hallo GIFHORN wochenende

AZ WAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

24 ❖ 47. Jahrgang · 6. Juni 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

Kreis Gifhorn plant neues Bevölkerungsschutzzentrum

Im Heidland soll für fast **50 Millionen Euro** gebaut werden - Fertigstellung wird Jahre dauern

Gifhorn. Es geht um die Sicherheit für fast 180.000 Menschen - und die will sich der Landkreis Gifhorn in den kommenden Jahren richtig viel Geld kosten lassen. Am Heidland soll ein Bevölkerungsschutzzentrum entstehen. Ersten Architektur-Entwürfen nach wird das nicht billig: fast 50 Millionen Euro stehen als vorläufige Summe in den Plänen. Die wurden den ersten Fachausschüssen des Kreises vorgestellt.

Das ist der Ist-Zustand

Es sieht nicht gut aus am Standort Heidland: Die Feuerwehrtechnische Zentrale ist in die Jahre gekommen. Die bestehenden Gebäude sind zu klein für die aktuell 34 hauptamtlichen Mitarbeiter sowie die zahlreichen ehrenamtlich Tätigen der Feuerwehren, deren Ausbildung aufgrund der fehlenden Kapazitäten nicht den Anforderungen entsprechend gewährleistet werden kann.



Feuerwehrtechnische Zentrale im Heidland: Die Gebäude sind in die Jahre gekommen. Der Kreis möchte auf dem Gelände neu bauen - für fast 50 Millionen Euro. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Die Gebäude stammen zudem teilweise aus den Siebzigerjahren, sind sanierungsbedürftig und technisch nicht auf dem aktuellen Stand. Material muss bereits in einer angemieteten Halle außerhalb des Geländes gelagert werden. Arbeitswege sind ineffizient. Ausreichend Parkplätze fehlen.

So sieht der Bedarf aus

Durch den geplanten Neubau sollen am Standort Heidland alle Kompetenzen in Sachen Bevölkerungsschutz gebündelt werden. Auch die Nutzung des derzeit durch einen Wasserschaden brachliegenden Straßenverkehrsamtes ist dafür geplant. Im neuen Bevölkerungsschutzzentrum soll sich die

Fortsetzung auf Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN

Keine Experimente beim Hausverkauf: Setzen Sie auf den Profi in der Region.

Wir verkaufen Ihre Immobilie!

Experten-Hotline
05371 / 627 79 38
info@immolutz.de

Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
GF • WOB • BS

16779801_002426

trinkgut GM Willeke GmbH

Gültig vom 08.06. – 13.06.26

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Isenbütteler Weg 43 GIFHORN

Flensburger Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.82)
zzgl. € 4.50 Pfand
11.99

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

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.42)
zzgl. € 3.30 Pfand
4.99

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

Veltins Zitrönken o. helles Pülleken
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.89) zzgl. € 3.42 Pfand
14.99

Haribo Fruchtgummi o. Lakritz
versch. Sorten
750 g Dose
(1 kg = € 4.92)
3.69

fritz-kola o. fritz-limo
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 2.27)
zzgl. € 3.42 Pfand
17.99

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l/0,75 l
(1 l = € 0.40/0.37)
zzgl. € 3.30 Pfand
3.33 Glasflaschen

Wodka Gorbatschow
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.27)
6.49
Vorteilspreis 5.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 8.56)

Ouzo 12 o. 12 Gold
38% / 36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99
Vorteilspreis 8.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 12.84)

Jim Beam Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99
ab 2 Flaschen: 10.49 € je Flasche (1 l = € 14.99)
ab 3 Flaschen: 9.99 € je Flasche (1 l = € 14.27)

MM Extra Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 24/26

5500401_002426

Neubau von Gifhorner Bevölkerungsschutzzentrum

Fortsetzung von Seite 1

Nutzfläche mehr als verdoppeln. Wobei das nur einer der Punkte ist: Mit dem Neubau sollen moderne technische Voraussetzungen für die Arbeit der Institutionen sowie effiziente und angenehme Arbeitsbedingungen für die hauptamtlich und ehrenamtlich tätigen Personen am Standort geschaffen werden.

Außerdem sollen die Ausbildungsmöglichkeiten für die Angehörigen der aktuell 99 Freiwilligen Feuerwehren im Landkreis verbessert werden - auch hier fehlen derzeit Räume.

Die am Katastrophenschutz beteiligten Institutionen hatten im Vorfeld ihren Raumbedarf angemeldet. Das jetzt vorgestellt Raumkonzept sieht künftige Nutzflächen in folgenden Größenordnungen vor: Verwaltung (mit Leitstelle) 600 Quadratmeter; Feuerwehrtechnische Zentrale (Werkstätten, Schlauchpflege, Atemschutz) 2.000 Quadratmeter; Katastrophenschutz (Stab der Kreisverwaltung, Verbindungsstelle Zivilschutz) 700 Quadratmeter; Ausbildung Ehrenamt 750 Quadratmeter; IT-Verbund (aktuell am Calberlaher Damm) 200 Quadratmeter; Fahrzeughalle 2.500 Quadratmeter. Insgesamt also mehr als 8.100 Quadratmeter.

Sollte die Gifhorner Leitstelle - wie derzeit vom Landkreis geprüft wird - an die Regionalleitstellen in Braunschweig oder Wolfsburg angebunden werden, würde der „geringe frei werdende Raumanteil sicher gut für künftige Aufgaben im Katastrophenschutz genutzt werden“, so Erster Kreisrat Dominik Meyer zu Schlochtern.

Matthias Klose von der Kreisfeuerwehr Gifhorn ergänzt: „Das sind keine Luftschlösser, sondern Notwendigkeiten.“

Es gibt derzeit drei Planungs-Varianten

Gleich drei Varianten hat das Architekturbüro erstellt. Der Auftrag: Eine Raumplanung für den Bedarf im neuen Bevölkerungsschutzzentrum zu erstellen.

Variante 1, Um- und Ausbau der bestehenden Gebäude auf dem Gelände der FTZ ohne das Gelände des ehemaligen Straßenverkehrsamtes: Kommt nicht in Frage, da rund 30 Parkplätze sowie mehrere Hundert Quadratmeter Nutzfläche in den Gebäuden fehlen würden. Auch der benötigte Übungshof würde keinen Platz finden. Zudem müssten die vorhandenen Gebäude aufwändig saniert werden.

Variante 2, Erweiterung der verfügbaren Flächen durch Nutzung des ehemaligen Straßenverkehrsamtes: Auch dabei würden nicht ausreichend Parkplätze entstehen sowie Nutzfläche in den Gebäuden fehlen, wenn die bestehenden Gebäude weiterhin integriert würden.

Variante 3, kompletter Neubau auf beiden Grundstücken: Der Neubau soll im laufenden Betrieb in vier Etappen erfolgen: Abriss des ehemaligen Straßenverkehrsamtes; Bau und Umzug des Ausbildungsbereiches; Bau und Umzug von Verwaltung, Katastrophenschutz und Werkstatt; Bau und Bezug der neuen Fahrzeughalle. Der durch die Nutzer der Anlage angemeldete Raumbedarf wäre damit vorhanden. Auch gebe es ausreichend Parkplätze.



Landkreis Gifhorn, altes Verkehrsamt im Heidland FOTO: SEBASTIAN PREUß

Die Kosten

Mehr als 49 Millionen Euro soll das Bevölkerungsschutzzentrum den Plänen zufolge kosten. Enthalten sind darin rund zwei Millionen Euro nur für den Abriss der Bestandsgebäude. Allerdings: Die Kosten wurden auf Basis üblicher Quadratmeterpreise ermittelt. Je nach vom Landkreis gewünschter Ausstattung der einzelnen Bereiche sowie Steigerungen bei den allgemeinen Baukosten oder auch Überraschungen während der Bauumsetzung können die Kosten auch niedriger oder höher ausfallen.

Wie steht es um künftige Erweiterungen?

Die Möglichkeiten am Standort Heidland sind mit dem geplanten Neubau fast erschöpft. Laut Architekt Jochen Goede wären Erweiterungen nur bedingt möglich - die könnten aber in den kommenden Jahren notwendig werden, wenn weitere Aufgaben auf den Katastrophenschutz zukommen sollten.

Gibt es Alternativstandorte?

Laut Kreisverwaltung gibt es keine geeigneten, zeitnah verfügbaren Alternativstandorte, die auch Erweiterungen ermöglichen könnten und über die erforderliche verkehrstechnische Anbindung verfügen. Das sieht die CDU-Kreistagsfraktion anders. In der Stadt Gifhorn sei eine Fläche vorhanden, die in Frage käme für einen Neubau - mit ausreichend Platz für spätere Erweiterungen. Der Kreis solle auf die Stadt Gifhorn zugehen, um über diese Fläche zu sprechen und diese in der Wirtschaftlichkeitsberechnung mit einzubeziehen. Ein entsprechender Antrag fand allerdings keine Mehrheit.

Der Zeitplan

Bis Gifhorns neues Bevölkerungsschutzzentrum steht, dürfte es noch ein paar Jahre dauern. Ein Baustart wird für 2030 anvisiert. Bis dahin müssen politische Beschlüsse gefasst, Genehmigungsverfahren abgewartet, Vergabeverfahren abgewickelt werden. Vier bis viereinhalb Jahre Planung und Bau werden für den Neubau angesetzt.

Sind die Pläne fix?

Die jetzt vorgestellten Pläne sind eine Machbarkeitsstudie. Spricht sich der Kreistag für das Konzept aus, geht es in die detaillierte Planung. Dabei kann sich noch einiges verändern - beispielsweise, weil sich die aktuellen Bedürfnisse im Katastrophenschutz in den kommenden Jahren ändern. Oder weil das Geld fehlt.

Das Thema Energieversorgung

Aus dem Architekturbüro Struhk wurde angeregt, das künftige Bevölkerungsschutzzentrum mit regenerativer Energie zu versorgen. Der Standort Heidland sei grundsätzlich geeignet, die für die Sicherheit relevante Einrichtung mit einem „Baukasten verschiedener Technologien“ energetisch autark aufzustellen. Eine entsprechende Energieversorgung wäre bei den künftigen Planungen zu berücksichtigen. Außerdem soll wegen der großen versiegelten Flächen ein eigenes Regenwasserkonzept erstellt werden.

Aller Hand Wissen *in* 5 Minuten

Ihr 5 in 5 Newsletter –
5 Themen in 5 Minuten.
Ihr tägliches Newsupdate mit den wichtigsten aktuellen Themen.
Jetzt kostenlos anmelden.

AZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

16253501_002426

Mitmachen, Demonstrieren, Unterstützen

Jetzt anmelden für den diesjährigen Christtopher Street Day

Gifhorn. Bald ist es wieder so weit: Am Samstag, 11. Juli, bringt das Queere Netzwerk Gifhorn Farben auf die Straße und setzt ein unüberhörbares Zeichen für Sichtbarkeit, Gleichberechtigung und Vielfalt. Doch ein Christopher Street Day (CSD) lebt von vereinter Energie aller Mitmachenden, von ihren Botschaften und ihrem Engagement. Daher freut sich das Queere Netzwerk über rege Beteiligung.

Aktive Beteiligung

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, beim CSD 2026 mitzumachen. Gruppen können bei der Demo ab 13 Uhr (Schillerplatz) als Verein, Partei, Bündnis oder Freundeskreis Flagge auf der Straße zeigen. Beteiligen können sich Interessierte aber auch mit einem Infostand, einer Mitmach-Aktion oder einem kreativen Angebot am Straßenfest. Der Aufbau am CEKA-Brunnen startet ab 11 Uhr. Und auch dort seien helfende Hände herzlich willkommen.



Christopher Street Day in Gifhorn: Auch in diesem Jahr wird wieder ein vielfältiges und lautes Straßenfest gefeiert.

FOTO: GERO GEREWITZ ARCHIV

Anmeldungen werden unter www.csd-gifhorn.de entgegen genommen. Auch ein Spendenformular findet sich auf der Homepage - denn jede Spende hilft dabei, den CSD 2026 laut, sicher und bunt zu gestalten.

„Stracciatella“ sucht ein neues Zuhause

Tierheim Ribbesbüttel: Einsamer Meerschweinchen-Bock wünscht sich Gesellschaft

Ribbesbüttel. Das junge Meerschweinchen wurde gemeinsam mit zwei Schwestern Anfang des Jahres bei Schwülper entdeckt. „Angeblich handelte es sich dabei um Fundtiere“, informiert Kim Zilewitsch von Tierheim Ribbesbüttel. Während die weiblichen Tiere in einer auswärts gelegenen Pflegestelle des Tierheim untergebracht wurden, fand das männliche Meerschweinchen Stracciatella im Ribbesbütteler Tierheim eine vorübergehende Bleibe.



