hallo GIFHORN wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

25 ❖ 47. Jahrgang · 13. Juni 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

Baustelle: Schützenfest-Umzüge nehmen Umleitung

Engpass **Hindenburgstraße:** Marschierende weichen aus – Für Straßenverkehr übliche Einschränkungen

Gifhorn. Neue Wege durch die Innenstadt für die Umzüge während des Gifhorner Schützenfestes: Die Marschierer werden nicht durch das Nadelöhr der Baustelle Hindenburgstraße passen, und somit ist eine Umleitungsstrecke ausgewiesen. Ansonsten gelten allgemein die bekannten Verkehrseinschränkungen.

Der provisorische Gang durch die Baustelle ist zwischen den Baustellen-Absperrtafeln gerade mal drei bis vier Schritte breit und auf unebenem Grund: So werden sich Schützen, Musikanten und alle anderen Mitmarschierenden bei den Umzügen während des Schützenfestes vom 18. bis 21. Juni den Engpass an der Hindenburgstraße in der Fußgängerzone sparen. Es lohnt sich für Schaulustige somit nicht, nördlich der Baustelle in Höhe Gmyrek und südlich der Baustelle in Höhe Fielmann zu warten.



Durch diese hohle Gasse werden sie nicht kommen: Die Umzüge zum Gifhorner Schützenfest werden die Baustelle Hindenburgstraße umgehen. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Die Umzüge durch die Fußgängerzone donnerstags und freitags jeweils am Vormittag werden bei Schütte abbiegen und auf die Rathausstraße und über den Schulplatz zur Michael-Clare-Straße ziehen. Von dort geht es weiter über den Volksbank-Parkplatz zur Herzog-Franz-Straße, von wo der Umzug auf die übliche Route der Fußgängerzone zurückkehrt.

Die Mittags-Umzüge an jenen Tagen nehmen den Weg vom Marktplatz um die St. Nicolai-Kirche über Cardenap, Rathausinnenhof, Konrad-Adenauer-Straße, Mühlenquartier, Liedtkesche Eiche, Cardenap, Lüneburger Straße, Celler Straße und Schützenstraße (Donnerstag)

Fortsetzung auf Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN



2 Familienhaus zentral in Gifhorn

nur 250.000 Euro*

ca. **185 m²** Wohnfläche
ca. **528 m²** Grundstück

*zzgl. 3,57% Courtage, inkl. gesetzl. MwSt

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

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

17289201_002426

Helios Klinikum Gifhorn

Unsere Klinik für Geburtshilfe

Der sichere Raum für *dieses* *eine Gefühl.*



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

Unsere Elternschule: Angebote und Anmeldung

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

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

5353801_002426

Schützenfest-Umzüge

Fortsetzung von Seite 1

sowie vom Marktplatz um die St. Nicolai-Kirche, Konrad-Adenauer-Straße, Cardenap, Lüneburger Straße, Celler Straße und Schützenstraße (Freitag).

Der Fackelumzug nach der Proklamation am Donnerstagabend führt über Allerstraße, Celler Straße und Torstraße zum Marktplatz. Der Umzug zum Kinderschützenfest am Samstag startet in der Fußgängerzone in der Höhe Pizzeria Da Pippo und geht über Marktplatz, Cardenap, Lüneburger Straße, Celler Straße und Schützenplatz zum Rummel.

Auch der Große Umzug am Sonntag umgeht auf der Fußgängerzonenstrecke die Baustelle ab Schütte, verläuft dann aber von der Rathausstraße über die Lindenstraße zur Herzog-Franz-Straße und von dort aus zurück in die Fußgängerzone.

Im Straßenverkehr kommt es zu den üblichen Einschränkungen. Die Celler Straße ist von Donnerstag, 18. Juni, 13.45 Uhr, bis Freitag, 19. Juni, 6 Uhr, sowie von Freitag, 19. Juni, 13.45 Uhr, bis Montag, 22.Juni, 6 Uhr, voll gesperrt.

Die Umleitung stadteinwärts, von der B188 kommend, führt über Querweg, Fischerweg und Maschstraße. Der innerstädtische Verkehr der Allerstraße wird über Wilhelmstraße, Maschstraße, Fischerweg in die Celler Straße umgeleitet. Querweg und Fischerweg werden zwischen Celler Straße und Maschstraße als Einbahnstraßen ausgewiesen.

Beidseitige Halteverbote werden in der Allerstraße zwischen Brücke und Kreisel, im Fischerweg zwischen Kurze Straße und Maschstraße, in der Roonstraße, in der Hügelstraße sowie in der Maschstraße eingerichtet.

Der Fachbereich Ordnung der Stadt Gifhorn wird die Halteverbotsbereiche um den Schützenplatz überwachen, um die Erreichbarkeit des Festplatzes und des Schießstandes für die Rettungsfahrzeuge jederzeit zu gewährleisten.

Die Stadt empfiehlt Schützenfestbesuchern, auf gebührenfreie Parkplätze zum Beispiel an der Flutmulde oder samstags und sonntags auf dem Parkplatz „Schottische Mühle“ auszuweichen.

Die Fallerslebener Straße in Richtung Schillerplatz wird während des Schützenumzugs am Sonntag, 21. Juni, von 13 bis 13.45 Uhr halbseitig gesperrt. Die Torstraße ist zeitgleich voll gesperrt. Je nach Situation könnten kurzfristige Sperrungen erforderlich sein. Der Schützenplatz ist bereits ab dem 15. Juni für den Aufbau der Fahrgeschäfte gesperrt.

Pop Art-Künstler erneut im Glockenpalast

Michel Friess berichtet über seinen Werdegang

Gifhorn. Michel Friess kehrt zurück in den Gifhorner Glockenpalast: Am Sonntag, 5. Juli, berichtet der Pop Art-Künstler im Rahmen einer spannenden Abendveranstaltung über die Stationen seines Lebens und den langen Weg vom Kfz-Mechaniker-Lehrling hin zum berühmten Pop Art Superstar.

Begleitend zu seinen Erzählungen zeigt er Bilder von seinen Reisen, Ausstellungen und Begegnungen mit prominenten Persönlichkeiten. Als besonderes Highlight hat Michel Friess für dieses einmalige Event ein topaktuelles Unikat erschaffen: Passend zur Weltmeisterschaft präsentiert er seinen WM-Fußball 2026. Dieser wird nach dem Vortrag unter den Besuchern verlost. Außerdem erhält jeder vom Künstler ein kleines Geschenk.

Schon am Nachmittag können der Glockenpalast und die aktuellen Ausstellungen besichtigt werden. Um 17 Uhr findet der Sektempfang mit Michel Friess in der Museumsgalerie statt, und gegen 17.45 Uhr startet der Vortrag mit anschließender Verlosung und Autogrammstunde im Glockenpalast Südflügel.

Nach 17 Uhr ist kein Einlass in den Glockenpalast mehr möglich. Wer dabei sein möchte, sollte sich umgehend sein Ticket sichern. Weitere Infos sowie Tickets für 29,90 Euro gibt es unter www.glockenpalast.com/veranstaltungen.



Michel Friess kommt zurück in den Glockenpalast: In Rahmen seiner aktuellen Ausstellung lädt der Pop Art-Künstler zu einem spannenden Event ein. FOTO: GLOCKENPALAST

Anzeige

Bargeldgrenze 2027 – was bedeutet das für Goldbesitzer?
Die Experten von der niedersächsischen Goldbörse Braunschweig klären auf

Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird: Warum Goldbesitzer jetzt handeln sollten

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juni 2026

Aktueller Goldkurs: 4.665,75 USD/Ounce



Wer Gold zu Hause hat, sollte die kommenden Bargeldregeln nicht unterschätzen. Ab dem 10. Juli 2027 gilt in der EU eine Bargeldobergrenze von 10.000 Euro für geschäftliche Zahlungen. Das bedeutet: Größere Barzahlungen werden künftig deutlich stärker begrenzt. Die einzelnen EU-Staaten dürfen sogar strengere Regeln einführen oder bereits bestehende niedrigere Grenzen beibehalten. Für Menschen mit Goldschmuck, Münzen, Barren, Zahngold oder geerbten Goldstücken kann das eine wichtige Rolle spielen.

Heute ist ein Goldverkauf noch einfacher planbar. Wer seine Stücke prüfen lässt, erfährt den aktuellen Wert und kann danach in Ruhe entscheiden. Wer verkaufen möchte, kann bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** auf Wunsch eine sofortige Auszahlung erhalten – bar oder per Echtzeitüberweisung. Gerade diese klare und direkte Abwicklung ist für viele Kundinnen und Kunden ein entscheidender Vorteil. Man weiß sofort, woran man ist, und kann den Gegenwert unmittelbar nutzen.

Ab Juli 2027 kann sich die Lage bei größeren Beträgen verändern. Dann können mehr Nachweise, mehr Formalitäten und weniger Flexibilität eine Rolle spielen. Besonders bei größeren Goldmengen, Nachlässen oder Familienschmuck kann das später unangenehm werden. Wer erst wartet, bis neue Regeln gelten, hat möglicherweise weniger Spielraum. Deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Goldwerte nicht weiter ungeprüft liegen zu lassen.

Viele Braunschweiger haben diesen Schritt bereits bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** gemacht. Sie haben alte Ringe, Ketten, Münzen, Barren, Zahngold oder Erbstücke prüfen lassen und aus ungenutztem Gold wieder verfügbares Geld gemacht. Denn Gold in der Schublade ist zwar ein Wert, aber es hilft im Alltag nicht sofort. Bargeld oder eine direkte Überweisung können dagegen Rechnungen bezahlen, Rücklagen stärken, Reparaturen ermöglichen oder einfach mehr finanzielle Sicherheit geben.

