



AZ
WAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

27 ♦ 47. Jahrgang · 27. Juni 2026

www.halogifhorn.de

Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808-104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

Ehrenamt boomt: Landkreis zeichnet 177 Freiwillige aus

Landrat Philipp Raulfs überreicht besondere Ehrenamtsurkunden - Karte bringt **Vergünstigungen** für Inhaber

Gifhorn. Sich für andere einzusetzen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten: Dieses ehrenamtliche Engagement ist viele Menschen aus dem Landkreis Gifhorn eine Selbstverständlichkeit. Nun haben 177 von ihnen in einer Feierstunde goldene Ehrenamtsurkunden aus der Hand von Landrat Philipp Raulfs erhalten, musikalisch begleitet vom Jugendchor der Kreismusikschule Gifhorn.

Raulfs betonte das wertvolle Engagement der „Menschen, die sich Tag für Tag, Woche für Woche und oft über viele Jahre hinweg mit Herzblut, Zeit und Energie für andere einsetzen“.

Fortsetzung auf Seite 2



Zahlreiche Gifhorer haben goldenen Ehrenamtsurkunden als Dank für ihr gesellschaftliches Engagement erhalten.

FOTO: LANDKREIS GIFHORN



Gewerbefläche im 1. OG zu mieten

Unter den Eichen - Leiferde

Bestens geeignet für:
Nagelstudio, Fußpflege, Kosmetik, Wellness oder als Praxis/ Büro

ca. 69 m² Fläche

05371 / 627 79 38

info@immolutz.de

**Lutz Immobilien
Oliver Lutz**

über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien

www.immolutz.de

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom **29.06. - 04.07.26** Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

**Isenbütteler Weg 43
GIFHORN**

Wittinger Pilsner

Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,01)
zzgl. € 3,90
Pfand

9.99



deit Limonaden

versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,75)
zzgl. € 3,30
Pfand

8.99



Franziskaner Weissbier

versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,40) zzgl. € 3,10
Pfand

13.99



Feldschlößchen Pilsner

Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,01)
zzgl. € 3,90
Pfand

9.99



Gerolsteiner Mineralwasser

versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,54) zzgl. € 3,30
Pfand

6.49



Paulaner Spezi o. Limo

Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,20)
zzgl. € 3,10
Pfand

11.99
Vorteilspreis **10.99 €**
mit der trinkgut App (1 l = € 1,10)



Veltins Pilsener

Kasten =
20 x 0,5 l/
24 x 0,33 l
(1 l = € 1,08/1,36)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

10.79



Bad Pyrmonter Mineralwasser

versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,55)
zzgl. € 3,30
Pfand

4.99
Glasflaschen



Wolters Pilsener

versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,00) zzgl. € 3,10
Pfand

9.99



Berliner Luft

Pfefferminzlikör
18% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9,27)

6.49



St. Hubertus-Tropfen

versch. Sorten
15,3% - 30% Vol.
Karton = 24 x 0,02 l
(1 l = € 12,48)

5.99



Jack Daniel's Mixgetränke

versch. Sorten
10% Vol.
0,33 l Dose
(1 l = € 6,03)
zzgl. € 0,25 Pfand

1.99



Auszeichnung für das Ehrenamt

Forsetzung von Seite 1

Ehrenamt sei vielfältig und finde überwiegend in den Vereinen, bei den Feuerwehren, im sozialen Bereich, in der Jugendarbeit, in der Flüchtlingshilfe, im Sport, in der Kultur oder im Katastrophenschutz statt. „Danke dafür, dass Sie unsere Gesellschaft menschlicher, stärker und lebenswerter machen“, hob er hervor und machte deutlich, dass das Engagement keine Selbstverständlichkeit sei, sondern Ehrenamtliche unzählige Stunden in ihre Aufgabe investieren und zugunsten der Unterstützung der Gemeinschaft auf Freizeit verzichten.

Dank an die Unterstützer

Auch Unterstützer des Ehrenamts waren eingeladen, die Vergünstigungen für Besitzer der goldenen Ehrenamtskarte bieten.

„Vielen Dank an alle Unternehmen und Einrichtungen, die das Ehrenamt auf diese Weise schätzen und ebenfalls ein wichtiges Zeichen der Anerkennung für ehrenamtliches Engagement setzen“, betont Susanne Könecke, Fachkraft zur Stärkung des Ehrenamtes beim Landkreis Gifhorn.

Seit dem Einstieg des Landkreises Gifhorn in das Projekt 2009 gibt es mittlerweile 2.075 Karteninhaber, das Interesse steigt weiter. Bei den Förderanträgen belegt Gifhorn landesweit den zweiten Platz.

Vergünstigungen in Niedersachsen und Bremen

Alle Ehrenamtlichen im Landkreis Gifhorn, die sich freiwillig und unentgeltlich mehr als fünf Stunden in der Woche oder 250 Stunden im Jahr für das Gemeinwohl engagieren, können die Ehrenamtskarte beantragen. Die Karte bietet viele Vergünstigungen in Niedersachsen und Bremen. Auch der Landkreis Gifhorn möchte das Ehrenamt weiter stärken, etwa durch kostenlose Bildungsurlaube für Ehrenamtliche oder durch niedrigschwellige Qualifizierungsangebote wie die Juleica-Crashkurse.

Fragen rund um das Ehrenamt im Landkreis Gifhorn beantwortet Susanne Könecke per E-Mail an ehrenamt@landkreis-gifhorn.de oder auch direkt am Stand des Landkreises beim Tag der Niedersachsen.

Irische Lebenslust und Ausgelassenheit

Gemeindezentrum Meine: **Sommer-Konzert** mit Irish-Folkband The Keltics

Meine. Auf Einladung des Kulturvereins Papenteich tritt die Irish Folk-Band The Keltics am Samstag, 22. August im Gemeindezentrum Meine auf. Beginn des Konzertes ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr.

Irishes Lebensgefühl

„The Keltics“ ist der Inbegriff für Lebenslust, Unbeschwertheit und Ausgelassenheit. Das Erfolgsgeheimnis der Band liegt in der Kombination aus authentischem Lebensgefühl der Irish Folkmusic und Spaß an der Musik. Beides vermögen die sieben Musiker auf das Publikum zu übertragen. Harmonische und fetzige Rocksongs, Balladen, Jigs und Reals sowie bekannte Traditionals – mit dieser Mischung begeisterte die deutsche Band bereits tausende von Menschen.

Der Eintritt (ohne Verzehr) kostet 25 Euro im Vorverkauf und 28 Euro an der Abendkasse.



Sorgt mit ihrem Irish Folk-Rock für gute Stimmung: Die Band „The Keltics“ kommt ins Gemeindezentrum in Meine. FOTO: DIVERSE

Die Vorverkaufsstellen sind Hörstudio Fröhling in Meine, Schloss-Apotheke und Drogerie in Groß Schwülper sowie Papier-schlange in Groß Schwülper -

oder einfach per E-Mail an ticket@kulturverein-papenteich.de. Weitere Infos unter www.kulturverein-papenteich.de.

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



2. – 12. Juli
BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

Ratsweinkeller: Mehrheit für Steakhouse

Entscheidung erst nach der Kommunalwahl?

Gifhorn. Eine erste Hürde hat die mögliche Eröffnung eines Steakhouses im Gifhorer Ratsweinkeller jetzt im Fachausschuss Hochbau, Tiefbau und Liegenschaften genommen. Mehrheitlich stimmte das Gremium dafür - aber nicht einhellig. Und auch bei Zuschriften an unsere Zeitung gibt es ein geteiltes Echo.

Eine volle Fußgängerzone, die Tische im Celler Steakhouse drinnen und draußen besetzt: So wünscht sich das Manuela Hacke auch für Gifhorn, weshalb sie sich für den Ratsweinkeller die Zukunft als Steakhouse wünscht, wie sie in ihrem Leserbrief an die AZ geschrieben hat. Aus Sicht von Sandra Schiller hat das durchaus Charme, sie sieht es allerdings kritisch: Die Stadt Gifhorn und somit der Steuerzahler sollen für die Sanierung eines Restaurants mit gehobenen Ansprüchen und somit für den gehobenen Geldbeutel aufkommen?

3,5 Millionen Euro für Sanierung

Die Stadt rechnet laut Vorlage der Verwaltung mit 3,5 Millionen Euro Kosten für die Sanierung. Ein potenzieller Pächter aus Celle sei auf die Stadt zugekommen und habe Interesse signalisiert, für das Zustandekommen eines Pachtvertrages habe er folgende Rahmenbedingungen genannt: „Der Bereich der Gastronomie, bestehend aus Gastraum, Küche, WC-Anlagen und angrenzenden Lagerräumen ist vollständig durch den Vermieter herzurichten. Für die Küchenausstattung beziehungsweise die Küchenmöbel würde der Pächter die Kosten übernehmen.“ Bei einer Pachtdauer von mindestens zehn Jahren.

SPD will Aufschub der Entscheidung

Die SPD will da so schnell nicht mitgehen. Sie stellte in der Ausschusssitzung den Antrag auf einen Aufschub der Entscheidung:

Die Stadt solle demnach in der noch laufenden Wahlperiode keine Entscheidung mehr über eine „endgültige Vorfestlegung zur künftigen Nutzung des Ratsweinkellers“ treffen. Stattdessen soll die Verwaltung nach Konstituierung des künftigen Rats unterschiedliche Nutzungsvarianten transparent „gegenüber stellen und dabei insbesondere gemeinwohlorientierte sowie förderfähige Konzepte zu berücksichtigen“. Denkbar wäre ein sogenannter Dritter Ort - „als offenen Ort der Begegnung, Bildung, Kultur und des gesellschaftlichen Miteinanders für alle Menschen in Gifhorn“.

Dieser Antrag fand im Ausschuss keine Mehrheit. Stattdessen empfahl der Ausschuss mehrheitlich den Vorschlag der Verwaltung, „mit dem potenziellen Pächter weiterführende, konkretisierende Gespräche zu führen und mögliche Rahmenbedingungen in einer der nächsten Sitzungen vorlegen“.

Sonderaktion
bis 30.06.2026

V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany

V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte
Mindestens 20% Förderung
Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommersdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik
05351 424757
vertrieb@gloger.com
www.gloger.com

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

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 27.06. bis 04.07.2026

Tauschzylinder
– CO₂ Kohlensäure
– für 60 Liter prickelndes Wasser
– 425 Gramm CO₂
– passend für fast alle Trinkwassersprudler
5.50
Füllung kaufen, nur im Tausch gegen eine leere CO₂-Flasche gleicher Form.

Kinder-Anglersessel
– faltstuhl
– mit Getränkehalter
– ca. 36x36x58cm
– verschiedene Motive
– inkl. Tragetasche
– Material: Gestell aus Metall
Bezug: Polyester
Knallerpreis 8.50

Fußball der Euro 2024
– offizielles Lizenzprodukt der UEFA Euro 2024
– Größe 5
Nur solange der Vorrat reicht!
7.50

Wasserbomben
– verschiedene Farben
– Erfrischender Spaß an heißen Tagen
100-Stück-Packung
1.80

„Splash“ Wasserball
– ultimativer Wasserspaß
– verschiedene Packungsgrößen
je Packung 2.-

Party Ballon-Set
– mit elektrischer Pumpe
– inkl. 16 Ballons
Knallerpreis!
je Stück 9.95

Party Ballon
– 24 Ballon
– versch. Farben erhältlich
– selbstverschl. Ballon
je Stück 4.50

Schwimmnudeln
– verschiedene Farben
– ca. 150 cm lang
– ø 6 cm
3.50

Gaming Restposten
– z. B. Tastatur + Mouse im Set
– z. B. mechanische Tastatur
– z. B. Head-Set
– z. B. Head-Set-Halterung
schnell zugreifen
Nur solange der Vorrat reicht!
ab 2.50

Deutschland Auto-Flagge
– zur Befestigung an der Seitenscheibe PKW
1.-

Triangel, Gifhorer Straße 20, Tel. 0179-4390520 • Meinersen, Hauptstraße 46, Tel. 0179 - 4190864
Wesendorf, Gifhorer 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.