Fell ähnelt Stracciatella-Eis: Der junge Meerschweinchen-Bock lebt derzeit im Tierheim Ribbesbüttel und wünscht sich eine oder mehrere Damen zur Gesellschaft. FOTO: HILKE KOTTLICK

Dringend Gesellschaft gesucht

Die ist zwar recht geräumig – aber er ist dort ganz allein. Und das ist fatal, denn: „Meerschweinchen sind soziale Gruppentiere, die zumindest zu zweit gehalten werden sollten“, weiß die Tierheimmitarbeiterin. Optimal sei eine „Haremsgruppe“, also ein kastrierter Bock mit mehreren Weibchen. Um das dem jungen Meerschweinchen zu ermöglichen, suchen die Mitarbeiterinnen um Kim Zilewitsch nach einem artgerechten Zuhause für ihn. Stracciatella ist ihrer Schätzung zufolge etwa sechs bis neun Monate alt, bereits kastriert und könnte noch ein „bisschen Erziehung vertragen“.

„Der Kleine ist etwas scheu, sucht aber Anschluss und ist sehr neugierig“, sagt Kim Zilewitsch. Wer Interesse daran hat, das junge Meerschweinchen aufzunehmen, erfährt nähere Details unter der Telefonnummer (0 53 74) 44 34.



14496101_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
15926201_002426

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 08.06. bis 13.06.2026

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

Deko-Holz
– Nadelholzschnitzel für den Garten
– frei von Schadstoffen und Unkrautsamen
– für unkrautfreie Beete
– dekorativ für Garten und Wege
(1 Liter = 0.10 €)
60-Liter-Sack
6.25

ALWARIN
Chlortabs Super 20g
– schnell lösliche Chlortabletten zur Stoß- und Dauerchlorung
– zur Desinfektion
– 1 kg Dose
10.-

Best-Quattro Mini Tabs
– Wasserpflege für Schwimmbäder mit Kartuschenfilter und Sandfilter
– 20 g Gramm Tabletten
– für die Dauerdosierung von Schwimmbadwasser
– pH-Wert Stabilisierung
– Algenverhütung
– Flockung
– Klareffekt
10.-
1 kg Dose

PH-Minus-Granulat
– 1,5 kg Dose
– zum Senken des PH-Wertes im Schwimmbadwasser
– (kg = 6,67 €)
1,5-kg-Dose
10.-

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

Rinderdung
(1 kg = 0.80 €)
12,5 kg Sack
statt ~~12,25~~
9.95

Teich Menü
– für Teichfische
– 3 verschiedene Sorten im Eimer
– 5 Liter Eimer
(1 Liter = 1,39 €)
6.95
verschiedene Sorten im 5 Liter Eimer

Tomaten-spiralen
– verzinkt
– ca. 180 cm lang
Super-Preis
2.-

Knallerpreis
Kunststoff-Bodenfliesen
– mit feiner Holzstruktur
– Maße je Palette: 30x30x2 cm
– UV beständig
– Stecksystem, leichte Montage
– Farbe: schwarz
9-Stück-Packung
19.-

Speisekartoffeln
5 kg Sack
Knallerpreis
– Kl. I
– versch. Kocheigenschaften und Sorten, siehe Etikett
– (1 kg = 0.30 €)
1.50
Unsere Kartoffeln kommen vom Hörnings Hof

Triangel, Gifhorner Straße 20, Tel. 0179-4390520 • Meinersen, Hauptstraße 46, Tel. 0179 - 4190864
Wesendorf, Gifhorner Straße 12, Tel. 05376 / 890642 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr
Isenbüttel, Am Wendehof 3, Telefon 05374 - 920030, Wesendorf samstags bis 18.00 Uhr geöffnet.
Unser Service für Sie: Bei uns können Sie bargeldlos mit Ihrer EC-Karte bezahlen!
Find us on Facebook
Hadi Sonderposten Bruns & Didjugeit OHG, Hohes Feld 15, 38531 Rötgesbüttel • Irrtümer vorbehalten • Für Druckfehler keine Haftung • Solange Vorrat reicht.
16780001_002426

Gasanschluss abschalten für Tausende Euro: Ist das rechtens?

Wer von Gas auf ein anderes Heizungssystem umsteigt, muss für die Abschaltung seines Anschlusses teils tief in die Tasche greifen. Das zeigt eine Untersuchung des Verbraucherzentrale Bundesverbands unter 54 lokalen Gasnetzbetreibern aus allen Teilen Deutschlands.

Während manche für eine Stilllegung oder einen Rückbau keine Kosten in Rechnung stellen, waren es bei anderen mehrere Tausende Euro. Die höchsten Summen in der umfassenden Stichprobe lagen bei mehr als 6.000 Euro. Wieder andere machten mögliche Kosten nicht transparent.

Wer seinen Gasanschluss nur pausieren will, zahlt dafür jährliche Gebühren – diese Möglichkeit wurde aber nur von jedem neunten untersuchten Anbieter angeboten, die jährlichen Kosten variierten zwischen rund 20 und 230 Euro.



Eine Stilllegung oder ein Rückbau des Gasanschlusses kann unter Umständen enorme Kosten verursachen. FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

Was mit dem Gasanschluss passiert - drei Optionen

Die Bundesnetzagentur nennt drei Möglichkeiten für Hausbesitzer, was man im Falle eines Heizsystem-Umstiegs mit dem Gasanschluss machen kann:

1) Pausierung: Der Anschluss bleibt betriebsbereit, wird aber gesperrt. Theoretisch kann die Gasbelieferung jederzeit wieder erfolgen.

2) Stilllegung: Auch als Trennung bezeichnet. Sie unterbricht den Netzanschluss ins Gebäude. Eine spätere Wiederinbetriebnahme ist teils möglich.

3) Rückbau: Leitungen und Anlagenteile werden entfernt, der Netzanschluss abgetrennt. Diese Maßnahme ist endgültig.

Angebote oft mit Preisangabe – teils terminologischer Wirrwarr

Bei ihrem Marktcheck fanden die Verbraucherschützer bei 33 der 54 Netzbetreiber online ein Angebot zur Stilllegung des Gasanschlusses, davon waren 20 mit Preisangabe. Angebote zum Rückbau gab es bei genau der Hälfte, also 27 Anbietern: 13 machten dafür konkrete Preisangaben, bei weiteren zwölf gab es Hinweise auf individuelle Kostenvereinbarungen zum Rückbau.

Was es Hausbesitzern nicht erleichtert: Die Terminologie der Bundesnetzagentur ist nicht rechtsverbindlich. Teilweise weichen die Anbieter dann auch davon ab, was die Orientierung erschwert. Etwa mit Bezeichnungen wie „Demontage mit Erdarbeiten“ oder „Abtrennung inkl. Leitungsrückbau“ statt Rückbau oder „Medientrennung“ statt Stilllegung.

Doch am Ende bleibt vor allem die Kostenfrage – dürfen Netzbetreiber bei einer Abschaltung dem Hausbesitzer überhaupt etwas in Rechnung stellen?

Die Frage ist umstritten. Eine ausdrückliche Anspruchsgrundlage gebe es nicht, schreiben die Verbraucherschützer. In der Praxis aber zögen Netzbetreiber immer wieder eine Norm aus der Niederdruckanschlussverordnung heran. Nach dieser können sie dann anfallende Kosten von Kunden zurückverlangen, wenn diese selbst Änderungen an der Anlage veranlasst haben. Auch eine Pauschale auf Basis von durchschnittlichen Kosten kann dann abgerechnet werden.

Strittig ist, ob Stilllegung und Rückbau «Änderungen» im Sinne dieser Norm (§9 NDAV) sind oder nicht.

Das Oberlandesgericht Oldenburg hatte im Dezember 2025 in einem Urteil gegen einen Netzbetreiber entschieden. Eine Stilllegung sei keine Änderung im Sinne dieser Verordnung und Kosten dafür dürften damit auch nicht an Kunden weitergegeben werden (Az.: 6 UKI 2/25). Noch ist diese Entscheidung jedoch nicht rechtskräftig, der Netzbetreiber hat Revision beantragt, der Bundesgerichtshof wird entscheiden müssen.

Widerspruch einlegen – und dennoch sicherheitshalber zahlen

Das Ratgeber-Portal Finanztip rät dennoch: Wer betroffen ist, sollte schon jetzt aktiv werden. Wer frühzeitig widerspreche oder eine Rückzahlung einfordere, behalte die Ansprüche im Blick und könne später gezielt nachfassen.

Doch auch wenn man Widerspruch einlegt: Man sollte sicherheitshalber zunächst zahlen, unter Vorbehalt der Rückforderung. Dadurch vermeide man mögliche Mahn- oder Inkassoverfahren und erhält sich sogleich die Option, das Geld später wieder zurückzubekommen.

Auf der Website der Verbraucherzentrale Niedersachsen gibt es online ein Musterschreiben für den Widerruf. (dpa)

Wechselnd bewölkt, mäßig warm!

Vorhersage

In den kommenden Tagen gibt es zumeist einen Mix aus Phasen mit Sonnenschein und solchen mit kompakteren Wolkenfeldern, wobei ganz vereinzelte Regenschauer möglich sind. Die Temperaturen sind dabei vor allem in der Sonne angenehm.

Biowetter

Die allermeisten Wetterfühligen können derzeit die Reize des Wetters recht gut ausgleichen. Lediglich bei bereits zu niedrigem Blutdruck kommt es etwas eher zu Kreislaufproblemen bei sehr sensiblen Personen. Deshalb sind Kopfschmerzen möglich.

Bauernregel

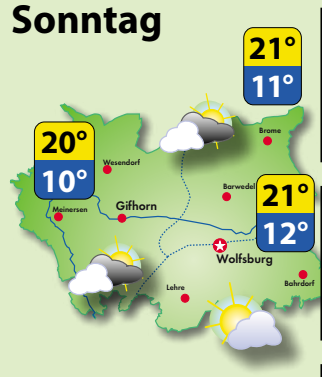
Ist der Juni warm und nass gibts viel Korn und noch mehr Gras.

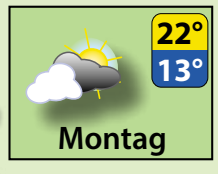
Das Wochenwetter wird präsentiert von



14492801_002426

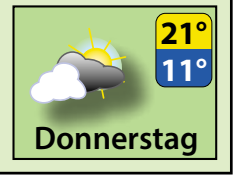
Sonntag



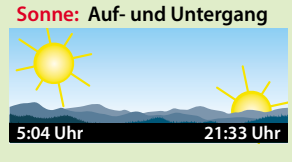




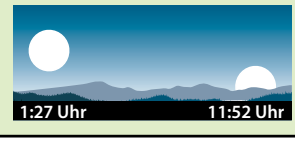




Sonne: Auf- und Untergang



Neumond: 15.06.2026



Graubünden: Panoramatour für Geübte

In den Bündner Alpen in der Schweiz gibt es einen neuen Weitwanderweg mit anspruchsvollen Passagen für geübte Wanderer. Er heißt Senda Sursilvana Alpina und verläuft über gut 82 Kilometer von Trun bis Flims durch die Bergwelt des Kantons Graubünden.

Auf der Tour bieten sich Panoramablicke auf markante Gipfel wie den Oberalpstock (3.328 m) oder den Tödi (3.613 m), man passiert Bergdörfer wie Pigniu und Alpseen wie den Lag da Pigniu. Die Wanderung ist auf sechs Etappen aufgeteilt, 5.485 Aufstiegsmeter müssen bewältigt werden.

Für die Tour, die auch Kletterstellen beinhaltet, sollte man trittsicher und gut trainiert sein, rät die örtliche Tourismusorganisation. Die Plätze auf den Hütten entlang des Senda Sursilvana müssten rechtzeitig reserviert werden, weil diese begrenzt seien, heißt es auf der Website zum Wanderweg. Von den Hütten abgesehen gebe es entlang der Route kaum Infrastruktur. (dpa)



Führt auch durch Hochtäler mit Gebirgsbächen und Rindern: Die Senda Sursilvana ist ein abwechslungsreicher Alpin-Wanderweg.

FOTO: MAXIMILIAN GIERL/FLIMS LAAX/DPA-MAG

Malteser
…weil Nähe zählt.