Hinzu kommt: Der Goldpreis befindet sich weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Gleichzeitig bleibt der Goldmarkt volatil. Der Preis kann steigen, aber auch wieder fallen. Gerade in Krisenzeiten schwankt Gold oft besonders stark – nicht trotz der Krisen, sondern häufig gerade wegen der Krisen. Zinsen, Währungen, politische Entscheidungen, internationale Spannungen und große Anleger bewegen den Markt auch im Jahr 2026 erheblich. Wer Gold besitzt, sollte deshalb nicht nur darauf hoffen, dass der Preis immer weiter steigt. Besser ist es, den aktuellen Wert zu kennen und die heutigen Möglichkeiten rechtzeitig zu nutzen, bevor ab 2027 strengere Bargeldregeln greifen.

Die Goldexperten der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bieten dafür eine transparente und nachvollziehbare Bewertung vor Ort. Mit Erfahrung aus über hunderttausend Ankäufen in 15 Jahren werden Edelmetalle fachkundig geprüft und bewertet. Geprüft werden unter anderem Goldschmuck, Zahngold mit oder ohne Zahnreste, Münzen, Barren, Bruchgold, Silber, Platin und Palladium. Eine präzise Röntgenanalyse ermöglicht eine moderne und zerstörungsfreie Prüfung. Kundinnen und Kunden können nachvollziehen, welche Edelmetalle enthalten sind und wie der Wert zustande kommt.

Ein besonderer Vertrauensfaktor ist die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten deutschen Gold- und Silberscheideanstalt seit 1845. Diese Verbindung steht für Erfahrung, Seriosität und professionelle Abläufe im Edelmetallbereich. Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – bekannt aus Focus Money und Focus Online – setzt auf seriöse Prüfung, transparente Bewertung und eine klare Auszahlung. Gerade bei Edelmetallen sollte niemand seine Werte abgeben, ohne eine verständliche Erklärung und eine nachvollziehbare Berechnung zu erhalten.

Oft liegen alte Schmuckstücke seit vielen Jahren ungenutzt zu Hause. Manche Stücke werden nicht mehr getragen, andere stammen aus Erbschaften oder sind beschädigt. Trotzdem kann darin ein erheblicher Wert stecken. Entscheidend ist nicht, ob ein Schmuckstück modern aussieht. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welcher Tageswert dafür angesetzt wird.

Wer verkaufen möchte, schafft Liquidität, bevor neue Bargeldregeln den Handlungsspielraum verkleinern können. Wer sich zunächst nur informieren möchte, erhält Klarheit über den aktuellen Wert. Beides ist besser, als weiter zu raten und alte Werte ungenutzt liegen zu lassen.

Deshalb gilt: Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird. Jetzt Schmuck, Zahngold, Münzen, Barren oder Erbstücke bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig prüfen lassen, den Wert kennen und den eigenen Vorteil sichern.

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.

17262301_002426

So stur können Störche sein

Paar baut wiederholt Nest auf **Hochspannungsmast** trotz Abweiser

Meine. Mit so viel tierischer Sturheit haben auch Fachleute nicht gerechnet: Bei Meine hat sich ein Storchenpaar ausgerechnet einen Hochspannungsmast für sein Nest ausgesucht. Das ist noch nicht außergewöhnlich, aber: Von einer extra angebauten Stahlkonstruktion zur Abweisung hat es sich nicht vertreiben lassen, sondern diese sogar noch ins Nest integriert. Storchenbeauftragter Hans Jürgen Behrmann und die LSW haben sich etwas einfallen lassen, um das Paar zum Umzug zu bewegen.



Die Störche bei Meine haben sich auch von den Abweisern der LSW nicht abhalten lassen. FOTO: SEBASTIAN PREUß

Der Standort am Ortholzweg in Meine hat Behrmann nicht gleich in Alarmstimmung versetzt. Doch was zunächst problemlos erschien, habe sich für das Paar als gefährlich erwiesen. Als nämlich ein Kontrahent auftauchte, hat Behrmann beim Angriff beobachtet, wie ein Storch beim Auffliegen zwischen die stromführenden Seile geriet. Und Behrmann dachte weiter: Auch die noch nicht ganz flugsicheren Jungtiere könnten in brenzlige Situationen geraten.

Also hätten er als Weißstorchbeauftragter, der Landkreis als Untere Naturschutzbehörde und die LSW das Nest entfernt. Die LSW habe daraufhin den Mast mit sogenannten Andreaskreuzen und Büschelabweisern, jenen Stahlkonstruktionen, versehen.

Etwa zweimal im Jahr seien solche Maßnahmen im Kreis Gifhorn nötig, sagt LSW-Sprecherin Birgit Wiechert. „Die Maßnahmen sind wirksam. Bei Jungstörchen kommt es gelegentlich vor, dass diese trotzdem versuchen, ein Nest im Bereich der Abweiser zu bauen."

Nest weg, Büschelabweiser dran: Das war Mitte Mai. Anfang Juni ist das Nest wieder da, einmal rum um einen der Abweiser. „Die beiden Störche haben nicht aufgegeben", konstatiert Behrmann. Das neue Nest soll erst einmal bleiben. Eine unmittelbare Gefahr sehe er momentan nicht, da auch keine Brut da sei, so Behrmann. Allerdings ist eine Alternative in Arbeit, denn auf Dauer sollen Störche nicht auf dem Mast brüten.

200 Meter weiter am Ortholzweg will die LSW einen Mast für das Storchennest aufstellen.



14496101_002426

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



17288901_002426

Gasleck: Wie man die Gefahr erkennt und handelt

Sie haben einen Gasanschluss und im Haus riecht es penetrant nach faulen Eiern oder ätzend? Das ist ein deutliches Warnsignal für ein mögliches Gasleck. Das kann sehr gefährlich sein, wie der Einsturz eines Hauses im sächsischen Görlitz nun vor Augen führt. Als Ursache vermutet die Polizei eine Gasexplosion.

Mehr als die Hälfte der Haushalte in Deutschland heizt laut Statistischem Bundesamt mit Gas, fürs Kochen liegt der Anteil laut Schätzungen im Bereich von unter zehn Prozent. Doch auch wenn das Risiko für solche Unfälle äußerst gering ist, zeigt sich: Man sollte Warnzeichen kennen und im Ernstfall richtig handeln. Die Antworten auf die wichtigsten Fragen:



Wenn es im Haus nach Gas riecht, sollte der Haupthahn zugedreht, die Fenster geöffnet und das Gebäude umgehend verlassen werden. FOTO: JÖRG CARSTENSEN

Wie riecht Gas?

Unangenehm. Weil Erdgas und Flüssiggas keinen Eigengeruch haben, werden ihnen Duftstoffe zugesetzt. Es riecht dann ätzend oder nach faulen Eiern – und zwar schon, wenn nur geringe Konzentrationen in der Luft sind. Sinn und Zweck des Geruchs: Er soll sich von anderen Düften abheben, sofort in die Nase ziehen und damit die Menschen im Gebäude warnen.

Gasleck: Was muss ich jetzt tun?

Ruhe bewahren und Fenster und Türen weit öffnen, damit die mögliche Gaskonzentration in der Raumluft abnimmt. Dann das Gebäude verlassen und dabei andere Bewohner durch Rufe und Klopfen warnen.

- Nicht klingeln, denn Funken könnten das Luft-Gas-Gemisch entzünden.
- Deshalb auch generell keine elektrischen Geräte nutzen - auch keinen Ventilator - und erst recht kein Feuerzeug anzünden.
- Keine Stecker aus der Steckdose herausziehen. Dabei kann es zu Funkenschlag kommen.

Erst, wenn man draußen ist, den Gasversorger anrufen. Falls man dessen Nummer, die sich oft am Gaszähler findet, nicht zur Hand hat: Die Feuerwehr anrufen, rät der Deutsche Verein des Gas- und Wasserfaches. Diese kenne in der Regel die Gasversorger in der Umgebung und leite die Nachricht weiter.

Und keine Sorge vor falschem Alarm haben: Es koste keinen Cent, wenn der Bereitschaftsdienst der Versorger anrückt, so der Branchenverband.

Sollte ich den Haupthahn abdrehen?

Ja, unbedingt. Ehe man das Gebäude verlässt. Deshalb sollte man wissen, wo sich der Absperrhahn befindet und der Weg dorthin sollte frei sein.

Weiß man nicht genau, wo er sich befindet (zum Beispiel in einem Miethaus) oder fühlt man sich unsicher, überlässt man das lieber den Fachleuten und bringt sich und andere in Sicherheit.

Ist es gefährlich, das Gas einzuatmen?

Atmet man ein wenig davon über einen kurzen Zeitraum ein, besteht nach Angaben der Stadtwerke Erkrath normalerweise kein Grund zur Sorge. Erdgas sei ungiftig, die hinzugefügten Geruchsstoffe könnten aber giftig sein und über einen längeren Zeitraum zu gesundheitlichen Problemen führen. Steigt die Konzentration des Gases in geschlossenen Räumen auf hohe Werte (circa 28 Volumenprozent), besteht Erstickungsgefahr.

Das größte Risiko ist aber die Explosion, denn dafür reicht schon eine deutlich geringere Konzentration des Gases in der Luft (zwischen 4 und 16 Volumenprozent).

