Gut, dass man da selbst schnell tätig werden kann. Also raus mit dem Blockier-Hammer.

Rufnummern blockieren unter Android

- Hier die Telefon-App aufrufen und in der Anrufliste lang den Finger auf dem entsprechenden Anrufeintrag in der Liste drücken.
- Im kleinen Optionen-Fensterchen jetzt «Blockieren oder melden» wählen und den Anweisungen folgen. Fertig.

iOS: Rufnummer blockieren auf dem iPhone

- Wählen Sie neben dem entsprechenden Eintrag in der Anrufliste der Telefon-App das kleine «i»-Symbol aus.
- Im folgenden Fenster unten den Eintrag «Kontakt blockieren» auswählen. Fertig.
- In den Einstellungen der Telefon-App lassen sich Anrufe von unbekannten Nummern entweder komplett stummschalten (Achtung, kann ja doch auch mal wichtig sein) oder man lässt das Telefon nach dem Grund des Anrufs fragen. Dann erhält man eine Nachricht, wer dran ist und kann selbst entscheiden.

Mehr dazu erklärt Apple in einem Supportdokument online.

Rufnummern in SMS-App, iMessage und WhatsApp blockieren



Oh, vielleicht Betrüger? Dann lieber nicht rangehen oder gleich blockieren. Viele Telefone warnen auch schon vor eventuell betrügerischen Anrufen - so wie hier bei einem Test von Netzanbieter Vodafone im Jahr 2025. FOTO: WOLF VON DEWITZ/DPA-MAG

- In der SMS-App von Android im Chat oben rechts auf die drei Punkte klicken, «Blockieren und als Spam melden» auswählen, fertig. Häufig bietet das Smartphone bei unbekannten Nummern schon von selbst an, sie zu blockieren.
- Im WhatsApp-Chat tippt man ebenfalls oben rechts im Fenster auf die drei Punkte, dann auf «Mehr» und wählt entweder «Melden» oder «Blockieren» aus. Auch WhatsApp schlägt in der Regel bei unbekannten Nummern schon vor, sie zu blockieren.
- Apples Nachrichten-App für SMS und iMessage kann man auch blockieren. Dafür tippt man oben im Chat-Fenster auf das Personensymbol oder die Telefonnummer und wählt im nächsten Schritt unten «Kontakt blockieren» aus. Oder man wählt bei der ersten Nachricht einer unbekannten Nummer schon im Chatfenster die Funktion «Spam melden» aus.

Schlagen Sie zurück: Das macht Spammern das Leben schwer(er)

Wer nicht nur blockieren will, kann auch proaktiv Dinge unternehmen, um Spam in Zukunft etwas einzudämmen. Einmal mit Vorsicht, mit Hilfe von Frank - und einmal mit Formularen.

- Vorsicht mit der Weitergabe von Telefonnummern und anderen persönlichen Daten, rät die Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit. Das hilft freilich nicht gegen den Missbrauch gestohlener Datensätze, aber: Muss man wirklich überall seine echte Telefonnummer angeben?
- Lassen Sie es Frank regeln. Frank ist ein Dienst des Vereins Digitalcourage und wer seine Nummer angibt, kann in vielen Fällen trotzdem Pakete empfangen oder Tickets kaufen. Nur eben, dass dann im Falle von Nummernmissbrauch Frank drangeht. Mehr Informationen unter https://digitalcourage.de/frank-geht-ran

Und auch eine Behörde kann helfen: Die Bundesnetzagentur hat auf ihrer Website eine Vielzahl an Meldemöglichkeiten für diverse Szenarien - von Rufnummernmissbrauch über unverlangte SMS oder anderen Spam. Wer die Formulare ausfüllt, hilft beim stetigen Kampf gegen diese Maschen. (dpa)

Es kühlt ab!

Vorhersage

Für Sonntag werden im Tagesverlauf Regenschauer und Gewitter erwartet. Dabei bleibt die Luftmasse relativ warm. Zum Start in den Juni wird es in der nächsten Woche insgesamt wechselhafter. Fraglich ist noch, wie stark die Abkühlung ausfallen wird!

Biowetter

Am Sonntag nehmen wetterbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit zu. Auf dem Speiseplan sollte leicht Verdauliches stehen, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. Besser sollte man auf Alkohol verzichten!

Bauernregel

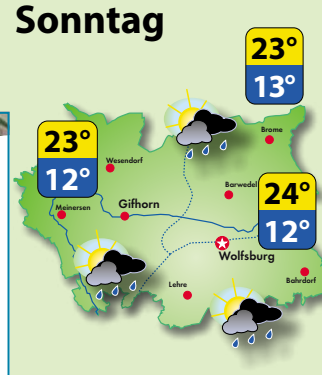
Ist es klar an Petronell, messt den Flachs ihr mit der Ell'. (31.5.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

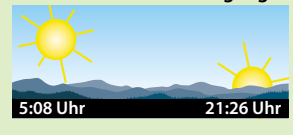


14492801_002426

Sonntag

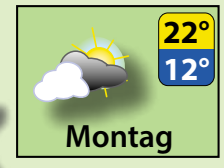


Sonne: Auf- und Untergang

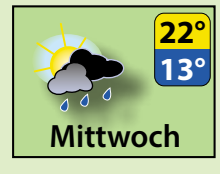


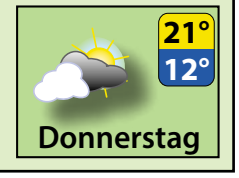
Vollmond: 31.05.2026











Belastungskreislauf Psyche und Herz: So durchbrechen Sie ihn

Herzkrankheiten wirken sich nicht nur körperlich aus, sondern können auch die Psyche erheblich belasten. Darauf weist die Stiftung Gesundheitswissen im Vorfeld der European Mental Health Week hin.

Körperliche Symptome wie Brustschmerz und Atemnot seien oft auch mit Ängsten verknüpft. Nach einer Diagnose müssten sich viele Betroffene einer neuen Lebenssituation stellen, etwa wegen Einschränkungen im Alltag oder Beruf. Das könne seelische Anpassungsprobleme zur Folge haben - im Extremfall auch psychische Erkrankungen mit unter anderem folgenden Symptomen:

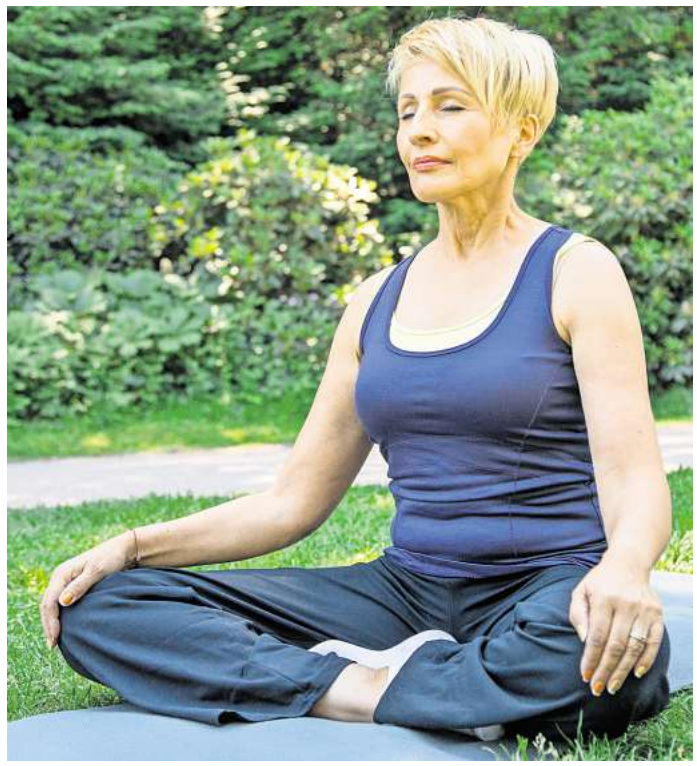
- anhaltende Ängste
- Vermeidung von Anstrengung aus Angst vor Beschwerden
- Angst vor Nebenwirkungen der Medikamente
- wiederkehrende Sorgen aufgrund der Krankheit
- Konzentrations- und Schlafprobleme

Generell ist die psychische Gesundheit eng mit der Herzgesundheit verbunden, so die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Eine Depression oder andere psychische Störungen gelten nicht nur als Risikofaktor für die Entstehung einer Herzerkrankung, sie können auch deren Verlauf negativ beeinflussen.

Was können Betroffene tun, um einen solchen Teufelskreis zu vermeiden?

Fachleute raten:

- Ängste ansprechen: Wer anhaltende Sorgen oder Niedergeschlagenheit über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen bemerkt, sollte das bei behandelnden Medizinern offen ansprechen, etwa in der Kardiologie oder in der Hausarztpraxis. Sie können Behandlungsbedarf feststellen und Psychotherapie empfehlen.
- In Bewegung bleiben: Körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf die Herzgesundheit aus. Schon leichte, ärztlich abgestimmte Bewegung kann also helfen, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen.
- Stress gezielt reduzieren: Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder sanftes Yoga können helfen, den Körper zu beruhigen, ebenso progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training. Um herauszufinden, was einem persönlich am besten hilft, rät die Deutsche Herzstiftung: ausprobieren.
- Austausch suchen: Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und sich weniger allein zu fühlen. Gruppen in der Nähe findet man etwa über die Webseite der Deutschen Herzstiftung (https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/leben-mit-der-krankheit/herz-selbsthilfegruppe). (dpa)



Die psychische Gesundheit ist eng mit der Herzgesundheit verbunden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Anzeige

Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – Ihre Chance:
Jetzt Gold verkaufen und Spitzenpreise sichern!
Schätze aus der Schublade? Machen Sie bares Geld daraus – fair, schnell und sicher!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

MEDIEN PARTNER 2026

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: 4.765,75 USD/Ounce



Braunschweig. Die Welt befindet sich aktuell in einer Phase großer Umbrüche – und das macht sich auch auf den Finanzmärkten bemerkbar. Der Goldpreis ist ein deutlicher Indikator dafür: Seit Monaten erreicht er beeindruckend hohe Werte, die viele Experten überraschen. Diese Entwicklung ist kein Zufall. Geopolitische Spannungen, weltweite Krisenherde, Handelskonflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten treiben die Nachfrage nach Gold als sicherem Hafen für Investoren perspektivisch weltweit in die Höhe.

Dabei sorgt die nervöse Stimmung an den Märkten für spürbare Kursschwankungen. Anleger reagieren sensibel auf Nachrichten und politische Entscheidungen, die Situation bleibt volatil. Doch trotz dieser Schwankungen ist eines klar: Das Kursniveau für Gold liegt historisch hoch. Wer sich mit dem Gedanken trägt zu verkaufen, sollte diese einmalige Gelegenheit nutzen. Denn gerade jetzt lassen sich noch immer außergewöhnlich gute Preise erzielen – auch für kleinere Mengen oder Schmuckstücke, die seit Jahren unbeachtet in Schubladen liegen.

Viele Menschen in Braunschweig und Umgebung haben diesen Trend bereits für sich erkannt. Statt ungenutzten Schmuck weiter zu verwahren, verwandeln sie Erbstücke, Zahngold oder alte Münzen in bares Geld. Diese Entscheidung schafft oft dringend benötigte finanzielle Spielräume – sei es für unerwartete Rechnungen, eine Reparatur, den nächsten Urlaub oder einfach als Plus für die Haushaltskasse. Denn gerade in unsicheren Zeiten ist es sinnvoll, stille Reserven zu mobilisieren und den Wert der eigenen Edelmetalle professionell bestimmen zu lassen.

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** ist dabei Ihr verlässlicher Partner. Hier stehen Fairness, Transparenz und exzellenter Service im Mittelpunkt – Werte, die das Unternehmen seit Jahren auszeichnen und das Vertrauen unzähliger zufriedener Kunden gewonnen haben. Wer mit dem Gedanken spielt zu verkaufen, findet hier die ideale Anlaufstelle: kostenlos, unverbindlich und ohne vorherige Terminvereinbarung können Kunden ihre Schätze bewerten lassen.

Das Spektrum ist dabei breit: Ob eine zarte Goldkette aus dem Nachlass, ein Ring aus einer vergangenen Beziehung, vergessene Ohrringe, Zahngold, Münzen oder sogar ganze Goldbarren – beim der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** wird alles sorgfältig geprüft. Die erfahrenen Fachberater nutzen modernste Analysetechnik, um den Wert exakt und nachvollziehbar zu ermitteln. Grundlage für die Bewertung ist dabei immer der aktuelle Tageskurs. So stellen wir sicher, dass unsere Kunden einen marktgerechten und fairen Preis erhalten.