50% Jetzt für 3 Monate sichern*

Wir sind da, wenn es schnell gehen muss
Malteser Hausnotruf



Wir beraten Sie gerne:
0800 9966012
(kostenlos, Mo-Fr, 8-20 Uhr)

Oder Beratungstermin gleich online buchen.
malteser.de/hausnotruf

*Angebot gültig bis zum 30.06.2026 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotrufleistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. Der Rabatt kann telefonisch oder online beim Abschluss der Terminbuchung eingelöst werden.

12096101_002426

Anzeige

Goldboom mit Schattenseiten: Starke Schwankungen am Goldmarkt lassen ihre Werte neu bewerten

Goldmarkt zwischen Rekorden und starken Schwankungen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juni 2026

Aktueller Goldkurs: 4.655,75 USD/Ounce

Der Goldmarkt befindet sich aktuell in einer außergewöhnlichen Phase. Nachdem die Preise in den vergangenen Monaten historische Höchststände erreicht haben, beobachten Experten nun eine zunehmend volatile Entwicklung. Wirtschaftliche Unsicherheiten, geopolitische Spannungen, Zinspolitik und internationale Nachfrage sorgen beinahe täglich für starke Bewegungen am Markt.

Besonders die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie schnell sich die Situation verändern kann. Während Gold lange als stabiler Krisenwert galt, führen die aktuellen Marktbewegungen dazu, dass Fachleute zunehmend vor kurzfristigen Rückgängen warnen. Viele Analysten gehen davon aus, dass starke Preisschwankungen auch in den kommenden Monaten anhalten könnten.

Gerade deshalb beschäftigen sich derzeit viele Menschen mit der Frage, ob jetzt ein sinnvoller Zeitpunkt sein könnte, lange ungenutzte Edelmetalle bewerten zu lassen. Denn in zahlreichen Haushalten liegen seit Jahren Schmuck, Münzen, Zahngold oder Bruchgold unbeachtet in Schubladen und Schränken. Was früher kaum beachtet wurde, kann heute einen überraschend hohen Wert darstellen.

In Braunschweig bietet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine professionelle Anlaufstelle für alle, die Klarheit über den Wert von Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücken erhalten möchten.

Viele unterschätzen den Wert ihrer eigenen Bestände

Vor allem ältere Generationen besitzen häufig Schmuckstücke oder Erbstücke, die über Jahrzehnte gesammelt oder innerhalb der Familie weitergegeben wurden. Oft fehlt jedoch ein realistischer Überblick darüber, welchen tatsächlichen Wert diese Gegenstände heute besitzen.

Neben klassischen Goldketten oder Ringen geraten dabei zunehmend auch Zahngold, beschädigter Schmuck, einzelne Ohrringe oder alte Münzen in den Fokus. Gerade Zahngold wird häufig unterschätzt, obwohl ältere Legierungen oft neben Gold auch wertvolle Zusatzmetalle wie Platin, Palladium oder Silber enthalten.

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



Viele Menschen sind überrascht, welche Summen selbst kleinere Mengen aktuell erzielen können. Gleichzeitig wächst bei vielen die Sorge, dass die derzeit hohen Edelmetallpreise nicht dauerhaft auf diesem Niveau bleiben könnten. Genau deshalb entscheiden sich derzeit zahlreiche Menschen dafür, ihre Bestände professionell prüfen zu lassen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig setzt auf Transparenz und moderne Technik

Die Niedersächsische Goldbörse in der Innenstadt von Braunschweig ist vielen Kunden bereits aus Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie aus verschiedenen Medien bekannt und hat sich auf die professionelle Bewertung und den Ankauf von Edelmetallen spezialisiert.

Besonders geschätzt wird dabei die transparente Vorgehensweise. Kunden müssen ihre Stücke weder reinigen noch vorsortieren oder vorbereiten. Schmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber oder Münzen können einfach gesammelt mitgebracht werden. Die gesamte Bewertung erfolgt direkt vor Ort und nachvollziehbar vor den Augen der Kunden.

Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse Technologie, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht die exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne Schmuckstücke oder Erbstücke zu beschädigen. Gerade bei älteren Familienerbstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen.

Neben dem Materialwert werden dabei auch Zustand, Verarbeitung sowie mögliche Zusatzmetalle berücksichtigt. Viele Besucher empfinden es als beruhigend, die gesamte Bewertung transparent mitverfolgen zu können und verständlich erklärt zu bekommen.

Erbschaften bergen oft überraschende Werte

Gerade bei Nachlässen erleben die Experten von der Niedersächsische Goldbörse Braunschweig immer wieder besondere Überraschungen. Schmuckstücke, die über Jahrzehnte kaum beachtet wurden, enthalten häufig deutlich höhere Edelmetallanteile als ursprünglich angenommen.

Viele ältere Kronen oder Prothesen bestehen aus hochwertigen Legierungen, deren heutiger Wert vielen Menschen nicht bewusst ist. In Zeiten hoher Goldpreise kann selbst kleines Zahngold heute interessante Summen erzielen.

Hinzu kommt, dass viele Erben ihre Bestände nie professionell prüfen ließen. Oft lagern wertvolle Gegenstände über Jahre hinweg unbeachtet in Schubladen oder Schränken, obwohl sie aktuell attraktive Marktpreise erzielen könnten.

Tradition, Erfahrung und nachhaltiges Recycling

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist die enge Zusammenarbeit mit der traditionsreichen Scheideanstalt **Heimerle + Meule**. Das Unternehmen gilt als älteste Scheideanstalt Deutschlands und zählt mit seiner Tradition seit 1845 zu den renommiertesten Edelmetallverarbeitern Europas.

Durch diese Partnerschaft profitieren Kunden von professionellen Abläufen, aktuellen Marktpreisen und einer seriösen Weiterverarbeitung der Edelmetalle. Gleichzeitig wird großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt. Alte Schmuckstücke, Zahngold oder Bruchgold werden dem Wertstoffkreislauf wieder zugeführt und können nahezu vollständig recycelt werden.

Dadurch entstehen aus lange ungenutzten Gegenständen neue Rohstoffe für Schmuck, Industrie und Wirtschaft. Für viele Menschen ist genau dieser nachhaltige Gedanke heute ein zusätzlicher Grund, sich mit alten Beständen auseinanderzusetzen.

Jetzt Klarheit über eigene Werte schaffen

Die Entwicklung am Goldmarkt bleibt weiterhin schwer vorhersehbar. Experten gehen davon aus, dass starke Kursschwankungen den Markt auch in **den kommenden Monaten begleiten werden. Viele Menschen nutzen deshalb bewusst die aktuelle Situation, um Klarheit über ihre eigenen Edelmetallbestände zu erhalten und mögliche Höchstpreise nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.**

Ein Besuch bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bietet die Möglichkeit, Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücke professionell und transparent bewerten zu lassen – ohne komplizierte Vorbereitung und ohne Verpflichtungen.

Oft zeigt sich dabei, dass in lange vergessenen Schubladen deutlich mehr Wert steckt, als ursprünglich vermutet wurde.

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.

16414301_002426

Entzündungen – heute nicht auf dem Speiseplan

Rheuma, Allergien, Diabetes und Co.: Eine **antientzündliche Ernährung** kann dagegen helfen – anders als radikale Empfehlungen aus dem Netz. Was Forscherteams raten.

VON LAURA BEIGEL



FOTO: ANNA PELZER / UNSPLASH

Millionen Menschen in Deutschland haben chronisch entzündliche Krankheiten. Dazu zählen Rheuma, Allergien, Diabetes, Magen-Darm- oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Symptome zu lindern, wird Betroffenen oft empfohlen, ihre Ernährung umzustellen. Die Rede ist von einer „antientzündlichen Ernährung".

Diese Ernährungsweise macht zurzeit auch in den sozialen Medien die Runde. Dort empfehlen Menschen, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, um Entzündungen zu minimieren, abzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Was steckt dahinter?

Entzündungen werden oft als etwas betrachtet, das man unbedingt vermeiden sollte. Dabei sind sie „normale Abwehrreaktionen beziehungsweise Reparaturreaktionen des Körpers, genauer gesagt des Immunsystems", erklärt Ernährungsberater Claus Rothenbücher aus Hofheim am Taunus in Hessen. Es gebe unterschiedliche Arten von Entzündungen: akute und chronische.

Bei einer akuten Entzündung – ausgelöst zum Beispiel durch einen Insektenstich, Viren oder Bakterien – kommt es zu einer schnellen, kurzfristigen Reaktion des Körpers. Das Immunsystem schickt Immunzellen, Nährstoffe und Sauerstoff in den entzündeten Bereich, was die Heilung fördert. Die meisten akuten Entzündungen sind innerhalb weniger Tage abgeklungen.

Problematischer sind chronische Entzündungen; denn sie können über Wochen, wenn nicht sogar Jahre fortbestehen. Oft bleiben sie lange Zeit unbemerkt, da die Entzündungsreaktionen langsam verlaufen. Auf diese Weise können sie Gewebe und Organe schädigen. Rauchen, starkes Übergewicht oder auch Alkohol können chronische Entzündungen begünstigen. „Diese Risikofaktoren setzen wiederkehrende Reize, auf die der Körper mit Entzündungen reagiert", sagt Rothenbücher.

Auch die Ernährung kann chronische Entzündungen forcieren. Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigen sich Forschende mit dem Einfluss von Ernährung auf Entzündungsprozesse. Nachgewiesen ist etwa, dass fettreiche und hoch verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food entzündungsfördernd sind. Das Gleiche gilt für eine Ernährung, bei der viel (rotes) Fleisch und Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder Softdrinks, verzehrt wird. Fleisch enthält etwa Arachidonsäure und gesättigte Fettsäuren, die Entzündungen befeuern.

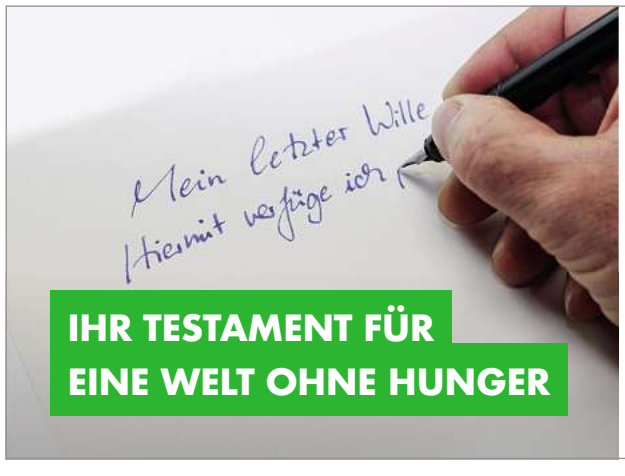
Genauso gibt es aber auch Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie entzündungshemmend sind. Sehr gut erforscht sei die mediterrane Ernährungsweise, sagt Rothenbücher. „Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil unverarbeiteter und schonend verarbeiteter, pflanzlicher Lebensmittel aus." Auf dem Speiseplan stehen etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsaaten, bestimmte Öle wie Oliven- und Leinöl, Kräuter und Gewürze, fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, aber auch Fisch.

Die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung bestätigte 2022 ein deutsches Forscherteam. Ihrer Analyse zufolge weisen Menschen, die sich mediterran ernähren, niedrigere Werte an Entzündungsmarkern im Blut auf. Ein Hinweis darauf, dass diese Ernährungsweise chronischen Entzündungen entgegenwirken kann.

Die mediterrane Ernährung setzt auf Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Polyphenole, ballaststoffreiche Lebensmittel und andere bekannte entzündungshemmende Substanzen. Vitamin C sei beispielsweise ein starkes Antioxidans, erklärt die US-amerikanische Johns Hopkins School of Medicine. „Antioxidantien helfen, Zellschäden entgegenzuwirken, die Entzündungen auslösen können." Vitamin C kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse vor, genauso wie Polyphenole. Fisch ist wiederum reich an Omega-3-Fettsäuren. „Wer keinen Fisch mag, kann alternativ geeignete Nahrungsergänzungsmittel einnehmen", sagt Rothenbücher.

Der Ernährungsberater macht zudem deutlich: „Es ist nie zu spät, sich besser zu ernähren." Von einer antientzündlichen Ernährungsweise könne jede und jeder profitieren – besonders aber Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie sollten sich ernährungsmedizinische Hilfe holen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung sicher, ausgewogen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zertifizierte Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater lassen sich zum Beispiel über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Berufsverbands Oecotrophologie finden.