Mit der Sparkassen Debitkarte bei uns PAYBACK® Punkte sammeln*
*Ihre Karte muss dafür verknüpft sein.
Weitere Infos: sparkasse.de/payback

So machen Sie vor der Urlaubsfahrt beim Auto einen Kurzcheck

Bevor man in den Urlaub starten kann, wird es für viele richtig hektisch. Alles in den Koffern dabei, die Papiere, das Lieblingsspielzeug der Kinder und so weiter? In all der Hektik sollte eines nicht vergessen werden: Ein Kurzcheck des Autos vor dem Losfahren, ob auch wirklich alles in Ordnung ist. Das dauert meist nicht länger als ein paar Minuten, so die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ).

Denn heißes Wetter, lange Autobahnfahrten, Staus, Gebirgsetappen und mehr Ladung als sonst – all das setzt Reifen, Bremsen, Kühlung und Fahrwerk zu. Wer zeitig prüft, kann das Risiko ungeplanter Zwischenstopps minimieren und trage zu einer sicheren Fahrt für alle Insassen bei.

Der Fünfminuten-Check folgt der Reihenfolge:

Am besten so timen, dass man im Zweifel noch Zeit zum Reagieren hat, etwa falls ein Reifen defekt sein sollte. Den Kurzcheck kann man dann direkt vor dem Losfahren zur Sicherheit noch einmal wiederholen. Dann noch den Tank füllen oder die Batterie laden – und schon kann's losgehen.

So geht der Kurzcheck:

- **Reifen:** Ums Auto gehen und darauf achten, ob Reifen augenscheinlich beschädigt sind, ob sich Fremdkörper in der Lauffläche eingefahren haben oder ob an einer Flanke gar Risse oder Beulen zu sehen sind.

Ob noch genug Profiltiefe vorhanden ist, misst man am besten mit einer Schieblehre, egal ob analog oder digital. Erstere kosten nicht viel oder es gibt sie zu-



Sicherer Start in den Urlaub: Ein kurzer Check vor der Abfahrt sorgt für eine entspannte und sichere Reise.

FOTO: SILVIA MARKS/DPA-MAG

weilen gratis als Werbegeschenk. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe. Die GTÜ rät jedoch zu mindestens vier Millimetern. Das sorgt für mehr Reserven für längere Fahrten und bessere Haftung im Nassen.

Den Reifendruck an die Mehrbelastung durch Gepäck und Passagiere angleichen. Die Werte finden sich meist in der Betriebsanleitung und als Aufkleber, etwa in der Tankklappe oder an der Türsäule. Auch dafür

kann man sich einen Reifendruckprüfer und einen kleinen Akku-Kompressor für Korrekturen zulegen. Das macht unabhängig von Tankstellen.

- **Beleuchtung:** Leuchtet alles so, wie es leuchten soll? Abblendlicht, Rücklicht, Bremslicht, Blinker und Warnblinkanlage? Wer dazu gerade keinen Helfer parat hat, um das Licht von außen zu checken, kann auch eine Garagenwand, ein Schaufenster

oder eine helle Fläche nutzen.

- **Flüssigkeiten:** Ölstand und Scheibenwaschwasser kontrollieren und bei Bedarf nachfüllen. Ausreichend Scheibenwaschwasser oder entsprechendes Konzentrat mitzunehmen, ist speziell auf langen Fahrten wichtig, wenn Insekten, Staub oder Straßenschmutz die Sicht verschlechtern. Zudem ist das zumeist billiger, als wenn es später an

der Autobahn gekauft werden muss. Auch einmal kurz unter das Auto schauen: Finden sich frische Flüssigkeitsflecken darunter, kann das auf Undichtigkeiten hinweisen und sollte im Zweifel abgeklärt werden.

- **Sicht:** Falls bis jetzt nicht geschehen, sollten Front-, Heck- und Seitenscheiben sowie die Spiegel geputzt werden. Entsprechende Mittel für unterwegs auch mitnehmen. Bei den Scheiben auch nicht die Innenseiten vergessen. Denn dort fallen Schlieren häufig erst bei tief stehender Sonne oder Gegenlicht auf. Doch sie können die Sicht erheblich beeinträchtigen. Wer noch Wischblätter montiert hat, die schon schmierig, rubbeln oder Risse zeigen, ersetzt diese und sorgt ebenfalls für ein Plus an Sicherheit.

- **Gepäck:** Schwere Stücke gehören nach unten und möglichst nah an die Rücksitzlehne. Und alles gut verzurren. Lose Gegenstände können schon bei einer Vollbremsung oder einem Unfall zu gefährlichen Geschossen werden. Selbst Wasserflaschen, Tablets, Spielzeug oder Kühlboxen sollte man so lagern, dass sie sich nicht selbstständig machen können.

Bei allem Ladungs-Tetris nicht vergessen: Warndreieck, Warnwesten (besser für alle Insassen an Bord und nicht nur nach Pflicht für den Fahrer) und Verbandkasten (noch nicht abgelaufen?) müssen dennoch stets griffbereit bleiben. Also am besten vor dem Gepäckeinladen schonmal aus der Stauklappe im Boden rausholen. (dpa)

Heiß, dann Abkühlung!

Vorhersage

Die rekordverdächtige Hitze im Juni geht am Sonntag weiter. Stellenweise klettert das Thermometer noch weit über 35 Grad. In der nächsten Woche macht sich mit einem auffrischenden Westwind frischere Atlantikluft breit. Es kühlt ab.

Biowetter

Wer zu Kreislaufproblemen neigt, muss mit erhöhten Beschwerden rechnen. Der Blutdruck ist wegen der extrem hohen Temperaturen sehr niedrig. Viel trinken und ab und zu kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen, wirkt oft Wunder. Nächste Woche kommt Entspannung!

Bauernregel

Wie das Wetter sich am Siebenschläfer verhält, ist es sieben Wochen lang bestellt. (27.6.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

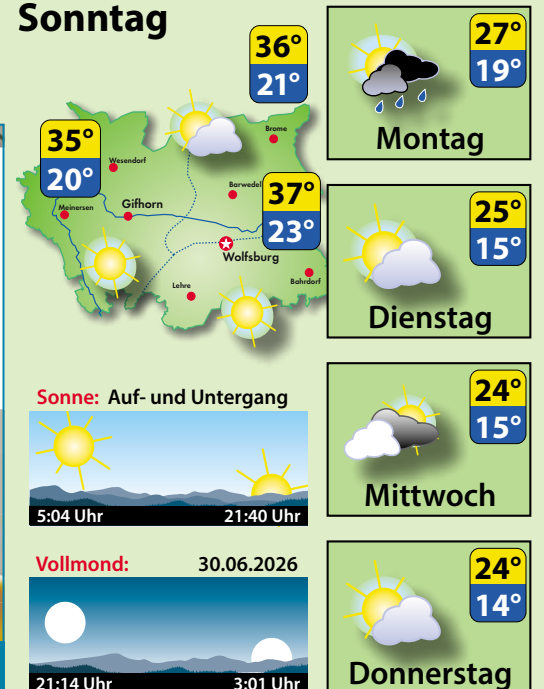
NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT **SCHAU TAG**

14 – 17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

Sonntag



Nahrungsergänzungsmittel bestellen? Internetseite prüfen

Wer im Internet nach Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder Gesundheitsprodukten sucht, sollte genau hinschauen. Denn derzeit werden fragwürdige Produkte auf seriös wirkenden Internetseiten verkauft, warnt die Verbraucherschutzzentrale NRW.

Hinter vielen dieser Angebote stecken internationale Händler. Sie verwenden Internetseiten ehemaliger Arztpraxen, Apotheken oder Kliniken, um ihre Waren anzubieten und das Vertrauen der Kunden zu gewinnen. Dafür nutzen sie gezielt bekannte Namen und locken Kunden mit falschen Gesundheitsversprechen.

Durch den aktuell wirkenden Webauftritt - mit Fotos, Impressum und Stellenanzeigen - erkennen Verbraucher nicht unbedingt, dass die medizinischen Einrichtungen längst nicht mehr existieren und die Angaben veraltet sind.

Im schlimmsten Fall vertrauen Verbraucher auf die scheinbare medizinische Kompetenz und

landen bei unseriösen Angeboten. Besonders kritisch wird es, wenn Menschen gesundheitliche Beschwerden haben. Das Problem: Viele der dort angebotenen Produkte, etwa Nahrungsergänzungsmittel, seien in Deutschland nicht ordnungsgemäß registriert, so die Verbraucherschützer.

Versandapotheken brauchen eine Zulassung

Arztpraxen und Kliniken dürfen in Deutschland - bis auf wenige Ausnahmen - im Rahmen ihrer ärztlichen Tätigkeit gar keine Waren verkaufen. Taucht auf einer solchen Internetseite also ein Shop auf, sei das ein deutliches Warnzeichen, so die Verbraucherschützer.

Bevor Verbraucher online also den Button „Kaufen“ drücken, sollten sie immer überprüfen, ob es sich bei der Internetseite um eine Versandapotheke handelt, die offiziell im Register steht. Denn in Deutschland erhalten nur zugelassene Präsenzapothe-

ken eine Erlaubnis zum Versandhandel.

Und so geht es: Seriöse Internetapotheken kann man den Verbraucherschützern zufolge am einheitlichen EU-Sicherheitslogo erkennen. Klickt man auf das Logo, sollte man beim Eintrag der Apotheke im Versandhandelsregister des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) landen. Fehlt das Logo oder die Verlinkung, sollten Verbraucher auf keinen Fall auf der Internetseite bestellen.

Übrigens: Die Verbraucherschutzzentrale NRW veröffentlicht auf Ihrer Internetseite eine Übersicht zu unseriösen Online-Shops. Beim Fakeshopfinder kann man gezielt verdächtige Internetadressen eingeben. Wer selbst eine neue Fake-Internetseite entdeckt, kann sie bei der Ärztekammer oder den Verbraucherschützern melden (per Mail, etwa unter faktencheck-gesundheitswerbung@verbraucherzentrale.nrw). (dpa)



Erst checken, dann kaufen: Wer online Kapseln und Co. bestellt, sollte EU-Sicherheitslogo und Register-Eintrag prüfen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Bargeld ist gepflegte Sicherheit – Liquidität schlägt sicheren Hafen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Aktueller Goldkurs: 4.337,70 USD/Ounce

Braunschweig. Viele Menschen bewahren Gold über Jahre oder Jahrzehnte zu Hause auf. Schmuckstücke, Münzen, Barren, Zahngold, alte Uhren, gesammelte Werke aus Familienbesitz, Erbschaften und Nachlässe liegen oft ungenutzt in Schubladen, Tresoren oder Bankschließfächern. Der Gedanke dahinter ist verständlich: Gold gilt als sicherer Hafen. Es steht für Beständigkeit, Wert und Schutz in unsicheren Zeiten. Doch genau hier lohnt sich ein nüchterner Blick. Ein sicherer Hafen erfüllt seinen Zweck nur dann, wenn man ihn auch rechtzeitig nutzen kann. Gold, das ungetragen, ungeprüft und unverkauft bleibt, schafft keine sofortige Handlungsfreiheit. Bargeld dagegen bedeutet direkte Liquidität. Es ist verfügbar, verständlich und planbar. Wer heute verkauft, macht aus stillen Reserven sofort nutzbare Mittel. Gerade bei Erbschaften und Nachlässen zeigt sich häufig: Viele Stücke haben für die nächste Generation keinen praktischen Nutzen mehr. Alter Schmuck entspricht nicht mehr dem Geschmack. Zahngold wird aus Unsicherheit aufbewahrt. Münzen und Barren bleiben liegen, ohne dass ihr aktueller Wert bekannt ist. Ganze Sammlungen werden über Jahre nicht angefasst, weil niemand genau weiß, was sie wirklich wert sind. Dabei können gerade diese ge-



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

sammelten Werke heute eine erhebliche finanzielle Bedeutung haben. Der Goldpreis bewegt sich weiterhin auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Niemand kann den perfekten Höchststand sicher treffen. Wer nur darauf wartet, dass der Preis immer weiter steigt, trägt auch das Risiko plötzlicher Rücksetzer. Märkte schwanken. Gewinne können schnell wieder abschmelzen. Deshalb ist es oft klüger, eine starke Marktposition bewusst zu nutzen, statt unbegrenzt auf den nächsten Rekord zu hoffen. Das bedeutet nicht, dass jeder alles verkaufen muss. Aber es bedeutet: Wer Gold besitzt, sollte