Eine Kundin hat ein Konvolut mit einem schlichten Armband und ein Paar Ohrringe verkauft – ohne große Erwartungen. Nach der professionellen Prüfung und Bewertung ging sie mit über 2000 Euro in bar nach Hause. Solche Erfolgsgeschichten sind bei uns längst Alltag. „Viele ahnen gar nicht, welchen Wert ihr alter Schmuck hat“, erklärt das Niedersächsische Goldbörse -Team. „Gerade bei Erbschaften erleben wir immer wieder echte Überraschungen. Es kommt vor, dass Kunden mit Freudentränen reagieren, weil sie mit so viel Geld nicht gerechnet haben.“ Die Gründe für einen Verkauf sind dabei so vielfältig wie die Menschen selbst. Manche wollen eine hohe Nebenkostenabrechnung begleichen, andere das Auto reparieren lassen oder sich einen langen gehegten Wunsch erfüllen. Auch romantische Anlässe spielen eine Rolle:

„So konnte sich ein Ehepaar endlich den lang ersehnten Familienurlaub leisten, indem es alten Schmuck verkaufte, der seit Jahren ungenutzt in der Schublade lag. Aus einem vergessenen Erbstück wurde so eine unvergessliche gemeinsame Zeit. Hinter jedem Verkauf steckt eine persönliche Geschichte – und wir helfen Ihnen dabei, daraus etwas Schönes zu machen.“

Als Partner von Heimerle + Meule, einem der führenden deutschen Edelmetallhändler, steht die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** für Seriosität und höchste Qualitätsstandards. Diese Partnerschaft garantiert nicht nur Höchstpreise, sondern auch ein Maximum an Transparenz und Vertrauen. Die Abwicklung erfolgt diskret in modernen, einladend gestalteten Räumen, in denen sich unsere Kunden wohl und sicher fühlen.

Ein besonderer Tipp: Zahngold wird oft unterschätzt. Viele wissen nicht, dass es neben Gold häufig auch wertvolle Metalle wie Platin, Palladium oder Silber enthält, die den Gesamtwert zusätzlich steigern. Deshalb lohnt sich eine professionelle Bewertung gerade hier besonders. „Viele sind erstaunt, wie viel selbst kleine Mengen Zahngold einbringen können“, betont das Niedersächsische Goldbörse -Team.

Der anhaltende Goldboom zeigt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist zu verkaufen. Inflation, geopolitische Unsicherheiten und die starke Nachfrage von Anlegern und Zentralbanken treiben die Preise weiterhin nach oben. Doch niemand kann vorhersagen, wie lange dieses Rekordniveau Bestand haben wird. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte daher nicht zögern und sich die aktuell hervorragenden Konditionen sichern.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig setzen wir auf Ehrlichkeit, Fairness und eine Beratung, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Wir nehmen uns Zeit für jede Frage und erklären transparent jeden Schritt der Bewertung. Am Ende steht ein faires Angebot – und wenn Sie möchten, die sofortige Barauszahlung. Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Machen Sie aus ungenutzten Schätzen bares Geld – zuverlässig, seriös und zu Top-Konditionen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – Vertrauen, Erfahrung und Höchstpreise für Ihr Gold. Jetzt vom Rekordhoch profitieren!

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.

15926401_002426

KI als Gefahr für den Kündigungsschutz

Frisst Künstliche Intelligenz massenhaft Jobs? Über Risiken sind sich Experten uneins

VON STEFAN LANGE

Wenn menschliche Intelligenz nach den Auswirkungen Künstlicher Intelligenz gefragt wird, ist das Ergebnis seit vielen Jahren relativ einheitlich: Rund zwei Drittel sehen KI vorwiegend als Chance, das dritte Drittel fürchtet dagegen eher die Risiken. Und etwa 80 Prozent der Befragten insgesamt erwarten Konsequenzen für die Gesellschaft.

Ein viel diskutierter Punkt sind dabei die konkreten Folgen von KI für die Arbeitswelt. Frisst sie massenhaft Jobs? Braucht es mehr Flexibilität und weniger Kündigungsschutz? Die Stiftung Familienunternehmen hat einige kluge Köpfe gebeten, sich darüber Gedanken zu machen. Das Ergebnis deutet darauf hin, dass wichtige Debatten erst noch bevorstehen.

Seit zwölf Jahren hat die Stiftung ökonomischen und rechtlichen Sachverstand in einem wissenschaftlichen Beirat gebündelt. Die Runde ist hochkarätig besetzt und bringt unter anderem regelmäßig ein Jahresheft heraus. Eines der Beiratsmitglieder ist Ifo-Chef Clemens Fuest. Er hat sich des Kapitels „Wie verändert KI Wirtschaft und Arbeitsmarkt?“ angenommen.

Die zusammenfassende Antwort fällt verblüffend ehrlich aus: So ganz genau weiß Fuest es auch nicht. Über die Frage, ob die Nachfrage nach Arbeit zu- oder abnehme und wie verschiedene Tätigkeiten oder Jobs davon betroffen seien, bestehe „erhebliche Unsicherheit“, erklärt der Spitzenökonom mit Blick auf die Datenlage. „Da ist vieles offen, weil es neu ist.“

Gleichzeitig nimmt Fuest mit dieser Einschätzung allen den Wind aus den Segeln, die KI pauschal für eine Bedrohung halten. Der Leiter des Ifo-Instituts will einerseits nicht ausschließen, dass es in bestimmten Bereichen zu einer geringeren Nachfrage nach Arbeitskräften kommen kann. Doch KI kann Fuest zufolge gleichzeitig dazu führen, „dass ganz neue Tätigkeiten und Arbeitsplätze entstehen“.

Der Blick auf eine Studie aus den USA zeigt sogar, dass Ältere auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft womöglich bessere Chancen haben könnten. Demnach ging die Beschäftigung bei den 22- bis 25-Jährigen in stark KI-exponierten Berufen wie der Softwareentwicklung und dem Kundenservice deutlich zurück. „Erfahrene Beschäftigte“ in denselben Berufen verzeichneten hingegen eine stabile oder wachsende Beschäftigung – was so auch für Menschen in geringer exponierten Berufen galt, etwa der Pflegehilfe.

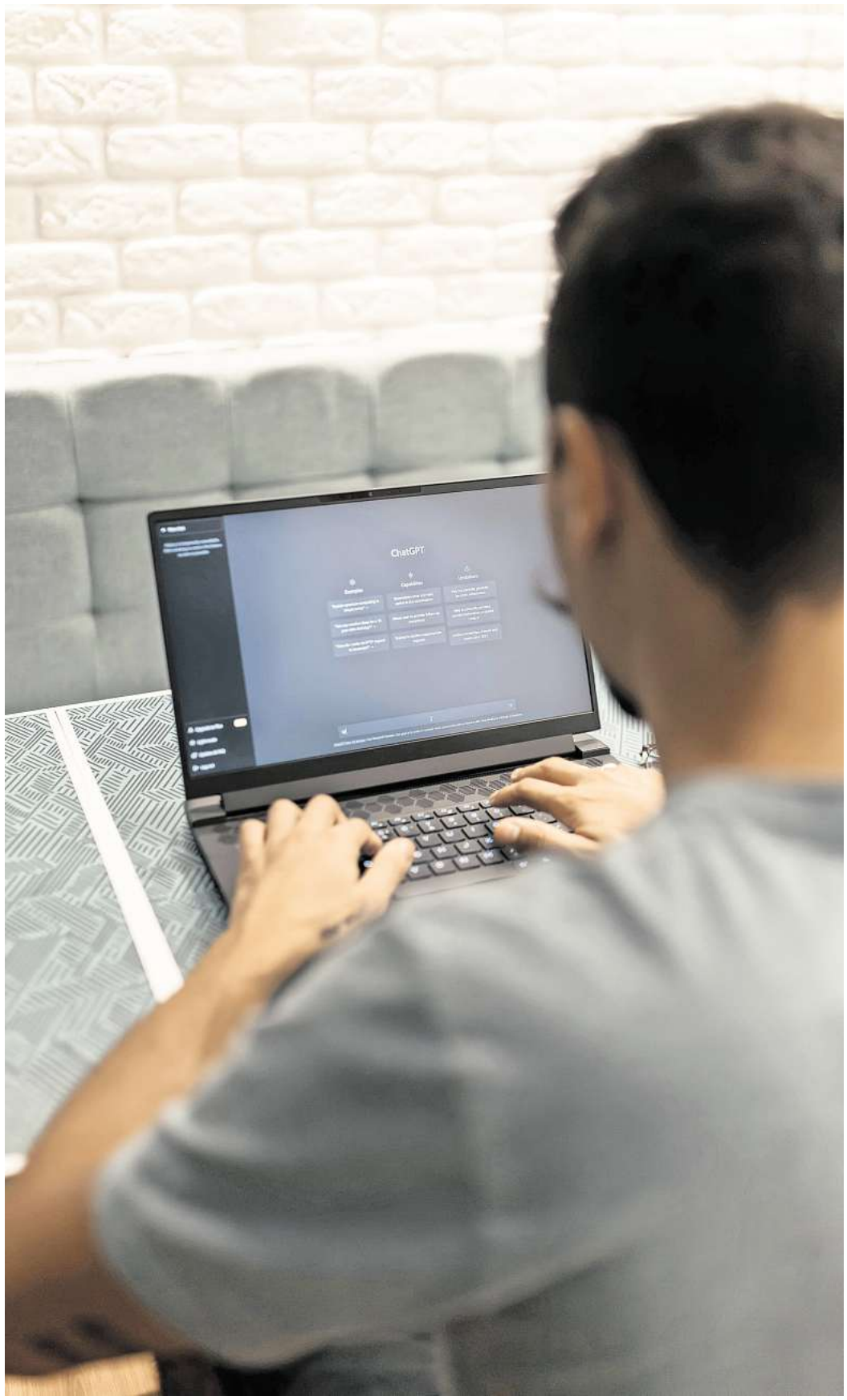


FOTO: MATHEUS BERTELLI / PEXELS

Beiratsmitglied Kay Windthorst – er ist unter anderem Professor für Öffentliches Recht an der Universität Bayreuth – lenkt die Aufmerksamkeit in diesem Zusammenhang auf einen Aspekt, der in der Debatte über den Nutzen oder Schaden von KI im Hintergrund lauert. „Wir müssen Ausbildung komplett neu denken“, sagt er. Wenn man nicht an alten Berufsbildern festhalten könne, „brauchen wir natürlich auch Änderungen bei der Ausbildung“. Von einer Umsetzung sei man aber noch sehr weit entfernt.

Fuest sieht die Politik in der „gesamtgesellschaftlichen Verantwortung, dass die Chancen von KI genutzt werden können und die Risiken abgefedert werden“. Eines der wichtigsten Felder ist dem Ifo-Chef zufolge dabei die Arbeitsmarkt- und Bildungspolitik. „Die Politik muss Weiterbildung, Umschulung und lebenslanges Lernen fördern – sowohl durch finanzielle Anreize als auch Ausbau öffentlich verfügbarer Weiterbildungsangebote mit hoher Praxisrelevanz“, schreibt der Wirtschaftswissenschaftler. Der Themenbereich hat allerdings eine Kehrseite, die nicht jedem gefallen dürfte.

Innovationsfähigkeit erfordere auch die Möglichkeit, Beschäftigung bei Bedarf schnell auf- und abbauen zu können, heißt es in dem Jahresbericht. Und weiter schreibt Fuest: „Daher ist zumindest für höher Qualifizierte eine Lockerung des Kündigungsschutzes nötig.“ Sakrosankt ist ein solcher Schritt keineswegs. SPD-Chef Lars Klingbeil etwa brachte kürzlich erst eine Lockerung des Kündigungsschutzes in seiner sogenannten Grundsatzrede bei der Bertelsmann-Stiftung ins Spiel.

Der ehemalige Verfassungsrichter und heutige Professor für Öffentliches Recht an der Uni Bonn, Udo Di Fabio, stützt diese Idee. „Fakt ist, dass die soziale Sicherheit, die der Kündigungsschutz verspricht, erkauft ist durch Kosten oder Verluste an Elastizität im Arbeitsmarkt, was gerade bei einer Neupositionierung Deutschlands im internationalen Wettbewerb als Hindernis gelten kann“, schreibt er.

In schrumpfenden Bereichen könnten Arbeitskräfte „nicht rasch genug zurückgeführt und in expandierenden Bereichen nicht rasch genug oder risikoarm gewonnen werden“.

„Arbeitnehmer sollen“, argumentiert Di Fabio an anderer Stelle, „gewiss nicht den verdienten sozialen Schutz verlieren, aber Unternehmer auch nicht ihre Möglichkeit einbüßen, zu gründen, zu wachsen und sich an wechselnde Lagen anzupassen“.

Gefragt ist einmal mehr der Gesetzgeber. Die Politik stehe, so betont Di Fabio, nun vor der Aufgabe, einen „Entfaltungsraum“ für möglichst alle so zu gestalten, dass die kreativen und expansiven Potenziale einer freien Gesellschaft „nicht über Gebühr behindert und verschüttet werden, weil das in der Summe Freiheitsverlust für alle bedeutet“.

Nana Mouskouris Brille hatte einen weltberühmten Gegner

Sängerin Nana Mouskouri hat ihr berühmtes Markenzeichen, die rechteckige schwarze Brille, nach eigenen Angaben gegen prominenten Widerstand durchgesetzt. Als sie in den 60er Jahren mit dem US-Sänger Harry Belafonte (1927-2023) auf Tour ging, sei dieser nämlich kein Freund der Brille gewesen, sagte die 91-Jährige der „Neuen Osnabrücker Zeitung".

Mehrmals war sie zunächst auf seinen Wunsch ohne Brille auf die Bühne gegangen. Dann aber habe die gebürtige Griechin ihm schließlich widersprochen: „Ohne Brille bin ich nicht ich selbst. Und ich möchte auf der Bühne so sein wie im Leben auch. Außerdem hat man da oben Lampenfieber. Wenn man dann auch noch schlecht sieht, ist es schrecklich. Entweder singe ich mit Brille oder ich gehe. Er wollte, dass ich bleibe und hat die Brille nie wieder erwähnt."