Ganze Lebensmittelgruppen vom Speiseplan zu verbannen, wie es teilweise in den sozialen Medien empfohlen wird, ist jedoch nicht sinnvoll. „Das kann im schlechtesten Fall zu einem Nährstoffmangel führen", warnt Rothenbücher. Stattdessen sollte man sich ausgewogen und vielfältig ernähren, mit so wenigen hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie möglich. Um Entzündungen zu minimieren, ist es auch wichtig, andere Risikofaktoren zu vermeiden. Heißt: Es braucht neben der richtigen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und weniger Alkohol und Nikotin. So stärkt man sein Immunsystem gleichermaßen und senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen.



Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber.**

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
030 279 099 785
testament@aktiongegendenhunger.de
aktiongegendenhunger.de/testament

AKTION GEGEN DEN HUNGER

Augen auf beim Trikotkauf: WM-Fan-Abzocke im Netz

Die Fußball-Weltmeisterschaft in den USA, Kanada und Mexiko (11. Juni bis 19. Juli) wird für viele Fußballfans Anlass genug sein, sich das Trikot einer Nationalmannschaft zuzulegen oder eines zu verschenken.

Wer sich dazu im Netz umschaut, sollte bei vermeintlichen Schnäppchen auf unbekannten Shop-Seiten aufpassen, warnt die Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Supergünstig ist meist superunseriös

Denn die Trikot-Suche im Netz führt über Suchmaschinen oder soziale Medien schnell zu unseriösen Onlineshops, die mit günstigen Preisen locken. Das können sein:

- Fakeshops, die gar nichts liefern
- Shops, die entweder aus dem Nicht-EU-Ausland verschicken oder ihren Sitz direkt dort haben und minderwertige Fake-Ware liefern

Schlechte Qualität, vielleicht sogar mit Schadstoffen

Bei den Nicht-EU-Shops ist der Kauf den Verbraucherschützern zufolge mit erheblichen Risiken verbunden. Die Trikots könnten von schlechter Qualität sein und Schadstoffe enthalten. Möglich seien obendrein Zollprobleme.

Gewährleistungsrechte, Rückgaben oder Erstattungen ließen sich bei vielen dieser Anbieter zudem kaum oder gar nicht durchsetzen.

Einen wichtigen Hinweis darauf, ob grundlegende Standards wie Schadstofffreiheit und EU-Konformität gegeben sind, liefern die Herstellerangaben zum Produkt und die Angaben im Impressum der Shop-Seite.

Warnsignal: Fehlendes oder unvollständiges Impressum

Ist der Hersteller nicht in der EU ansässig, muss er im Impressum einen verantwortlichen Ansprechpartner innerhalb der EU benennen. Genau das ist bei vielen dieser Shops aber nicht der Fall.



Die Suche nach günstigen WM-Trikots führt schnell zu unseriösen Onlineshops. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-MAG

Fazit der Verbraucherzentrale zu Nicht-EU-Shops: Ein fehlendes oder unvollständiges Impressum ist eines der wichtigsten Warnsignale.

Fakeshops lassen sich mit dem Finder-Tool enttarnen

Anders sieht es bei vielen Fakeshop-Seiten aus, die per Vorkasse abzocken und nie etwas verschicken. Sie machen sich erst einmal höchstens durch unglaubwürdig günstige Preise verdächtig machen, sind aber sonst auch auf den zweiten Blick kaum als Fakeshop zu erkennen:

Professionelle Gestaltung, viele Informationen, ein Impressum, allgemeine Geschäftsbedingungen und Kontaktangaben - alles gefälscht - geben zunächst keinen Anlass für Zweifel.

Natürlich kann man den gefälschten Angaben - etwa im Impressum - durch Recherche im Netz auch selbst auf die Spur kommen.

Schneller und bequemer geht es aber etwa mit dem Fakeshop-Finder der Verbraucherzentralen. Das KI-gestützte Tool analysiert Seiten anhand verschiedenster Faktoren und gibt dann eine Einschätzung ab. (dpa)



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

Aggressives Verhalten bei Demenz

Eine Demenzerkrankung verändert das Miteinander. Selbst ein Mensch, den man früher als friedlichsten der Welt bezeichnet hätte, kann dann plötzlich aggressiv wirken. Was können Angehörige dann tun?

Einmal tief durchatmen und sich sammeln, dabei vielleicht sogar kurz den Raum verlassen: Das ist ein guter Anfang. Mit einem kühlen Kopf fällt es nämlich leichter, dem Auslöser für dieses Verhalten auf den Grund zu gehen. Denn Schimpfen, Schreien, Zurückstoßen und Co. passieren nicht aus Boshaftigkeit, sondern tragen eine Botschaft in sich, wie die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) erklärt. Sie lautet: Irgendwas stimmt für die erkrankte Person hier gerade nicht.



Mit beruhigenden Gesten können Angehörige einen Wutanfall dementer Personen auffangen. FOTO: INA FASSBENDER/DPA/DPA-MAG

Angst, Schmerzen und Co.: Das kann dahinterstecken

Doch was genau? Aggressive Reaktionen können unterschiedliche Auslöser haben, zum Beispiel:

- Angst: Menschen mit Demenz können selbst vermeintlich «kleine» Alltagssituationen als große Bedrohung empfinden - etwa, wenn sie kurz auf jemanden warten müssen und nicht wissen, ob die Person wieder zurückkehrt.
- Schmerzen und Unwohlsein: Weil demente Personen diese Empfindungen nicht klar in Worte fassen können, drücken sie sie mitunter in Form von aggressivem Verhalten aus.
- Überforderung durch zu viele Reize: Helles Licht, Lärm, neue Eindrücke und Menschen - all das kann Erkrankten zu viel werden.

Sanfte Worte und etwas Ablenkung: Das kann helfen

Was jetzt nichts bringt: selbst mit Wut zu reagieren, denn das kann die Person mit Demenz noch mehr verunsichern. Stattdessen helfen Geduld und Einfühlungsvermögen der AFI zufolge nun am meisten weiter.

Die Experten raten daher, die erkrankte Person mit sanfter Sprache und beruhigenden Gesten zu trösten. Haben Angehörige den Auslöser identifiziert, können sie versuchen, ihn aus der Welt zu schaffen - etwa, indem sie die erkrankte Person an einen ruhigeren Ort bringen.

Zudem kann es die Situation entschärfen, wenn Angehörige die Aufmerksamkeit umlenken - und zwar auf etwas Interessantes oder Positives. Das kann eine schöne Melodie oder ein Fotoalbum sein, wie die AFI vorschlägt.

Vorbeugend können Angehörige darauf achten, dass die Person mit Demenz ausreichend Struktur in ihrem Alltag hat. Erst Anziehen, dann Frühstück, dann ein kleiner Spaziergang: Solche festen wiederkehrenden Routinen vermitteln Sicherheit und senken das Risiko für Überforderungsmomente. (dpa)

Frisch auf den Tisch –
Essen auf Rädern

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Gifhorn



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

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

Mehr Infos finden Sie hier:

Diakonische Servicegesellschaft Kästorf
Im Verbund der Dachstiftung Diakonie

14599001_002426



Je rotstieliger der Rhabarber, desto mildsäuerlicher ist der Geschmack. Die enthaltene Oxalsäure verhindert allerdings die Aufnahme von Kalzium im Körper. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Darum sollten Sie Rhabarber nie in Alutöpfen kochen

Kochgeschirr aus Aluminium hat eine Menge Vorteile: Es ist leicht, preiswert, leitet Wärme schnell weiter und reagiert auch sofort, wenn man die Hitze von Herd oder Campingkocher hoch oder runter dreht. Doch wer Rhabarber zubereiten will, sollte auf Alupötte besser verzichten, rät die Verbraucherzentrale Bayern.

- Grund ist die im Rhabarber enthaltene Säure. «Sie kann das Aluminium aus dem Kochgeschirr lösen», sagt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale.
- Nehme man das auf Dauer in zu großen Mengen zu sich, könne es sich unter Umständen im Körper anreichern und möglicherweise das Nervensystem, die Fruchtbarkeit oder die Knochenentwicklung schädigen, so die Verbraucherzentrale.
- Ernährungsexpertin Holthausen rät, bei der Zubereitung von Rhabarber besser auf Aluminiumgeschirr zu verzichten.
- Auch wer Rhabarberkuchen oder -kompott abdecken möchte, verwendet ebenfalls besser Frischhaltefolie anstelle von Aluminiumfolie.
- Katharina Holthausen empfiehlt stattdessen Glas- oder Edelstahlgeschirr zu verwenden, das sei sicher und zudem geschmacksneutral.

Der Tipp gilt übrigens für alle säurehaltigen Lebensmittel oder auch Produkten, denen man Säure wie Zitrone oder Essig hinzusetzt.

Wie man der Oxalsäure im Rhabarber ein Schnippchen schlägt

Wenn es sich um Rhabarber dreht, gilt es, noch eine weitere Säurefalle zu entschärfen. Denn die rötlich-grünen Stangen, die gern im Kompott, Kuchen oder Chutney landen, zählen zusammen mit Mangold und Spinat zu den Spitzenreitern im Gehalt an Oxalsäure.

Das Tückische an Oxalsäure ist, dass sie die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Calcium aus der Nahrung hemmen. „Doch durch Schälen und Kochen der Stangen lässt sich der Oxalsäuregehalt deutlich reduzieren“, erklärt Holthausen. Für sie ist es wichtig, auch das Kochwasser anschließend wegzuschütten und nicht weiterzuverwenden. Denn darin sammele sich ein Großteil der Oxalsäure.

Wer zu Nierensteinen neigt, sollte Rhabarber und Co. meiden

Empfehlenswert sei es auch, Rhabarber mit calciumreichen Lebensmitteln zu kombinieren – etwa mit Milch, Joghurt, Quark oder calciumangereicherten Pflanzendrinks.

„Calcium bindet die Oxalsäure im Darm, sodass weniger davon im Körper aufgenommen wird“, sagt Katharina Holthausen. Da Oxalsäure die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann, sollten Patienten mit Nierenerkrankungen oder der Neigung zu Harnsteinen oxalsäurereiche Lebensmittel vorsorglich meiden. (dpa)

Es darf wieder gefeiert werden!

373. Schützenfest der Schützengilde Groß Oesingen

Es ist eine schöne Tradition, einmal im Jahr gemeinsam fröhlich zu feiern und Zeit zu haben, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ob beim gemeinsamen Frühstück, beim Schützenkönig oder abends beim Tanz – beim 373. Schützenfest der Schützengilde Groß Oesingen von Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, ergeben sich viele Gelegenheiten!

Zwischen konzentriertem Schießen auf die Königsscheiben und Märschen durch das Dorf beginnt am Freitag ab 16 Uhr Tanz im Festzelt mit dem Schützenmusikcorps und ab 20 Uhr laden die Jungschützen zum Ball mit Kröger Events ein.

Am Samstag um 12 Uhr sind alle zum Frühstück im Festzelt eingeladen. Und nach dem mit Spannung erwarteten Königsschießen wird schließlich ab 15.15 Uhr bekannt gegeben, wer den Königstreffer erzielt hat. Nach einem Umzug durchs Dorf, darf dann ab 20 Uhr beim Schützenball ordentlich getanzt werden.

Nach dem Gottesdienst um 9.15 Uhr steht der Sonntag dann ganz im Zeichen des Kinderschützenfestes von 14 bis 18 Uhr mit Proklamation des Kinderkönigs, Kindertanz und Spielen im Festzelt.

Das Fest klingt um 19 Uhr mit dem Königsball und Tanzmusik von „Renata Sylwia Band" aus. Außerdem wird das WM-Vorrundenspiel im Zelt übertragen.