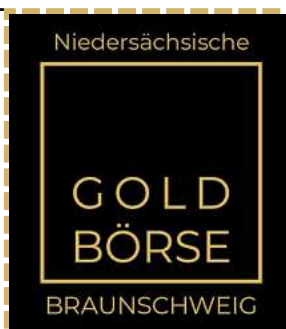
seinen Bestand prüfen lassen. Denn viele Menschen unterschätzen den Wert ihrer Stücke deutlich. Ein einzelnes Schmuckstück, eine alte Kette, mehrere Ringe, defekte Armbänder, Zahngold, Münzen oder geerbte Objekte können zusammen einen Betrag ergeben, mit dem man heute echte Entscheidungen treffen kann. Bargeld ist gepflegte Sicherheit. Es schafft Abstand zu Unsicherheit. Es ermöglicht Reparaturen, Anschaffungen, Unterstützung der Familie, Reisen, Investitionen oder einfach ein beruhigendes finanzielles Polster. Gold im Schrank fühlt sich sicher an. Liquidität auf der Hand gibt tat-

sächliche Beweglichkeit. Besonders bei Nachlässen ist ein Verkauf oft auch eine Form der Ordnung. Statt alte Stücke weiter aufzubewahren, deren Herkunft, Gewicht oder Reinheit unklar ist, kann eine fachgerechte Bewertung Klarheit schaffen. Was ist echt? Was ist nur vergoldet? Erst eine professionelle Prüfung zeigt, worüber man wirklich entscheidet. Bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig, bekannt aus FOCUS MONEY und FOCUS ONLINE, werden Schmuck, Zahngold, Münzen, Barren, Silber, Platin, Palladium, Uhren, Erbschaften, Sammlungen und Nachlässe fachgerecht

geprüft und bewertet. Als offizieller Partner von Heimerle & Meule vor Ort, einer der traditionsreichsten Scheideanstalten Deutschlands, steht die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig für eine seriöse und nachvollziehbare Abwicklung. Die Analyse erfolgt mit modernem Analysegerät, transparent, zerstörungsfrei und auf Grundlage tagesaktueller Edelmetallkurse. Kundinnen und Kunden erhalten eine klare Einschätzung und können danach frei entscheiden, ob sie verkaufen möchten. Wer verkauft, erhält auf Wunsch eine sofortige Auszahlung – bar oder per Echtzeitüberweisung. Gerade diese direkte Abwicklung ist für viele Menschen entscheidend. Man weiß sofort, woran man ist. Aus alten Werten wird sofort nutzbare Liquidität. Gold bleibt ein sicherer Hafen. Doch wenn Werte über Jahre ungenutzt liegen, kann Liquidität die bessere Sicherheit sein. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, gesammelte Werke, Erbschaften und Nachlässe prüfen zu lassen – bevor gute Kurse, einfache Abläufe und persönliche Entscheidungsfreiheit ungenutzt verstreichen. Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – bekannt aus FOCUS MONEY und FOCUS online, offizieller Partner von Heimerle & Meule vor Ort.



Juni 2026



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 KAUF

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, 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.

Das Hitze-Paradoxon

Das Problem mit der thermischen Masse: Warum Ihre Wohnung trotz Lüften heiß bleibt – und ab wann der **Ventilator** schadet

VON TIMO RÖSKE

Wenn die Quecksilbersäule die 30-Grad-Marke knackt, mutieren viele Stadtwohnungen und Dachgeschosse zu unbarmherzigen Wärmespeichern. Die Standard-Ratschläge lauten meist: „Nachts lüften“ oder „Ventilator einschalten“. Doch wer mitten in einer sommerlichen Hitzewelle nachts die Fenster aufreißt, erlebt oft eine Frustration: Die Luft steht, und das Thermometer in den Innenräumen sinkt keinen Millimeter.

Hinter diesem Phänomen steckt physikalische Logik statt Zufall. Um eine Wohnung effektiv zu kühlen, müssen Sie die unsichtbaren Treiber von Raumtemperatur und Körperwärme verstehen. Ein datenbasierter Blick auf die häufigsten Hitze-Irrtümer, versteckte urbane Zufluchtsorte und den härtesten Kosten-Nutzen-Vergleich gegen die Hitze.

Das Phänomen der thermischen Masse: Warum kühlt die Wohnung nachts beim Lüften nicht ab?

Es ist 23 Uhr, draußen hat es auf 22 Grad abgekühlt, drinnen stehen 27 Grad. Sie öffnen alle Fenster, doch die Temperatur fällt nicht. Warum? Die Antwort lautet: Thermische Masse und Trägheit der Baustoffe.

Das Lüftungs-Paradoxon entsteht, wenn die Luft draußen zwar etwas kühler ist, die Wohnung aber ihre gespeicherte Wärme nicht schnell genug loswird. Wände, Decken, Böden und Möbel besitzen thermische Masse: Sie nehmen tagsüber Wärme auf und geben sie abends und nachts nur langsam wieder frei. Damit kühlt die Luft die Wohnung nur dann, wenn genug kühle Außenluft lange genug über die warmen Bauteile strömt.

Konkret bedeutet das:

- Eine 25 cm dicke Betonwand kann die Wärme von 8–12 Stunden Sonneneinstrahlung speichern
- Die Oberflächentemperatur Ihrer Innenwände liegt nachts oft 3–6 Grad über der Lufttemperatur
- Ihr Körper nimmt diese Strahlungswärme direkt wahr – unabhängig davon, wie kühl die Luft ist
- Der zweite Bremsklotz ist die Feuchtigkeit. Kühlt die Außenluft zwar ab, bleibt ihre absolute Luftfeuchtigkeit oft hoch; die Luft fühlt sich dann schwüler an und nimmt beim Lüften weniger zusätzliche Feuchtigkeit aus dem Raum auf. Genau deshalb kann



FOTO: WOLRIDER YURTSEVEN / PEXELS

„Fenster auf bei Nacht“ trotz gefühlter Frische eine träge, feuchte Wohnatmosphäre hinterlassen, die am nächsten Tag die Wärmeaufnahme sogar verschärft.

Was tatsächlich hilft

- Querlüften ab 3–5 Uhr morgens, wenn die thermische Masse der Wände auf dem niedrigsten Punkt ist und die Außenluft maximal abgekühlt
- Ventilatoren während des Lüftens auf die Wände richten – das beschleunigt den konvektiven Wärmeabtransport aus dem Mauerwerk
- Nach dem Lüften: Fenster schließen, bevor die Sonne die Fassade erreicht (je nach Ausrichtung zwischen 6 und 9 Uhr)

Das Ventilator-Paradoxon: Hilft der Luftstrom bei 35 Grad oder wird es schlimmer?

Die 35-Grad-Regel ist keine Wellness-Empfehlung, sondern eine Warnschwelle: Laut WHO können Ventilatoren oberhalb von 35 °C die hitzebedingte Belastung nicht mehr zuverlässig verhindern; bei höheren Temperaturen kann der Luftstrom sogar schaden, weil er mehr heiße Luft über die Haut bewegt.

Die Physik dahinter: Konvek-

tion vs. Verdunstung. Ein Ventilator kühlt nicht die Luft. Er beschleunigt zwei Prozesse auf der Haut:

Konvektion: Bewegte Luft transportiert Wärme von der Hautoberfläche weg

Verdunstungskühlung: Der Luftstrom beschleunigt das Verdunsten von Schweiß, wobei der Haut Wärmeenergie entzogen wird (ca. 2.400 kJ pro Liter verdunstetem Schweiß)

Das Problem bei hohen Temperaturen: Liegt die Lufttemperatur über der Hauttemperatur (ca. 33–35 °C), kehrt sich der Konvektionseffekt um. Die bewegte Luft transportiert nun Wärme zur Haut hin, statt weg davon. Der Ventilator wirkt wie ein Heißluftföhn.

Die Verdunstungskühlung funktioniert zwar weiterhin – aber nur, solange man ausreichend schwitzt und die Luftfeuchtigkeit niedrig genug ist. Bei hoher Luftfeuchtigkeit (>60 %) verdunstet der Schweiß kaum noch, und der Ventilator verstärkt nur die Dehydrierung ohne Kühleffekt.

Für bessere Luftzirkulation

- Den Ventilator nicht auf den Kopf, sondern schräg an der Person vorbei ausrichten, damit der Luftstrom die Stauwärme abführt.

- Zwei Fenster auf unterschiedlichen Seiten öffnen, um echten Durchzug statt Umluft zu erzeugen.
- Ein Ventilator wirkt deutlich besser, wenn er warme Luft aktiv aus dem Raum herauszieht, statt nur im Kreis zu blasen. Stellen Sie ihn nachts ans offene Fenster und lassen Sie ihn nach draußen blasen, so entsteht im Raum ein Unterdruck, der kühle Luft hereinzieht.
- Bei sehr hoher Raumtemperatur ist ein Ventilator eher ein Komfort- als ein Kühlgerät; dann ist Schatten, bauliche Entkopplung und echte Entwärmung wichtiger.

Wo finden Menschen in Städten echte Kühlung?

Wenn die eigene Wohnung zur No-Go-Zone wird, lohnt sich der strategische Rückzug an Orte mit natürlicher oder baulicher Kühlung. Wer in der Stadt nach wirklich kühlen Orten sucht, sollte nicht nur an Parks denken, sondern an Bauphysik. Dicke Sandsteinmauern in Kirchen oder Altbauten bleiben durch ihre hohe Masse oft deutlich kühler als moderne Leichtbauflächen, weil sie Wärme langsamer aufnehmen und innen stabilisieren.

- Keller, Treppenhäuser und Untergeschosse
- Kirchen-Seitenschiffe auf der Nordseite ohne direkte Sonneneinstrahlung
- Kreuzgänge mit schattigen Innenhöfen
- U-Bahnhöfe als geothermische Kühlloasen
- Tiefe U-Bahnstationen nutzen unbeabsichtigt das Prinzip der Erdkühlung. Ab 10 Metern Tiefe herrscht ganzjährig eine konstante Bodentemperatur von etwa 10–12 °C. Diese Kälte strahlt in den Bahnsteigbereich ab. Die kühleren Stationen liegen typischerweise in älteren Netzen mit tiefen Tunnelröhren außerhalb der Stoßzeiten (weniger Körperwärme, weniger Bremsabriebswärme)
- Grün ist nicht gleich kühl: Rasen kühlt nur oberflächlich; ein Laubwald ist die bessere Hitzeflücht, weil Blätterdach und Verdunstungskälte zusammenwirken. Entscheidend ist die Kombination aus Schatten, Luftbewegung und Verdunstung – nicht nur ‚grün‘. Eine Studie der TU München (Rahman et al., 2022) zeigt allerdings, dass ein gemischter Grünflächenanteil von ca. 40% im unmittelbaren Umfeld den extremen Hitzestress im Sommer halbieren kann.

Fliegen ab Braunschweig: € 70,- Aktionsrabatt zum 70. Jubiläum – nur noch wenige Tage

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.

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 Reise-

JETZT NOCH BIS 30.06. JUBILÄUMSRABATT SICHERN!



Ob besondere Atmosphäre oder erstklassiger Komfort: In allen Zielen warten zahlreiche Hotel erlebnisse – wie hier das 5* Premium Hotel Elysium auf Zypern.

büro Schmidt sowie weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de

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

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Fliegen ab
Braunschweig



Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento
Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Auch in den Herbstferien!