Das Singen ist für Mouskouri, die in Athen, Paris und Genf lebt und auf eine mehr als 65-jährige Musikkarriere zurückblickt, übrigens eine so ernste Angelegenheit, dass sie nach eigenen Angaben nicht unter der Dusche singt. „Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, nur dort zu singen, wo ich dem Gesang nicht wehtue. Unter der Dusche geht es schon wegen des Wasserrauschens nicht und wegen all der Seifen und Shampoos", sagte sie weiter. Wenn sie etwas zu erledigen habe, summe sie vielleicht etwas vor sich hin - „aber selbst das nur ein ganz kleines bisschen."

So wie früher könne sie nicht mehr singen, sagte Mouskouri und führte dies auf ihr hohes Alter zurück. „Ich war eine der glücklichsten Sängerinnen der Welt. Viele Menschen haben mich geliebt. Das hat mir immer Sicherheit gegeben. Und jetzt bin ich sehr alt und kann nicht mehr so singen wie früher, nur ein bisschen. Eines Tages verlässt einen das Singen dann ganz."

Zuletzt war Mouskouri auf dem im März erschienenen Gospelalbum von Nina Hagen mit dem gemeinsamen Song „Never Grow Old" vertreten. (dpa)



Sängerin Nana Mouskouri. FOTO: SINA SCHULDT/DPA/DPA-MAG



Exklusiv am 13. Juni
von 10:00 bis 16:00 Uhr:
Live-Bingo mit dem „Bingo-Bären"

Volkswagen Energy Days? Bingo!
Feiern Sie mit uns die Volkswagen ENERGY Sondermodelle.

Am Samstag, 13. Juni, von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr steht bei uns alles im Zeichen der Volkswagen ENERGY Sondermodelle. Es erwartet Sie ein Tag voller Unterhaltung, Spannung und Spaß für die ganze Familie.

Freuen Sie sich außerdem auf ein besonderes Highlight im Programm: den „Bingo-Bären" Michael Thürnau, bekannt aus Radio und Fernsehen. Beim Bingo erwarten Sie tolle Gewinne – mit ein wenig Glück sogar eine Kurzreise im T-Roc. Dazu gibt es leckere Verpflegung und besondere Aktionen für Groß und Klein. Also gleich den Termin notieren und dabei sein!

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Stand 05/2026.

kühl

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Kühl GmbH & Co. KG
Wolfsburger Straße 3, 38518 Gifhorn, Tel. 05371 8070, www.autohaus-kuehl.de

15813001_002426

Beliebt unter Kraftsportlern: Was bringt Kreatin?

Prallere Muskeln und mehr Power an den Gewichten: Das verspricht Kreatin. In Drogeriemärkten steht das Nahrungsergänzungsmittel oft neben Proteinpulvern und auf sozialen Medien schwören Fitnessinfluencer darauf. Doch was ist dran an den Versprechen?

Tatsächlich sind die Effekte von Kreatin laut der Verbraucherzentrale gründlich erforscht - und überzeugend. Im Kraftsport gilt es aktuell als das effektivste Nahrungsergänzungsmittel.



Kreatin ist kein Cheatcode – eher ein Upgrade: Für kurze, harte Belastungen kann es Leistung pushen. Ohne intensive Einheiten bleibt's nur Pulver. FOTO: CHRISTOPH SOEDER/DPA-MAG

Erhöhte Leistung im Schnellkrafttraining

Vorab: Kreatin kann unser Körper auch selbst bilden, und zwar in Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse aus verschiedenen Aminosäuren. Im Energiestoffwechsel spielt es eine zentrale Rolle, vor allem wenn wir kurzfristig viel Energie benötigen. Beispielsweise im Fitnessstudio, wenn wir einige Male ein schweres Gewicht bewegen.

Wer Kreatin supplementiert, kann seine Kraftleistung daher erhöhen. Das gilt gerade im Schnellkrafttraining, also bei Übungen, die maximale Kraft in kürzester Zeit fordern. Was das konkret heißt: Man schafft ein paar Wiederholungen mehr oder kann etwas mehr Gewicht bewegen. Höhere Trainingsreize wiederum können zum Dickenwachstum der Muskeln beitragen.

Die Wirkung von Kreatin ist zwar erwiesen, aber …

Es gibt aber Einschränkungen, auf die die Verbraucherzentrale Bayern hinweist. So sind etwa 20 bis 30 Prozent der Anwender von Kreatin sogenannte Non-Responder, das heißt, das Supplement hat bei ihnen schlicht keinen Effekt. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie von sich aus bereits einen höheren Kreatin-Speicher im Körper haben als andere Menschen.

Zudem wirkt Kreatin nur, wenn man es dauerhaft täglich einnimmt. Drei Gramm Kreatin am Tag gelten dabei als sinnvolle Menge. Und: um wirklich intensives Training kommt man nicht herum, wenn man Veränderungen bei der Kraft und Muskelmasse sehen will. Das kann einem Kreatin nicht abnehmen.

Was man beachten sollte, bevor man Kreatin nimmt

Kreatin ist nicht für alle geeignet. Folgende Gruppen sollten es nur nach ärztlicher Empfehlung einnehmen:

- Menschen mit Vorerkrankungen, insbesondere der Nieren
- Schwangere und Stillende
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche

Kreatin kann Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Wer davon betroffen ist, kann die tägliche Dosis auf mehrere Portionen verteilen oder sie verringern, raten die Verbraucherschützer. Weitere mögliche Nebenwirkung sind eine Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe.

Beim Kauf sollte man darauf achten, woher das Kreatin stammt. Gerade bei Online-Angeboten aus dem Ausland oder bei unbekannten Anbietern sollte man laut Verbraucherzentrale vorsichtig sein, da die Produkte belastet oder gestreckt sein könnten. (dpa)

Cervelat heißgegart 100g hergestellt aus 120g Fleisch
-30% statt 6.09 4.29 350g Stange

Makrele ohne Kopf kaltgeräuchert, ausgenommen
-20% statt 17.99 14.39 Holland, 1kg

INTER MARKT
Im Paulsumpf 3
Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 01.06. bis Sa. 06.06.2026

Dicke Rippen
-25% statt 6.89 5.19 vom Schwein, 1kg

Bauchrippchen
-25% statt 6.99 5.29 vom Schwein, 1kg

Schweinebauch mit Honig ca. 300g Pack, 1kg
-30% statt 15.09 10.59 gepökelt, gegart geräuchert

Teigtaschen 1kg Pack
-25% statt 5.79 4.29 mit Kartoffelfüllung

Schnittkäse 45% Fett 250g Pack
-25% statt 3.89 2.89

Vordereisbein 1kg
-25% statt 4.89 3.69
Haxe 1kg statt 5.19 3.89

Rinderleber 1kg
-20% statt 4.99 3.99

14600601_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Niederlande — 3 Tage Busreise

André Rieu in Maastricht

Ein unvergesslicher Abend

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Mercure Hotel Düsseldorf Neuss
- 2 x Frühstücksbuffet
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- Stadtführung Düsseldorf
- Bootsfahrt auf der Maas
- Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 4
- durchgehende Reisebegleitung
- PK 3 und 1 zubuchbar

Termine
02.07. - 04.07.26
09.07. - 11.07.26

Preise pro Person
im DZ: **559,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: NL-QRIEU



Deutschland — 5 Tage Busreise

Alles inklusive im Bayerischen Wald

Natur, Geschichte und Genuss

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel „Bayerischer Hof“ in Waldmünchen
- 4 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3 x Mittagessen im Hotel oder Lunchpaket für die Ausflüge, täglich Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Hotel (15:00 - 16:00 Uhr), 4 x Abendessen als kalt-warmes Themenbuffet
- Täglich von 10:00 bis 22:00 Uhr alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee, Bier und Hauswein im Hotel
- Panoramafahrt Bayerischer Wald mit Reiseleitung
- Besuch einer Glasbläserei
- Besuch einer Bärwurzerei mit Verkostung
- Besuch Wildgehege und Waldmuseum
- Stadtführung Regensburg
- Ausflug Böhmerwald und Pilsen mit Reiseleitung
- Freie Nutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad und Kneipptretbecken
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
22.06. - 26.06.26
27.09. - 01.10.26

Preise pro Person
im DZ Eco.: **629,- €***
EZ Eco.: 709,- €
DZ Standard (nur im Juni): 649,- €

Reisecode: D-BAWA



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar) in Limone
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panroama-schifffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

Termine
21.06. - 26.06.26 | **27.09. - 02.10.26**
30.08. - 04.09.26 | **04.10. - 09.10.26**
06.09. - 11.09.26 | **11.10. - 16.10.26**
20.09. - 25.09.26 | **18.10. - 23.10.26**

Preise pro Person
im DZ: **ab 639,- €***
EZ-Zuschlag: 180,- €

Reisecode: I-GAV



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



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
06.09. - 13.09.26
04.10. - 11.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1049,- €***
Zuschlag DZ als EZ:: 155,- €

Reisecode: I-TFP



Schottland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Schottische Highlands & Isle of Skye

Erleben Sie Schottland „Pur“

Leistungen
- Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus
- Fährüberfahrt Rotterdam-Hull und zurück
- 2 x Ü/HP an Bord der P&O bzw. DFDS Ferries
- 6 x Ü/HP in Schottland
- Stadtführungen York, Glasgow und Edinburgh
- Ausflug Isle of Skye
- Fährüberfahrt von Mallaig nach Armadale
- Besuch Whisky-Destillerie inkl. Eintritt und Verkostung
- durchgehende Reiseleitung während der gesamten Rundreise
- gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
20.09. - 28.09.26

Preise pro Person
in DZ Innenkabine: **1979,- €***
EZ Innenkabine: 2429,- €
DZ Außenkabine: 2079,- €
EZ Außenkabine: 2489,- €

Reisecode: GB-SCR1



Frankreich — 9 Tage Busreise

Provence – Languedoc – Lyon – Burgund

Frankreichs schönste Facetten erleben

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Ü/HP in Besançon/DZ
- 3 x Ü/HP in Orange/DZ
- 2 x Ü/HP in Carcassonne/ DZ
- 1 x Ü/HP in Lyon/DZ
- 1 x Ü/HP in Metz/DZ
- Stadtführung in Orange
- Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence
- Ausflug Avignon, Pont du Gard und Uzès
- Eintritt Pont du Gard
- Ausflug Nîmes – Narbonne – Carcassonne
- 1x Bootsfahrt auf dem Canal du Midi in Carcassonne
- 1x Eintritt (ohne Führung) zur Burg und den Befestigungsmauern des Château Comtal in Carcassonne
- Ausflug Lyon mit Spaziergang durch die Altstadt
- Ausflug Beaune mit Rundgang
- Besichtigung der Senffabrik (Moutarderie) Fallot und Verkostung
- Rundgang durch Metz
- durchgehende Reisebegleitung

Termin
19.09. - 27.09.26

Preise pro Person
im DZ: **1599,- €***
EZ-Zuschlag: 410,- €

Reisecode: F-PLLB



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur, St. Malo und Cancale und Mont Saint Michel, Vannes und Carnac, Rennes und Dinan, Festung von Fougères und Chartres
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preise pro Person
im DZ: **1249,- €***
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE

*** 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

Besuchen Sie uns im Internet

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.

13358001_002426

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn

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

.FRISCH-MARKT

www.frischmarkt-gf.de

Wurst ukrainischer Art "Doktorska", "Ljubitelskaja", "Molochna"
je 700 g Pack
je 1 kg = € 7,13
-23% ~~6,49~~ **€4,99**

Schweinebauch "Salo nastojaschee", gepökelt und mariniert
je 100 g
-16% ~~1,29~~ **€1,09**

Buchweizen
je 1500 g/800 g Pack
je 1 kg = € 3,06/3,11
-18% ~~5,59~~ **€4,59**
-17% ~~2,99~~ **€2,49**

Madjarov Salami Burgas oder Shpek
je 260 g Pack
je 1 kg = € 15,34
-31% ~~5,79~~ **€3,99**

Thai Hom Mali Cargo Reis (Jasminreis)
je 200 g Pack
je 100 g = € 1,49
-25% ~~3,99~~ **€2,99**

Pelmeni Ukrainski mit Schweinefl. TK
je 1000 g Pack.
-26% ~~5,39~~ **€3,99**

"s Drusjami" Pelmeni versch. Sorten
je 900 g Pack.
je 1 kg = € 7,54
-15% ~~7,99~~ **€6,79**

Frischkäse 15%/30% Fett
je 430 g Pack.
je 1 kg = € 5,79
-17% ~~2,99~~ **€2,49**

Tradizii Vkusa Blätterteig versch. Sorten
je 800 g Pack.
je 1 kg = € 2,74
-15% ~~2,59~~ **€2,19**

Wein rot oder weiß 11,5% Merlot Domaschnee lieblich
je 1 l Flasche
-23% ~~4,29~~ **€3,29**

Brandy Shustoff Old History Alc. 40% 5 Jahre
je 500 ml Fl.
je 1 l = € 23,98
-14% ~~13,99~~ **€11,99**

UA Hutorok Tomatensaft
je 3000 ml Glas
je 1 l = € 1,66
-9% ~~5,49~~ **€4,99**

UA Hutorok Birkensaft
je 3000 ml Glas
je 1 l = € 1,33
-13% ~~4,59~~ **€3,99**

"Konservierte Tomaten ohne Essig "Ogonök" scharf oder mild
je 1000 ml Glas
-17% ~~2,99~~ **€2,49**