Das Königshaus 2025 freut sich auf das bevorstehende Schützenfest. Rundes. FOTOS: PRIVAT (2)

Festprogramm 2026

Freitag, 12. Juni
12 Uhr: Sammeln des Bataillons am Schützenhaus
16 bis 17 Uhr: Ausschießen der Damenbesten und Ehemaligen Damenbesten
16 bis 18 Uhr: Tanz im Zelt mit dem Schützenmusikcorps
18.30 Uhr: Überraschungsauftritt
20 Uhr: Jungschützenball im Festzelt mit Kröger Events

Sa. 13. Juni
12 Uhr: Frühstück im Zelt
14 bis 15 Uhr: Ausschießen des Königs der Könige
15.15 Uhr: Bekanntgabe des neuen Königs im Festzelt
16.30 Uhr: Proklamation des neuen Königs, anschließend Umzug durchs Dorf
20 Uhr: Schützenball im Festzelt mit „Up to date"

So. 14. Juni
9.15 Uhr: Gottesdienst
11 Uhr: Gäste-Königsschießen
12 Uhr: Königsfrühstück
14 bis 18 Uhr: Kinderschützenfest mit Proklamation des neuen Kinderkönigs, Umzug durchs Dorf, Kindertanz und Spielen
15 Uhr: Kaffeetrinken der DRK-Senioren
19 Uhr: Königsball mit Renata Sylwia & Band (Eintritt frei), Live-Übertragung WM-Vorrundenspiel

Liebe Schützenschwestern und Schützenbrüder, liebe Oesinger und liebe Gäste aus der ganzen Umgebung!

Einfach mal machen, das ist mein Motto!
Den großen Zusammenhalt der ganzen Oesinger Gemeinde und der Samtgemeinde habe ich als Schützenkönig auf so vielfältige Weise erfahren dürfen. Das vergangene Jahr und das Schützenjahr 2026 sind nicht nur für das ganze Königshaus eine unvergessliche Erinnerung. Wer einmal erlebt hat, wie am Sonnabend der Schützenkönig ausgeschossen und proklamiert wird, der wird es nie wieder vergessen!



Ich weiß, dass es mit eurer Hilfe auch in zwei Jahren bei unserem 375-jährigen Jubiläum eine schöne Feier werden wird. Vor allem freue ich mich aber als euer König auf das anstehende Groß Oesinger Schützenfest, bei dem es bei mir auf dem Hof noch einen Umtrunk geben wird.
Ein besonderer Dank geht an meine Sonja sowie an meine Mutter, Familie, Freunde, Nachbarn, Helfer und Unterstützer. Denn Liebe, Glück und Zufriedenheit sind mit nichts zu bezahlen.

Euer Schützenkönig „für Neugestaltung und Tradition" im Jahr 2025/2026
Hans-Heinrich (Hansi) Cammann

Heinrich Rodewald e.K
Inhaber Boris Rodewald
Rodewald
Sand - Kies - Erdarbeiten
Leistungen
• Erd- u. Planierarbeiten
• Baustoffe/Schüttgüter
• Containerservice
• Bauschuttannahme
• Wegebau
Wir wünschen allen ein schönes Schützenfest und "Gut Schuss"!
www.rodewald-erdbau.de • 05838 / 426 • info@rodewald-erdbau.de
Büro: Rübenkamp 1, 29393 Groß Oesingen • Grube: B4 Richtung Gifhorn
16779101_002426

Malereibetrieb
EBERHAHN
Inhaber Jens Haschke
• Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
• Bodenbelagsarbeiten
• Fassadenarbeiten / WDVS
• Dekor- und Buntsteinputz
• Gerüstbau
Mühlenstraße 15c
29393 Groß Oesingen
Telefon (05838) 270
Mobil 0173/2105239
info@malereibetrieb-eberhahn.de
www.malereibetrieb-eberhahn.de
15189701_002426

Viel Spaß auf dem Schützenfest!
Fenster • Türen • Terassendächer
Beratung • Planung • Montage
MR-Bauelemente
Mobil 0151-17362713 | 0160-8255930
Tel. 05838 / 730 · Fax 05838 / 292
mr-bauelemente@arcor.de
C. Reubold & V. Müller - Mahrenholz 10 · 29393 Groß Oesingen
16509901_002426

Wir wünschen allen Besuchern des Schützenfestes viel Spaß und den Schützen „Gut Schuss"
Meisterbetrieb
HILDEBRANDT
Dachdeckerei & Klempnerei
Dirk Hildebrandt
Molkereistraße 13 • 29393 Groß Oesingen Tel. 05838/542
16393001_002426

KREATIVE RAUMGESTALTUNG
Andreas Jacobi
...wünscht allen Schützen und Besuchern ein schönes Schützenfest 2026!!!
Mühlenstr. 1 | 29393 Groß Oesingen
Festnetz: 0 58 38 - 992 93 37 | Mobil: 0170 - 187 26 72
eMail: andi.jacobi@gmail.com | www.jacobi-raumgestaltung.de
16529501_002426

Mit dem Fahrrad in den Urlaub: Tipps für Heckträger am Auto


Die Fahrräder müssen mit? Heckträger sind meist mit wenigen Handgriffen montiert. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Rauf aufs Auto und mitgenommen - das eigene Fahrrad transportiert man am bequemsten mit einem Heckträger, der auf der Anhängerkupplung befestigt wird. Weil diese Träger in der Regel für ein höheres Gewicht von 60 Kilogramm oder mehr geeignet sind und man die Last nicht bis aufs Dach wuchten muss, lassen sich damit vor allem schwerere Pedelecs sicher verstauen, heißt es vom Auto Club Europa (ACE).

Weitere Vorteile eines Heckträgers:

- Man kann sie mit wenigen Handgriffen befestigen.
- Statt Fahrrädern kann man auch eine Heckbox anbringen, die das Kofferraumvolumen deutlich erweitert.

Darauf sollten Sie beim Kauf achten:

- Wenn Sie einen abklappbaren Heckträger wählen, kommen Sie jederzeit an den Kofferraum.
- Sind die Räder besonders schwer, lohnt sich eventuell eine Auffahrschiene. Diese ist oft als Zubehör erhältlich.
- Beachten Sie die Traglast des Fahrradträgers aus der Gebrauchsanweisung. Diese darf nicht überschritten werden.
- Achten Sie auch auf die maximale Stützlast Ihrer Anhängerkupplung, meist sind das zwischen 50 und 100 Kilogramm. Weil die Stützlast für Heckträger sich von der für Anhänger unterscheiden kann, schauen Sie in der Bedienungsanleitung nach der konkreten maximalen Stützlast. Die transportierten Räder plus das Eigengewicht des Trägers dürfen diesen Wert nicht überschreiten.
- Der sogenannte Deichsel-Wert der Anhängerkupplung muss zu dem des Heckträgers passen. Das heißt: Der D-Wert vom Typenschild der Anhängerkupplung muss mindestens so hoch sein wie der D-Wert aus der Anleitung des Fahrradträgers.
- Sind die Schienen lang und breit genug, in denen die Räder stehen? Das hängt von der Größe des Rades und der Breite der Reifen ab.
- Ein Träger, der direkt an der Anhängerkupplung abschließbar ist, schützt vor Diebstahl.

Vor der Abfahrt

Bevor es losgehen kann, schauen Sie, ob das Autokennzeichen auch nicht durch den Heckträger verdeckt wird. Sonst ist nämlich ein Wiederholungskennzeichen nötig, das aber nicht abgestempelt und mit HU-Plakette versehen ist. Wichtig: Das Kennzeichen vom Auto dürfen Sie nicht einfach an den Träger umstecken.

Nehmen Sie vor der Fahrt außerdem Akkus und andere Teile wie Luftpumpe und Co. ab und verstauen Sie sie im Auto. Frei liegende elektrische Kontakte am Pedelec mit einem Kontaktschutz versehen oder durch Klebeband oder Folie schützen. Sichern Sie die Fahrräder noch einmal extra mit Schlössern.

Im Ausland müssen Räder am Autoheck möglicherweise mit rot-weißen Warntafeln ausgestattet werden. Informieren Sie sich daher gezielt für Ihr Urlaubsland. Diese Tafeln müssen sich dann übrigens auch an einem leeren Heckträger befinden. (dpa)

Gericht beschließt: Mehr Betreuung, weniger Kindesunterhalt

Innerhalb von zwei Wochen fünf Nächte bei Papa und neun Nächte bei Mama. Muss der Vater in so einem Fall genauso viel Unterhalt zahlen wie ein Vater ohne Kontakt zu den Kindern? Das wollte ein unterhaltspflichtiger Elternteil klären lassen.

Ergebnis: Er kann seine Zahlungen reduzieren, wenn er sich in erheblichem Umfang selbst um die Kinder kümmert - selbst wenn kein echtes Wechselmodell vorliegt. Denn dann trägt der Elternteil bereits einen Teil der Kosten direkt. Das hat das Oberlandesgericht Braunschweig in einem Fall entschlossen (Az.: 1 UF 136/24), auf den die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall lebten die drei Kinder nach der Trennung der Eltern überwiegend bei ihrer Mutter. Der Vater betreute sie jedoch regelmäßig mehrere Tage alle zwei Wochen sowie in der Hälfte der Ferien. Das entsprach einem Drittel der Gesamtzeit.

Streitpunkt war die Höhe des Unterhalts: Der Vater zahlte den Mindestunterhalt, doch die Mutter verlangte einen höheren Kindesunterhalt. Zunächst gab ihr das Amtsgericht recht und verpflichtete den Vater zu höheren Zahlungen. Doch dagegen wehrte sich dieser erfolgreich.

Denn das Gericht in der nächsten Instanz entschied, dass der Mindestunterhalt ausreicht. Zwar richte sich der Unterhalt grundsätzlich nach dem Einkommen, doch auch der tatsächliche Betreuungsanteil sei entscheidend. Da der Vater die Kinder mehr als ein Drittel der Zeit betreue, trage er in dieser Zeit viele Kosten selbst, etwa für Verpflegung und Freizeit.

Zur Bewertung griff das Gericht auf eine pauschale Berechnung zurück: Ein Betreuungsanteil von rund einem Drittel deckt etwa 15 Prozent der laufenden Kosten ab. Diese Entlastung entspreche mehreren Stufen in den Unterhaltstabellen und rechtfertige eine deutliche Reduzierung.

Zusätzlich wurde berücksichtigt, dass der Vater für die drei Kinder unterhaltspflichtig ist. Insgesamt blieb es daher beim Mindestunterhalt. (dpa)


Mehr Zeit mit den Kindern kann auch beim Unterhalt zählen: Wer sie regelmäßig selbst betreut, darf unter Umständen weniger zahlen – auch ohne echtes Wechselmodell. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!



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



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen

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

Termin
13.12. - 17.12.26

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

Reisecode: NL-DGAR6



Deutschland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Donau

Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
26.07. - 03.08.26

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1599,- €***
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.979,- €
Ausflugspaket: 199,- €

Reisecode: D-FDONA



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

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

Termine
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preise pro Person
im DZ: **899,- €***
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Schweiz — 8 Tage Busreise

Die „Grand Tour“ der Schweiz

Schweizer Berg- und Seenrausch

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in Zug im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Täsch im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Savognin im ***Hotel
- 7 x Halbpension
- Ortstaxen
- Stadtführung in Luzern
- Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern
- Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux
- Zahnradbahn Täsch – Zermatt – Täsch
- Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- Stadtführung in Chur
- Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- durchgehende Reisebegleitung/Reiseleitung

Termin
24.07. - 31.07.26

Preis pro Person
im DZ: **2199,- €***
EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: CH-GRAND



Italien — 9 Tage Busreise

Amalfiküste - Capri & Sorrent

Italiens malerischstes Fleckchen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus bzw. *****superior Royal-Luxusbus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee
- 6 x Übernachtung im DZ im Hotel degli Ulivi in Gragnano
- 6 x Frühstücksbuffet
- 5 x 3-Gang-Abendmenü
- Willkommensgetränk in Gragnano
- 1 x Abschiedsgaladinner mit Live-Musik und Tanz
- Abschiedstorte und Sekt
- Ausflüge Pompeji-Salerno, Neapel, Sorrent, Amalfiküste
- Schifffahrt Amalfi - Salerno
- Kopfhörer für alle Ausflüge
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Capri und Anacapri zubuchbar

Termine
23.08. - 31.08.26
30.10. - 07.11.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1089,- €***
EZ-Zuschlag: 145,- €

Reisecode: I-QAMALF



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

Nordsee-Liebe Spiekeroog

Erholung pur auf der grünen Perle der Nordsee

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Inselsünn
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- Fährüberfahrten Neuharlingersiel - Spiekeroog & zurück
- Gepäcktransport vom Hafen Neuharlingersiel - Hotel und zurück
- Ortsführung Spiekeroog
- freier Zugang zum Schwimmbad und Saunabereich im Meerestied (Thalasso-Gesundheitszentrum - ca. 400 m vom Hotel entfernt)
- direkte Buchbarkeit von Wellnessangeboten des Meerestied im Hotel

Termine
23.08. - 27.08.26
07.09. - 11.09.26
11.10. - 15.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 879,- €***
EZ: ab 1039,- €
DZ Komfort: ab 899,- €
EZ Komfort: ab 1079,- €
Juniorsuite: ab 919,- €

Reisecode: D-SPIEK



Deutschland — 4 Tage Busreise

Helgoland

Ruhe und Freiheit

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ in den Conradi-Hotels Nickel, Hanseat, Miramar
- 3 x Frühstücksbuffet
- Fährüberfahrt Cuxhaven - Helgoland - Cuxhaven
- Gepäcktransport Cuxhaven - Hotel - Cuxhaven
- Reisebegleitung Cuxhaven - Hotel
- geführter Inselrundgang Helgoland

Termin
08.09. - 11.09.26

Preise pro Person
im DZ: **689,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: D-HEL

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

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Besuchen Sie uns im Internet

16460401_002426

Knirscht wie eine Kaffeemühle - Knieproblemen vorbeugen

Kennen Sie das? Das Knie knirscht bei jeder Bewegung deutlich und klingt ähnlich wie eine Kaffeemühle. Das kann ein Zeichen für eine Kniescheiben-Arthrose sein.