Kinderfestpreis ab € 599,-

Kreta

Traumstrände und Kultur
rund um Chania

8/9 Tage pro Person

ab € 799,-

Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

07.10. – 14.10.2026 8 Tage
In den Herbstferien:
13.10. – 21.10.2026 9 Tage (+ € 20,-)
14.10. – 22.10.2026 9 Tage

Kinderfestpreis ab € 499,-

Kalabrien

Die Perle Südtaliens

8 Tage pro Person

ab € 699,-

22.09. – 29.09.2026 (+ € 30,-)
29.09. – 06.10.2026

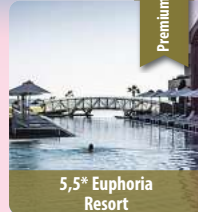
70 €
JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026 - Code: JUBI70



4* Vantaris Luxury Beach Resort



4* Hotel Harmony Rethymno Beach



5,5* Euphoria Resort



4* Resort Tonicello



4* Hotel Villaggio Cala di Volpe



4* Hotel TUI Blue Tropea

70 €
JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026 - Code: JUBI70

► Buchungshotline 0800 - 38 300 38 kostenfrei aus dem dt. Festnetz

► www.fliegen-ab-braunschweig.de

► Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

NUR NOCH BIS 30.06.: JUBILÄUMSRABATT SICHERN!



8 Tage pro Person
ab € 799,-

22.10. – 29.10.2026 (+ € 20,-)
29.10. – 05.11.2026 Feiertag

Madeira

Insel des ewigen Frühlings



Algarve

Portugals sonniger Süden



Zypern

Die Insel der Götter



Rom

Die ewige Stadt

5 Tage pro Person
ab € 699,-
28.10. – 01.11.2026

70 €
JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026 - Code: JUBI70



Kinderfestpreis ab € 599,-

8/9 Tage pro Person

ab € 699,-

Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

30.09. – 08.10.2026 9 Tage
07.10. – 14.10.2026 8 Tage

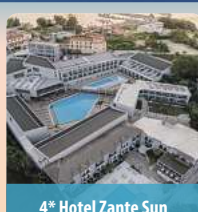
Zakynthos

Karibikflair im Mittelmeer

70 €
JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026 - Code: JUBI70



3,5* Hotel Contessa



4* Hotel Zante Sun



5* Hotel Contessina



Auch in den Herbstferien!

Kinderfestpreis ab € 699,-

Costa de la Luz

Strand, Kultur und spanische Leidenschaft

8 Tage pro Person

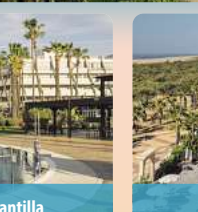
ab € 899,-

08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien:
15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

70 €
JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026 - Code: JUBI70



4* Hotel ILUNION Islantilla



4,5* Hotel Melia Isla Canela

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

Fliegen wie ein VIP!

► Exklusiver Flug ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg
► Große Hotelauswahl
► Kurze Wege und persönliche Betreuung am Flughafen

► Einzigartige Destinationen
► Ausflüge auf Wunsch zubuchbar
► Perfekt abgestimmte Reiseerlebnisse
► Beste Organisation

Nie dösen auf der Luftmatratze!

5 Tipps für sicheres Baden

Klettern die Temperaturen auf über 30 Grad, wollen viele nur noch Abkühlung im See. Was allerdings keiner will: dabei in Gefahr geraten. Wer auf ein paar Dinge achtet, verringert das Risiko, dass es zu brenzigen Bade-Situationen kommt. Ein Überblick:

Tipp 1: Vor dem Baden abkühlen

Gerade zu Beginn der Badesaison gibt es eine Gefahr, die viele nicht auf dem Schirm haben: ein vergleichsweise großes Temperaturgefälle zwischen Luft und Wasser. Während das Thermometer sich Richtung 30 Grad bewegt, liegen die Wassertemperaturen von Seen Mitte Juni oft noch unter 20 Grad.

„Springt man dann mit aufgeheiztem Körper ins noch recht kühle Wasser, wird das Herz-Kreislauf-System stark gefordert“, warnt Andreas Paatz, Bundesleiter der DRK-Wasserwacht. Das kann bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sogar lebensgefährlich werden, etwa wenn es dadurch zur Bewusstlosigkeit kommt.

Also lieber vorher abkühlen, indem man sich etwa Wasser über Arme, Rumpf und Beine schaufelt. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet aufs Reinspringen, sondern schreitet Schritt für Schritt in den See.

Tipp 2: Nicht auf Matratze oder Schwimmvieh eindösen

Luftmatratze, Schwimmring oder XXL-Flamingo: Sich auf ihnen treiben zu lassen, ist herrlich



Wer auf einer Luftmatratze im Wasser liegt, ist Wind und Strömung ausgesetzt. Also: regelmäßig checken, wohin es einen so treibt.

FOTO: CLARA MARGAIS/DPA/DPA-MAG

entspannend. Bis zu dem Moment, in dem man feststellt, dass das Ufer ziemlich weit weg ist.

„Wenn ich auf einer Luftmatratze dahingleite, bin ich Strömungen und auch dem Wind ausgesetzt“, sagt Andreas Paatz. Wer aufblasbare Wasserspielzeuge nutzt, sollte das nur mit offenen Augen tun - um im wahren Sinne des Wortes frühzeitig gegensteuern zu können.

Doch weggedöst - und jetzt ist der Rückweg weit? „Dann würde ich nicht empfehlen, sofort mit dem ganzen Körper von der Luftmatratze runterzugehen - schließlich ist der Körper ja oft aufgeheizt, das kann gefährlich

werden“, sagt Paatz. Er schlägt stattdessen vor: die Beine ins Wasser gleiten lassen, den Oberkörper auf der Luftmatratze parken und sich mit kräftigen Schwimmbewegungen wieder Richtung Ufer bewegen.

Tipp 3: Nüchtern bleiben

Rausch enthemmt - und lässt einen auf Ideen kommen, die nüchtern betrachtet alles andere als vernünftig sind. Alkohol und Drogen vertragen sich daher mit dem Baden nicht, warnt Andreas Paatz. Zumal Rauschmittel oft Gruppendynamiken verstärken, die auf gegenseitiges Aufstacheln und Mutproben wie riskante

(Kopf-)Sprünge in den See hinauslaufen.

Tipp 4: Kräfte realistisch einschätzen

Ach, so weit ist es doch nicht zum anderen Seeufer! Ursache vieler Badeunfälle ist ein „Missverhältnis zwischen der eigenen Kondition und der Schwimmstrecke, die bewältigt werden muss“, wie Paatz es nennt. Mit der Zeit stellt sich Erschöpfung ein - und die wird, wenn man keinen Boden unter den Füßen hat, rasch gefährlich.

Sein Tipp lautet daher: parallel zum Ufer schwimmen. „Dort kann man auch sehr viel Strecke machen und sich herausfordern,

ohne per se weit rauszuschwimmen.“

Tipp 5: Bei Regen und Gewitter sofort raus

Zieht ein Gewitter heran, ist es vorbei mit dem Baden. Denn schlägt ein Blitz in Wasser ein, verteilt sich sein Strom laut Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik (VDE) über eine große Fläche. Sogar mehr als 100 Meter vom Einschlagsort entfernt können noch Ströme fließen, die bei Schwimmerinnen und Schwimmern einen Schock auslösen können. Dann besteht das Risiko des Ertrinkens.

So romantisch einem Baden bei einem kräftigen Sommerregen auch vorkommen mag: Für den DRK-Fachmann Andreas Paatz ist das keine gute Idee. Treffen die Tropfen auf die Wasseroberfläche, kann sich dort ein feines Wasser-Luft-Gemisch bilden. Das erschwert die Atmung, kann zum Verschlucken und damit zu gefährlichen Situationen führen.

Keine Scheu, frühzeitig Hilfe anzufordern!

Wer in der Mitte des Badesees langsam merkt, dass die Kräfte schwinden oder er oder sie sich nicht gut fühlt, macht am besten schon so früh wie möglich mit Hilferufen und Handzeichen auf sich aufmerksam.

„Man muss dafür noch nicht akut in Gefahr sein. Es reicht, dass die Kräfte nachlassen und man absehen kann, dass man künftig womöglich Hilfe braucht“, stellt Andreas Paatz klar. (dpa)

Krakauer geräuchert

ca. 700g Stange, 1kg

-30% statt 14,89 **10,39**

Hering in Salzlake
unausgenommen, mit Kopf, 1kg

HKL - Nordatlantik

-25% statt 6,29 **4,69**

Hackfleisch vom Schwein

-25% statt 5,99 **4,49**

Schweineleber

-25% statt 2,49 **1,89**

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen

Tel.: 05371-743480

Gültig ab Mo. 29.06. bis Sa. 04.07.2026

Schweinebauch
gepökelt, gegart, geräuchert

-25% statt 15,09 **11,39**

ca. 300g Pack, 1kg

Feingebäck mit Füllung

-30% statt 1,79 **1,29**

5 Sorten, 400g Pack

Körniger Frischkäse

600g Dose

-20% statt 4,99 **3,99**

16% oder 30% Fett

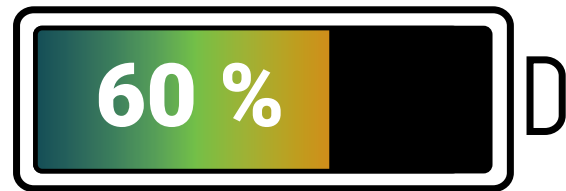
Teigtaschen "Wareniki"
gefüllt mit Kartoffeln, 800g Pack handgemacht

-30% statt 6,99 **4,89**

Putenhälsen frisch

-25% statt 3,99 **2,99**

1kg



KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE



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



Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

Jetzt anmelden:



**www.wobjob.de
wobjob@waz-online.de**



Ferien COUNTDOWN

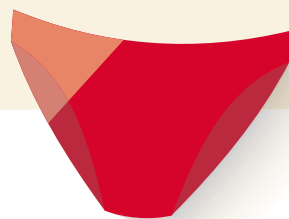
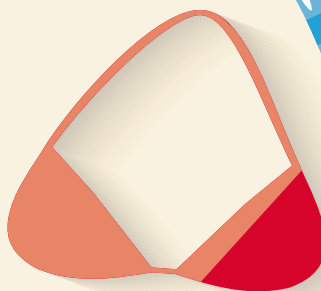
Jetzt tolle Erlebnistickets für die ganze Familie gewinnen!

Bei unserem Ferien-Countdown warten vom **20. Juni bis 1. Juli 2026** täglich exklusive Erlebnistickets auf dich und die ganze Familie. Egal ob ihr gern das Rasti-Land in Salzhemmendorf erkunden, die Tiere im Wildpark Lüneburger Heide beobachten oder beim BattleKart in Bispingen Racefeeling erleben möchtet – es ist für jeden etwas dabei.

Was alles, verraten wir jetzt aber noch nicht, sondern überraschen euch täglich aufs Neue – es lohnt sich also immer wieder vorbeizuschauen und mitzuspielen!

- Tägliche neue Preise
- Tägliche neue Gewinnchance
- Erhöhe deine Chancen und nimm an mehreren Tagen teil.

Es lohnt sich! Wir wünschen viel Glück!



**WAZ-online.de/
ferien-countdown-gf**



Aller-Zeitung 

7 Tipps fürs Spritsparen auf der Urlaubsfahrt

Es liegt auf der Hand: Ein Urlaubsauto ist durch das Gepäck immer schwerer als im Alltag, und das verbraucht mehr Sprit als sonst. Dennoch können Reisende laut dem TÜV Süd den Mehrverbrauch um einiges eingrenzen.

Wie man beim Reisen unnötige Verbraucher ausschaltet oder durch vorausschauendes Fahren den Tank weniger schnell leert, erklären die TÜV-Experten sowie der ADAC:

Reifendruck erhöhen

Ein voll beladenes Auto braucht einen höheren Reifendruck. Wer diesen vergisst anzupassen, verbraucht in der Folge mehr Kraftstoff. Denn ein zu geringer Luftdruck vergrößert den Rollwiderstand. Nach dem Urlaub den Druck natürlich wieder reduzieren.

Navi-Funktionen nutzen

Viele moderne Navigationssysteme bieten Funktionen für kraftstoffsparende Routen an. Dabei werden neben der Ver-

kehrslage zum Beispiel auch Steigungen berücksichtigt.

Am Urlaubsort entladen

Was am Ziel raus kann aus dem Auto, sollte raus - nicht nur die schweren Koffer. Das fängt bei kleineren Gegenständen an, die sich summieren können, und geht bis zum Dach- oder Fahrradträger sowie der Dachbox.