Was machen die alarmierten Fachleute?

Sie messen zunächst, um herauszufinden: Tritt wirklich Gas aus und wenn ja, in welcher Konzentration ist es in der Luft? Bei kritischen Werten evakuieren sie gegebenenfalls auch umliegende Gebäude.

Wie kann man sich schützen?

Der faulige oder ätzende Geruch von austretendem Gas mag markant sein - doch was ist, wenn man gerade nicht im betroffenen Raum ist? Zusätzlichen Schutz bieten Gasmelder, sie warnen mit einem lauten Ton. Sie sollten nahe von Gasquellen wie Boiler oder Herd installiert werden - und zwar an der Decke, denn Erdgas steigt nach oben, weil es leichter als Luft ist. (dpa)

Riesige Auswahl an Strandkörben für Ihren Urlaub Zuhause!
Hochwertige Strandkörbe ab Werk


BelGarden Strandkorbmanufaktur, Lüner Heide 9, 21339 Lüneburg
Werksverkauf für Jedermann im Juni: Montag-Samstag 10:00-16:00
17309101_002426

Zunächst noch frisch!

Vorhersage
Am Sonntag lockert die Wolkendecke oft auf und die Sonne kommt zumindest zeitweise besser heraus. Nur vorübergehend kann es noch etwas regnen. Es bleibt kühl und windig. Für die nächste Woche wird allmählich eine Erwärmung erwartet.

Biowetter
Atemwegsbeschwerden und Rheuma können auftreten oder sich verschlimmern. Wichtig sind warme Kleidung und gesunde Ernährung. Kopfschmerzen bleiben möglich. Positiv: Der Kreislauf wird angeregt.

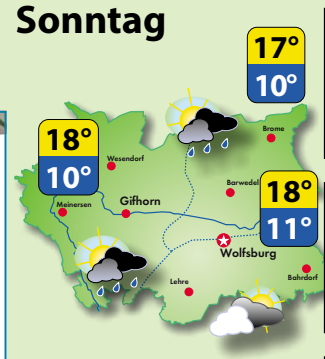
Bauernregel
Sankt Barnabas schneidet das Gras. (11. Juni)

Das Wochenwetter wird präsentiert von



14492801_002426

Sonntag



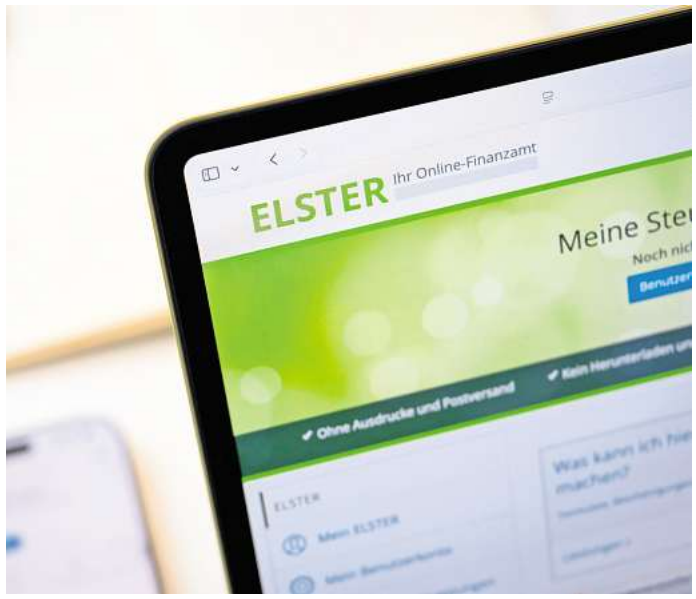
Sonne: Auf- und Untergang
5:01 Uhr 21:38 Uhr

Neumond: 15.06.2026
3:36 Uhr 21:44 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18° 10°	21° 10°	22° 11°	23° 12°

Rentenerhöhung: Für viele wird Steuererklärung Pflicht

4,24 Prozent mehr: Ab dem 1. Juli haben Rentnerinnen und Rentner durch die Rentenanpassung ganz automatisch höhere Einkünfte. Das kann dazu führen, dass man als Ruheständler künftig den Grundfreibetrag überschreitet. Auch wenn man bisher keine Steuererklärung abgeben musste, kann diese somit zur Pflicht werden. Darauf weist der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) hin.



Schon mal testen statt rätseln: Im Online-Finanzamt «Mein Elster» lassen sich Rente, Mieteinnahmen oder Kapitalerträge probeweise eintragen – dann sieht man, ob eine Steuererklärung fällig wird. FOTO: NICO TAPIA

Grundfreibetrag gilt als Grenze

Grundsätzlich gilt: Wer Rente bezieht, ist steuerpflichtig. Eine Steuererklärung muss er oder sie allerdings erst dann abgeben, wenn die steuerpflichtigen Einkünfte, wozu auch die gesetzliche Rente gehört, höher sind als der Grundfreibetrag. Dieser liegt 2025 bei 12.096 Euro, für 2026 wurde er auf 12.348 Euro erhöht. Achtung: Zu den Einkünften gehören beispielsweise auch Mieteinnahmen oder Kapitalerträge.

Gleichzeitig werden bestimmte Beträge abgezogen, etwa der Rentenfreibetrag. Dieser ist für jeden Rentner und jede Rentnerin unterschiedlich, weil er auf Basis der Jahresrente im ersten vollen Bezugsjahr berechnet wird. „Dieser Betrag bleibt dann in den Folgejahren unverändert“, sagt Annemarie Reiff vom BVL. „Spätere Rentenerhöhungen sind voll steuerpflichtig.“

Testweise bei Elster eintragen

Um herauszufinden, ob man eine Steuererklärung abgeben muss, rät die BVL-Expertin, das zum Beispiel mit dem Online-Finanzamt Elster oder einem Steuerprogramm zu überprüfen. Hier werden alle Einnahmen und abziehbaren Beträge eingetragen.

„Übersteigt das zu versteuernde Einkommen den Grundfreibetrag, besteht Abgabepflicht“, sagt Annemarie Reiff. Auch zum Beispiel bei Lohnsteuerhilfevereinen können sich Rentner und Rentnerinnen beraten lassen. (dpa)

ZIMMERMANN
SEIT 1955
TRADITION & QUALITÄT

WOCHENANGEBOTE
26.05.2026 bis 30.05.2026

Dienstag bis Samstag
Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:
mariniertes Rückensteak .. 1,39€*
Kennen Sie schon?
Putenbrust im Aufschnitt .. 2,34€*
mild geräuchert
Schinkenspeck ..... 1,59€*
geräuchert oder luftgetrocknet
Six Packs:
Bratwurst, 6 Stück ..... 7,79€
Krakauer, 6 Stück ..... 8,29€
Käsewürstchen, 6 Stück ... 9,29€
Ganz oder gar nicht – ein Knaller-Stückpreis:
luftgetrocknete Strackemettwurst ..... 9,50€

Dienstag bis Mittwoch
Asia-Honig-Geflügelpfanne ..... 1,49€*
mit Wokgemüse
Zimmermanns Schlemmer Tüte: 3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart 12,50€*
→ 2 große Scheiben Leberkäse
→ 400 g Asia-Honig-Geflügelpfanne
→ 2 frische Bratwürste
Donnerstag bis Samstag
Hähnchen-Spargelsalat ..... 1,89€*
Nackensteak Texas oder Paprika ..... 1,49€*
Cevapcici, hausgemacht ..... 5,29€
deftig gewürzt, 5 Stück
Chili Cheese Cevapcici ..... 5,29€
feurig, 5 Stück

*Die angegebenen Preise gelten pro 100 g und ausschließlich am Bedientresen – nicht im SB-Markt.

MITTAGSTISCH
26.05.2026 bis 29.05.2026

Montag ..... Feiertag
Dienstag ..... 8,50€
Hähnchen-Asiapfanne auf Basmati Reis
Mittwoch ..... 8,50€
Zwiebelschwenksteak mit Kartoffelpüree und Salat
Donnerstag ..... 8,50€
Spießbraten mit Sauce, Rotkohl und Spätzle
Freitag ..... 8,50€
Paniertes Schollenfilet mit Speckbohnen, Remoulade und Salzkartoffeln

Zusätzlich bieten wir an:
Vegetarisch ..... 8,50€
Gnocchi-Auflauf
Zusatzmenü ..... 9,50€
Sauerfleisch mit Remouladensauce und Bratkartoffeln
Suppe ..... 4,75€
Zucchinisuppe mit Speck
Dessert ..... 2,65€
Dienstag bis Freitag erhältlich
Mousse au Chocolat

JETZT NEU: WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!
SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List
Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de
14603101_002426

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

… und eine gute Reise

hallo wochenende

trinkgut
GM Willeke GmbH
Gültig vom 15.06. – 20.06.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

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

Wolters Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.51) zzgl. € 3.42
Pfand
11.99

Bionade
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,33 l
(1 l = € 2.27) zzgl. € 2.46
Pfand
8.99

Krombacher Pils o. Radler
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/ 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51)
zzgl. € 3.10/3.42
Pfand
11.99
Vorteilspreis 11.49 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.15/1.45)

Aktien Zwick'l Kellerbier o. Landbier
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.70) zzgl. € 4.50
Pfand
16.99

albi Saft, Nektar o. Fruchtsaftgetränke
versch. Sorten
1 l Packung
1.29
Vorteilspreis 1.11 € mit der trinkgut App

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

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 1.00)
zzgl. € 3.30
Pfand
11.99
NUR IN DER APP
1 Kiste kaufen = 2 Flaschen je 1 l GRATIS (zzgl. Pfand)

Jack Daniel's Tennessee Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 22.84)
15.99
Vorteilspreis 14.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 21.41)

Kleiner Klopfer
versch. Sorten
15% - 17% Vol.
Karton = 25 x 0,02 l
(1 l = € 15.54)
7.77

Havana Club Original o. Especial
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99
Vorteilspreis 9.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 14.27)

Jules Mumm Sekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.05)
3.79

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 25/26
5496301_002426

Muss ich den Urlaub für das ganze Jahr festlegen?