„Auslöser sind degenerative Veränderungen hinter der Kniescheibe, auch Patella genannt", erklärt Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So eine Kniescheiben-Arthrose gilt es frühzeitig zu behandeln - oder noch besser: ihr vorzubeugen.

Denn ohne Kniescheibe liefe buchstäblich nichts: „Dieser scheibenförmige Knochen an der Knievorderseite ist wichtig für die Streckbewegung des Kniegelenks beim normalen Gehen und Stehen", so der Facharzt. Er bewegt sich bei jeder Bewegung in der Gleitrinne am Kniegelenk hin und her. Funktioniert das nicht reibungslos, hört man es deutlich knirschen.



Oft macht sich eine Kniescheiben-Arthrose beim Knien oder in der Hockstellung bemerkbar. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Übergreifen der Arthrose verhindern

Viele Menschen ab 50 Jahren haben Kniescheiben-Arthrose - insbesondere wer schwere Lasten tragen oder beruflich häufig kniend arbeiten muss. Oft sind die Kniescheiben dabei erheblichem Druck ausgesetzt, wodurch Gelenkknorpel immer stärker abgetragen wird. Auch bei Joggern kann es zu Knorpelverschleiß hinter der Kniescheibe kommen.

So eine Kniescheiben-Arthrose äußert sich besonders beim Abwärtsgehen von Treppen oder beim Bergablaufen, so Ostermeier. Auch beim Aufstehen aus der Sitzposition, beim Knien oder in der Hockstellung macht sie sich oft bemerkbar.

Manche Patienten spüren auch eine Einsteifung des Kniegelenks - in einigen Fällen scheint das Knie ganz blockiert, so Sven Ostermeier. Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose könne es im Bereich der Kniescheibe zu einem überwärmten und geschwollenen Gelenk kommen.

Wichtig sei eine frühzeitige Behandlung, um ein Übergreifen der Arthrose auf das gesamte Kniegelenk zu verhindern, so Knie-Experte Ostermeier. Die meisten Knorpelschäden hinter der Kniescheibe könnten konservativ behandelt werden.

Symptome verbessern – noch besser vorbeugen

Ein Blick auf die Waage - und wenn nötig eine Gewichtsreduktion - kann sich in vielen Fällen unmittelbar positiv auf die Symptome auswirken.

Und wer seine Muskulatur stärkt, kann seine Knie entlasten. Oftmals bessern sich die Symptome bereits durch eine Kräftigung des großen Oberschenkenmuskels, etwa durch Kniebeugen. Zudem könnten Dehnungsübungen die seitliche Beweglichkeit fördern - gut für die Kniescheibe.

Bevor man solche Übungen startet, sollte man bei Knieproblemen immer einen Facharzt aufsuchen - ebenso bei akuten Schmerzen oder entzündeten Gelenken. Er kann zu schmerzlindernden Medikamenten sowie weiteren Behandlungsformen beraten, wie einer Knorpelzelltransplantation oder Implantaten.

Drei Übungen für das Knie

Wer seinen Knien etwas Gutes tun will, kann diese drei Übungen machen:

Tipp: Am Anfang kann eine Stuhllehne hilfreich sein und bei dieser Übung zusätzlichen Halt geben. (dpa)

Blutspenden: Wann für die Entschädigung Steuern fällig sind

Ob und wie viel Aufwandsentschädigung gezahlt wird, hängt vom Blutspendedienst ab. Spenderinnen und Spender erhalten dann zum Beispiel pauschal 25 Euro. Für eine aufwändigere Thrombozytenspende können es auch schon mal bis zu 50 Euro sein. Das soll für Zeitaufwand oder Fahrtkosten entschädigen und darauf fallen keine Steuern an - zumindest innerhalb einer jährlichen Freigrenze. Darauf weist der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin.



Blut spenden, Geld bekommen – und Steuern zahlen? Bis zu 256 Euro pro Jahr sind steuerfrei – doch diese Freigrenze schließt auch andere Tätigkeiten ein. FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

256 Euro pro Jahr sind frei

Diese Freigrenze liegt bei 256 Euro pro Kalenderjahr. Da Männer nur maximal sechsmal und Frauen viermal innerhalb von zwölf Monaten Vollblut spenden können, liegt die Freigrenze in weiter Ferne, sollte man meinen. Allerdings kann man Blutplasma bis zu 60-mal und Thrombozyten bis zu 26-mal im Jahr spenden. Damit können sich die Aufwandsentschädigungen durchaus auf über 256 Euro summieren.

Der Knackpunkt aber vor allem: Die Freigrenze bezieht sich nicht nur auf die Entschädigungen für Blutspenden, sondern generell auf sogenannte „sonstige Einkünfte aus Leistungen". Das sind gelegentliche Tätigkeiten, der VLH nennt beispielsweise ein Probandenhonorar für wissenschaftliche Tests, eine hin und wieder erhaltene Vermittlungsprovision oder ein Honorar für einen Auftritt als Amateurmusiker.

Wenn versteuert wird, dann alles

Auch so können sich also die Beträge summieren. Ein konkreter Fall: Wer sechsmal 25 Euro fürs Blutspenden bekommt und dazu 150 Euro aus anderen gelegentlichen Leistungen, liegt bei 300 Euro. Die überschreiten die Freigrenze und müssen komplett versteuert werden, nicht erst ab dem 257. Euro.

Tipp der Lohnsteuerexperten: Wenn Sie die Freigrenze erreicht haben und Ihre sonstigen Einkünfte aus gelegentlichen Tätigkeiten versteuern müssen, können Sie in Ihrer Steuererklärung auch die damit verbundenen Kosten angeben.

Wichtig: Das gilt nicht fürs Blutspenden, da hierbei die Fahrtkosten durch die Aufwandsentschädigung abgedeckt sind. „Aber Fahrten beispielsweise zu Auftritten als Amateurmusiker oder zu wissenschaftlichen Tests, für die Sie ein Probandenhonroar erhalten haben, können dann steuerlich geltend gemacht werden", sagt VLH-Sprecher Steffen Gall. Denn das sind Bezahlungen, die nicht nur den Aufwand entschädigen sollen. (dpa)

Nachsendeauftrag: Drittanbieter kassieren ab

Wer einen Nachsendeauftrag buchen möchte, läuft Gefahr, bei einer Suchmaschinen-Recherche auf der Seite eines Drittanbieters mit überteuerten Leistungen zu landen. Diese geben den Auftrag nur an das Zustellunternehmen weiter, kassieren dafür aber oft ein Mehrfaches der Kosten, die beim direkten Auftrag über die Seite des Zustellunternehmens entstehen. Vor diesem unseriösen Geschäftsmodell warnt die Verbraucherzentrale Berlin.

Aktuell gebe es vermehrt Beschwerden von Menschen, die einen Nachsendeauftrag überteuert bei einem Drittanbieter gebucht haben - in dem Glauben, dass es sich dabei um die Nachsendeservice-Seite der Deutschen Post handelte. Auch wegen diverser Designelemente, Logos sowie der gelb-roten Farbgestaltung wähnten sich die Betroffenen auf der richtigen Seite.

Vor dem Bestellen das Impressum anschauen

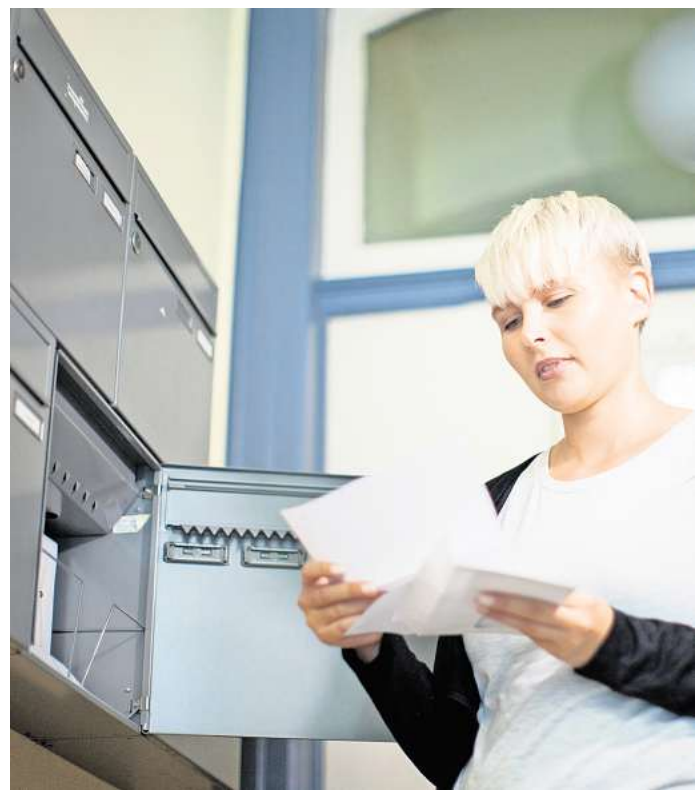
Statt 31,90 Euro direkt auf „Deutschepost.de“ für den Nachsendeservice zu zahlen, bitten die Drittanbieter Verbraucher teils mit dem Drei- oder Vierfachen zur Kasse: Sechs Monate Nachsendungen kosten bei den fragwürdigen Anbietern so zwischen rund 85 und 130 Euro.

Problematisch sei, dass die Vermittlertätigkeit beim Bestellvorgang nicht hervorgehoben wird, sodass sich Betroffene getäuscht fühlten, so die Verbraucherschützer. Sie raten grundsätzlich, immer noch einmal in das Impressum einer Webseite zu schauen, bevor ein „Zahlungspflichtig bestellen“-Button angeklickt wird.

In die Falle getappt? – Widerrufen oder bestreiten

Betroffene können die Bestellung bei einem Drittanbieter wie jeder Online-Bestellung binnen 14 Tagen widerrufen - es sei denn beim Anklicken des Buttons sind sie auf ein „Erlöschen des Widerrufsrechts beim Anklicken des Feldes“ hingewiesen worden. Dann kann man der Verbraucherzentrale zufolge immer noch die Forderung bestreiten. Einen Musterbrief (noch diverse Anpassungen notwendig) haben die Verbraucherzentralen zum Download bereitgestellt.

Tipp: Bei Suchmaschinen-Recherchen sollte man die ersten Treffer kritisch betrachten: Oft stehen bezahlte Anzeigen ganz oben; das nutzen die Drittanbieter aus. Die gesuchte Seite folgt dann oft erst etwas weiter unten. (dpa)



Die Verbraucherzentrale Berlin warnt vor überteuerten Leistungen von Drittanbietern bei der Buchung eines Nachsendeauftrags. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

Zusätzlicher Abbau

Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten unter Statin-Therapie sind daher doppelt betroffen. Immer mehr Kardiologen empfehlen darum zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung

Um den Körper gezielt zu versorgen, gibt es jetzt Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es überzeugt Ärzte und Apotheker durch:

- ***Bioverfügbarkeit:***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden.

- ***Höchste Qualität:***

Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statintherapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

PRODUKT-TIPP

DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk.)

12648301_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Im Juni verwandeln sich die Tiroler Alpen in ein Meer aus tausend Feuern

Die traditionellen **Bergfeuer zur Sommersonnenwende** zählen zu den spektakulärsten Bräuchen des Alpenraums

Der längste Tag des Jahres wird in den Tiroler Alpen auf besondere Art gefeiert. Wenn sich im Juni die Dunkelheit über die Tiroler Berggipfel legt, beginnt eines der eindrucksvollsten Schauspiele des Alpenraums: Zur Sommersonnenwende flammen plötzlich Tausende Feuerstellen an den Hängen auf. Leuchtende Linien ziehen sich über die Bergrücken, Feuerkreuze erscheinen hoch über den Tälern, und glühende Herzen zeichnen sich in der Nacht ab.