Klimaanlage bewusst einsetzen

Fenster offen und Klimaanlage an? Ungünstiger geht es kaum, denn die abgekühlte Luft entweicht direkt wieder. Die Klimaanlage lohnt sich auch nicht für wenige Kilometer, da sie in der Kürze die Hitze gar nicht aus dem Auto bekommt.

Auf schneller und längerer Strecke hat das Kühlen aber die Nase vorn. Geöffnete Fenster und Schiebedächer machen das Auto weniger windschnittig, was mehr verbraucht. Sie haben laut dem ADAC nur bei niedrigeren Geschwindigkeiten wie im Stadtverkehr einen Vorteil



Damit sich der Tank im Stau nicht leert: Läuft der Wagen länger als 20 Sekunden im Stand – Motor abschalten oder die Start-Stopp-Automatik machen lassen.

FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

gegenüber der Klimaanlage.

Zügig fahren statt rasen

Ist die Autobahn frei, rät der TÜV

Süd zu einer Reisegeschwindigkeit von 130 Stundenkilometern - eine gute Kombination aus vertretbarem Verbrauch und zügi-

ger Fahrt. Dagegen ist der Luftwiderstand bei Tempo 160 etwa viermal so hoch wie bei Tempo 80.

Vorausschauend fahren

Wer häufig Gas gibt, wieder abbremsst und erneut beschleunigt, treibt den Verbrauch in die Höhe. Wer sieht, dass er langsamer werden muss, geht besser frühzeitig vom Gas. So kann man laut dem ADAC zum Beispiel das Auto die letzten paar Hundert Meter bei eingelegtem Gang auf eine Ortschaft zurollen lassen, statt unmittelbar davor abrupt abzubremesen.

Motor aus im Stau

Kaum eine Urlaubsfahrt läuft ohne Stau ab. Der Motor verbraucht aber Kraftstoff, auch wenn das Auto nicht fährt. Der ADAC rät, den Motor auszustellen, wenn die Leerlaufzeit voraussichtlich länger als 20 Sekunden dauert. Moderne Fahrzeuge haben dafür eine Start-Stopp-Automatik - lassen Sie diese stets eingeschaltet. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Yvonne Catterfeld verrät: Für ihr Haar setzt sie auf das „Promi“-Kollagen aus der Apotheke

Glanz, Fülle, Spannkraft – davon träumen viele Frauen, wenn es um ihre Haare geht. Eine Hauptrolle dabei spielt Kollagen: das Strukturprotein, das die Basis rund um jeden einzelnen Haarfollikel bildet. Doch ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion ab. Warum immer mehr Frauen jetzt mit reinem Premium-Kollagen aus der Apotheke nachhelfen – und auch Schauspielerin & Sängerin Yvonne Catterfeld auf pureSGP Kollagen setzt.

Wenn Yvonne Catterfeld lächelnd über den roten Teppich schwebt, wirkt alles so leicht: Styling, Ausstrahlung – und diese volle, glänzende Haarpracht. Genau das bringt viele Frauen zum Nachdenken: Warum verändert sich das eigene Haar mit den Jahren so deutlich, obwohl man „eigentlich nichts anders macht“? Tatsächlich berichten viele Frauen ab 40 davon, dass die Haare feiner werden, schneller platt wirken oder insgesamt an Dichte ver-

lieren. Oft zeigen sich die ersten Hinweise ganz beiläufig im Alltag – beim Duschen, beim Kämmen oder beim Blick in den Spiegel.

Experten sprechen von Haarverlust, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und nicht mehr nachwachsen. Gründe dafür gibt es viele: Stress, Vitamin- und Nährstoffmangel oder hormonelle Veränderungen.

Kollagen ist essenziell für unsere Haarwurzeln. Die Kollagenstruktur rund um die

Haarfollikel entscheidet darüber, ob unsere Haare stark, dick und gesund wachsen – oder nicht. Das Problem: Bereits ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagen-Produktion ab.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können.

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Der pharmazeutische Hersteller verwendet ausschließlich zertifiziertes, hochreines Premium-Kollagenhydrolysat. Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine,

bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnehmen und effektiv verwerten kann. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.¹ Zink, Kupfer und Biotin unterstützen zusätzlich Haut, Bindegewebe und Haare.²

Geschmacksneutral, hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee, das Frühstücksmüsli oder andere Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kollagen Peptide

(PZN 19120155)

www.pureSGP.de

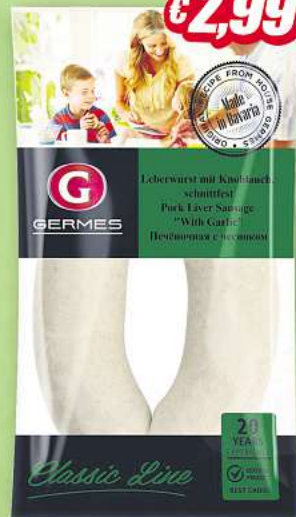


94 %
Weiterempfehlung
von über 1500 befragten
Apotheker*innen²



*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • ¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • ²aposcope/Meine TARA Box, n=1.573 befragte ApothekerInnen und PTA, Feldzeit: 26.03.–17.04.2026

Leberwurst mit Knoblauch
je 350 g Pack.
je 1 kg = € 8,54



-21%
3,79
€2,99

Schweinebauch
kaltgeräuchert
"Salo Litovskoe"
je 100 g Pack.



-22%
1,39
€1,09

Fleischwurst "Doktorskaja"
je 850 g Pack.
je 1 kg = € 5,87



-21%
6,29
€4,99

ALKOR Doktroskaja Wosduschnaja
je 700 g Pack.
je 1 kg = € 7,13



-17%
5,99
€4,99

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

FRISCH-MARKT
www.frischmarkt-gf.de

Svitoch Pralinen
Stozhary, je 196 g Pack.
je 100 g = € 2,55



-29%
6,99
€4,99

Hörnchen
versch. Sorten
je 350 g Pack.
je 1 kg = € 0,51



-23%
2,19
€1,69

Kekse Dobraja Korowa
Sguschenka oder Topljonka
je 400 g Pack.
je 1 kg = € 5,55



-20%
2,79
€2,22

Balsam Riga black Original/
Rigsjij schwarz
je 500 ml Flasche
je 1 l = € 23,98



-20%
14,99
€11,99

Arame Rotwein Alc.
11,5% Granatapfelwein
je 750 ml Flasche
je 1 l = € 13,32



-17%
11,99
€9,99

Saucen versch. Sorten
je 200 g Pack. e 100 g = € 0,65



-23%
2,19
€1,69

Pastete versch. Sorten
je 150 g Dose. e 100 g = € 0,46



-22%
0,89
€0,69

Kürbis Zucchini-püree Neschnaja oder
mit Knoblauch, je 580 g Glas
e 100 g = € 4,29



-24%
3,29
€2,49

Berger Pelmeni für Kids Schwein-
Rindfleisch oder nach kasachischer Art
Lammfleisch
je 400 g Pack.
je 1 kg = € 4,95



-17%
2,39
€1,99

Ketakaviar oder Forellenkaviar
je 250 g oder 300 g Dose
je 1 kg = € 119,96/66,63



-14%
34,99
€29,99

-20%
24,99
€19,99

UA Veladis
Heringskaviar/Seldi
je 100 g Dose



-23%
2,59
€1,99

UA Veladis Dorschrogen
/Ikra Treski
je 100 g Dose



-23%
2,59
€1,99

Frischer Eier-Nudelteig, gebrauchsfertig
je 500 g Pack.
je 1 kg = € 5,98



-12%
3,39
€2,99

Frischkäse "Tworog" 15% / 30% Fett
je 370 g Pack.
je 1 kg = € 5,92



-22%
2,79
€2,19

Rodnaja Derewnja
Rjaschenka 3,5% Fett
je 1 l Dose



-20%
1,99
€1,59

Rodnaja Derewnja
Kefir 2% Fett
je 1 l Dose



-25%
1,59
€1,19

4-Eierband-, oder
Schnittnudeln
je 500 g Pack.
je 1 kg = € 3,38



-23%
2,19
€1,69

Piel de Sapo
Honigmelonen
je 1 kg lose



nur
€1,88

Lauchzwiebel
je Bund



-11%
0,99
€0,88

-25%
3,99
€2,99

Plattpfirsiche
je 1 kg lose



ITALIEN
Wassermelonen
am Stück
je 1 kg

nur
€0,88

Frische Radieschen
je Bund



-20%
0,99
€0,79



-34%
3,79
€2,49

Angebot gültig vom 29.06 bis 04.07.2026

Warum in diesem See in Österreich eine Bank steht

Jahrzehnte diente das Lokal als **Lagerhalle** und **Eisenwarenladen**

Einmal pro Jahr versinken am Grünen See in Österreich Bänke, Wege und Stege im Wasser. Was hinter dem Naturphänomen steckt – und wann Reisende es erleben können.

Wer Fotos vom Grünen See in der österreichischen Steiermark sieht, bleibt meist an einem Detail hängen: Mitten im glasklaren Wasser steht eine Parkbank. Sie wirkt, als wäre sie versehentlich vergessen worden. Tatsächlich steckt dahinter jedoch ein außergewöhnliches Naturphänomen.

Der Grüne See verändert sein Aussehen jedes Jahr aufs Neue. Was in den kalten Monaten wie eine gewöhnliche Parklandschaft aussieht, verwandelt sich im Frühjahr in eine smaragdgrüne Unterwasserwelt. Dann verschwinden Wege, Brücken und Sitzbänke unter der Wasseroberfläche – und schaffen eines der spektakulärsten Fotomotive der Alpen.

Warum die Bank plötzlich unter Wasser steht

Die berühmte Bank wurde nicht im See aufgestellt. Sie steht eigentlich an Land. Erst mit der Schneeschmelze im Hochschwabgebiet beginnt das Naturschauspiel. Große Mengen Schmelzwasser fließen ins Tal und lassen den Wasserstand innerhalb kurzer Zeit deutlich ansteigen.

Dabei wird eine ganze Landschaft überflutet. Wiesen, Wanderwege, kleine Brücken und eben auch die Parkbänke verschwinden zeitweise unter Wasser. Der Pegel kann dabei um



Der Grüne See begeistert mit seiner smaragdgrünen Farbe.

FOTO: IMAGO/MÜLLER-STAUFFENBERG

mehrere Meter steigen. So entsteht ein beeindruckender Bergsee, der wegen seiner besonderen Farbe als „Atlantis der Alpen“ bekannt ist.

Woher kommt die grüne Farbe im Grünen See?

Nicht nur die versunkenen Bänke machen den Grünen See in Österreich so besonders. Auch

die Farbe des Wassers sorgt jedes Jahr für Staunen. Das Schmelzwasser ist außergewöhnlich klar und enthält kaum Schwebstoffe. Gleichzeitig bleibt die Vegetation auf dem Seegrund sichtbar.

Das Zusammenspiel aus kristallklarem Wasser, Sonnenlicht und den grünen Pflanzen am Boden erzeugt den charakteristischen smaragdgrünen Farb-

ton. An sonnigen Tagen wirkt der See fast unwirklich. Genau deshalb zählt er zu den meistfotografierten Naturmotiven der Steiermark und lockt jedes Frühjahr Tausende Besucherinnen und Besucher an.

Das ist die beste Zeit für einen Besuch im „Atlantis der Alpen“

Der Wasserstand erreicht seinen Höhepunkt normalerweise zwischen Mitte Mai und Mitte Juni. In diesem Zeitraum sind die Wege und Sitzbänke meist vollständig überflutet – und der See zeigt sein berühmtes Smaragdgrün.

Später im Sommer sinkt der Pegel wieder deutlich. Dann kommen viele Bereiche nach und nach zum Vorschein, und das Naturschauspiel verliert einen Teil seiner besonderen Wirkung.

Wer möglichst viel Ruhe genießen möchte, sollte zudem früh am Morgen oder unter der Woche anreisen, da der See besonders an Wochenenden ein beliebtes Ausflugsziel ist. Früher war der Grüne See auch bei Tau-

cherinnen und Tauchern beliebt. Die außergewöhnliche Sichtweite unter Wasser machte das Gewässer weit über Österreich hinaus bekannt. Tausende Menschen kamen jedes Jahr, um die versunkene Landschaft aus nächster Nähe zu erleben.