Eingelegte Wassermelonen "Moldavanka"
je 1062 ml Glas
je 1 l = € 2,82
-14% ~~3,49~~ **€2,99**

Torchin Saprawka für Rassolnik m. Gurken
je 240 ml Pack.
je 100 ml = € 0,58
-22% ~~1,79~~ **€1,39**

Torchin Saprawka für Rassolnik m. Gurken
je 240 ml Pack.
je 100 ml = € 0,58
-13% ~~1,59~~ **€1,39**

Tuschonka Rindfleisch
je 525 g Dose, je 1 kg = € 8,55
-17% ~~5,39~~ **€4,49**

Tuschonka Hähnchenschenkel
je 525 g Dose, je 1 kg = € 5,70
-21% ~~3,79~~ **€2,99**

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

Ferrero Yogurette Erdbeere
je 100 g Pack.
-14% ~~2,09~~ **€1,79**

"Tschai wdwoem" Lebkuchen versc h. Sorten
je 360/400 g Pack.
je 1 kg = € 3,86/3,48
-18% ~~1,69~~ **€1,39**

Pastila Ohne Zuckerzusatz versch. Sorten
je 50 g Pack.
je 100 g = € 2,78
-13% ~~1,59~~ **€1,39**

PL Magnat Pralinen "My Sweet" versch. Sorten
je 185 g Pack.
je 100 g = € 1,94
-22% ~~4,59~~ **€3,59**

PIEPER Kartoffel
je 5 kg Sack
je 1 kg = € 0,00
-50% ~~5,99~~ **€2,99**

Aprikosen
je 1 kg lose
-17% ~~5,90~~ **€4,90**

Polnische Einlegegurken
je 1 kg lose
-17% ~~2,99~~ **€2,49**

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

Italienische Wassermelone geschnitten
je 1 kg lose
-20% ~~1,99~~ **€1,59**

Angebot gültig vom 01.06 bis 06.06.2026

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

14024601_002426

Planbare OP steht an: Muss ich Urlaub nehmen?

Wenn es um medizinisch notwendige OPs geht, heißt das nicht immer, dass sie auch lebensrettend sind. Oft können sie einfach dazu dienen, ein Problem zu lindern oder zu verhindern. Doch müssen Arbeitnehmer dann für die Zeit Urlaub nehmen?

„Wer aufgrund einer medizinisch notwendigen Operation aus gesundheitlichen Gründen nicht arbeiten kann, ist arbeitsunfähig“, erklärt Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Da macht es auch keinen Unterschied, ob die OP lebensrettend, verschiebbar oder planbar ist. Das heißt, es müssen keine Urlaubstage für die Prozedur und die darauffolgende Genesung genommen werden.

Bei medizinisch notwendigen Operationen gelten die gleichen Regeln wie bei einer akuten Krankmeldung. Arbeitnehmer sollten den Arbeitgeber schnellstmöglich über das Ausfallen und die voraussichtliche Dauer der Krankschreibung informieren. Um welche Art von Erkrankung oder Operation es sich handelt, muss und sollte man nicht mitteilen, so Bredereck. (dpa)



Arbeitnehmer sollten den Arbeitgeber schnellstmöglich über die voraussichtliche Dauer einer Krankschreibung informieren

FOTO: FLORIAN SCHUH/DPA-MAG

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



Hatschi! Diese Blumen kommen bei Heuschnupfen nicht gut an

Warum schüttelt einen zu Hause aus heiterem Himmel das große Niesen? Die Antwort könnte in der Blumenvase zu finden sein. Denn wer eine Pollenallergie hat, kann auch auf Schnittblumen reagieren, die munter Pollen in den eigenen vier Wänden verteilen.

Zeigen sich allergische Anzeichen wie Halskratzen, Niesen oder juckende Augen, sollte man den Blumenstrauß aus dem Zuhause entfernen, rät der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte.



Blumenstrauß als Aufmerksamkeit: Für Pollenallergiker sind Sorten wie Rosen geeignet.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-MAG

Diese beliebten Blumen kommen bei Allergikern nicht gut an

Am besten finden problematische Blumen aber gar nicht erst den Weg ins Zuhause von Allergikern. Wer also zum Muttertag – oder zu einem anderen Anlass – Blumen an jemanden mit Heuschnupfen verschenken möchte, sollte sie sorgfältig auswählen. Oder im Blumengeschäft um eine möglichst allergikerfreundliche Zusammenstellung bitten.

Welche Blumen können problematisch werden? Wer beispielsweise allergisch auf Beifuß reagiert, kann auch bei anderen Korbblütlern wie Sonnenblumen oder Goldrute allergische Symptome zeigt, wie das Portal „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) schreibt.

Zu dieser Pflanzenfamilie zählen außerdem:

- Chrysanthemen
- Kamille
- Margeriten
- Astern

Auch auf diese Blumen sollten Heuschnupfen-Geplagte besser verzichten, rät die „Plants & Flower Foundation Holland“.

Gute Nachricht: Rosen sind allergikerfreundlich

Wer einen Strauß zusammenstellen will, der nicht in der Nase kitzelt, achtet am besten auf pollenarme Blumen. Eine gute Wahl sind laut der „Plants & Flower Foundation Holland“:

- Rosen
- Pfingstrosen
- Nelken
- Gerbera
- Hortensien
- Löwenmäulchen
- Iris
- Tulpen
- Clematis
- Orchideen

(dpa)

Wir kaufen Ihre Wertgegenstände - fair & zuverlässig!

ANTIKSTUBE WOLFSBURG • DER TRÖDELPROFI





Möbelankauf – zuverlässig und diskret

Wir kaufen Möbel aller Art – von Einzelstücken bis hin zu kompletten Einrichtungen. Jedes Objekt wird fachgerecht und marktgerecht bewertet. Gerne besuchen wir Sie vor Ort und bieten eine schnelle, transparente Abwicklung. Ihr seriöser Partner für Möbelankauf.





Standuhr



Esszimmertische



Beistelltische



Sekretär



Kronleuchter



antike Wohnzimmerschränke



Sekretär



Sekretär





Orientteppiche

Nur Hausbesuche!
Termin nach Vereinbarung!

Wir sind für Sie da – in der Woche vom

nur 5 Tage

Montag 01 Juni 2026 bis Dienstag 02 Juni 2026 Mittwoch 03 Juni 2026 Donnerstag 04 Juni 2026 Freitag 05 Juni 2026

Der Trödelprofi – Sachverstand, Integrität und diskrete Abwicklung

Der Trödelprofi erfüllt für eine professionelle und vertrauenswürdige Betreuung in sämtlichen Angelegenheiten rund um Antiquitäten, Wertgegenstände, Sammlerstücke sowie komplette Haushalts- und Nachlasslösungen.

Jede Bewertung erfolgt individuell, nachvollziehbar und mit größter Sorgfalt – mit dem Ziel einer fairen und marktgerechten Preisgestaltung.

Gerne erfolgt die Begutachtung direkt bei Ihnen vor Ort. Hauubesuche werden diskret, zuverlässig und nach vorheriger Terminvereinbarung durchgeführt.

Sie profitieren von klarer Kommunikation, verbindlichen Absprachen und einer effizienten Umsetzung.

Durch ein etabliertes Netzwerk aus Fachhändlern, Sammlern und Auktionshäusern ist eine optimale Weitervermarktung hochwertiger Objekte sichergestellt.

Gerade bei sensiblen Themen wie Nachlassregelungen oder Haushaltsauflösungen legt der Trödelprofi größten Wert auf Diskretion, Einfühlungsvermögen und Professionalität.

Der Trödelprofi – Ihr zuverlässiger Partner für den Ankauf von Gegenständen aller Art sowie eine seriöse und diskrete Abwicklung direkt bei Ihnen vor Ort.

Nur Hausbesuche! Termin nach Vereinbarung!

Hausbesuche – diskret und zuverlässig

Gerne besuchen wir Sie direkt bei Ihnen vor Ort, um eine persönliche und fachgerechte Begutachtung zu gewährleisten. Dabei legen wir größten Wert auf Diskretion, Pünktlichkeit und eine transparente Beratung.



Tel.: 0163/95 56 963
Rothenfelder Str. 25, 38440 Wolfsburg

Wir kaufen Ihre Wertgegenstände – fair, seriös und unkompliziert!

Tel.: 0163/95 56 963

15855201_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Europas größter Stausee erstreckt sich über zwei Länder

85 Prozent der Seefläche liegen in **Südportugal**, der restliche Teil in Spanien

Wer braucht da noch ein Meer? Der Alqueva-Stausee lockt mit Hausbootabenteuern, Sandstränden und entzückenden Dörfern. Entdecke das Idyll in Südeuropa.

Das satte Blau des Wassers breitet sich vor den Augen aus, das stark zerklüftete, naturbelassene Ufer versprüht einen Hauch Abenteuer: Der Alqueva-Stausee lädt ein zum Urlaub am und auf dem Wasser. Wo sich früher freies Feld mit Olivenbäumen und Korkeichen erstreckte, regiert heutzutage das Wasser mit kleinen Buchten und Inseln.

Der weitläufige See bildet mit einer Länge von 85 Kilometern und einer Uferlinie von rund 1100 Kilometern den größten Stausee Europas. 250 Quadratkilometer misst seine Oberfläche – der Central Park in New York würde mehr als 71-mal hineinpassen! 85 Prozent der Seefläche liegen in Südportugal, der Rest in der spanischen Extremadura. Der reisereporter stellt dir das Naturjuwel vor.



Groß, verschlungen und abwechslungsreich: Der Alqueva-Stausee in Portugal.
Foto: imago images/ Depositphotos

Der Geschichte des Alqueva-Stausees

Der Alentejo im Süden von Portugal ist eine Region, in der Wassermangel immer eine Rolle spielte. Das ersehnte Nass musste her, um Land zu bewässern. Und doch war es ein jahrzehntelanger Prozess, bis der Rio Guadiana aufgestaut wurde und daraus der Alqueva-Stausee entstand.

Bereits in den 1950er-Jahren wurde über den Bau nachgedacht und in den 1970er-Jahren begannen erste Baumaßnahmen, die jedoch zum Erliegen kamen und in Diskussionen um das Projekt mündeten. Erst in den 1990er-Jahren wurde das Projekt final beschlossen. 2002 war es dann so weit: Der Staudamm wurde am 8. Februar fertiggestellt.

Der See, der sich um kleine Inseln windet und zahlreiche Seitenarme aufweist, ist seitdem ein Wassergarant für die landwirtschaftlich genutzten Flächen der Region, sichert die Trinkwasserversorgung vieler Menschen und ist Anziehungspunkt für Naturfans und Erholungssuchende.

Aber der Bau fand nicht ohne Konflikte statt. Denn weichen mussten für das Riesenprojekt nicht nur viele Olivenbäume, sondern auch ein ganzes Dorf mit etwa 420 Einwohnerinnen und Einwohnern: Luz. Alle 212 Häuser des alten Dorfes mussten für den Bau des Sees abgebaut werden, und mit ihnen die Kirche, Felder und Viehställe des Dorfes. Es wurde zwei Kilometer entfernt oberhalb am Ostufer des Stausees als Aldeia da Luz neu aufgebaut – die Häuser wurden originalgetreu rekonstruiert von außen, aber teilweise im Inneren renoviert.

Währenddessen kam es zu Konflikten zwischen dem projektleitenden Unternehmen EDIA und der Dorfbevölkerung. Heute ist das neu aufgebaute Dorf auch ein beliebter Anlaufpunkt für Reisende. Im Museum „Museu da Luz“ im neuen Luz wird die schwierige Geschichte des Dorfes dokumentiert, dessen Dorfstraße noch immer am Seeufer endet. Die Störche sind mit der Umsiedlung gut klargekommen und nisten wie gewohnt auf dem Kirchendach.

Aktivitäten an und auf dem Stausee

Eintauchen in das kühle Nass kannst du im südportugiesischen Teil des Alqueva-Stausees besonders gut am Flussstrand Praia fluvial de Amieira. Sandstrand und Rasenflächen mit Sonnensegeln und ein rund 28 Grad warmes Seewasser warten auf Sonnenhungrige. Zur Einrichtung des Strandbades gehören auch ein Picknickplatz, ein Kiosk und ein Panoramarestaurant. Außerdem können SUP-Boards sowie Kanus gemietet werden.

Auch der Flussstrand Praia Fluvial de Monsaraz bietet einen schönen Sandstrandbereich, Picknickflächen und ein Café sowie einen Kinderspielplatz und Infrastruktur wie Sonnenschirme, Liegen und Duschen. Auch hier ist das Mieten von Wassersportgeräten und Tretbooten möglich. Beide Flussstrände sind für ihre ausgezeichnete Wasserqualität mit der Blauen Flagge ausgezeichnet worden.

Um den See intensiv wirken zu lassen und auch die Nacht auf ihm zu verbringen, ist ein Hausboottrip ideal. Und der ist auf dem Alqueva-Stausee in der Regel ohne Bootsführerschein möglich. Verschiedene Anbieter wie Ferien auf dem Wasser oder Nautic Tours haben im nautischen Zentrum Amieira Marina Boote für zwei bis zwölf Personen im Angebot. Ohne Schleusen und mit dem Gefühl der endlosen See kannst du den Stausee auf eigene Faust erkunden.