Spontan ans Meer oder über das verlängerte Wochenende in den Skiurlaub? Vielen Arbeitgebern ist an einer langfristigen Urlaubsplanung gelegen. Aber: Wer seinen Urlaub für das gesamte Jahr schon verplant hat, hat kaum Spielraum für kurzentschlossene Aktionen. Muss ich mich dem Wunsch des Chefs dennoch beugen?

„Arbeitgeber können Arbeitnehmer nicht zwingen, den Urlaub für das ganze Jahr festzulegen", sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht. Grundsätzlich gilt, dass Arbeitgeber die Urlaubsplanung für das komplette Jahr erbitten dürfen, Angestellte aber nicht dazu verpflichtet sind, sich dann schon für die gesamte Zeit festzulegen.

Aber der Arbeitgeber kann bestimmte Urlaubstage vorgeben. So kann er etwa bei Betriebsferien vorschreiben, dass dort ein Teil der zur Verfügung stehenden Urlaubstage verwendet werden muss.

Auch wenn Urlaubswünsche nicht direkt für das ganze Jahr eingereicht werden, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt, müssen Arbeitgeber die Wünsche berücksichtigen. Das gilt ebenso bei kurzfristigeren Urlaubsanträgen: Der Arbeitgeber kann die Urlaubstage nur ablehnen, wenn es betriebliche Gründe gibt, die dagegen sprechen, oder sie aufgrund des Urlaubs anderer Mitarbeitender nicht gewährt werden können, so Oberthür.

Zur Person: Nathalie Oberthür ist Fachanwältin für Arbeitsrecht und Vorsitzende des Ausschusses Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV). (dpa)



Den Urlaub für das ganze Jahr vorplanen? Was für Arbeitgeber wünschenswert ist, kann Arbeitnehmer unter Druck setzen. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-mag

Deutschland trennt – aber es geht noch besser

Mehr Recycling: Duale Systeme starten bundesweite Aufklärungsoffensive für richtige Mülltrennung



Bundesweite Aufklärungstour: Bürgerdialog vor Ort

500 Live-Events, 20 Aufklärungs-Showtrucks, 16 Tage: **Vom 6. bis 21. Juni 2026** ist die Aktion „Deutschland trennt." bundesweit in Städten und Gemeinden unterwegs. Wie trennt man Joghurtbecher richtig? Und muss dieser vorher ausgewaschen werden? Wohin entsorge ich Batterien und Akkus? Vor Ort beantworten Aktionsteams aus Spezialist*innen der kommunalen Abfallberatungen und der dualen Systeme sowohl lokale als auch grundsätzliche Fragen der Bürger*innen zu richtiger Mülltrennung. Rund um die Showtrucks und aufmerksamkeitsstarke XXLVerpackungen laden sie Bürger*innen auf zentralen Plätzen zu Dialog und Mitmachaktionen mit ihrem Maskottchen TRENN-BÄR ein. Die Expert*innen der Abfallberatungen besuchen außerdem Kitas, Schulen und Unternehmen mit maßgeschneiderten Informations- und Lehrmaterialien der dualen Systeme. Als „Trennbotschafter*innen" geben sie der Aktion vor Ort ein Gesicht, etwa auf Aktionsplakaten in der Stadt. Lokale Entsorgungsunternehmen ermöglichen Besucher*innen darüber hinaus Einblicke in die Praxis, beispielsweise mit Besuchen ihrer Sortieranlagen.

Alle teilnehmenden Kommunen und Termine der Aktion „Deutschland trennt." finden Sie auf der **Aktionswebsite: www.muelltrennung-wirkt.de**.

Mach mit!

müll/trennung-/wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.

Auf historischen Pfaden durch San Marino

Der Heilige Marinus soll einst auf dem Monte Titano eine Stadt gegründet haben, die Keimzelle des Kleinstaates San Marino. Dieser lädt nun mit dem «Cammino del Santo Marino» dazu ein, auf den historischen Spuren ihres Gründers zu wandern.

80 Kilometer in vier Abschnitten

Der rund 80 Kilometer lange Pilgerweg verbindet Rimini, San Marino, San Leo und Pennabilli in vier Etappen. Der Abschnitt durch die Republik San Marino durch Flusslandschaften, entlang steiler Hänge und über felsige Wege sei das Herzstück der Strecke, heißt es vom San Marino Tourism Board.

Dabei geht es natürlich auch hinauf zum historischen Kern auf dem Monte Titano in 755 Meter Höhe. Berg und Stadtzentrum sind seit 2008 Unesco-Welterbe. Von dort kann man bei klarer Sicht die Adria und bis weit in die Apenninen sehen.

Stempel für den Pilgerpass

Die Route ist durchgehend ausgeschildert und eignet sich nach Angaben des Tourism Boards sowohl für erfahrene Wanderer als auch für Kulturinteressierte. Unterwegs gibt es Einkehrmöglichkeiten, Unterkünfte und kulturelle Sehenswürdigkeiten. Wer möchte, kann in einem Pilgerausweis Stempel sammeln. (dpa)



Vom Pilgerweg «Cammino del Santo Marino» hat man immer wieder beeindruckende Aussichten auf die Landschaft von San Marino. FOTO: @VISITSANMARINO

16501201_002426

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig im Herbst: € 70,- Aktionsrabatt zum 70. Jubiläum

Schon ab € 699,- in Top-Hotels mit Flug ab Braunschweig den Sommer verlängern – bei Buchung bis 30.06. € 70,- sparen

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt – die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen, modernen Passagierterminal ab. Nach bequemem Check-in kann man im großzügigen Abflugbereich mit Bar und vielen Sitzgelegenheiten dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und sich auf den Urlaub freuen. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.



In allen Zielen stehen zahlreiche Hotelerlebnisse zur Auswahl – wie hier das 4,5* Premium Hotel Porto Mare by PortoBay auf Madeira.

Die schönsten Reiseziele im Herbst entdecken

DER SCHMIDT – der Reiseveranstalter, der mit seiner Schwesterfirma momento diese Urlaubsreisen exklusiv anbietet – feiert in diesem Jahr sein 70. Jubiläum. Im Aktionszeitraum erhält man bei Buchung bis zum 30. Juni unter Angabe des Rabattcodes „JUBI70“ (buchbar telefonisch, im Reisebüro oder auf www.fliegen-ab-braunschweig.de) € 70,- Rabatt auf jedes der vielfältigen Hotels im Herbst 2026.

Die Ziele gehören zu den absoluten Top-Destinationen: Kalabrien, Zakynthos, Kreta (Westen – direkt nach Chania), Costa de la Luz, Algarve, Rom, Zypern und Madeira – jetzt direkt ab Braunschweig. Kreta, Costa de la Luz und die Algarve stehen auch in den Herbstferien mit Kinderpreisen im Programm. Außerdem neu: Einige Ziele sind nun auch für 9 Tage buchbar.

Großes Hotelangebot in allen Zielgebieten

Doch nicht nur der Flug ab Braunschweig sorgt für Urlaub pur. In allen Zielgebieten hat man die Wahl aus einem großen Hotelangebot. In jeder Kategorie gibt es eine breite Auswahl, und auch Verpflegungsleistungen von Frühstück bis Ultra All Inclusive stehen zur Verfügung.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen exklusiven Angeboten erhalten Sie unter der kostenfreien (aus dem dt. Festnetz) Buchungshotline Tel. 0800 / 38 300 38 (Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr), im FIRST Reisebüro Schmidt sowie weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de

Und daran denken: Code JUBI70 angeben und € 70,- sparen.



Einzigartiger Urlaub ab Haustür: Fliegen ab Braunschweig mit momento by DER SCHMIDT

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



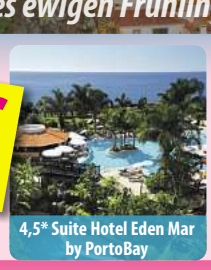
Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de



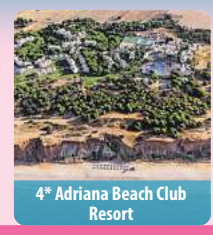














70 € JUBILÄUMSRABATT

70 € JUBILÄUMSRABATT

▶ Buchungshotline 0800 - 38 300 38 kostenfrei aus dem dt. Festnetz ▶ www.fliegen-ab-braunschweig.de ▶ Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

JETZT JUBILÄUMSRABATT SICHERN!









70 € JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026* · Code: JUBI70

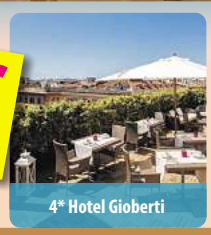
*70 € Preisvorteil pro Buchung bei allen Neubuchungen bis 30.06.2026. Der Abzug erfolgt einmalig pro Buchung, unabhängig von der Anzahl der Reisenden. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Preisvorteilen und nicht gültig für das Angebot „Just momento“. Keine Barauszahlung oder nachträgliche Verrechnung möglich. Einfach den Gutscheincode bei Buchung angeben.