Seit 2016 sind Tauchgänge jedoch nicht mehr erlaubt. Mehrere Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass aufgewirbelter Sand der Tauchenden die empfindliche Unterwasserwelt gefährdet. Da das Gebiet unter Naturschutz steht, wurde ein Tauchverbot verhängt.

Auch Schwimmen ist nicht gestattet. Besucherinnen und Besucher können das Naturschauspiel heute ausschließlich vom Ufer und den ausgewiesenen Wegen aus bewundern – was dem beeindruckenden Anblick aber definitiv keinen Abbruch tut.



Eine Parkbank unter Wasser – im Grünen See in Österreich ist das Wirklichkeit.

IMAGO/IMAGBROKER/SUNBIRD IMAGES



**Der neue
Winterkatalog
ist da!
Jetzt bestellen.**



Termin
05.11. - 08.11.26

Preise pro Person

im DZ:

EZ-Zuschlag:

DZ=EZ-Zuschlag:

**759,- €*
140,- €
180,- €**

Österreich

4 Tage Busreise

Advent mit André Rieu in Wien

Der Stargeiger in der Walzerstadt

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Senator in Wien
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 2 x Abendessen
- ✓ 1 x Heurigenabend, 3-Gang-Menü inkl. Glas Wein
- ✓ Stadtrundfahrt Wien
- ✓ Besuch Schloss Schönbrunn (Außenbesichtigung) mit Weihnachtsmarkt
- ✓ Besuch Eisenstadt und Rust
- ✓ Adventsschiffahrt auf dem Neusiedlersee inkl. Musik
- ✓ 1 Tasse Bratapfelpunsch
- ✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Wien PK 4 (06.11.2026)
- ✓ Reiseleitung an Tag 2 und 3
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: A-RIEUW16



Termin
07.09. - 16.09.26

Preise pro Person

im DZ:

EZ-Zuschlag:

**1559,- €*
460,- €**

Kroatien

10 Tage Busreise

Schönheiten Kroatiens

Bezaubernde Adriaküste, historische Vielfalt und eindrucksvolle Natur

Leistungen

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

Reisecode: HR-SKRO



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

Preise pro Person

im DZ:

EZ-Zuschlag:

**ab 639,- €*
180,- €**

Italien

6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

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

Reisecode: I-GAV



Termin
18.09. - 25.09.26

Preise pro Person

im DZ:

**1069,- €*
110,- €**

Italien

8 Tage Busreise

Von den Dolomiten bis Venedig

Von atemberaubenden Gipfeln zur romantischsten Stadt der Welt

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung am Molvenosee im DZ im ***Hotel Europa
- ✓ 3 x Übernachtung in Lido di Jesolo im DZ im ***Hotel Margherita
- ✓ 1 x Übernachtung im Raum Innsbruck im DZ
- ✓ 7 x Halbpension
- ✓ Ausflüge Gardasee, Südtirol, Von den Dolomiten nach Lido di Jesolo
- ✓ Besuch Wochenmarkt Lido di Jesolo
- ✓ Schifffahrt Punta Sabbioni-San Marco-Punta Sabbioni
- ✓ Besuch & Freizeit Venedig, 1 x Eintrittsgebühr Venedig
- ✓ Reiseleitung vor Ort vom 2. - 6. Tag
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: I-DOVE



Termin
14.09. - 18.09.26

Preise pro Person

im DZ:

EZ-Zuschlag:

**789,- €*
110,- €**

Italien

5 Tage Busreise

Das Tal der Sonne mit dem Bernina-Express

Bahnabenteuer und Genüsse in den Alpen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Sancamillo in Dimaro
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen
- ✓ 1 x Typisches Trentiner Abendessen mit Kerzenschein und Musik (i.R.d.HP)
- ✓ Ausflug Brenta Dolomiten mit Reiseleitung
- ✓ Stadtführung Trient
- ✓ 1 x 3er Weinprobe mit Käse und Brot inkl. Besichtigung Weingut
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: I-BER



Termin
07.09. - 10.09.26

Preise pro Person

im DZ:

EZ-Zuschlag:

**579,- €*
89,- €**

Deutschland

4 Tage Busreise

Ostseeromantik und Städtezauber

Kühlungsborn - Rostock - Warnemünde - Fischland Darß - Schwerin

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ***Land-gut-Hotel Hermann bei Bentwisch
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- ✓ Aufenthalt Kühlungsborn
- ✓ Stadtführung Rostock
- ✓ Aufenthalt Warnemünde
- ✓ Ausflug Fischland Darß mit Reiseleitung
- ✓ Stadtführung Schwerin
- ✓ Freie Nutzung des Wellnessbereiches
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-OSTSEE



Termin
13.09. - 18.09.26

Preise pro Person

im DZ:

EZ-Zuschlag:

DZ=EZ-Zuschlag:

**889,- €*
130,- €
250,- €**

Deutschland

6 Tage Busreise

Berchtesgaden

Bayerische Lebensart erleben

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Schwabenwirt
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x 3-Gang-Menü oder Buffet
- ✓ Stadtführung Berchtesgaden
- ✓ Ausflug Chiemsee mit Schifffahrt
- ✓ Ausflug Berchtesgadener Land
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Ausflug Rossfeldhöhenstraße, Kehlsteinhaus und Königssee zubuchbar

Reisecode: D-BERCH

*** 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**

Geld-zurück-Aktionen oft mit Haken verbunden

„Cashback“, „Geld zurück“ oder „Gratis-Test“: Mit solchen und anderen Werbeversprechen verlocken manche Produkte in Supermärkten und Drogerien immer mal wieder zum Kauf. An der Kasse folgt dann oft die Überraschung: Beim Einscannen des Barcodes piept die Kasse wie gewohnt, auf der Rechnung taucht der Artikel ebenfalls zum gewohnten Preis auf.

Was also soll daran kostenfrei sein?

Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg hält genau solche Werbeversprechen darum für irreführend. Denn bei solchen Aktionen müssten die Produkte zunächst regulär gekauft und bezahlt werden. Erst im Anschluss könnten Kundinnen und Kunden etwa nach Einreichung eines Bilds vom Pro-

dukt und des Kassenbons mit einer Rückerstattung rechnen. Doch nicht immer klappt das auch.

Begrenzte Kontingente, Erhebung zahlreicher Daten

Der Grund: Oft steht im Kleingedruckten etwas von begrenzten Kontingenten oder Fristen oder es gelten bestimmte Teilnahmebedingungen. Mitunter

bezahlten Kunden auch mit ihren Daten - weil zum Beispiel deutlich mehr persönliche Informationen abgefragt werden als für die Rückerstattung wirklich nötig wären.

Heike Silber von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg empfiehlt Verbraucherinnen und Verbraucher daher, vor einem solchen Kauf bewusst im Klein-

gedruckten nachzulesen, unter welchen Bedingungen das Geld zurückgezahlt wird. Wer Hürden wie hohe Rücksendekosten oder die Angabe zahlreicher persönlicher Daten scheut oder Einschränkungen bei den Geld-zurück-Versprechen findet, tätigt ansonsten womöglich keinen guten oder gar kostenfreien Kauf. (dpa)

AnzeigenSpezial

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

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

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

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

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet
für 1 €

statt 199 €

+100 €
geschenkt



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



Benefiz-Veranstaltung nach dreijähriger Pause wieder am Altstadtfest-Samstag

Gifhorn freut sich aufs Entenrennen: Jetzt Ente kaufen und mitmachen

Auf die Plätze, fertig, Entelos: Nach drei Jahren Pause gibt es wieder ein Entenrennen in Gifhorn für viel Spaß und den guten Zweck. Beim Entenrennen am Altstadtfest-Samstag, 22. August, sausen in diesem Jahr wieder tausende bunt gestaltete Plastikenten die Ise hinunter. Die Erlöse werden dabei nahezu vollständig für den guten Zweck gespendet. Und für die Teilnehmer gibt es tolle Preise von bis zu 1500 Euro zu gewinnen. Ausgerichtet wird das Entenrennen wie immer von der kirchlichen Stiftung „Zeit stiften“. Vorsitzender Detlef Tanke erklärt: „Wir haben zwei Gifhorner Projekte, die von den Einnahmen profitieren sollen. Bei dem einen handelt



Die Sponsoren des diesjährigen Entenrennens

es sich um die Diakonische Tagespflege, bei dem anderen um „Gemeinsam statt einsam“ von Tahnee Winters.

Die Schirmherrschaft übernehmen Gifhorns Bürgermeister Matthias Nerlich und Landrat Philipp Raulfs. Insgesamt sieben Sponsoren ermöglichen die Umsetzung des Entenrennens. Der Verkauf der Patenscheine für die Plastikenten läuft bereits. Tanke kündigte an, die Verkaufszahlen der vergangenen Veranstaltungen „noch mal toppen“ zu wollen: 2023 waren 3.000 En-

ten verkauft worden, in diesem Jahr sollen es 4.000 werden.

So läuft das Entenrennen ab

Am Altstadtfest-Samstag, 22. August, um 13 Uhr gehen die Enten an den Start. Zuerst ist das Promi-Rennen angesetzt, für das es auch schon zahlreiche Zusagen gibt. Anschließend folgt das Rennen für alle auf der Ise zwischen Cardenap und Torstraße. Unterstützt wird die Stiftung bei der Durchführung durch den Aller-Ohre-Ise-Verband und die Feuerwehr Neubokel

Die Siegerehrung ist für 16 Uhr vorgesehen. Die schnellsten Enten-Paten haben die Chance auf tolle Preise: Hauptgewinn ist ein Reisegutschein im Wert von 1.500 Euro,

der Zweitplatzierte erhält einen Fahrradgutschein im Wert von 1.000 Euro, für den dritten Platz gibt es einen Elektronikgutschein über 500 Euro. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Zusatzpreise, darunter Fahrten nach Berlin mit Übernachtung und Besuch des Bundestags für zwei Personen sowie zwei VIP-Karten für ein Spiel von Eintracht Braunschweig. Die Enten sind zum Preis von jeweils fünf Euro erhältlich. Ein Fünfer-Pack kostet 20 Euro, darin ist zudem eine Mini-Ente enthalten.



Schirmherren des Entenrennens:
Bürgermeister Matthias Nerlich und Landrat Philipp Raulfs

ZEIT:STIFTEN



In Kooperation mit:
Aller-Zeitung

**JETZT ENTE
SICHERN**



**GIFHORNER
ENTENRENNEN**

Vorverkaufsstellen

Schüttewelt - Steinweg
Kaufhaus Aller - Cardenap

Kundencenter der Sparkasse am Bahnhof
Opa Ernys Garten - Weissenberge

Mühlenladen - Steinweg
Autohaus Kühl - Wolfsburger Straße

**GIFHORNER
ENTENRENNEN**

Altstadtfest-Samstag
22. AUGUST

ab 13:00 Uhr

Auf der Ise zwischen Cardenap und Torstraße

www.gifhorner-entenrennen.de

Mit freundlicher Unterstützung von:





ERLEBNIS Sommer 2026



Tolle Aktionen und ganzer Spaß zum Vorteilspreis!

**Bestellen
Sie jetzt!***



www.erlebnissommer-tickets.de

*Nur solange der Vorrat reicht.
Zzgl. Gebühren und evtl. Versandkosten.



So kommen Hunde gut durch heiße Tage

Wer mit seinem Hund im Sommer oder an einem warmen Urlaubsort unterwegs ist, sollte ihn niemals unbeaufsichtigt bei Sonnenschein oder hohen Außentemperaturen im Auto lassen.

„Selbst bei bedecktem Himmel oder am frühen Morgen kann sich das Auto in wenigen Minuten so aufheizen, dass eine lebensbedrohliche Situation für den Hund entsteht“, sagt Ursula von Einem, Sprecherin des Bundesverbandes Praktizierender Tierärzte.

Auch wenn das Auto in der Sonne stand und man mit dem Hund nach dem Einkauf oder einer Wanderung wieder einsteigen will, sollte man zunächst für ein paar Minuten mit offenen Türen durchlüften, um die größte Hitze aus dem Innenraum zu entfernen.