Dark-Sky-Schutzgebiet

Besonders beeindruckend wird es am Alqueva-Stausee in der Nacht. Dann beeindruckt das Funkeln der Milchstraße, die man mit bloßem Auge sehen kann. Die geringe Besiedlung und kaum Lichtverschmutzung machen das möglich, und bereits 2011 wurde das Gebiet als Dark-Sky-Schutzgebiet anerkannt. Die nächtliche Idylle ist fast jede Nacht zu bewundern, denn an rund 300 Tagen im Jahr herrschen rund um den Stausee klare Sichtverhältnisse und optimale Sternenguckerbedingungen. Die umliegenden Gemeinden leisten ihren Beitrag für den gigantischen Nachthimmel und reduzieren die nächtliche Beleuchtung auf ein Minimum.

Das schöne Bergdorf Monsaraz

Sechs Kilometer vom Alqueva-Stausee entfernt liegt ein weiteres Idyll versteckt: das Mittelalterdorf Monsaraz. Das 650-Seelen-Dorf thront auf einem Hügel und wird dominiert von weißen Hausfassaden mit roten Dächern, die in engen Gassen stehen. Es gibt ein kleines Amphitheater zu entdecken und eine Burg aus dem zwölften Jahrhundert lockt mit dem Aufstieg zum Burgfried. Von beiden Bauwerken aus schweift der Blick weit über den zerklüfteten Stausee. Bei Sonnenuntergang ist diese Aussicht unschlagbar.

Wie es sich für ein Mittelalterdorf gehört, wird Monsaraz von einer Stadtmauer umgeben und neben der Burg bieten sich die Kirche Nossa Senhora da Lagoa und das Freskenmuseum für einen Besuch an.

Olivenölzentrum Moura

Wenige Kilometer vom Stausee entfernt und ganz in der Nähe der Talsperre lockt die Stadt Moura mit ihrer Festung. Aus dem Uhrenturm und dem Wachturm der Festung eröffnet sich ein toller Blick auf den See. Und die umliegende hügelige Feldlandschaft, die von Olivenhainen durchbrochen wird, bietet Aktivurlaubern zahlreiche Wanderwege. Der Ölbaum gibt in der Stadt mit den weißen Häusern den Ton an: In einem Schaugarten gedeihen verschiedene Sorten an Olivenbäumen, ein Olivenölmuseum zeigt die traditionelle Olivenölherstellung.

Mystischer Ort am Ufer

Eine ungewöhnliche Sehenswürdigkeit in Ufernähe ist das Megalithbauwerk Cromlech von Xerez, das sein Schicksal mit dem Dorf Luz teilt: Es steht nicht mehr an seinem Originalstandort und wurde für den Stausee verlegt. Das Monument befindet sich in der Nähe des Klosters Orada bei Monsaraz und besteht aus rund 50 phallischen Steinblöcken aus Granit, die als Quadrat angeordnet sind und einen in der Mitte stehenden, großen Hinkelstein einrahmen.

Zwölf der hier angeordneten Steine konnten nach topografischer Untersuchung dem ursprünglichen Cromlech von Xerez zugeordnet werden, dessen Ursprung auf das vierte oder fünfte Jahrtausend vor Christus geschätzt wird.

Beste Reisezeit

Zwischen April und Juni sowie im September und Oktober herrschen rund um den Alqueva-Stausee die besten klimatischen Bedingungen, um am oder auf dem See Urlaub zu machen.

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

Überholen auf Landstraßen: Wann das Risiko zu groß ist

Die Sonne blinzelt durch die Alleebäume und romantisch schlängelt sich die Straße durch die Landschaft und hinter der Kurve … lauert der Tod.

Klingt drastisch, ist aber viel zu oft so. Langsame Fahrzeuge, unübersichtliche Kurven, Gegenverkehr und Überholmanöver - Landstraßen können schnell lebensgefährlich werden.

Eine der häufigsten Unfallursachen ist falsches Überholen, so der ADAC Hessen-Thüringen. Denn viele unterschätzen die dafür nötige Zeit und auch die dafür nötige Strecke:

- So braucht man den Angaben zufolge zum Überholen von Treckern oder Lastwagen häufig eine Strecke von mehreren hundert Metern Länge.
- Kommt dann aber plötzlich ein anderes Fahrzeug aus der Gegenrichtung, kann es schnell brandgefährlich werden.
- Wer überholt hat dann nur ein kurzes Zeitfenster, um passend zu reagieren. Je schneller der Gegenverkehr fährt, desto höher das Risiko, so der Autoclub.



Risiko Landstraße: Um einen Trecker oder einen Lkw zu überholen, braucht man eine Strecke von mehreren hundert Metern Länge. Und mit Gegenverkehr wird es noch gefährlicher.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-MAGL

Ein Beispiel: Ein Auto fährt mit 100 km/h hinter einem 12 Meter langen Lkw, der mit 80 km/h unterwegs ist. Will der Autofahrer überholen, hat er lediglich einen Tempounterschied von nur 20 km/h. Bei einem Sicherheitsabstand von jeweils 50 Metern vor und nach dem Lkw braucht man rund 600 Meter freie Strecke auf der Gegenfahrbahn.

So überholt man sicherer – und im Zweifel gar nicht:

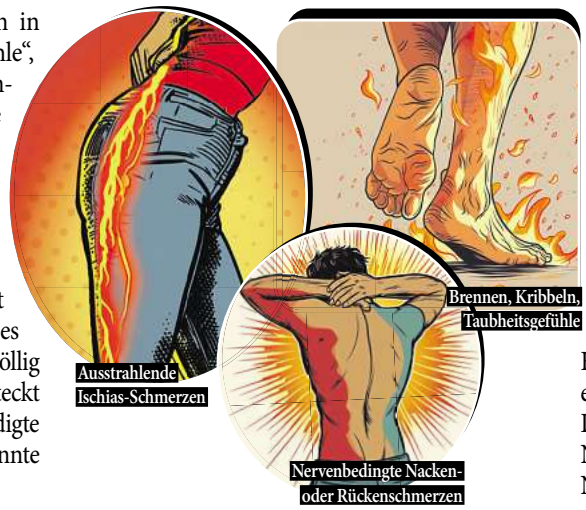
- So schnell wie möglich: Wer überholt, sollte wesentlich schneller sein als der zu Überholende. Je schneller dieser fährt, desto schwieriger das Unterfangen und riskanter. Und die Höchstgeschwindigkeit muss man dabei ja auch einhalten.
- Überblick behalten: Vor dem Ausscheren sollte mit einem Schulterblick geprüft werden, ob auch von hinten alles frei – oder etwa ein anderes Fahrzeug einen bereits selbst überholen will.
- Blinker setzen: Vor dem Ausscheren und vor dem Wiedereinscheren muss man blinken, um auf den Vorgang hinzuweisen.
- Auf Gefahren achten: Bei Einmündungen und Kreuzungen aufpassen – andere Verkehrsteilnehmer rechnen nicht immer mit Überholenden auf der Gegenfahrbahn.
- Abstand halten: Wer außerorts Radfahrer und Fußgänger überholen will, muss generell zwei Meter Mindestabstand halten.
- Überholverbote bemerken: Nicht immer werden diese auf Landstraßen explizit mit Schildern angezeigt und aufgehoben. Auch an ganz gefährlichen Abschnitten, etwa kurvigen Strecken oder direkt vor Kuppen stünden häufig keine solchen Verkehrszeichen. Das erkläre sich aus der eindeutigen Gefahrenlage, notiert der Club: «Die Strecke kann nicht überblickt werden – daher darf hier nicht überholt werden.»

Das Fazit des Clubs: Lieber verzichten. Im Zweifel besser immer weiter hinterherfahren, der Zeitverlust sei meist minimal. Wer auch nur minimal unsicher ist, sollte bewusst aufs Überholen verzichten. (dpa)

Aus der Forschung:

Mit Multi-Target-Komplex Nervenschmerzen in den Griff bekommen

„Ich hatte Tag und Nacht Beschwerden in beiden Füßen, Brennen und Taubheitsgefühle“, beschreibt eine Schmerzgeplagte ihren Kummer. Ein anderer Betroffener erzählt, er habe mysteriöse „Schmerzen am ganzen Körper“. Wieder andere klagen über Schmerzen in Rücken oder Nacken, die sogar nachts zum Problem werden: „Liegen ging gar nicht, ich musste im Sitzen schlafen, weil ich sonst nicht mehr aufkam.“ Sehr weit verbreitet ist zudem die Reizung des Ischias. Auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Die Folge sind sogenannte Nervenschmerzen.



Wie können Nervenschmerzen wirksam behandelt werden?

Für eine erfolgreiche Therapie ist es besonders wichtig, direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Wissenschaftler suchten deshalb nach einer Kombination spezieller Wirkstoffe, die an mehreren Stellen im Körper mehrere Symptome gleichzeitig bekämpfen (sogenannter Multi-Target-Komplex). Besonders beeindruckte die Experten der natürliche Arzneistoff Gelsemium sempervirens. Er hat seinen Hauptansatzpunkt im zentralen Nervensystem und kommt laut Arzneimittelbild bei scharfen, schießenden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen in fast allen Teilen des Körpers zum Einsatz.

Wie die moderne Wissenschaft zahlreichen Schmerzpatienten helfen kann

Neben Gelsemium sempervirens ist es gelungen, vier weitere spezifische Arzneipflanzen zu identifizieren, die ähnliches Potenzial mit sich bringen. Cimicifuga racemosa: Sie hat sich laut Arzneimittelbild bei ziehenden und stechenden neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen bewährt. Dabei entfaltet sie ihre Wirkung gleich an verschiedenen typischen Schmerzpunkten. Iris versicolor wirkt bei ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß. Cyclamen purpurascens hat sich wiederum bei Schwere in den Füßen bewährt. Bei ausstrahlenden Nervenschmerzen sowie Berührungsschmerz kann laut Arzneimittelbild Spigelia anthelmia Abhilfe verschaffen.

„Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen“

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Ein weiterer Vorteil: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Restaxil nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin: „Dieses Mittel ist für mich die Wucht! Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen.“

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing
15096601_002426

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

AZ WAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

Abtrennen und ab die Post

92054/3

☑ Ja, ich möchte das 8-Wochen-Abo der ☐ AZ bzw. ☐ WAZ bestellen!

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.07.2026) _____

☐ **AZ/WAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf AZ/WAZ+) für 3,50 Euro pro Woche
☐ **AZ bzw. WAZ** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf AZ/WAZ+) für 6,90 Euro pro Woche

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum _____ Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

Nach den acht Wochen läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit mtl. 45,90 Euro für AZ/WAZ Digital oder mtl. 64,90 Euro für AZ bzw. WAZ. Wenn ich nach acht Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

D E _____
IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der AZ bzw. WAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die AZ bzw. WAZ kann ich jederzeit telefonisch (AZ: 0800 12 34902; WAZ: 0800 12 34-905), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, AZ/WAZ, Leserservice, Michael-Clare-Str. 3, 38518 Gifhorn) oder per E-Mail (AZ: vertrieb@aller-zeitung.de; WAZ: vertrieb@waz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

Datum _____ ✗ _____
Unterschrift

12647501_002426

Verivox: Balkonkraftwerke rechnen sich immer schneller

Nicht nur besser, sondern auch günstiger: Das ist die Entwicklung, die Balkonkraftwerke in den vergangenen fünf Jahren hingelegt haben, stellt das Vergleichsportal Verivox fest. Denn während die Steckersolargeräte vor rund zwei Jahren nur maximal 600 Watt Einspeiseleistung haben durften, dürfen sie mittlerweile 800 Watt leisten. Noch dazu seien diese leistungsfähigeren Geräte inzwischen um rund ein Drittel günstiger als ihre Vorgänger. Das führt dazu, dass sich die Geräte noch schneller amortisieren können.

2021 kosteten Balkonkraftwerke mit einer Leistung von 600 Watt laut Verivox-Daten zwischen 600 und 1.200 Euro. Mittlerweile liegen die Preise für 800-Watt-Geräte nur noch bei etwa 400 bis 800 Euro. „Dank der Massenproduktion von Mini-Solaranlagen sind deren Anschaffungskosten in den vergangenen Jahren stark gesunken“, sagt Thorsten Storck, Energieexperte bei Verivox.

Einsparung kann etwa 150 Euro pro Jahr betragen

Unter idealen Bedingungen könne ein solches Kleinstkraftwerk mit 800 Watt Leistung pro Jahr rund 760 kWh Strom erzeugen. Wer davon 60 Prozent selbst verbraucht (456 kWh), kann bei einem durchschnittlichen Strompreis von 32,8 Cent je kWh rund 150 Euro pro Jahr einsparen. So wären die Anschaffungskosten nach etwa drei bis fünf Jahren wieder drin. Läuft die Anlage 20 Jahre lang, beträgt die Ersparnis insgesamt rund 3.000 Euro.

„Balkonkraftwerke können sich häufig auch dann rechnen, wenn die Bedingungen nicht ideal sind – etwa bei ungünstiger Ausrichtung oder wenn ein Teil des erzeugten Stroms nicht selbst genutzt wird“, sagt Thorsten Storck. In solchen Fällen verlängere sich lediglich die Amortisationszeit.