Code: JUBI70



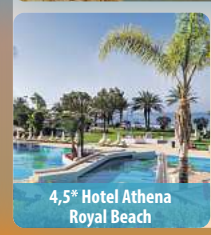


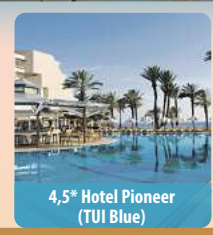
70 € JUBILÄUMSRABATT













70 € JUBILÄUMSRABATT

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © Alina Kaupert, DER SCHMIDT; Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 175503684, iStock 539115110, AdobeStock 112858185, AdobeStock 380875795, AdobeStock 427266780, AdobeStock 219737186, AdobeStock 298610527, shutterstock 1995994313

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Reisebüro Schmidt im SchmidtTerminal
Halchtersche Str. 33
Wolfenbüttel
Tel.: 0800 - 38 300 38

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de
Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros!
Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH

Tag der Niedersachen und verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr
First Reisebüro Schmidt · Steinweg 37 · Braunschweig

Wir sind dabei!

15562901_002426

Heißt „fettreduziert“ auch „fettarm“? Das kann täuschen

Fühlen Sie sich auch gleich besser, wenn Sie aus dem Regal ein Produkt greifen, auf dem Wörter wie „fettreduziert“, „fettarm“ und „ohne Fett“ prangen? Doch die Erwartungen, dass darin neben geringeren Fettmengen auch weniger Energie, also Kalorien, enthalten sind, werden nicht immer erfüllt, so der Bundesverband der „Verbraucher Initiative“.

Welche Aussagen zu Nährstoffgehalten verwendet werden dürfen und welche Bedingungen die Produkte dafür erfüllen müssen, sei lebensmittelrechtlich geregelt. Doch welcher Begriff bedeutet was? Die „Verbraucher Initiative“ klärt auf:



Wird ein Lebensmittel als «fettreduziert» beworben, so muss es mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte. FOTO: JENS BÜTTNER

Wenn das Produkt „fettreduziert“ ist

Wird ein Lebensmittel als „fettreduziert“ beworben, so muss es mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte. „Schauen Sie dabei aber genau hin, um was für ein Produkt es sich handelt. Fettreiche Lebensmittel wie Salami, Leberwurst, Sahne, Crème fraîche oder Kartoffelchips werden nicht zu fett- und energiearmen Produkten, nur weil sie 30 Prozent weniger Fett enthalten als die Originale“, erklärt Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin bei der „Verbraucher Initiative“.

Wenn das Produkt mit „energiereduziert“ oder „leicht“ wirbt

Das gelte auch für Produkte, die als „energiereduziert“ oder „leicht“ bezeichnet werden. Energiereduzierte Lebensmittel müssen mindestens 30 Prozent weniger Kalorien enthalten und „leicht“ bedeutet, dass sie mindestens 30 Prozent weniger Energie, Fett oder Zucker liefern als vergleichbare Produkte.

Doch auch da liegt der Teufel im Detail. Erkennbar müsse allerdings sein, worauf sich der Begriff „leicht“ oder „light“ bezieht, etwa „energiereduziert“ oder „reduzierter Fettanteil“. Die Fachreferentin rät, genau auf die Zutatenliste und in die Nährwerttabelle zu schauen, um die Produkte einschätzen zu können.

Borchard-Becker gibt dabei aber auch zu bedenken, dass „leichte“ Lebensmittel oftmals mehr kosten als Produkte mit ähnlichen Nährwerten ohne spezielle Auslobung. So seien Käsesorten mit 30 Prozent Fett in der Trockenmasse, Fruchtjoghurts mit 1,5 Prozent Fett oder magere Aufschnittsorten wie gekochter Schinken und Putenbrust häufig günstigere Alternativen zu Light-Käse, -Joghurt oder -Salami.

So sind „fettarm“ und „ohne Fett“ definiert

Besser verlassen kann man sich, wenn die Bezeichnungen „fettarm“ und „ohne Fett“ auf den Produkten stehen - denn die sind genau definiert. Dann sind bei „fettarmen“ Lebensmitteln nicht mehr als 3 g Fett in 100 g erlaubt beziehungsweise maximal 0,5 g Fett in 100 g, wenn es „ohne Fett“ heißt.

Manchmal wird auf Süßigkeiten wie Fruchtgummis hervorgehoben, dass sie „ohne Fett“ sind. Das stimmt zwar, aber die Produkte liefern reichlich Zucker und damit auch Energie. (dpa)



Schwere Beine: Venenprobleme?

Wer lange und vor allem starr sitzt, tut seinen Beinvenen keinen Gefallen. Denn das bewegungslose Sitzen sorgt für einen Rückstau beim Bluttransport aus den Beinen zurück zum Herzen – und der kann bei entsprechender Veranlagung über die Zeit zu Venenschwellungen führen, erklärt Prof. Tobias Görge, Experte für Venenheilkunde am Universitätsklinikum Münster (UKM) im UKM-Newsletter.

Weiten sich die Venen dabei zu stark, können die Venenklappen den schwerkraftbedingten Rückstrom des Blutes nicht mehr aufhalten. Die Folge: Die Venen überfüllen sich, schlängeln sich und treten schließlich sichtbar unter der Haut hervor – als Krampfadern.

Auf welche Warnsignale Sie achten sollten

Noch bevor es so weit kommt, machen sich häufig erste Warnsignale bemerkbar: ein Schweregefühl in den Beinen, Schwellungen vor allem am Abend oder Besenreiser rund um die Knöchel.

Wer solche Beschwerden kennt und weiß, dass Krampfadern in der Familie vorkommen, sollte laut Görge eine Venenuntersuchung in Betracht ziehen – beim Hautarzt oder in der Gefäßchirurgie beziehungsweise Angiologie.

Wer hingegen eine plötzliche Überwärmung oder akute Schwellung am Bein bemerkt, sollte umgehend ärztliche Hilfe suchen. Das können Anzeichen einer Thrombose sein. Außerhalb der Sprechzeiten ist die Notaufnahme die richtige Anlaufstelle.

Krampfadern lässt sich aber grundsätzlich durch Bewegung vorbeugen - zum Beispiel am Schreibtisch: Füße abwechselnd heben und senken, die Wadenmuskulatur anspannen oder einfach kurze Gehpausen einlegen.

Das hilft, den Blutfluss in Schwung zu halten. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann dem Arzt zufolge ein Kompressionsstrumpf der Klasse I zusätzliche Unterstützung bieten. (dpa)

Nasse Keller? Feuchte Wände?
Undichter Balkon?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie
20 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 30.06.2026

BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
TÜVRheinland ÜBERWACHT Fachbetrieb für Bautenschutz www.tuv.com ID 0000001510
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
16299101_002626

Hans Beger Stiftung
Kampf dem Bauchspeicheldrüsenkrebs
✓Beratung
✓Hilfe
✓Forschung
✓Wissen
✓Heilung
Ihre Spende kommt an !

Mehr erfahren Sie unter: www.pankreasstiftung.de oder unserem QR-Code
Spendenkonto: IBAN: DE73 6005 0101 7439 5026 91 BW Bank Ulm

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?“

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen:
Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG


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.)

16395801_002426

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn

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

:FRISCH-MARKT

www.frischmarkt-gf.de

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

Fleischwurst "Doktorskaja"
je 850 g Pack.
je 1 kg = € 5,64
-14% 5,55 **€4,79**



RO Agricola Spinari Haehnchenruecken TK
je 1000 g Pack.
-31% 5,79 **€3,99**



RETRO Holodez svinoj
je 500 g Pack.
je 1 kg = € 7,18
-25% 4,79 **€3,59**



Gebrühte Krakauer "Sastolnaja", geräuchert
je 550 g Pack.
je 1 kg = € 8,35
-18% 5,59 **€4,59**



Sosiski Doktorskie Krasnaja Zena
je 950 g Pack.
je 1 kg = € 5,78
-19% 6,79 **€5,49**





Masljanka/ Buttermilch 1,5%Fett
je 1 l Flasche
-18% 1,69 **€1,39**



Gezuckertes Kondensmilcherzeugnis Karamellisiert oder mit fettarmen Kakao
je 397 g Dose
je 1 kg = € 4,26
-23% 2,19 **€1,69**



Gezuckerte Kondensmilch
je 397 g Dose
je 1 kg = € 3,75
-12% 1,69 **€1,49**



Pfannkuchen/Blintschiki mit Fleisch- oder Quarkfüllung TK
je 500 g Pack.
je 1 kg = € 7,98/5,98
-15% 4,69 **€3,99**
-17% 3,59 **€2,99**



Saure Sahne 20% Fett
je 400 g Becher
je 1 kg = € 4,48
-18% 2,19 **€1,79**



"HARMONY DAY" Vodka 40% vol. versch. Sorten
je 500 ml Fl. je 1 l = € 13,98
-13% 7,99 **€6,99**



Ukrainisches Bier versch. Sorten
je 480 ml Dose
je 1 l = € 1,65
-20% 0,99 **€0,79**



Getränk Kwas "Taras" auf Roggen-Gersten-Malzextrakt-Basis
je 2000 ml Glas
je 1 l = € 1,00
-23% 2,59 **€1,99**



Pilze "Schiitake" in würzigem Aufguss
je 530 g Glas
je 1 l = € 4,51
-14% 2,79 **€2,39**



Adjika würzige Sauce scharf oder mild
je 335/350 g Glas
je 1 l = € 5,54/5,11
-22% 2,29 **€1,79**