Zur Sommersonnenwende glühen die Tiroler Alpen bei Ehrwald.

FOTO: IMAGO IMAGES/PETER WIDMANN

Mittelalterliche Tradition in den Alpen

Die sogenannten Bergfeuer gehören zu den ältesten Traditionen Tirols. Ihr Ursprung reicht bis ins Mittelalter zurück. Bereits im zwölften Jahrhundert entzündeten Menschen im Juni sogenannte Johannisfeuer zu Ehren Johannes des Täufers. Seit dem 14. Jahrhundert gelten Sonnwendfeuer außerdem als Schutzritual gegen böse Geister und Dämonen. Die erste schriftliche Erwähnung der Feuer in Tirol stammt aus dem Jahr 1525. Und dieser Brauch ist bis heute erhalten geblieben.

Besonders berühmt sind die Ehrwalder Bergfeuer in der Tiroler Zugspitz Arena. Rund um den Talkessel Ehrwald, Lermoos und Biberwier entstehen am längsten Tag des Jahres riesige Feuerbilder, die weit über Österreich hinaus bekannt geworden sind. Seit 2010 zählen sie sogar zum immateriellen Unesco-Kulturerbe.

Oft sind die Motive Kreuze, Blumen, Tiere, Herzen oder Symbole aus Mythologie und Spiritualität. Immer wieder greifen die Feuerbilder auch aktuelle Themen auf und sorgen jedes Jahr für Überraschungen.

Wer zum ersten Mal erlebt, wie sich plötzlich ein glühender Hirsch über einen Berghang zieht oder ein riesiges Kreuz direkt unterhalb der Zugspitze aufleuchtet, versteht schnell, warum sich die Menschen Jahr für Jahr auf Wiesen, Spazierwegen und Aussichtspunkten versammeln.

10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet

Die magisch wirkenden, meterhohen Feuerbilder bedeuten in Wahrheit harte Arbeit. Stundenlang steigen Freiwillige mit Holz, Fackeln und Brennmaterial die steilen Hänge hinauf. Viele der Feuerstellen liegen in schwer zugänglichem Gelände, teilweise auf 2000 Metern Höhe. Faszinierend ist auch die Dimension des Ereignisses: Rund 10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet. Die Bergflanken des Wettersteinmassivs, der Mieminger Kette und der Lechtaler Alpen verwandeln sich an diesem einen Tag für wenige Stunden in leuchtende Kunstwerke.

Die Besonderheit der Sonnenwendfeuer ist jedoch, dass es sich nicht um eine touristisch inszenierte Show handelt, sondern um gelebte Tradition.

Viele der Helferinnen und Helfer stammen aus den umliegenden Dörfern und tragen den Brauch seit Generationen weiter.

Das Entzünden der Feuer verlangt Erfahrung, Präzision und bergsteigerisches Können – zu den anspruchsvollsten Parts gehört dabei der nächtliche Abstieg an den steilen Hängen.



Sonnenwendfeuer in Maurach in Tirol.

FOTO: IMAGO IMAGES/JAN EIFERT

Hier können Reisende die Bergfeuer 2026 erleben

Traditionell finden die Ehrwalder Bergfeuer rund um Ehrwald, Lermoos und Biberwier am dritten Samstag im Juni statt. 2026 ist es der 20. Juni, sofern das Wetter mitspielt. Sollte die Witterung zu schlecht sein, ist der 27. Juni als Ersatztermin vorgesehen. Beginn ist gegen 22 Uhr.

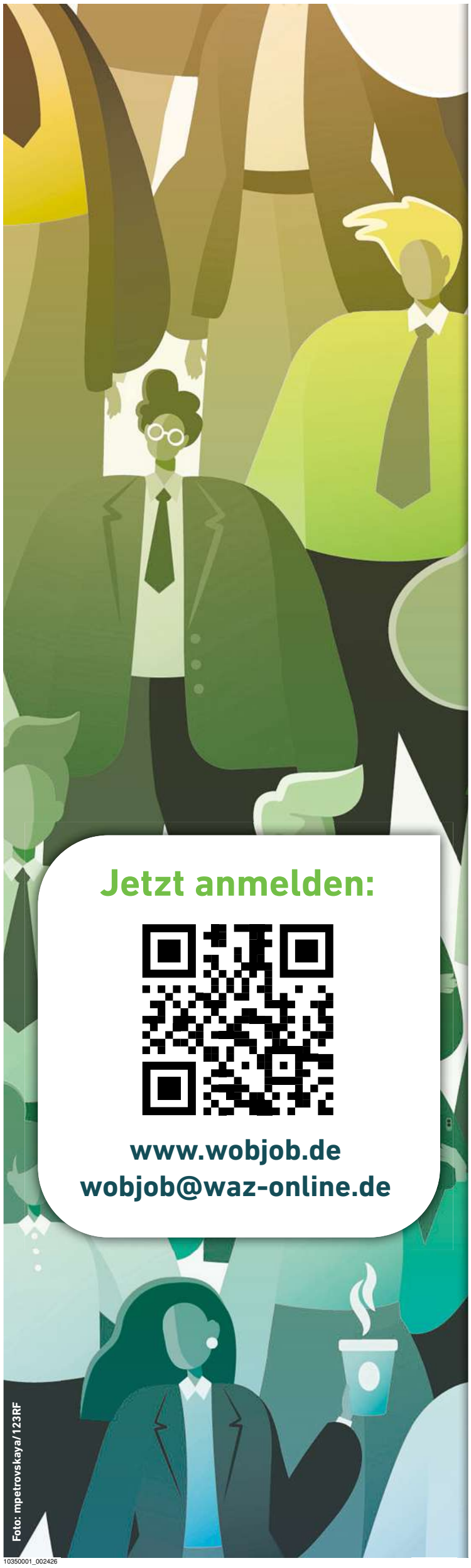
Im Pitztal und im Stubaital werden die Feuer bereits am 13. Juni entzündet, genau wie in Berwang.

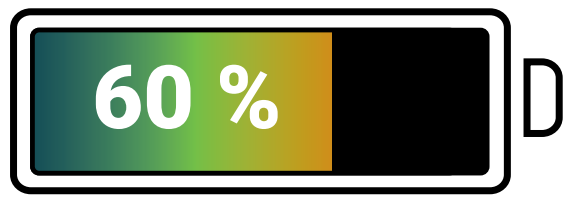
Weil das Ereignis jedes Jahr Tausende Besucher anzieht, ist die Region an diesen Tagen stark ausgelastet. Wer das Schauspiel erleben möchte, sollte also frühzeitig eine Unterkunft buchen. Besonders atmosphärisch wirken die Feuer von einer Alm oder Berghütte aus.

Schöne Ausblicke bieten auch die Spazierwege im sogenannten Moos zwischen Ehrwald, Lermoos und Biberwier. Die ehemalige Sumpflandschaft öffnet den Blick auf mehrere Bergketten gleichzeitig und gilt als einer der besten Plätze, um die Feuerbilder in ihrer ganzen Größe zu erleben.

Trotz aller Begeisterung spielt auch der respektvolle Umgang mit der Natur eine wichtige Rolle. Die Veranstalter weisen darauf hin, ausschließlich markierte Wege und offizielle Parkplätze zu nutzen. Wildcampen ist in Österreich ebenfalls verboten.

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





KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE

wobJOB

WERDEN SIE TEIL UNSERER AZUBI- UND ARBEITSMARKTMESSE

am 4. September 2026 von 9 bis 15 Uhr!

Sie sind auf der Suche nach Mitarbeitern, die Ihr Team bereichern?

Dann nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr Unternehmen zu präsentieren und potenzielle Kandidaten persönlich kennenzulernen.

Sie erhalten einen ganzen Tag Präsenz auf der Messe – direkt im Herzen der Wolfsburger Innenstadt, um mit interessierten Bewerbern ins Gespräch zu kommen. Bitte beachten Sie: Es gibt begrenzte Ausstellerflächen – first come, first serve!

Das war es aber noch nicht!

Zusätzlich erhalten Sie einen digitalen Messestand vom 21. August bis zum 18. September, um Ihre Reichweite zu maximieren.

Wir freuen uns darauf, Sie als Aussteller begrüßen zu dürfen.

Präsentiert durch

AZ WAZ · WMG Für Wolfsburg · Volksbank BRAWO

Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

10350001_002426

Fette Unterschiede: Der Hering startet in die Matjessaison

Ganz klassisch mit Apfel, Zwiebeln und Sahnesoße, im Brötchen oder mit Bratkartoffeln: Matjes ist zwar auch Hering, er schmeckt aber feiner, ist besonders weich, fast cremig und aromatisch - ohne intensiv „fischig“ zu schmecken. Das liegt an seinem Fettgehalt, der mindestens 12 Prozent betragen muss - so schreiben es die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches vor.

„Diese Voraussetzung erfüllen Heringe ausschließlich im Frühjahr zwischen Mai und Juli, bevor sie ablaichen“, erklärt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Also hat die Saison für Matjes gerade begonnen. Wer einen kaufen möchte, hat die Wahl zwischen echtem, holländischem Matjes und nordischem Matjes.

Holländischer oder nordischer Matjes – das sind die Unterschiede

Der holländische Matjes reift auf natürliche Weise. „Nach dem Salzen sorgen die körpereigenen Enzyme dafür, dass sich allmählich die zarte Konsistenz und das typische Aroma entwickelt“, so Holthausen. Der naturgereifte Matjes werde häufig als Doppelfilet mit Schwanzflosse angeboten.

Beim nordischen Matjes wird dieser Prozess etwas beschleunigt, weil neben Salz auch zusätzliche Enzyme zugesetzt werden. Teilweise werden auch Farb- und Konservierungsstoffe verwendet. Diese müssen laut der Verbraucherschützer in der Zutatenliste genannt werden. Nordischer Matjes ist in der Regel preisgünstiger und länger haltbar. „Sein Fleisch ist gleichmäßig rosa oder violett gefärbt und hat eine festere Struktur“, beschreibt ihn Holthausen.

Hygiene und Kühlung sind das A und O

Da Matjes aus rohem Hering hergestellt wird, kommt der Hygiene eine besondere Bedeutung zu. „Der Fisch wird zum Schutz vor Parasiten wie Fadenwürmern über mindestens 24 Stunden bei unter -20 Grad eingefroren“, klärt Holthausen auf. Die Lebensmittelüberwachung kontrolliere Matjesheringe neben Parasiten auch auf Keime wie Salmonellen oder Listerien.

Gekühlter Matjes sollte laut Verbraucherzentrale auch zu Hause stets im Kühlschrank aufbewahrt und zügig gegessen werden. Dauerkonserven im Glas oder in der Dose seien ungeöffnet bei Zimmertemperatur haltbar. Nach dem Öffnen sollten sie aber im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verzehrt werden, da Fisch sehr empfindlich ist und zu den leicht verderblichen Lebensmitteln zählt. (dpa)



Ein Klassiker unter den Heringsgerichten: Matjes mit Zwiebeln und Sahnesoße.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Google Fotos wird zum digitalen Kleiderschrank

Statt Hosen, Kleider und Shirts eigenhändig zu durchwühlen, reicht ein Antippen mit den Fingerspitzen: Die neue Wardrobe-Funktion innerhalb der Google-Fotos-App macht es bald möglich, wie der Konzern in seinem Unternehmens-Blog angekündigt hat. Das neue Feature soll im Sommer zuerst für Android, dann für iOS eingeführt werden.

Und so funktioniert es: Mithilfe von KI werden in den gespeicherten Bildern Kleidungsstücke erkannt - möglichst natürlich die eigenen. Diese werden dann Stück für Stück in eine Art digitalen Kleiderschrank einsortiert.

Vergessenes wiederentdecken und nach Kategorien filtern

Ein längst vergessenes Shirt? So kommt es möglicherweise wieder in Erinnerung. Nutzer und Nutzerinnen können auf der Suche nach Klamotten auch nach Kategorien wie Schmuck oder Oberteile filtern.

Passt das rote Top zur schwarzen Hose? Wer sich für einzelne Teile entschieden hat, kann mit der Vorschau gucken, wie sie in der Kombi aussehen.