Strom vom Balkon kann sich lohnen: Dank Massenproduktion sind Mini-Solaranlagen deutlich günstiger geworden – und das zahlt sich auf lange Sicht aus. FOTO: STEFAN SAUER/DPA-MAG

Lage, Lage, Lage: Aber auch wenig Ertrag macht sich auf Dauer

Ausschlaggebend für den Ertrag ist vor allem der Standort der Anlage. Zeigt der Balkon nach Süden, sind die Module leicht geneigt und gibt es keine Verschattung etwa durch umliegende Bäume, kann die höchste Stromausbeute erzielt werden.

Zeigt der Balkon hingegen Richtung Norden und können die Module nur senkrecht angebracht werden, kann der Ertrag bei weniger als einem Drittel des möglichen Maximums liegen. Selbst dann sparen Balkonkraftwerke mit ihrer Stromproduktion innerhalb einer typischen 20-jährigen Lebensdauer aber noch immer mehr Geld ein als sie derzeit kosteten, so Verivox. (dpa)

Machtspiele im Job: Warum Frauen oft Kritik ernten

Hartes Auftreten im Job - das wird oft unterschiedlich gelesen: Was beim einen als Durchsetzungsstärke gilt, wirkt bei der anderen schnell „zu viel“.

Auch bei Machtspielen hält sich deshalb ein Klischee hartnäckig: Viele vermuten, sie gingen eher von Männern aus. „Aber das ist nicht der Fall“, sagt Eva Boos, Business- und Personal-Coach in Berlin. Machtspiele gibt es in nahezu allen Branchen und auf allen Ebenen – ob zwischen Führungskräften und Teammitgliedern oder unter Kolleginnen und Kollegen.

Auch Frauen hätten oftmals eine Neigung zu Machtspielen, aber gesellschaftlich werde das Verhalten unterschiedlich bewertet, so Boos. „Ein Mann, der bei einem Meeting laut wird und hart durchgreift, gilt als leidenschaftlich. Eine Frau dagegen, die gleichermaßen auftritt und handelt, als hysterisch.“

Andere Erwartungen an Frauen

So sieht es auch der Arbeitspsychologe Prof. Gerhard Blickle: „Es gibt Doppelstandards in der Bewertung.“ Er weiß von einem Fall, bei dem ein Betriebsratsmitglied zu einem Geschäftsführer sagte, er würde ihm „die Bude abfackeln“, wenn nicht dieses oder jenes im Unternehmen geschieht. Der Geschäftsführer habe darauf gelassen reagiert. „Hätte ihm eine Frau diesen Satz entgegengeschleudert, hätte der Geschäftsführer sehr wahrscheinlich behauptet, sein Gegenüber sei hysterisch und völlig überdreht“, so Blickle.

Von Frauen werde erwartet, dass sie „kooperativ und sozial verträglich auftreten und handeln“, so Blickle. Aber so müssten auch Männer agieren.

Die Forschung spricht in solchen Fällen von „Backlash“: Gemeint sind soziale oder ökonomische Sanktionen, wenn Menschen Rollenbilder verletzen. Etwa, wenn Frauen sehr selbstbewusst, durchsetzungsstark und führungsorientiert auftreten. Studien beschreiben, dass identisches Verhalten bei Frauen häufiger negativer bewertet wird als bei Männern. (dpa)



Wenn Frauen sich entgegen gängiger Rollenbilder sehr selbstbewusst und durchsetzungsstark präsentieren, werden sie oft weniger sympathisch wahrgenommen. FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-MAG



Magen-Darm-Erreger werden oft über Schmierinfektionen übertragen. Regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände schützt daher vor Ansteckungen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Magen-Darm zu Hause? So schützt man sich vor Ansteckung

Jemand im eigenen Haushalt ist an einer Magen-Darm-Grippe erkrankt? Um zu verhindern, dass er oder sie andere in der Familie oder WG ansteckt, kommt es auf strenge Hygiene an, wie Gastroenterologin Petra Jessen sagt.

Die Medizinerin, die Vorstandsmitglied des Berufsverbands Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands (bng) ist, gibt folgende Tipps:

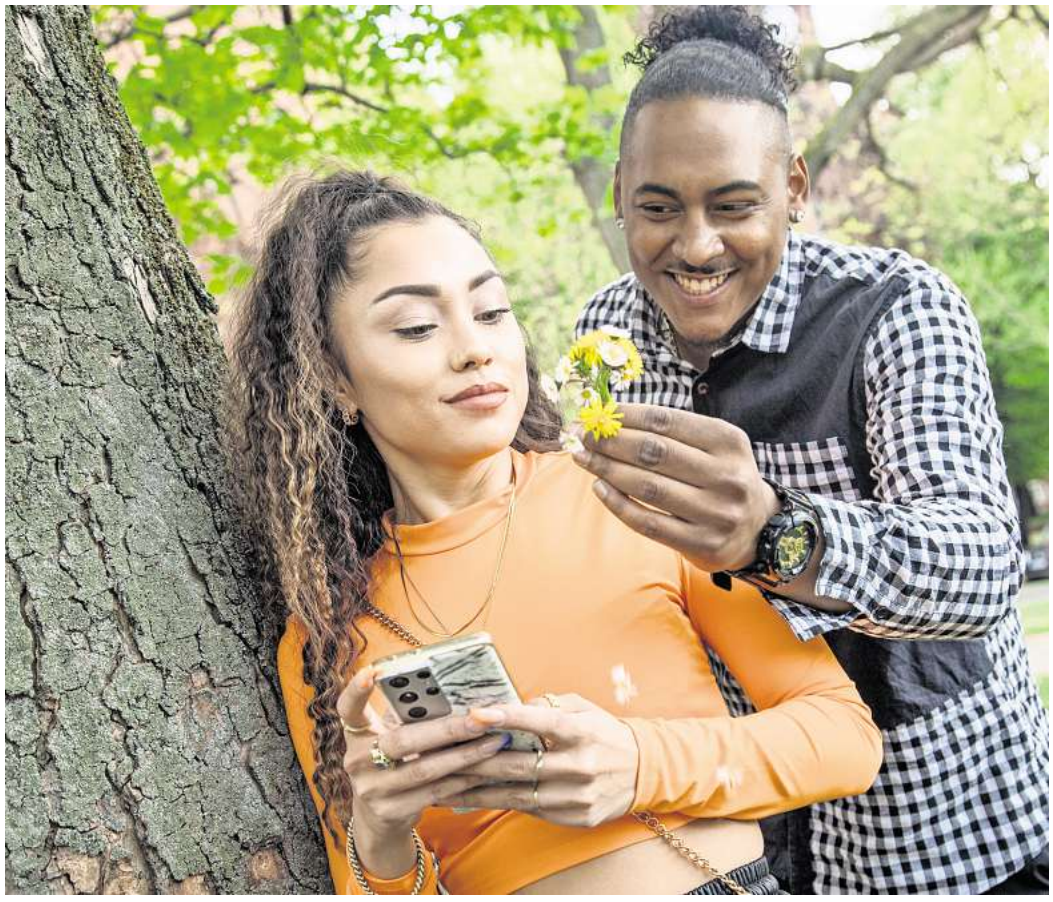
- Gründliches Händewaschen nach jedem Toilettengang, vor dem Essen und nach Kontakt mit der erkrankten Person. Zusätzlich gut: regelmäßig ein Händedesinfektionsmittel nutzen.
- Häufig berührte Oberflächen wie Türgriffe oder Lichtschalter desinfizieren.
- Die erkrankte Person kann eine separate Toilette nutzen? Sehr gut. Ist das nicht machbar, sollte das Klo nach jedem Toilettengang der erkrankten Person gründlich gereinigt und desinfiziert werden - am besten von ihr selbst. Putzt jemand anders, kann sich die Person mit Einweghandschuhen und einem Mundschutz vor Ansteckung schützen, so «gesundheitsinformation.de».
- Nicht das gleiche Handtuch im Badezimmer wie die erkrankte Person nutzen. Ideal sind für diese Zeit Einweghandtücher.
- Kleidung, Bettwäsche, Handtücher oder Waschlappen, die mit Durchfall oder Erbrochenem verunreinigt sind, gehören bei mindestens 60 Grad in die Waschmaschine. «infektionsschutz.de» rät außerdem, auch Geschirr, das die erkrankte Person genutzt hat, in der Spülmaschine bei höchster Temperatur zu reinigen. (dpa)

Nichts zu lachen? Warum man es trotzdem tun sollte

„Lachen ist die beste Medizin“: So lautet ein bekanntes Sprichwort. Doch ist es wirklich so einfach - was für einen Unterschied macht Lachen schon? Und wie soll man sich überhaupt dazu durchringen, wenn die Umstände gerade wenig Anlass zur Freude bieten?

Tatsächlich hat Lachen nachweislich positive Effekte auf Psyche und Gesundheit. „Gerade im Alltag und in schwierigen Zeiten dürfen wir uns immer wieder bewusst für das Lachen entscheiden“, sagt Inge Fechter, die zertifizierte Lachyoga-Trainerin ist.

Dabei gehe es nicht darum, „dass man Dinge weglacht oder durch die rosarote Brille betrachtet“. Eher darum, die Perspektive zu wechseln und sich die positiven Effekte des Lachens gezielt zunutze zu machen.



«Guck mal, das Video ist lustig!»: Gemeinsam lacht es sich am besten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Was im Körper passiert, wenn wir lachen

Egal, ob spontanes oder absichtliches Lachen: Im Körper stößt das so einiges an, so Fechter. Was dabei passiert:

- Der Körper schüttet mehr Glückshormone und weniger Stresshormone aus
- Er bekommt mehr Sauerstoff
- Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Zahlreiche Muskeln kommen in Schwingung und entspannen sich dadurch

„Wenn wir lachen, werden besonders die Gehirnbereiche aktiviert, die für Kreativität und Intuition zuständig sind“, so Fechter. Wer viel lacht, ist dabei oft selbstwirksamer und handlungsfähiger, weil er eine gewisse Distanz zu dem entwickelt, was ihn runterzieht.

Schon ein Lächeln kann Unterschied machen

Deshalb ist Lachen in unerfreulichen Situationen nicht nur erlaubt, sondern sogar ausdrücklich erwünscht, findet Fechter. „Natürlich sind wir zuerst mit anderen Emotionen beschäftigt. Aber wir können uns jederzeit sagen, ich schaue mal von der anderen Seite hin: Was bringt es mir, wenn ich mit einem gebrochenen Bein das Lachen komplett verliere?“, so die Lachyoga-Trainerin.

Man muss ja auch nicht gleich lauthals losprusten: „Ein sanftes Lächeln, ein beruhigendes Schmunzeln, all das hat eine Wirkung“. Denn was der Körper tut, sendet Signale ans Gehirn. Beim Lächeln beispielsweise: Alles ist halb so schlimm, wir können uns entspannen. „Zwei Minuten Lächeln reichen schon aus, damit man sich besser fühlt.“

Lachen schafft Verbindung

Auch der soziale Aspekt des Lachens ist äußerst wertvoll für die Psyche. Denn wer lacht, steckt oft andere damit an. „Unsere Gesellschaft braucht dieses positive Miteinander“, sagt Inge Fechter. Lachen schaffe Nähe und Vertrauen ins Umfeld. Und wer weniger einsam ist, sei psychisch stabiler.

Fechters Tipp lautet daher: Schenken Sie sich „Verabredungen mit dem Lachen“. Das heißt, suchen Sie Gelegenheiten, Dinge mit anderen Menschen gemeinsam zu machen, ob Kurse, Feste, Aktivitäten im Verein oder eine regelmäßige Verabredung zum Kaffee mit einer Nachbarin.

Lächeln und Lachen zur Routine machen

Doch Verabredungen mit dem Lachen funktionieren auch allein. Beim morgendlichen Fertigmachen vor dem Spiegel etwa: „Man kann da miesepetrig stehen – oder man kann sagen, ich schaue mich bewusst an und lächle mir mal zu“, so Fechter. Kleine Reminder können helfen, eine Lächel- oder Lach-Routine zu entwickeln, etwa Post-its mit einem Smiley am Spiegel oder am Laptop.

Wichtig: bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen ist es natürlich nicht damit getan, sich zum Lächeln zu zwingen. „Erkrankungen gehören immer in die Hände von Ärzten, Psychologen und Therapeuten“, sagt Inge Fechter. Lachen, auch Lachyoga, könne man in diesen Fällen ergänzend oder präventiv nutzen. (dpa)

Nach Trennung unbedingt Versicherungen prüfen

Es ist vielleicht nicht das Erste, das einem bei einer Trennung in den Sinn kommt: Doch bei gemeinsamen Versicherungsverträgen kann sich der Schutz ändern – und einer von beiden steht am Ende schlimmstenfalls unwissentlich ohne diese Absicherung da.

Deshalb gehören die Verträge auf den Prüfstand, wenn Paare sich scheiden lassen oder ihre eingetragene Lebenspartnerschaft aufheben. Darauf weist der Bund der Versicherten (BdV) hin. Eine zentrale Frage ist: Enthält der Vertrag Regelungen, die den Versicherungsschutz in so einem Fall verändern?

Bei gemeinsamen Versicherungsverträgen muss man klären, wer sie übernehmen oder auch fortführen möchte. Ist nur einer der Partner im Versicherungsschein genannt, hat derjenige es einfach: Er oder sie kann die Police weiterführen. Der andere muss sich im Zweifel eine neue besorgen.