Gebratene Auberginen
je 530 g Glas
je 1 kg = € 4,89
-19% 3,19 **€2,59**



Gestreifte Sonnenblumenkerne in Schale, versch. Sorten
je 300 g Pack.
je 1 kg = € 12,97
-20% 4,89 **€3,89**



Katjuscha Pelmeni Druschba (Rind+Puten+Hähnch.) TK
je 1000 g Pack.
-13% 7,49 **€6,49**



Surimistäbchen, Fischzubereitung aus Fischmuskeleiweiß
je 200 g Pack.
je 100 g = € 0,60
-14% 1,39 **€1,19**



Surimistäbchen, Fischzubereitung aus Fischmuskeleiweiß
je 500 g Pack.
je 1 kg = € 5,58
-13% 3,19 **€2,79**



Feingebäck versch. Sorten
je 400 g Pack.
je 1 kg = € 3,23
-19% 1,59 **€1,29**



Maria - Kekse Klassik oder Original
je 155/160 g Pack.
je 100 g = € 1,81/1,69
-40% 0,99 **€0,59**



UA Suvorov Schokokonfekt nach Trueffel Art mit Reisballch
je 27 g Riegel
je 100 g = € 1,07
-26% 0,39 **€0,29**



Maria - Kekse mit Kokos- oder Yogurtgeschmack
je 150 g Pack.
je 100 g = € 0,53
-20% 0,99 **€0,79**



Piel de Sapo Honigmelonen
je 1 kg lose
-33% 2,99 **€1,99**



Speisezwiebel
je 5 kg Sack
je 1 kg = € 0,52
-13% 2,90 **€2,59**



Rote Kartoffel
je 1 kg lose
-23% 4,39 **€3,39**



Strauchtomaten gelb oder orange
je 1 kg lose
-20% 4,99 **€3,99**



BARON Fleischtomaten
je 1 kg lose
-47% 2,99 **€1,59**



Angebot gültig vom 15.06 bis 20.06.2026

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!



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



Der neue Winterkatalog wartet in Kürze auf Sie... direkt in Ihrem Briefkasten oder in Ihrem Reisebüro.



Deutschland — 4 Tage Busreise

Hanse Sail Rostock und Störtebeker Festspiele Rügen

Events mit Ostseeflair

Termin
06.08. - 09.08.26

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

Preise pro Person
im DZ: **579,- €***
EZ-Zuschlag: 165,- €

Reisecode: D-HAST



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

Termine
07.08. - 09.08.26
11.09. - 13.09.26
18.09. - 20.09.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im °°°°Pentahotel Wiesbaden (07.08. und 18.09.) oder °°°Super 8 by Wyndham Mainz Zollhafen (11.09.)
- 2 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Wiesbaden bzw. Mainz
- Transfer zur Ab-/Anlegestelle des jeweiligen Schiffes
- Schifffahrt im Rahmen der Parade bis zur Feuerwerksveranstaltung inklusive rustikalem Abendessen auf dem Rheinschiff
- durchgehende Reisebegleitung

Preise pro Person
im DZ: **ab 399,- €***
EZ-Zuschlag: ab 70,- €

Reisecode: D-QRIF



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Termine
03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Plaza Premium Hotel Wien
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater)
- Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof
- Stadtführungen Wien
- 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus
- 1 x Fahrt mit dem Riesenrad
- 1 x Würstlstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Preise pro Person
im DZ: **ab 855,- €***
DZ als EZ Zuschlag: 240,- €

Reisecode: A-QWIELU



Schweiz — 7 Tage Busreise

Per Express durch die Schweiz

Mit Bernina- und Glacier-Express die Schweiz entdecken

Termin
06.08. - 12.08.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Ü/HP in Davos, 2 x Ü/HP in Brig, 1 x Ü/HP in Egerkingen
- Ausflug Zillis und Viamala-Schlucht (Eintritte inkl.)
- Bahnfahrt mit dem Bernina-Express Tiefencastel - Tirano (2. Kl.) oder umgekehrt
- Berg- und Talfahrt mit der Standseilbahn auf die Schatzalp in Davos
- Bahnfahrt mit dem Glacier-Express Tiefencastel - Brig (2. Kl.)
- Bahnfahrt Täsch - Zermatt - Täsch
- Aufenthalte in Tirano, Zermatt, Genfer See
- Besuch der Ausstellung der Käserei La Maison du Gruyère
- Davos Klosters Card
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Preise pro Person
im DZ: **1549,- €***
EZ-Zuschlag: 290,- €

Reisecode: CH-EXPR



Deutschland/Tschechien — 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Elbe, Moldau und die Schlösser Böhmens

Prag – Štěchovice – Mělník – Prag

Termin
29.08. - 04.09.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- 6 x Vollpension an Bord der °°°°°MS Elbe Princesse II (Buffetfrühstück, Mittag- und Abendessen)
- 1 x Gala-Dinner (i.R.d.VP)
- Willkommensempfang
- Getränke an Bord: Wein, Bier, Wasser, Softgetränke und Kaffeespezialitäten
- Bargetränke (ausgenommen Getränke der Exklusivkarte)
- Ausflug Schloss Konopiště inkl. Führung
- Stadtführung Prag
- Ausflug Schloss Nelahozeves und Dvořák-Haus inkl. Führung
- Ausflug Dresden inkl. Stadtführung und Mittagessen
- deutschsprechender Gästeservice an Bord
- Bordveranstaltungen
- Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- Hafengebühren

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **2069,- €***
Hauptdeck Einzelkabine: 2869,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2399,- €

Reisecode: D-ELPR



Finnland — 6 Tage Flugreise

Winterzauber in Finnisch Lappland

Schnee und Eis in Kuusamo

Termine
11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27 (Osterferien)

Leistungen
- Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- Schnuppersauna am See
- geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- Hundeschlittenfahrt 5 km
- Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Preise pro Person ab 1899,- €

DZ	ab 1959,- €
DZ als EZ	ab 2299,- €
Fam-Zimmer	ab 1959,- €
App. 2 P.	ab 2149,- €
App. 3 P.	ab 2059,- €
App. 4 P.	ab 1899,- €
Ferienhaus 2 P.	ab 2159,- €
Ferienhaus 3 P.	ab 2089,- €
Ferienhaus 4 P.	ab 1940,- €

Highlights
- Direkflug ab/bis Braunschweig
- Besuch einer Rentierfarm
- Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- Bei Gästen beliebte Tour



Aufpreise

Haustürservice	100,- €
Flughafentransfer ab/bis Braunschweig	40,- €
5 x Abendessen im Hotel	190,- €

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

Schlittenfahrt im Anhänger	115,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf	100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (Kind)	50,- €
Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt	50,- €
Pferdeausritt in die Natur	220,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen	150,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person	185,- €
Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km	125,- €
River Floating	125,- €
Eiskarting	115,- €
Winterkleidung (Leihgebühr)	110 ,- €
Übernachtung Glasvilla 2er Belegung	420 ,- €

Reisecode: FIN-LAPP

*** 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

16460601_002426

Gasgrill: Sicherheits-Check zum Saison-Start - so geht's

Berlin. Berlin - Die Grillsaison hat begonnen. Wer einen Gasgrill sicher benutzen will, sollte ihn vor dem Angrillen gründlich checken. Darauf weist der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG) hin. Besonders wenn der Grill lange Zeit ungenutzt und relativ ungeschützt auf Balkon oder Terrasse stand, heißt es, einen genauen Blick auf den Zustand der Ausrüstungsteile zu werfen.

Zeigt der Gasschlauch etwa poröse Stellen oder Haarrisse, sollte er sofort ausgetauscht werden. Der Druckregler dürfe ebenfalls keine Beschädigungen aufweisen. Nicht zuletzt sollten die Anschlussventile frei von Fremdkörpern und Partikeln sein.

Gasschlauch und Druckregler fristgerecht austauschen

Daneben sollten Gasgrill-Besitzer die Zehnjahresfrist beachten: Gasschläuche und Druckregler müssen spätestens nach zehn Jahren ausgetauscht werden. Das Jahr für den Tauschzeitpunkt findet sich direkt auf einem gelben Anhänger, der an vielen Gasschläuchen angebracht ist. Fehlt der Anhänger, gebe der Aufdruck auf dem Schlauch Auskunft über das Herstellungsjahr, so der DVFG.

Beim Druckregler ist das Herstellungsjahr auf dem Typenschild angegeben. Komponenten, die 2016 hergestellt wurden, müssen bis Ende 2026 ersetzt werden, noch ältere Gasschläuche und Druckregler sofort.