„Auch das Belastungsniveau sollten Sie den Temperaturen anpassen“, sagt die Tierärztin. „Schon ab etwa 20 Grad ist Vorsicht geboten. Keine Frage also, dass Hunde bei 30 bis 40 Grad nicht zum Joggen, auf lange Wanderungen oder zum Fahrradfahren mitgenommen



Hohe Temperaturen können Hunde stark belasten und im schlimmsten Fall zu einem Hitzschlag führen.

FOTO: MARTIN GERTEN/DPA/DPA-MAG

werden dürfen.“

Hitzschlag erkennen und richtig reagieren

Ob ein Hund einen Hitzschlag hat, erkennt man an Symptomen

wie Lethargie und Schwäche, schneller Herzfrequenz, viel Speicheln. Zusätzlich kann es zu Erbrechen und/oder Appetitlosigkeit kommen, so von Einem. Auch Zittern, Gangstörungen

(Schwanken, Tapsigkeit) und Bewusstlosigkeit sind möglich.

Als erste Maßnahme kann der Hund in einen kühlen Raum gebracht werden – Fliesenboden ist oft kühl. Feuchte Handtücher als

Unterlage und eventuell auch auf dem Hund können durch Verdunstungskälte für etwas Abkühlung sorgen.

Ursula von Einem: „Wichtig ist: Gehen Sie in einem solchen Fall unbedingt zum Tierarzt. Ein Hitzschlag kann lebensbedrohlich sein und muss unbedingt mit Infusionen und gegebenenfalls anderen Maßnahmen behandelt werden.“

Sonne und Insekten als Risiko

Hunde können übrigens auch Sonnenbrand bekommen. Gerade solche mit hellem Fell sind dafür an den Scheitelstellen, etwa auf der Schnauze, gefährdet. Ein schattiges Plätzchen und auch die Möglichkeit, drinnen zu liegen, sind zur Vorbeugung wichtig, so die Tierärztin.

Im Falle des Falles kann die gerötete Stelle mit einer Wund- und Heilsalbe vorsichtig eingerieben und mehrere Tage gepflegt werden.

Hat der Hund einen geschwollenen Insektenstich, kann man ihn mit nassen Tüchern kühlen und aus der Hausapotheke eine entsprechende Salbe verwenden. (dpa)

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre Müdigkeit?



Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so

wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper.

Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum

überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte

Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

Zusätzlicher Abbau mit zunehmendem Alter

Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen, altersbedingten Rückgang.

Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenken zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen. In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombination bereits seit Jahren etablierter Standard. Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in Ihrer Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird.

Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.

Tip: Die bestmögliche Aufnahme von Coenzym Q10 wird realisiert, wenn das Ubichinon in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

Ergänzung zu Statinen



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.)

Für die Tonne: So vermeiden Sie Fehlwürfe beim Grillen

Die Würste, Gemüsespieße und Steaks sind auf dem Grill – die leeren Verpackungen landen im Müll. Doch in welchem eigentlich? Das kommt ganz darauf an: Styroporschalen von Steaks, Würstchen oder Gemüseburgern sind, so heißt es von der Initiative „Mülltrennung wirkt“, beispielsweise ein Fall für die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Und zwar ebenso wie mit Kunststoff beschichtetes Papier vom Metzger oder der Frischetheke.

Anders kann es allerdings bei Alu-Verpackungen von Folienkartoffeln und Alu-Grillschalen für Fleisch oder Gemüse ausse-

hen. Das sind laut der Initiative keine Verpackungen. Deshalb gehören sie nicht in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack, sondern in den Restmüll. Doch auch hier gibt es Ausnahmen: Haben Sie statt dem Gelben Sack oder der Gelben Tonne eine Wertstofftonne, werden dort neben leeren Verpackungen auch Gegenstände aus Plastik oder Metall gesammelt, so die Initiative – und damit auch die Alu-Grillschalen.

Der abgeknabberte Maiskolben hat seinen Platz hingegen im Biomüll – neben Brotresten, Salatabfällen und Fleisch- und Fischresten.



Nach dem Grillen kommt die Trennung: Nicht alles, was nach Verpackung aussieht, landet automatisch im gleichen Müll.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Grillkohle muss kühl sein

Verpackungen oder Faltschachteln aus Karton oder Papier

kommen, klar, ins Altpapier – wie auch Papiertüten aus der Metzgerei oder vom Bäcker.

Doch sollten dort auch gebrauchte Papierservietten landen? Die Antwort: nein, auch wenn der Name anderes vermuten lassen könnte. Benutzte Papierservietten sind – wie übrigens auch Küchentücher – im Restmüll richtig.

Und wohin mit der Grillkohle? Sie muss zunächst einmal richtig abkühlen – und kommt dann in einen Beutel und damit in die Restmülltonne.

Ein Tipp der Initiative: direkt neben den Grill mehrere Behälter für unterschiedliche Abfälle stellen. Damit spart man sich später Arbeit beim Trennen. (dpa)



VFL-KIDS-DAY

01. AUGUST 2026




JETZT ANMELDEN

Bessere Stimmung durch Mittagsschlaf?

Es gibt so Tage: Man hängt durch, bekommt nichts gebackten und wird immer übelläuniger. Und nun? Gibt es eine schnelle Lösung aus dem Dilemma? Ein Mittagsschlaf könnte einen Versuch wert sein.

„Ein Nickerchen kann unser Wohlbefinden steigern“, so Christine Blume, Psychologin und Schlafforscherin in der Zeitschrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe B 6/26). Positive Effekte dürfe man sich aber vor allem dann erhoffen, wenn man zuletzt wenig geschlafen hat.

Und es sollte möglichst nur ein Powernap sein. Laut Blume sind 30 bis 60 Minuten ideal. Schläft man länger, besteht die Gefahr, sich danach schlaftrunken zu fühlen – das kann eher negative Effekte auf die Stimmung haben.

Kurzer Reset fürs Gehirn

Und wie sieht es mit der Produktivität aus? Kommt man nach dem Nickerchen wieder besser voran, etwa bei der Arbeit? Christine Blume zufolge zeigt die Forschung, dass ein Nicker-

chen die geistige Leistungsfähigkeit verbessern kann. Ein Mittagsschlaf kann sich demnach zum Beispiel positiv auf Aufmerksamkeit und Gedächtnis auswirken.

Der Schlafforscherin zufolge heißt das aber nicht, dass man zwingend ein Nickerchen braucht, um produktiv zu sein. Wer kein Bedürfnis danach hat, muss auch keinen Mittagsschlaf machen.

Wann es zu spät für ein Schläfchen ist

Und: Wer einen Mittagsschlaf einlegen will, sollte darauf achten, da nicht zu spät am Tag zu tun. Empfehlenswert ist ein Schläfchen etwa nach dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag.

Denn: Ein Nickerchen tagsüber könne den Schlafdruck abbauen und das abendliche Einschlafen erschweren, heißt es in dem Beitrag. Insbesondere Menschen mit Schlafstörungen sollten deshalb keine Powernaps nach 15 Uhr einlegen, manche verzichten besser ganz. (dpa)



Kurzer Schlaf, große Wirkung: Ein Powernap kann das Wohlbefinden steigern und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

▶ **STELLENMARKT**

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs**Freie Stellen in**

- Isenbüttel
- Calberlah
- Rühen
- WOB Tiergartenbreite
- WOB Kästorf
- Gifhorn
- Brome
- Parsau

**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)

17864101_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
- Flettmar
- Grußendorf
- Rethen
- Ohnhorst
- Gifhorn

hallo GIFHORN
wochenende

18864001_002426

▶ **HAUS- UND
REINIGUNGSPERSONAL****Assistenz m/w/d
Objektleitung**
für den Raum Wolfsburg und
Umgebung.

16,00 € Stundenlohn
Deutschkenntnisse erforderlich
PKW wird zur Verfügung gestellt
Bewerbung per Mail:
v.huthmann@
gfg-gebauedienste.de



18864001_002426

Biete Homemanagement für Priv.
haushalt, erf. in Haushaltsführung mit
Diskretion.Festanstellung
01626494253

▶ **HANDWERK /
GEWERBLICHE BERUFE**

Zur Verstärkung unseres Teams
suche ich zum nächstmöglichen
Zeitpunkt einen Zerspannungs-
mechaniker oder Feinwerkmechaniker
(m/w/d), Programmiererfahrung
erwünscht, in VZ. Und Aushilfskraft
(Rentner/in) für Fahrten (FS Kl. B) und
leichte Nebentätigkeiten, flexible
Arbeitszeiten. Runge Metalltechnik.
☎05374/920500
✉runge@runge-metalltechnik.de

▶ **SOZIALE /
PÄDAGOGISCHE BERUFE**

Suche für ein Reiseprojekt im Rahmen
der Jugendhilfe Mitarbeiter, z.B.
Sozialpädagogen, Pflegekräfte oder
Erzieher*innen (auch gerne
Ruheständler). ☎0157/31674540

▶ **STELLENGESUCHE**

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

Suche eine Putzstelle im Raum
Wolfsburg. ☎0151/46143665.

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎0160/ 977 39 654

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

Suche Gartenarbeit ☎015901366729



**Hilfe, die
ankommt.**
Jetzt spenden!
drk.de/spenden

▶ **BEKANNTSCHAFTS-
ANZEIGEN**▶ **ER SUCHT SIE**

Er, 58J., sucht tolerante Sie für
erotische Treffen. ✉Z 178500

▶ **PARTNERVERMITTLUNG
GEWERBLICH**

Reif/Scharf, ☎(0152)23034716 GF

▶ **KONTAKTBÖRSE /
EROTIK**

Sexy reife Jana macht Hausbesuche,
Tel.: 0176-32550503

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

Beratung Verlegung Verkauf

- Badsanierung
- Treppen und Balkone
- Natursteine

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

15853501_002426

▶ **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
ZAHL HÖCHSTPREISE
☎(05365) 88 66 F. H. Autohandel

17723601_002426

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

▶ **GESUNDHEIT**

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

13817801_002426

▶ **VW**

Polo, Bestzust., 4 Türen, 55kW,
schwarz, TÜV/Insp. neu, Klima, ZV usw.
nur 5.700€ VB ☎01 52/11 54 59 82

VW Polo, Bj. 2009, 79 Tkm, TÜV u. AU
neu, sehr gepflegt, Garagenwagen,
1. Hand, 2.300€ VB ☎01521/ 8935956

▶ **WOHNMOBILE /
–WAGEN**

Wohnmobil (Kasten), Selbstausbau,
90 Tkm, TÜV 02/28, 21.000€ VB
☎0157/56539754

PKW gesucht, auch mit Mängel. Alles
anbieten. ☎0172/8415509

▶ **MOTORRÄDER /
ZWEIRÄDER**

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎(0531) 8789370

▶ **WOHNMOBILE /
–WAGEN**

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

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

▶ **VERSCHIEDENES**

Leckere Heidelbeeren zum Selber-
pflücken in Lachendorf, Westerkamps-
weg • Mo-So 9-17 Uhr • Infos unter
☎05145 550

Privater Hausflohmarkt (Haushalt-
sauführung) in 38444 Wolfsburg,
Heiligendorf, Jahning 17, am So 28.6.
von 11 - 16 Uhr

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

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

▶ **VERANSTALTUNGEN**

Flohmarkt Harz+Heide BS! Sa./So.
04. u. 05. JULI - pinguin-maerkte.de

▶ **UNTERRICHT**

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

▶ **REISEMARKT**▶ **OSTSEE**

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

hallo
wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen
GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.halogifhorn.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/zeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für
das Mahnverfahren und im Verkehr zu
Vollkaufleuten Hannover.
Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht ver-
flichtet. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse ver-
sehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Re-
daktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung
der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernom-
men. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.