Warum die Prüfung wichtig ist

Ein Beispiel ist die Privathaftpflichtversicherung, die als unverzichtbar gilt, weil sie vor existenzbedrohenden Kosten schützt, wenn man Schuld an schweren Schäden anderer hat.

Ehepartner seien oftmals ohne konkrete Nennung mitversichert, erläutert der BdV. Bei Unverheirateten ist es demnach so, dass der Versicherungsnehmer die Partnerin oder den Partner dem Versicherer melden muss, damit sie oder er ebenfalls abgesichert ist. Aber egal, in welcher Konstellation: Spätestens, wenn die Trennung durch einen Auszug auch räumlich wird, erlischt der Schutz für die mitversicherte Person oft. Das muss man prüfen und sich gegebenenfalls schnellstmöglich um eine eigene Police kümmern.

Ehe-Aus: Schon vor der Prüfung Verträge anschauen

Verheirateten rät die Stiftung Warentest, nach einer Trennung nicht erst zu warten, bis die Scheidung durch ist. „Fangen Sie möglichst früh an, Ihre Policen neu zu ordnen.“ Das kann neben der Privathaftpflicht-Police etwa auch für die Kranken- und die Kfz-Versicherung gelten. (dpa)



Bei einer Trennung sollten Ex-Partner möglichst früh anfangen, ihre Policen neu zu ordnen. FOTO: DANIEL KARMANN/DPA

Darauf kommt es bei Wanderstöcken wirklich an

Wanderstöcke geben Halt und entlasten die Beine. Sie können auf der Bergtour und beim Waldspaziergang nützlich sein – solange die Stöcke zum Körper passen und man sie überlegt einsetzt. Worauf es ankommt:

Richtige Länge

Mit einer einfachen Formel kommt man zur korrekten Stocklänge: Körpergröße mal 0,7. Bei einer 1,80 Meter großen Person wären das zum Beispiel 1,26 Meter. Fünf bis zehn Zentimeter Spielraum nach oben und unten sind laut der Stiftung Warentest ratsam, um sie bei bergigen Passagen justieren zu können – dabei gilt: im Anstieg die Stöcke etwas kürzer einstellen, im Abstieg länger.

Für das Wandern in der Ebene gilt: Der Stock sollte so lang eingestellt sein, dass er auf dem Boden aufsetzt, wenn die Ellenbogen 90 Grad gebeugt sind.

Passendes Material

Teleskopmodelle lassen sich in- und auseinander schieben, Faltmodelle zusammen und auseinander klappen. Erstere sind auch zusammengeschoben teils noch so lang, dass sie außen an den Rucksack geschnallt werden müssen, wenn man sie nicht nutzt. Letztere passen mit ihrem kleineren Packmaß in der Regel gut ins Innenfach.

Modelle aus Carbon seien oft leichter und dämpften Vibrationen besser, schätzt der Tüv Süd ein. Aluminiumstöcke wiederum gelten laut der Prüforganisation als widerstandsfähiger gegenüber Stößen – gerade im alpinen Gelände könne Bruchfestigkeit ein entscheidendes Kriterium sein.



Wanderstöcke: mehr Halt, weniger Knie-Zoff. Wer oft in bergigem Gelände unterwegs ist, fährt mit verstellbaren Stöcken besser. FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

Die Stöcke haben Spitzen, die sich auf Waldböden, Geröll und Wiesen bewähren. Für Asphaltwege gibt es oft Aufsätze aus Gummi, die auf diesem Belag das Material schonen und zusätzlichen Grip geben.

Korrekte Anwendung

Die Hände gehören von unten durch die Schlaufe, um einen sicheren Griff zu haben. Ausnahme: Bei schwierigen Abstiegen nimmt man sie lieber aus den Schlaufen, damit man die Hände zum Abfangen frei hat, falls man hinfällt.

Beim Aufstieg können die Stöcke parallel aufgesetzt werden, sodass die Arme zusätzlichen Schub geben, wenn man hohe Absätze überwinden muss. Geht es steil bergab, kann man die Stöcke vor sich setzen und so auch den Oberkörper zum Abfedern nutzen. Doch Vorsicht: Rutschen die Spitzen ab, drohen Stürze. Das kann vor allem auf Gestein schnell passieren.

Ein weiterer Punkt: Schiebt sich der Stock beim Abstieg plötzlich zusammen, ist das gefährlich. Deshalb sollte man immer wieder prüfen, ob die Verschlüsse fest sind - gerade bei Teleskopstöcken.

Überlegter Einsatz

Der Deutsche Alpenverein rät, die Stöcke vor allem dann einzusetzen, wenn man deren Unterstützung benötigt. Um etwa Kraftspitzen auf die Knie bei sehr hohen Stufen oder im Abstieg zu puffern. Bei langen Touren können die Stöcke durch die Belastungsverteilung auf Beine und Arme die Ermüdung verzögern, sodass man länger durchhält.

Doch es gibt auch Gründe, sie mal wegzulassen: Durch das Gehen ohne Stöcke werde die neuromuskuläre Feinabstimmung in den Beingelenken geschult und das helfe, Knie fit und gesund zu halten, erläutert der Alpenverein. Außerdem könne intensiver Stockeinsatz die Handgelenke überlasten. (dpa)

Verbraucherschützer warnen vor zu viel Salz in Kindersnacks

Kindersnacks locken mit bunten Verpackungen und ansprechenden Namen. Oft ist der Zusatz „ohne Aufstreusalz“ aufgedruckt. Das vermittelt: Was die Kinder da knabbern, ist besonders salzarm. Ist es aber oft gerade nicht, wie eine Stichprobe der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen ergab.

Bei 30 Kindersnacks überprüften die Verbraucherschützer den Salzgehalt auf der Verpackung. Das Ergebnis: Viele der Produkte sind salziger, als es Kindern guttut. Der Salzgehalt der Snacks im Durchschnitt: 1,92 Gramm Salz auf 100 Gramm Knabbereien. Beim Spitzenreiter waren es sogar 2,8 Gramm.

Tägliche Salzmenge schnell erreicht



Je nach Alter und Gewicht sollten Kinder nicht mehr als zwei bis fünf Gramm Salz am Tag zu sich nehmen. FOTO: BODO MARKS/DPA-MAG

Da Kinder je nach Alter und Gewicht laut der Verbraucherzentrale nicht mehr als zwei bis fünf Gramm Salz am Tag zu sich nehmen sollten, können sie schon am Limit sein, wenn so eine Tüte geleert ist. Noch mehr Salz ist dann kaum noch drin, doch auch in Wurst, Käse, Brot oder Fertigprodukten steckt welches.

Fazit der Verbraucherschützer: An Knabberprodukten sollten Kinder sich keinesfalls satt essen. Wenn überhaupt, sollten Eltern ihrem Nachwuchs nur sehr kleine Portionen gönnen. Eine Alternative zu den knusprigen Snacks sind zum Beispiel Gemüsesticks.

Auch Kindern droht Bluthochdruck

Was ist schlecht an zu viel Salz? Es erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist darauf hin, dass in Deutschland auch schon Kinder und Jugendliche mitunter zu hohen Blutdruck haben, ältere eher als jüngere.

Doch selbst wenn die Blutdruckwerte bei den Kleinen noch nicht im roten Bereich sind - viel Salz in der Kindheit kann das Risiko für späteren Bluthochdruck erhöhen. Und nicht zuletzt gewöhnen sich Kinder so schon früh an salzigen Geschmack.

Extra-Regeln für die ganz Kleinen

Was die Tester nicht geprüft haben: gekennzeichnete Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder unter drei Jahren, etwa Knabberstangen aus Getreide mit entsprechender Altersangabe. Denn dafür gelten strengere EU-Regeln, auch für den Salzgehalt. (dpa)

TikTok-Videos warnen vor Leitungswasser: Was ist dran?

Auf TikTok kursieren Videos, die einem weiß machen, dass Leitungswasser seit Kurzem nicht mehr „uneingeschränkt zum Trinken“ empfohlen wird. Immer mal wieder würden sogar Gemeinden kurzzeitig davor warnen, Wasser aus der Leitung zu trinken, da es verunreinigt ist. Behörden hätten empfohlen, Leitungswasser vor dem Trinken zu filtern, heißt es in den Clips, die Regierung spreche von einer „Vorsichtsmaßnahme“. Doch was ist da dran?

Hendrik Paar ist beim Umweltbundesamt Leiter des Fachgebiets für Trinkwasserhygiene und schrieb dem Faktencheck-Team der Deutschen Presse-Agentur: „Das Umweltbundesamt hat keine derartige Empfehlung ausgesprochen.“ Dem Amt sei auch keine derartige Empfehlung durch Landesbehörden oder Ministerien der Bundesländer bekannt. „Die Regelungen der Trinkwasserverordnung gelten weiterhin.“

Bundesweite Empfehlung, nein – regional manchmal schon

Damit ist klar: Es gibt keine bundesweite Empfehlung, Leitungswasser vor dem Verzehr zu filtern. Es stimmt auch nicht, dass Leitungswasser nicht mehr als Trinkwasser empfohlen wird. Weder das Umweltbundesamt noch die Bundesregierung haben sich so geäußert.

Die Einhaltung der Anforderungen der Verordnung an Wasser für den menschlichen Gebrauch müsse jederzeit sichergestellt sein, schrieb Paar. Dazu seien „Überwachungspflichten durch den Betreiber von Wasserversorgunganlagen sowie durch die örtlich zuständigen Gesundheitsämter“ festgelegt.

Was es aber durchaus geben kann: regionale Empfehlungen zum Umgang mit Trinkwasser. Etwa Abkochgebote nach Leitungsschäden oder -verunreinigungen. Oder - aktuell - Hinweise über Bevölkerungs-Warnapps im Saarland zu Chlorungsmaßnahmen in einzelnen Versorgungsbereichen. Hier heißt es dann - Beispiel Saarland - dass man das Trinkwasser verwenden kann, für Babymahlzeiten aber während der Maßnahmen auf abgepacktes Wasser umsteigen solle.

Die Realität sieht so aus: Die Qualität des Leitungswassers in Deutschland gilt als sehr gut. Gesetzliche Vorgaben dafür gibt es im EU-Recht und in der Trinkwasserverordnung. In der Verordnung heißt es in Paragraph 5 zum Beispiel, das Trinkwasser in Deutschland solle «rein und genusstauglich» sein.

Rückstände «selbst bei täglichem Konsum unbedenklich»

In den kursierenden Videos heißt es, «Mikroverunreinigungen» und «Medikamentenreste» seien der Grund für die vermeintliche Warnung. Die Verbraucherzentrale gibt aber auch dazu auf ihrer Webseite Entwarnung:

„In einigen Trinkwässern können durch die breite Verteilung und massenhafte Nutzung von Medikamenten und Pestiziden geringste Spuren einzelner Schadstoffe im Wasser gemessen werden, die weit unterhalb der erlaubten Grenzwerte liegen und selbst bei täglichem Konsum unbedenklich sind.“

Im Januar wurden zusätzlich Grenzwerte für die Ewigkeitschemikalien PFAS aufgenommen.



Es stimmt nicht, dass Leitungswasser nicht mehr als Trinkwasser empfohlen wird.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA-ZENTRALBILD/DPA

Fachgebietsleiter Paar vom Umweltbundesamt zur dpa: „Derzeit gibt es keine Daten, die auf offensichtliche Gesundheitsbedenken im Zusammenhang mit der Exposition gegenüber Mikroplastikpartikeln durch Trinkwasser hindeuten. Aufgrund des Rückhalts von Partikeln während einer Untergrundpassage sowie der etablierten Filtrationsprozesse im Zuge der Trinkwasseraufbereitung kann von einem sehr guten Rückhalt von Mikroplastik bei der Trinkwassergewinnung ausgegangen werden.“

Übrigens: Accounts, die die Falschmeldung verbreiten, haben Titel wie „deutsche.nachricht4“ oder „Deutsche Nachrichten“. Welche Medienunternehmen dahinterstehen, wird aber nicht ersichtlich. (dpa)

Günstig, gesund, lecker: Tipps rund ums Festival-Essen

Im Moshpit umherspringen oder sich vor der großen Bühne die Beine in den Bauch stehen, weil dort in einer Stunde die Lieblingsband spielt: So ein Festival-Tag frisst manchmal ganz schön viel Kraft.

Gut, wenn Festival-Fans den einen oder anderen energiereichen Snack im Gepäck haben. Zum Beispiel Müsliriegel, Trockenfrüchte, Nüsse oder auch Nussmus wie die Verbraucherzentrale Sachsen vorschlägt.

Was gehört noch auf die Packliste, um für zwei, drei, vier Tage Festival gut verpflegt zu sein? So schön es auch wäre: Zum allzu üppigen Durchfuttern an den Food-Ständen sagt das Portemonnaie bei vielen „Nein!“.

4 Lebensmittel, die sich fürs Festival eignen

Weil der Platz in der Kühltasche rar (bzw. fürs Bier reserviert) ist, gilt das Motto: Lebensmittel, die ungekühlt mehrere Tage überstehen, sind top. Laut der Verbraucherzentrale Sachsen eignen sich:

- Konserven

Wer jetzt nur die klassischen Dosen-Ravioli im Kopf hat, denkt zu kurz. Auch Bohnen, Kichererbsen und Mais sind eine gute Wahl. Wer zusätzlich eine Dose Kokosmilch und Gewürze einpackt, kann daraus auf dem Campingkocher sogar ein Curry zubereiten, das durch die Hülsenfrüchte viele Proteine liefert.