Gasflasche anschließen und Anschlüsse prüfen

Ist alles in Ordnung, muss nun noch die Gasflasche sicher mit dem Grill verbunden werden. Der DVFG empfiehlt dazu folgende Schritte:

- gegebenenfalls Ventilschutz (rote Kappe) an der Gasflasche entfernen
- prüfen, ob das Flaschenventil geschlossen ist
- die schwarze Verschlussmutter vom Flaschengewinde lösen
- kurz checken, ob der Dichtring des Flaschenventils vorhanden und unbeschädigt ist
- den Druckregler über den Gasschlauch mit dem Grill verbinden
- die Überwurfmutter am besten per Hand oder mit einer geeigneten Montagehilfe anziehen (keine Zange)



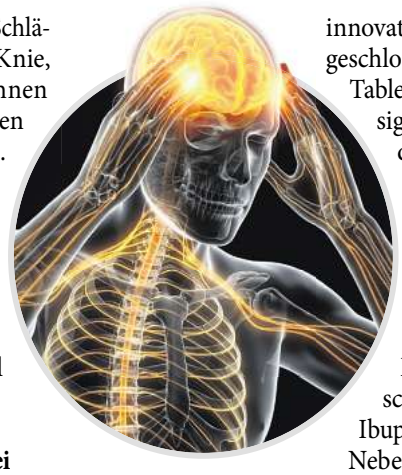
Bevor gebrutzelt wird, erst der Sicherheitscheck: Vor dem Angrillen Schlauch, Druckregler und Ventile prüfen – bei Rissen oder Porosität sofort tauschen. FOTO: TOBIAS HASE

Nicht zuletzt sollten Gasgrill-Besitzer prüfen, ob die Anschlüsse noch dicht sind. Dafür eignet sich laut DVFG zum Beispiel ein Lecksuchspray. Damit werden die Verbindungsstellen eingesprüht, dann das Ventil der Gasflasche langsam und leicht geöffnet.

Bilden sich Blasen oder ist ein Zischen zu hören, ist die Verbindung undicht. Dann sollte man das Ventil der Gasflasche sofort wieder schließen, den Druckregler lösen und die Gasflasche erneut anschließen. Erst wenn die Dichtigkeitsprüfung keine Auffälligkeiten mehr zeigt, kann der Gasgrill ohne Bedenken genutzt werden. (dpa)

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell[1]

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform



Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell[1] erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber.

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

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)



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

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

16110301_002426

Hilfe, Verstopfung!

Darm im Fokus: Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.



Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

[1]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

Steuerberatung gesucht? So kann es klappen

Wer derzeit einen Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein sucht, braucht häufig vor allem eines: Geduld. Viele Anbieter in Deutschland arbeiten seit Jahren an ihrer Belastungsgrenze und nehmen neue Mandanten - also auch Arbeitnehmer, Rentner und Vermieter, die sich Unterstützung bei der Steuererklärung wünschen - nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr auf.

Für viele Steuerzahler wird die Suche damit zunehmend zur Herausforderung, stellt der Bund der Steuerzahler fest und gibt Tipps, wie die Suche doch erfolgreich enden kann: Hilfreich kann sein, nicht nur in Großstädten zu suchen. Kleinere Kanzleien und Hilfevereine im Umland verfügen teilweise noch über freie Kapazitäten. Zudem setzen immer mehr Steuerberater auf digitale Betreuung und arbeiten bundesweit.

Persönliche Empfehlungen nutzen: Fragen Sie Ihre Bekannten oder Verwandten, wer für sie die Steuererklärung erstellt. Fragen Sie mit Verweis auf einen persönlichen Kontakt an, kann das Türen öffnen.

Nicht nur nach Steuerberatern suchen: Für Arbeitnehmer und Rentner kommen auch Lohnsteuerhilfevereine für die Erstellung der Steuererklärung infrage. Diese dürfen allerdings nicht jeden Fall übernehmen. Bei umfangreichen gewerblichen Einkünften oder größeren Vermietungen sind die Möglichkeiten begrenzt.

Nicht nur nach dauerhaftem Mandat suchen: Manche Kanzleien übernehmen zwar keine Mandate mehr auf Dauer, helfen aber bei einzelnen Steuererklärungen oder speziellen Fragen.

Nutzen Sie andere Angebote: Wer gar keinen Berater findet, kann sich zumindest vorübergehend mit offiziellen Informationsangeboten behelfen, etwa über das Bundeszentralamt für Steuern oder die jeweiligen Landesfinanzverwaltungen. Für einfache Fälle kommen auch Steuerprogramme infrage.

Etwas Fußballgefühl, Fachwissen und Glück

Gewinnen Sie beim WM-Tippspiel der AZ/WAZ tolle Preise

Die Fußball-WM ist nicht nur ein Turnier für Fans, die jedes Spiel verfolgen. Sie ist auch die Zeit der Prognosen, Diskussionen und kleinen Fußballwetten im Freundeskreis: Wer kommt weit? Wer enttäuscht? Und welches Ergebnis steht nach 90 Minuten wirklich auf der Anzeigetafel?

Genau daran knüpft das AZ/WAZ-WM-Tippspiel 2026 an. Während bei der Weltmeisterschaft in den USA, Kanada und Mexiko die besten Nationalmannschaften der Welt um den Titel spielen, können Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Tipps abgeben, Punkte sammeln und sich mit anderen messen.

Auch wenn die WM 2026 schon seit 11. Juni läuft, bis zum Finale am 19. Juli stehen noch etliche Spiele auf dem Turnierplan. Damit gibt es noch über mehrere Wochen hinweg reichlich Gelegenheiten Punkte zu holen, aufzuholen oder die Führung in der Tabelle zu erringen. Spielen Sie in der AZ/WAZ-Liga gegen alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und gewinnen Sie einen Weber Gasgrill Genesis E-325S GBS im Wert von 1.189 Euro von Obi Gifhorn-Gamsen, ein Samsung Galaxy Tab A11+ im Wert von 199 Euro oder ein Sommerset mit zwei Liegestühlen von AZ und WAZ.

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen oder unter WAZ-online.de/WM-Tippspiel registrieren und mittippen.



17334401_002426

Bringt es wirklich etwas, den Teebeutel auszuquetschen?

Kennen Sie die Diskussionen, wenn es um den perfekten Teegenuss geht? Die einen wollen den vollen Geschmack aus dem Tee herausholen und quetschen mit dem Teelöffel ausgiebig auf dem Teebeutel herum. Andere rollen bei dem Anblick mit den Augen oder schütteln den Kopf, behaupten, dass genau dieses Vorgehen den Tee nur unnötig bitter und sehr tanninlastig werden lässt. Was stimmt denn nun?

Genaugenommen, nichts von beiden. „Der Einfluss wird häufig überschätzt“, klärt Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee-Verband auf. Wer in das Quetschen oder Nicht-Quetschen eines Teebeutels große Erklärungen hineininterpretiert, denke zu kompliziert, so Schaper. Nicht das Quetschen oder das Hin- und Herschwenken des Teebeutels habe Einfluss auf den Geschmack, sondern die Ziehzeit und die Dosierung des Tees.

Wer sich an die Zubereitungsempfehlungen auf der Verpackung oder an die Hinweise aus dem Teefachgeschäft hält, kann bei der Teezubereitung eigentlich nichts falsch machen, so Schaper. Diese Empfehlungen kommen von „Tea Tastern“ (deutsch „Teeverkoster“), die zwischen 400 und 600 Tassen Tee am Tag testen.

Schwarzer Tee wird bitter, wenn er länger als 5 Minuten zieht

Der Tee, etwa Schwarzer Tee, werde natürlich kräftiger oder bitterer, wenn man ihn länger als 5 Minuten ziehen lässt. „Bis zu diesem Zeitpunkt ist er anregend, danach kommen mehr Gerbstoffe in die Tasse und er wird bitter - ohne dass mehr Koffein in die Tasse kommt.“

Kyra Schaper würde Teebeutel gegenüber einem Tee-Ei bevorzugen. „Die Beutel sind so konzipiert, dass sie nur zur Hälfte gefüllt sind. Denn Teeblätter dehnen sich aus, wenn Flüssigkeit hinzukommt. Der Grund ist einfach: Tee muss tanzen.“ Beim Tee-Ei dagegen werde der Tee nur zusammengedrückt und könne sich nicht so gut ausbreiten.

Wem es beim Ausquetschen des Beutels darum geht, dass hinterher keine Pfütze auf der Untertasse entsteht, empfiehlt die Tee-Expertin, mit dem Löffel den Teebeutel herauszunehmen und ihn einmal mit der Schnur um den Teelöffel herumzuwickeln - das reiche völlig aus. (dpa)



Das Quetschen des Teebeutels in der Tasse hat keinen Einfluss auf den Geschmack.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen.
Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.



Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.

Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- Die Mikrozirkulation anzuregen
- Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren[1]
- Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert. Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden. Viele nutzen das Einmassieren, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)



www.restaxil.de

Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • *OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • [1]Das zeigten Legactif und dessen Inhaltsstoffe in Studien. S.h. Provital S.A.U.: Legactif™, Natürlicher Wirkstoff für die Pflege müder Beine, 2023 (Interne Herstellerunterlage, unveröffentlicht) • Abbildung Betroffenen nachempfunden