BVDA
Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möch-
ten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit
dem Zusatzhinweis - bitte keine kostenlosen Zeitun-
gen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere In-
formationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-Briefkasten.de

13143701_002426

▶ **IMMOBILIENMARKT**▶ **IMMOBILIENVERKAUF**▶ **EIGENTUMSWOHNUNGEN****Infotag Schwülper, Im Brink 55**
Sonntag, 28.06.2026 | 11 - 15 Uhr

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

2-4 Zimmer 63-98 m² ab 249.900€ individuell

Infotag Meine (GF), Peiner Str. 6
Sonntag, 28.06.2026 | 11 - 15 Uhr

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

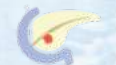
3-4 Zimmer 75-118 m² ab 299.900€ individuell

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

0151/15131771 | i.drewes@hans-drewes.de

Hans Drewes Projektentwicklung - GmbH

17684202_002426

▶ **HÄUSER****EFH in Röhre** von privat zu verk., 990m² Grdst., 243m² Wfl., 3 Bäder, 9 Zimmer, 2 Etagen, Wintergarten, Terrasse, Carport, Garten, KP: 298.000€ VB. ☎01573/9019039▶ **GRUNDSTÜCKE****Baulücke, Eckgrundstück Groß-Twülpstedt**, 480m², DHS-, 2 vollgeschossig Bauweise, Preis VB 65.000€ ☎ 01 60 916 146 69▶ **FERIEN- UND FREIZEITIMMOBILIEN****Grundstück (Bau) 843 qm** mit Blockhaus 45 qm am Tankumsee zu verkaufen. per SMS ☎01712661206**Wenn das Nötigste fehlt. Sie können das Blatt wenden.**▶ **MIETANGEBOTE**▶ **1 ZIMMER / APPARTEMENT****Ummern ab sofort** 50qm, 1 Raum Whg, Renoviert, EBK, Duschbad, sep. Eingang + kl. Balkon ☎ 05083-911723***3 Zi. OG-Whg.** GF Kästorf renov.* 80m², Balkon, EBK, PKW-EP, KM685,-€ Tel. 0175 / 6167679**3 Zi. Whg.** 66m² u. 90m² in Hankensbüttel zu vermieten. ☎0160/97739654▶ **2 ZIMMER****Helle 2 Zimmer** Wohnung in Braunschweig, 51m², mit Balkon, verfügbar ab sofort in Moselstr. 1, Warmmiete 700€. ☎0170/3438956***2 Zi. OG-Whg.** GF-Kästorf renov. 57m², EBK, Balkon KM 570,- € Tel. 0175 / 6167679▶ **3 ZIMMER****3 Zi Whg** Gifhorn Neubotel 75qm Einbauküche, Bad/Dusche, Balkon Carport, Gartennutzung zum 01.07.26 Kaltmiete 560,00€ zzgl.Nebenkosten 2MM Kautions ☎ 01732070241▶ **4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN****Wolfsburg Nordstadt (Alt-Wolfsburg)** 4-ZKB-ET-Whg. mit EBK/BLK/KR, opt. Garage, Erstbezug, 96qm², KM 990,-€, 3MMKT, ab sofort ☎ 0162/1877764▶ **HÄUSER****Reihenhaus in Sackgasse**, 135/420m², 6Zi., ab 1.9., ☎ Z 185752Im Internet finden Sie uns unter: www.hallowochenende.de▶ **MIETGESUCHE**▶ **WOHNUNGEN****Rentnerin sucht 1-2 Zi.-Whg.** in GIF Innenstadt ☎ abc.1234.4@web.de▶ **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**Hans Beger Stiftung****Bauchspeicheldrüsenkrebs****Unterstützen Sie Forschung!**www.pankreasstiftung.de**Langeweile in den Ferien?
Nicht mit der Aller-Zeitung!****Spannende Familienerlebnisse im großen Ferien-Countdown**

Gifhorn. Endlich Ferien! Für viele Familien beginnt bald die schönste Zeit des Jahres – Zeit für gemeinsame Ausflüge, Erlebnisse und Abenteuer. Wer in den kommenden Wochen noch auf der Suche nach abwechslungsreichen Freizeitideen ist, sollte sich die Aktion der Aller-Zeitung nicht entgehen lassen: Vom 20. Juni bis zum 1. Juli findet der große Ferien-Countdown statt, bei dem täglich attraktive Familien-Tickets für ausgewählte Ausflugsziele aus der Region verlost werden.

Insgesamt warten zwölf faszinierende Erlebnisziele darauf, von kleinen und großen Entdeckern besucht zu werden. Von naturverbundenen Tierparks über spannenden Freizeitparks bis hin zu mitreißenden Abenteuerwelten ist für jeden Geschmack das richtige Ausflugsziel dabei. So stehen unter anderem das beliebte Rasti-Land in Salzhemmendorf, der zauberhafte Magic Park in Verden sowie der Wildpark in der Lüneburger Heide auf der Liste der teilnehmenden Attraktionen. Für Tierfreunde besonders reizvoll sind auch der Weltvogelpark in Walsrode sowie das Sea Life in Hannover, die mit einer beeindruckenden Vielfalt an Tieren und interaktiven Erlebnissen begeistern. Wer es etwas entspannter mag, kann sich im Erseepark in Uetze auf abwechslungsreiche Stunden freuen.

Das Besondere: Täglich wird ein neuer Tagesgewinn verlost, doch welches Ausflugsziel sich dahinter verbirgt, bleibt bis zu dem Tag ein gut gehütetes Geheimnis. So bleibt die Spannung garantiert – und die Vorfreude auf den nächsten Gewinn. Die glücklichen Gewinner bekommen flexible Tickets, die sie ganz nach ihren eigenen Plänen und Terminen einlösen können. So steht unvergesslichen Familienerlebnissen zu jeder Zeit nichts mehr im Wege.

**Die Teilnahme an der Aktion ist denkbar einfach:
Ein Scan des nebenstehenden QR-Codes
führt direkt zur Gewinnseite.**



Alternativ ist die Anmeldung auch online unter www.waz-online.de/ferien-countdown-gf möglich. Also, nicht zögern: Mit etwas Glück wartet schon bald das perfekte Familienabenteuer!

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg und vor allem erlebnisreiche und schöne Ferien!

Aller-Zeitung

▶ **MARKTPLATZ**▶ **MÖBEL / HAUSRAT**

Suche ständig für sozialschwache Menschen: Geschirr, Deko, Möbel, Elektroartikel usw. Nehmen alles, hole sofort kostenlos ab. Wir führen auch Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen durch. ☎ (0173) 6179306

▶ **TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK**

Kaufe Fotoapparate und Kameras Ferngläser und Zubehör
Tel. 0179/1698142

▶ **MUSIK**

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

▶ **GARTEN**

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

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

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

Kindermann Gartenpflege
Strauch- und Heckenschnitt, Baumschnitt und Fällung, Rodungen, Pflasterarbeiten, Zaunbau, Gartengestaltung uvm. Rufen Sie jederzeit an.
☎ Tel. 0152 24 93 48 37

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

▶ **KUNST- UND SAMMLERMARKT**

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

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

Suche Modellautos aus dem VW Werk, alle Größen Tel. 05361/55465

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

Das Trödel Team vor Ort kauft! Accessoires sowie Trödel jeder Art. Haushaltsauflösungen, Dachbodenfunde oder Sammlungen - wir bieten eine faire und unkomplizierte Abwicklung. Besteck (auch versilbert) Antikes und Kurioses ☎ 01521/7951288

Sammler Team kauft: Silber, Silberbesteck, Modeschmuck, Schmuck, Zinn, Porzellan, UVM...
Tel: 0174/3671673

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

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

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

▶ **BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT**

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

▶ **HOBBY UND FREIZEIT****VERMIETUNG**
VERKAUF
WERKSTATT

bei WOHNWAGEN-BODENBURG
Hobby & Weinsberg
Reisemobile + Wohnwagen

Tel. 05174800880 | Mo.-Fr. 9-18 Uhr / Sa. 9-13 Uhr
Sonntags - Schautag: 11 - 16 Uhr Groß Lafferde B1
17879101_002426

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

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

▶ **MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT**

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

▶ **TIERMARKT**

ORIGINAL JAPAN KOI in Tübau
Zu verkaufen unter 0171/2826838

▶ **DIENTSTLEISTUNGEN**

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

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

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

Gartenbau-Köppen.de

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

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

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

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

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

PLATE
UMZÜGE

Kein Umzug ohne unser Angebot!

Porschestraße 4 • 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

18497201_002426

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dachsanieierung, Isolierungen, Fassade/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799

17335701_002426

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew.
☎ 0174/3240546

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

Treppen- Balkone- Terrassen-fliesenverlegung ☎ 0160/977 396 54

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

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

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

**DIE ABB-AUSWAHL**
GEGEN DEN VFL WOLFSBURG

Am Samstag, 04. Juli 2026 - in Gifhorn in der Flutmulde,
Einlass: 13.00 Uhr - Anstoß: 15.00 Uhr

Jetzt Tickets sichern!

Stehplatz

VVK 10,- € (erm. 8,- €)*
TK 12,- € (erm. 10,- €)*

Sitzplatz

VVK 15,- € (erm. 13,- €)*
TK 19,- € (erm. 17,- €)*

*gilt nur mit gültigem Ausweis und zzgl. 1 € Bearbeitungsgebühr: Schüler, Studenten, Schwerbehinderte ab 60% und Senioren ab 65 Jahre. Kinder bis 6 Jahre frei. Kinder ohne Eintrittskarte haben keinen Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz.



TICKETS UNTER:
www.waz-online.de/vfl-becks

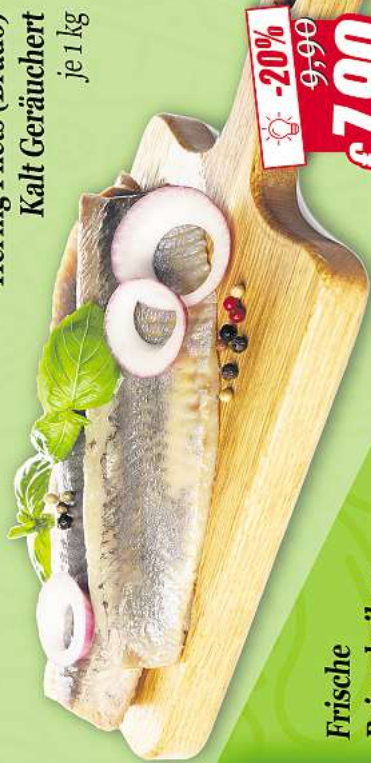


Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Angebot gültig vom 29.06 bis 01.07.2026

Hering Filets (Brado)
Kalt Geräuchert
je 1 kg



-20%
9,99
€7,99

Frische
Beinscheiben
vom Rind
je 1 kg

-21%
14,99
€10,99

Dicke Rippen
vom Schwein
je 1 kg



-29%
6,99
€4,99

Hähnchenschenkel
frisch
je 1 kg



-14%
3,49
€2,99

Fisch Snack Filet
pikant gesalzen, getrocknet
je 100 g



-25%
3,99
€2,99

FRISCH-MARKT

www.frischmarkt-gf.de

Wir sind jetzt auf

WhatsApp!

Unser Kanal –
Deine Vorteile!

Ab sofort findest du uns auch auf WhatsApp! 📱
Verpasse keine Angebote, Neuheiten und Aktionen mehr. Immer frisch. Immer zuerst informiert!



Jetzt Kanal
abonnieren!



Exklusive Angebote
Erfahre unsere tollen Aktionen als Erster!



Neuheiten
Entdecke neue Produkte und Spezialitäten.



Wichtige Infos
Öffnungszeiten, Feiertage und wichtige Hinweise direkt auf dein Handy.



Sonderaktionen
Nur für unsere Kanal-Abonnenten!



Frischmarkt,
wo denn sonst?

Wir freuen uns auf dich! 😊

Frischmarkt
WO DENN SONST??

Frischmarkt Gifhorn – Für Gifhorn und die ganze Umgebung!

Alter Postweg 41 • 38518 Gifhorn

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

Angebot gültig vom 02.07 bis 04.07.2026

Schwarze Makrele/ Savorin ohne
Kopf Kalt geräuchert
je 1 kg



-13%
14,99
€12,99

Rindersuppen-
fleisch mit Knochen
je 1 kg



-20%
14,99
€11,99

Putenlobschenskel
ohne Haut und Knochen
je 1 kg



-12%
9,99
€8,79

Schweinenacken
ohne Knochen
je 1 kg



-20%
8,79
€6,99

Fisch Snack Filet
gesalzen, getrocknet
je 100 g



-25%
3,99
€2,99

Blader-Würstling Filet