Kombis in der Vorschau testen und in Moodboards speichern

Wer seine Lieblings-Outfits gefunden hat, kann diese auch in Moodboards speichern - passend etwa für die Reise, den Job oder ein Date.

Bei entsprechenden Gelegenheiten sollen diese Boards dann inspirieren. Die Kombinationen lassen sich innerhalb der App auch mit Freunden teilen.

Richtig hilfreich oder bloße Spielerei? – Man wird sehen

Ob die neue Funktion hilfreich und nützlich ist oder aber bloße Spielerei bis überflüssig, darüber diskutieren Nutzerinnen und Nutzer der Fotos-App bereits im Netz.

Viele praktische Fragen bleiben nämlich noch offen: Etwa, ob man falsch zugeordnete Gegenstände selbst entfernen oder den digitalen Kleiderschrank manuell nachbearbeiten kann. (dpa)



Geht auch unterwegs: Outfits zusammenstellen mit der kommenden Kleiderschrank-Funktion von Google Fotos.

FOTO: GOOGLE LLC/

Wertsachen im Freibad geklaut: Wann zahlt die Versicherung?

Ob im Freibad oder am See: Wer sich in die Fluten stürzen möchte, sollte vorher eine Frage klären: Wohin mit den Wertsachen? Denn wird das Handy einfach nur unters Handtuch gelegt und bleiben Geldbeutel und Schlüssel im Rucksack auf der Liegewiese, zahlt bei einem Diebstahl in der Regel keine Versicherung. Darauf macht der Bund der Versicherten (BdV) aufmerksam.

Deshalb die Wertgegenstände besser in einem Spind einschließen, wie sie in Bädern häufig angeboten werden. Wird ein solches Fach aufgebrochen, gilt das als Einbruchdiebstahl. Entwendete Gegenstände sind dann über die eigene Hausratversicherung abgesichert und werden zum Neupreis ersetzt. Gleiches gilt zum Beispiel für den Fall, dass einem das Smartphone oder Portemonnaie etwa gewaltsam aus der Hand gerissen oder unter Androhung von Gewalt geraubt wird.

Werden Wertsachen hingegen entwendet, während sie ungeschützt und unbeaufsichtigt zurückgelassen wurden, ist das ein einfacher Diebstahl, bei dem die Hausratversicherung meist nicht greift.

Dem BdV zufolge gibt es inzwischen zwar auch Hausrat-Tarife, die den einfachen Diebstahl einschließen - dann allerdings nur unter bestimmten Bedingungen und innerhalb bestimmter Entschädigungsgrenzen. Im Zweifel hilft es deshalb, zunächst ins Kleingedruckte zu schauen oder beim Versicherer nachzufragen. (dpa)



Bei einem Diebstahl aus einem verschlossenen Spind kommt die Hausratversicherung für den Schaden auf.

FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

STELLENMARKT

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!

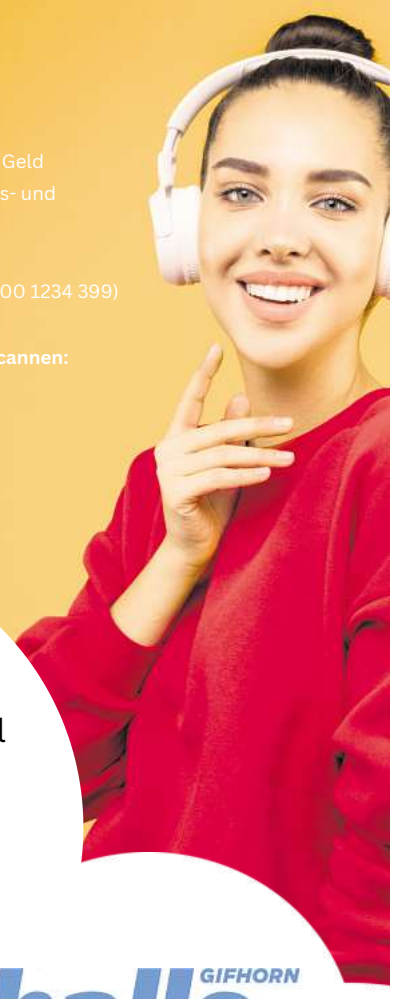
jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

15332701_002426

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

Fachkraft Immobilienverwaltung (m/w/d)
Vollzeit oder Teilzeit

Für unser Team auf Gut Brenneckenbrück suchen wir eine engagierte Fachkraft für die Immobilienverwaltung.

Ihre Aufgaben:
- Mietvertragsmanagement
- Übergabe und Rücknahme von Mietobjekten
- Nebenkostenabrechnungen
- Allgemeine Verwaltungsaufgaben

Ihr Profil:
- Kaufmännische oder immobilienwirtschaftliche Ausbildung
- Buchhaltungskenntnisse von Vorteil
- Selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise

Wir bieten:
- Leistungsgerechte Vergütung
- Familienfreundliche Arbeitszeiten
- Langfristige Perspektive

Bewerbungen an:
Ingenieurbüro Gifhorn Consulting GmbH,
Brenneckenbrück 4, 38518 Gifhorn,
Tel.: 05371/891-123 Frau Baars,
E-Mail: jobs@gut-brenneckenbrueck.de

17046101_002426

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Putzhilfe (Minijob), Isenbüttel
für Privathaushalt gesucht.
Ca. 4–5 Std./Woche vormittags.
17 € Einstiegslohn, spätere Erhöhung möglich. Freundlich, zuverlässig & flexibel. ☎ 05374 6029085

Su. Putzhilfe in Ehmen ☎05362/61925

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

MINI– UND NEBENJOBS

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

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

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Helfe im Garten, Laub, Unkraut usw. in WOB/ Umgebung ☎ 0152/59940107

Suche Gartenarbeit ☎ 015901366729

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

VERANSTALTUNGEN



14737801_002426

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

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.



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

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

13994001_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

WOB - Hehlingen, 3 Fam.Hs. (ETW's), 170/170/140m², Vollkeller, vollk. kernsaniert, Einzel/kompl. Verkauf. Preis VB 1,2Mio. ☎0160/91614669

HÄUSER

EFH in Röhrse von privat zu verk., 990m² Grdst., 243m² Wfl., 3 Bäder, 9 Zimmer, 2 Etagen, Wintergarten, Terrasse, Carport, Garten, KP: 298.000€ VB. ☎01573/9019039

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

Hochwertiges Ein-/Zweifam.-Haus in Gamsen, 240m² Wfl., Wohnkeller, 2 Garagen, Grdst. 722 m², vermietet, 550.000,-€ ☎ 0177/3238779

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m

☎ 0531/877040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

15926301_002426

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

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

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

Seniorengerecht gesu.
Betriebswirt su. für seine Mutter helle ETW im Erdgeschoss/Hochparterre, mit Balkon, bis max. 130.000,-. 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

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

HÄUSER

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

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

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

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

ANLAGEOBJEKTE

Anlageobjekt gesucht
MFH oder Wohn-,Geschäftshaus ab 6 Einheiten, auch frei, von Gastronomin aus der Region gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

2Zi.-Whg., 54m², 1.OG, Rabenbergstr., Bad m. Fenster, Küche kompl., gut ausgestattet m. Geschirrspüler uvm., im Schlafzi. gr. Schrank von Wand zu Wand, Balk., 520€ + Strom & Heizung, ab 15.06.26 frei ☎0175/4194168

Schöne 2 Zi.-Whg., 46m², 1.OG, perfekt für Senioren, in WOB Nordstadt, stadtnah im Grünen, top Infrastruktur, EBK, Wanne, teilmöbl., KM 450,-€ ☎ 0160/5338457 ab 17 Uhr.

Dettmerode, 2 Zi.-Senioren-Whg., 68m², 1.OG, m. Fahrstuhl, Blk., Parkplatz, Keller, behindertengerecht, KM 690€ + 90€ NK ☎0160/93634642

2 Zimmer Wohnung 55 qm mit Küche zu vermieten in Bergfeld 01716876977

2-Zi.-Whg. in WOB, 50m², 430,-€ KM + NK +Kt. ☎ 0160/4367428

Wesendorf, 2 Zi.-Whg., EG, 47m², 329€ KM. ☎ 01715490045

3 ZIMMER

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

3 Zi.-Whg., 65 qm, mit Küche, zu vermieten in Bergfeld. ☎0171 6876977

3 Zimmer Wohnung 70 qm mit Küche zu vermieten in Parsau ☎01716876977

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

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

16138501_002426

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

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

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Vespa

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

14490801_002426

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

4853201_002426

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

VERSCHIEDENES

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

UNTERRICHT

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

VW

VW Polo, Bj. 2009, 79 Tkm, TÜV u. AU neu, sehr gepflegt, Garagenwagen, 1. Hand, 4.750€ ☎ 01 521/ 8935956

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

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

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



Deine Spende rettet Leben!
Damit niemand im Mittelmeer ertrinken muss.

Spende jetzt für die Seenotrettung!

SOS Humanity e.V.
IBAN:
DE 04 1005 0000 0190 4184 51
sos-humanity.org/jetzt-spenden

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.

Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. 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

BEKANNTSCHAFTSANZEIGEN

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. ☎ +49 176/34574094

Charmante vorzeigbare Sie, 67J., belesen, warmherzig. Möchte einen Mann mit Charakter kennenlernen. Interesse? ✉ Z 168243

Sie, 70 J., sucht Ihn pass. Alters, dem Ehrlichkeit und Treue noch etwas bedeutet. Ich freue mich auf deine Antwort ✉ Z 168748

Sie sucht ihn, gepflegt bis 70 aus dem Raum Wolfsburg, der auch einsam ist. Zum Plaudern, Spazierengehen und Spaß versteht. ✉ Z 168573

DISKRETE TREFFS

Er bietet Ihr diskrete Affäre in gepfl. Atmosphäre, KFI, ☎0176/60605481

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

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

FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

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

Sie, 57 sucht netten Kumpel zum Austauschen vom Alltag, Kaffeetrinken und Spazierengehen. ☎0162/3429232

SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

Häkeln und stricken, in netter Gesellschaft. Treffpunkt Weltladen, Café Aller in Gifhorn zum Austausch und Spaß an Handarbeit. ☎ 0162/4368009

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

MARKTPLATZ

GARTEN

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen und Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
15869901_002426

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

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

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

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

Hausflohmarkt, Am Hang 2, 38518 Gifhorn, Sa. und So. von 10-14 Uhr

ALLES FÜRS KIND

Holzschrank mit 2 Türen von JAKO-O, 2x1.20x 0.80m, nur Abholung, VB 180€; Kinderbett Buche JAKO-O, 2x 1m, zum ausziehen für 2. Liegemöglichkeit, nur Abholung 140€ VB ☎ 0174/3326657

MUSIK

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

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
16413001_002426

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

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

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

Tel. 0163 953 06 09
16848601_002426

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

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

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

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

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

Maler / Tapezierer hat noch Termine frei, in WOB ☎ 01577/ 2310432

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

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
15925701_002426

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

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

Stein-, Fassaden- u. Dachreinigung u. Beschichtung, Putz- u. Malerarb. aller Art. ☎0171/4264242

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew.
☎ 0174/3240546

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

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

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

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

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

Entrümpelung, Hausauflösung und Umzug Tel. 0177-4030444

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

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

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



16508901_002426

TIERMARKT

ORIGINAL JAPAN KOI in Tülau
Zu verkaufen unter 0171/2826838

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

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

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu reellen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

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
15867901_002426

KAMINE / SAUNA

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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

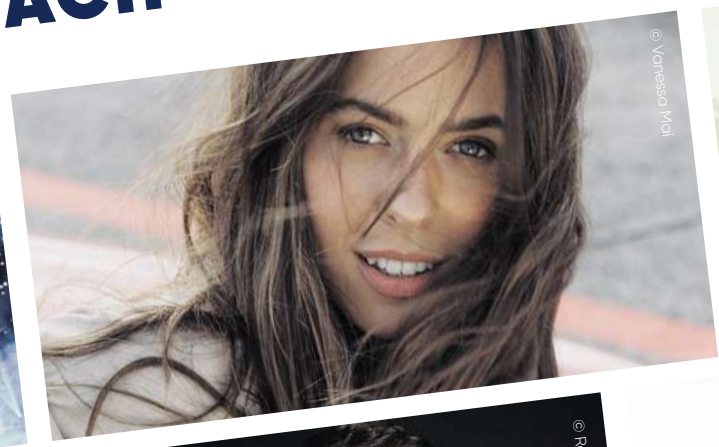
Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.
Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de



Jobs für NIEDERSACHSEN

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


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426