16110101_002426

Angebot gültig vom 15.06 bis 17.06.2026

FRISCH-MARKT

www.frischmarkt-gf.de

Spiegelkarpfen (Cyprinus carpio)
je 1 kg



-20%
~~9,99~~
€7,99

Schweinebauch mariniert, bärlauch oder Paprika, *je 1 kg*



-30%
~~9,99~~
€6,99

Frische Putenhälse
je 1 kg



-13%
~~3,99~~
€3,49

Schweinebauch wie gewachsen frisch
je 1 kg



-33%
~~5,99~~
€3,99

Lachskottelet kaltgeräuchert
je 100 g



-23%
~~2,99~~
2,29

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

Seewolf, frisch aufgetaut
je 1 kg



-21%
~~6,99~~
€5,19

Hackfleisch vom Schwein
je 1 kg



-33%
~~5,99~~
€3,99

Hähnchenflügel Frische
je 1 kg



-24%
~~4,19~~
€3,19

Holzfällersteak mariniert
je 1 kg



-22%
~~8,99~~
€6,99

Buttermakrele kaltgeräuchert
je 100 g



-25%
~~2,49~~
€1,99

Angebot gültig vom 18.06 bis 20.06.2026

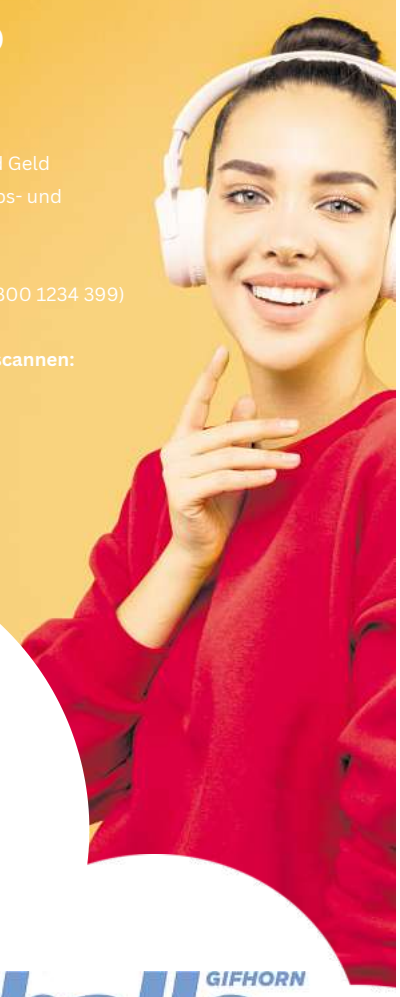
17648701_002426

STELLENANGEBOTE

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:

- Großendorf
- Flettmar
- Leiferde
- Seershausen
- Meine
- Müden
- Dalldorf

hallo GIFHORN wochenende

17299801_002426

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

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

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

15332701_002426

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskräfte in Gifhorn – diverse Minijobs ab 17:00, fest oder Vertretung Tel. 0160 8860808 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH Adam Opel-Str. 8, 38112 Braunschweig

Reinigungskraft m/w/d für Supermarkt in Hankensbüttel, Mo.- Sa. je 3,00 Std ab 6:00 Uhr. ☎0170 455 3815 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH Adam-Opel-Str. 8, 38112 Braunschweig

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

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

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Suche deutsch sprach. Haushaltshilfe, in Ehmen, die fleißig ist und Fenster putzen kann, zahle 17€/Std., 2 x im Monat/3Std. ☎0175 819 4168

Suche Stelle als Haushaltshilfe oder Fensterputzerin. ☎ 0176/62052479

STELLENGESUCHE

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

Suche Gartenarbeit aller Art. ☎0176/70341887

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

Suche Gartenarbeit ☎ 015901366729



16512601_002426

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

Meine Familie ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

EFH in Wolfsburg Vorsfelde zu vermieten oder zu verkaufen. 2023 saniert, ca. 160m², Grund ca. 900m². ☎0511/448216 oder ☎0157/75267587

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

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

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

HÄUSER

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

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

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

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

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

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

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

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

Suche EFH,
max. 150 m² Wfl., im LK GF, nur von privat ☎ 0176/51610153

GRUNDSTÜCKE

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

ANLAGEOBJEKTE

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

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende

MIETANGEBOTE

1 ZIMMER / APPARTEMENT

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

3 ZIMMER

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

HÄUSER

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

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Rentnerin sucht 1-2 Zi.-Whg. in GIF Innenstadt ✉ abc.1234.4@web.de

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

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

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

KFZ ANGEBOTE

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

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

Fahrzeugankauf! Alles anbieten
Tel. 0173/6679148

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

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
17723601_002426

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

VERSCHIEDENES

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

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

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

Haus- u. Hofflohmarkt wegen Haushaltsauflösung am 27. u. 28.6. von 10 - 16 Uhr. Taubengasse 10, 38557 Osloß

GESUNDHEIT

SALZGROTTE WOLFSBURG
Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis
Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459
www.salzgrotten.eu
TIPP: LAVITA & Hydrojet!
13817801_002426

UNTERRICHT

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

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

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
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
16252001_002426

MARKTPLATZ

GARTEN

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

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

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen und Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
15870801_002426

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

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

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

Eisenbahn Märklin, Trix, Modelautos Wiking, Siku ☎ (05303) 6959

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

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

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

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
15868501_002426

GF: verk. Heizöl, Heizöltank 1.500 l, Öl-Brenner Hansa, Wasserpumpe
☎ 0171-9326241

DIENSTLEISTUNGEN

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!

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
17262901_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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799
17335701_002426

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

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

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

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

Malermeister Eric Borchers hat Termine frei, auch kurzfristig!
☎ (0 53 04) 32 77

Dachdecker hat Zeit: Flachdach& Dachrinnenabdichtung, Holzanstrich u.v.m. Tel: 01521/8590189

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew.
☎ 0174/3240546

Arbeiten rund ums Haus innen und außen zu fairen Preisen. 0163 2061828

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

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

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

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

SKAN-CLUB 60plus
GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada RESORT KÜHLUNGSBORN
8-Tage-Seniorenreisen

INKLUSIV-LEISTUNGEN
- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice
- 7 Übernachtungen in Zimmern mit Dusche/WC inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Unterhaltungsabende
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf

und vieles mehr ...

bett+bike adfc

ab Euro **575,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Preisnachlass bei Selbstanreise: 50,– pro Person! (außer Sonderreisen) · **Kein Einzelzimmerzuschlag** (begrenzte Anzahl) · Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-1231919
(täglich von 8 bis 18 Uhr)

TERMINE 2026

12.07.–19.07.	18.10.–25.10.
09.08.–16.08.	25.10.–01.11.
06.09.–13.09.	20.12.–27.12. (Weihnachten)
27.09.–04.10.	27.12.–03.01. (Silvester)
11.10.–18.10.	

8-Tage-SONDERREISEN

Goldener Oktober	
04.10.–11.10.2026	ab € 798,–
11.10.–18.10.2026	ab € 798,–
Jubiläumsreise	
01.11.–08.11.2026	ab € 518,–
08.11.–15.11.2026	ab € 508,–
15.11.–22.11.2026	ab € 498,–
22.11.–29.11.2026	ab € 488,–
Christmasparty	
29.11.–06.12.2026	ab € 448,–
06.12.–13.12.2026	ab € 438,–
13.12.–20.12.2026	ab € 428,–
Silvesterfeier	
03.01.–10.01.2027	ab € 498,–
Winterzauber	
17.01.–24.01.2027	ab € 458,–

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de
17281101_002426

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

MUSIK

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

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 abgelagert ☎ 0171-4136625

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

TICKETS / VERANSTALTUNGEN

Straßen Flohmarkt
20. Juni 2026
10 - 15 Uhr
Van-Gogh-Ring in Fallersleben
www.vgr-fallersleben.de
14737801_002426

Flohmarkt in Gifhorn
****
Stettiner Straße und Bütower Straße
Samstag **20.6.2026** von 10 - 17 Uhr
Wir bieten Trödel und Gebrauchtes von privat an privat - keine Händler
****
17251901_002426

TIERMARKT

ORIGINAL JAPAN KOI in Tülau
Zu verkaufen unter 0171/2826838

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende



16247901_002426

Großer-Belt-Brücke: Mautzahlung wird einfacher

Die Mautzahlung an der Großer-Belt-Brücke in Dänemark wird einfacher: Urlauber können sich nun vorab online ein Ticket kaufen. Das spart einerseits Wartezeiten vor Ort, weil man die Expressspuren nutzen kann, und andererseits Geld:

- Die Überfahrt kostet mit dem Onlineticket 205 statt 235 Kronen für Autos unter 6 Meter Länge.
- Das sind umgerechnet rund 27,50 Euro und damit etwa 4 Euro weniger als bei Vor-Ort-Zahlung.

Von der neuen Ticketoption sollen nach Angaben der Betreibergesellschaft Sund & Bælt Holding insbesondere ausländische Reisende profitieren.

Das Ticket ist ans Nummernschild geknüpft, das bei der Durchfahrt über die grünen Expresspuren automatisch registriert wird. Es wird ab dem Kaufdatum 30 Tage gültig und kann innerhalb dieser Zeit auch zurückerstattet werden, wenn man es doch nicht benötigt.



Günstiger und schneller: Von der neuen Online-Ticketoption sollen insbesondere ausländische Reisende profitieren FOTO: TOMAS BECHMANN

Buchung über Onlineplattform

Die Ticketoption, die über die Plattform Brobizz angeboten wird, besteht für Fahrzeuge mit Kennzeichen aus Deutschland, Schweiz, Österreich, Niederlande, Belgien, Frankreich, Rumänien, Bulgarien, Lettland, Polen, Litauen, Norwegen, Schweden und Dänemark.

Nach dem Kauf dauert es den Angaben nach 20 Minuten, bis es gültig wird und genutzt werden kann. Last-Minute-Buchungen unterwegs könnten also schief gehen.

Das Onlineticket kann für Autos bis 6 Meter und längere Gespanne, etwa Autos mit Wohnwagen, gebucht werden - für Letztere kostet das Ticket mehr, eine Überfahrt liegt dann bei 314 statt 205 Kronen, also etwa 42 Euro.

Alternativlos für Landweg nach Schweden

Die Großer-Belt-Brücke („Storebæltsbroen“) verbindet die dänischen Inseln Fünen und Seeland. Wer mit dem Auto ohne Fährpassage, sondern nur übers Land in Richtung Kopenhagen und weiter nach Schweden fährt, muss die 18 Kilometer lange Querung über den Großen Belt passieren. (dpa)



14360501_002426