- Trockene Lebensmittel

Auch trockene Produkte wie Nudeln, Haferflocken, Knäckebrot, Reiswaffeln oder Couscous eignen sich fürs Festival.

Letzteren kann man den Verbraucherschützern zufolge sogar in kaltem Wasser aufquellen lassen und dann zu einem leckeren Salat verarbeiten. Dafür den zubereiteten Couscous einfach mit etwas klein geschnittenem Apfel und Möhren vermischen. Auch etwas Rote Bete aus dem Glas oder der Vakuum-Verpackung passt dazu. Abgerundet wird der Salat durch ein Dressing aus Essig und Öl, das man bereits zu Hause zusammenrühren und dann mitnehmen kann.



Ohne Campingkocher bleibt die Festival-Küche kalt - allerdings lässt sich darauf mehr zaubern als Dosen-Ravioli.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

- Obst und Gemüse

Für die ersten Tage bieten sich auch robuste Obst- und Gemüsesorten an, zum Beispiel eben Apfel, Bananen oder Möhren - entweder als Snack oder als Topping für das Porridge oder die Reiswaffeln am Morgen.

- Luftgetrocknete Wurst

Auch haltbare Wurstsorten wie Chorizo oder Salami überstehen Festivals oft gut.

Bitte nicht im Zelt kochen!

Ohne Campingkocher bleibt die Festival-Küche kalt - auch er ist also ein beliebtes Element auf der Packliste. Aber Vorsicht, auch wenn ein fieser Regenschauer heranzieht: Ihn in einem Zelt benutzen, ist keine gute Idee, wie die Verbraucherzentrale Sachsen warnt. Es besteht die Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung, zudem kann das Zelt Feuer fangen. (dpa)

STELLENMARKT

Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen:**



Freie Gebiete:

- Wilsche
- Gifhorn-Winkel
- Meine
- Reten
- Böckelse
- Dalldorf

hallo GIFHORN wochenende

15871101_002426

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

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

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

15332701_002426

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig

Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag"!

Wann: 06.06.2026
Beginn: 10 Uhr



9697601_002426

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Suchen Haushaltshilfe in Gamsen, 4 Std/Woche, Minijob☎0177-2832004

MINI– UND NEBENJOBS

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

Reinigungskräfte m/w/d für Schulreinigung in Sassenburg gesucht. (geringfügig o. steuerpflichtig)
AZ: Mo – Fr.: ab 15.30 Uhr
15,00 € tariflicher Stundenlohn
GFG GEBÄUDEDIENSTE Tel.: 0171-5315225
WhatsApp: 0173-3218636

15842601_002426

Suche Nebenjob in WOB. ☎0174/9841483

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

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

13143701_002426

STELLENGESUCHE

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

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Suche Gartenarbeit ☎ 015901366729

Rentner sucht Gartenarbeit in WOB. ☎0174/9841483

Suche Gartenarbeit aller Art. ☎0176/70341887

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

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten

Beratung Verlegung Verkauf
- Badsanierung
- Treppen und Balkone
- Natursteine

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0160 97739654
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de

15853501_002426

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

UNTERRICHT

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

GESUNDHEIT

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS!
Sa./So. 06. u. 07. JUNI

REISE / TOURISTIK

SKAN-CLUB 60 plus

ZAUBERHAFTER HARZ
Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal

8-Tage-Seniorenreisen

In der Nähe des Waldes bietet das MORADA Hotel Alexisbad komfortable Zimmer, gastronomische Einrichtungen im Harzer Stil, einen **renovierten Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunen** sowie die **„WaldOase" für individuelle Wellnessangebote**.

INKLUSIV-LEISTUNGEN
- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **Kostenlose Nutzung der Selketalbahn**
- Unterhaltungsabende
- **1 Hexentrunk** (nur *-Termin)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

Wellnessangebot (+ € 100,– pro Person):
- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches (3 Saunen und 1 Panoramaruheraum)**
- **2 Anwendungen im Spa MORADA „Waldoase"**

ab Euro **655,–** p. P. im DZ inkl. Halbpension
bett+bike adfc
Kein Einzelzimmerzuschlag! (begr. Anzahl)
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: € 100,–
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.! (außer Sonderreisen) · **Keine Parkgebühren!**

TERMINE 2026

05.07.–12.07.*	30.08.–06.09.
02.08.–09.08.	27.09.–04.10.

SONDERREISEN (5/6 Tage)

Besondere Leistungen: Themenbuffets, „All-inclusive-Getränke", besondere Ausflüge, teilweise Kaffeenachmittag u.v.m.

Brocken und Harzkugeleum	
22.06.–26.06.26	ab € **444,–**
Indian Summer	
01.11.–06.11.26	ab € **398,–**
15.11.–20.11.26	ab € **388,–**
Christmasparty	
29.11.–04.12.26	ab € **369,–**
13.12.–18.12.26	ab € **369,–**

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de

15662801_002426

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter **www.hallowochenende.de** können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.

hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

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

Infotag Schwülper, Im Brink 55
Sonntag, 31.05.2026 | 11 - 15 Uhr



100.000€ KFW-KREDIT AB 1& EFF. JAHRESZINS!

2-4 Zimmer | 63-98 m² | ab 274.900€ | individuell

Infotag Meine (GF), Peiner Str. 6
Sonntag, 31.05.2026 | 11 - 15 Uhr



100.000€ KFW-KREDIT AB 1& EFF. JAHRESZINS!

3-4 Zimmer | 75-118 m² | ab 309.900€ | individuell

Alle o.g. Gebäude BJ 2026/2027, Energieträger für die Heizung: Strom mit Luft-Wärme-Pumpe.
0151/15131771 | i.drewes@hans-drewes.de

Hans Drewes Projektentwicklung - GmbH

16140701_002426

Besuchen Sie unseren INFOTAG
WEYHAUSEN, Mühlenring 52
Sonntag, 31.05. 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

16138901_002426

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

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Seniorengerecht gesu.
Betriebswirt su. für seine Mutter helle ETW im Erdgeschoss/Hochparterre, mit Balkon, bis max. 130.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

GF-Zentrum gesucht
Helle 2- bis 3-Zi-Wohnung zum Kauf in Zentrumsnähe von jungem Ehepaar gesucht. Gern mit Kellerraum. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht mit Balkon
Abteilungsleiter und seine Frau suchen schöne Wohnung zum Kauf mit Balkon in ruhiger Lage ab 70m² Wfl. 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

Wirtschaftsprüfer sucht..
... freisteh. Haus od. Stadt-Villa in WOB mit mind. 140m² u. exklusiver Ausstattung für sich und seine Familie. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Raum WOB gesucht
Lehrerpaar mit Hund Lucky sucht schönes Haus, DHH oder RH mit mind. 4 Zi und Garten oder Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Raum Meine gesucht.
Dipl. Ing aus Duisburg su. für sich u. seine Familie gepflegtes EFH, DHH od. RH, zu sofort od. spät. Oktober. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 400.000,- gesu.
Familie aus BS sucht gepfl. Haus od. Haushälfte ab 100m², mit Garten, mind. 4 Zi, und gern Garage/Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Für den Ruhestand
Internist sucht gepfl. Bungalow mit Garten für sich und seine Partnerin, ab 80m² Wfl., gern mit Keller. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

7-8 Zimmer gesucht.
2 Schwestern mit Familie, suchen großes Haus im Raum GF mit 7 bis 8 Zi, 2 Bädern und gern Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Isenbüttel/Calberlah ...
Paar erwartet Nachwuchs und sucht EFH, DHH od. RH mit mind. 4 Zi nahe den Eltern zu sofort od. später. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

Anlageobjekt gesucht
MFH oder Wohn-,Geschäftshaus ab 6 Einheiten, auch frei, von Gastronomin aus der Region gesucht. 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

3 ZIMMER

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

HÄUSER

Freistehendes Landhaus/ Fachwerk, mit Garten, 135m² Wohnfl., 4 Zi., gr. Bad, EBK mit Geräten, Kamin, Terrasse und Balkon, Keller, Öl-Hz., B:281,7 kWh(m²*a), KM 1.000€ + NK/Kt. 3 ☎ 05379673



ANDERE MIETANGEBOTE

Gifhorn-Gamsen helle gemütl. 3-Zi.-EG-Whg., 71m², naturnah, mit großz. Garten, sep. Eing., PKW-EP, EBK, renov. Bad mit Fenster. KM 585,75€, NK 200€, 2 MM Kaution, zum 1.8.26 zu verm. ☎ 0151 59875002

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

VW

Polo, Bestzustand, schwarz, TÜV/ Insp. neu, sehr viele Extras, nur 5.900€ VB ☎0152/11545982

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER



14490801_002426

WOHNMOBILE / –WAGEN

Aus Altersgründen großes Wohnmobil (6m lang) zu verkaufen. 0152/53878094

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Man muss auch im Alter nicht allein sein. Deshalb suche ich einen Partner für alles Schöne, was man noch machen kann. Ich bin 80+, schlank und auch noch mobil. Habe Mut und melde dich. ☎ +49 176/345094

2 alleinstehende Frauen, 72 und 70 suchen Partner für Freizeitgestaltung. ☎0157/74662494

ER SUCHT SIE

Rentner, 70J., sucht Frau in WOB für gemeinsame Unternehmungen (Spazieren gehen, schwimmen usw.) ☎05361/7009131

Auch im Alter die schönen Dinge des Alltags gemeinsam genießen. ER sucht eine aufgeschlossene SIE mit dem Mut für einen Neuanfang ✉ Z 155523

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

VERSCHIEDENES

Su. deutsch sprach. Haushaltshilfe, die fleißig ist und Fenster putzen kann, zahle 17€/Std. ☎05362/61300

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



MARKTPLATZ

TIERMARKT

ORIGINAL JAPAN KOI in Tülau
Zu verkaufen unter 0171/2826838

MUSIK

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

GARTEN

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

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
14663001_002426

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

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

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

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

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

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

DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker hat Kapazitäten frei
- für kleine Aufträge
- Dacharbeiten aller Art
- Marder- und Waschbärbekämpfung
- Dachrinnenreinigung

Tel. 0163 953 06 09
13861101_002426

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
15925801_002426

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

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

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

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

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!

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

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

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

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

SOS HUMANITY
Deine Spende rettet Leben!
Damit niemand im Mittelmeer ertrinken muss.
sos-humanity.org/jetzt-spenden

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

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

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

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

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

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

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

Älterer Hwk. übernimmt Rep., Feuchträume, Putz, Anstrich, Schimmel und Fugen.☎ 0152/16611045

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

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
14662901_002426

KAMINE / SAUNA

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

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

HOBBY UND FREIZEIT



Jetzt mieten und unvergessliche Momente erleben!

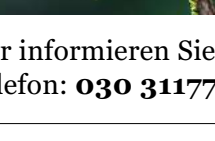
WOHNWAGEN BODENBURG
Hobby & Weinsberg
Reisemobile & Wohnwagen

- Gebrauchte Wohnwagen mit Garantie
- Meisterwerkstatt
- eigene TÜV-Station
- Finanzierung / Inzahlungnahme

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Bierstraße 118 · 31246 Ilsede OT Groß Lafferde/B1 · Tel. 0 51 74 / 800 880
info@wohnwagen-bodenburg.de · www.wohnwagen-bodenburg.de
16147201_002426

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



Dorfflohmarkt in Klein Brunsrode, 31.05.26 von 9.30Uhr bis 16.00Uhr

Im ganzen Dorf werden Kleidung, Spielzeug, Haushaltsartikel und viele weitere Schätze angeboten. Die teilnehmenden Grundstücke sind mit Luftballons markiert. Für das leibliche Wohl sorgt die Freiwillige Feuerwehr auf dem Feuerwehrgelände (Kurze Kamp 31) mit Hamburger, Pommes, Waffeln und Co.
15602201_002426

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

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

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



Wir informieren Sie gerne.
Telefon: **030 311777-730 · wwf.de/testamente**

14024801_002426

Angebot gültig vom 01.06 bis 03.06.2026

Capelin-Lodde Kaltgeräuchert
je 100 g

-13%
~~1,59~~
€1,39



Hähnchenschenkel, ausgelöst mit Haut, frisch
je 1 kg



-25%
~~7,99~~
€5,99

Bauchrippen vom Schwein, frisch
je 1 kg



-43%
~~6,99~~
€3,99

Rinderbeinscheiben frisch
je 1 kg



-20%
~~14,99~~
€11,99

Wels Afrikanisch "Som" frisch
je 1 kg



-17%
~~8,99~~
€7,49

.FRISCH-MARKT

www.frischmarkt-gf.de



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

Meeräsche Kefal, frisch
je 1 kg



-18%
~~8,49~~
€6,99

Schweinenacken mit Knochen
je 1 kg



-29%
~~6,99~~
€4,99

Suppenfleisch mit Knochen vom Rind
je 1 kg



-17%
~~14,99~~
€11,99

Hähnchenbrustfilet
je 1 kg



-14%
~~9,99~~
€8,49

Hering leichtgesalzen im Eimer
je 1 kg

-20%
~~4,99~~
€3,99

Angebot gültig vom 04.06 bis 06.06.2026