hallo GIFHORN wochenende

27 · 47. Jahrgang · 4. Juli 2026 www.hallogifhorn.de **Zustellung** hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ · **Geschäftskunden** (05371) 808 -104/-116 · **Kleinanzeigen** (0800) 1234-903 · **Redaktion** (05371) 808-123

AZ WAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Ab heute:

hallo wochenende

DOPPELT SO GROSS, DOPPELT SO VIEL WOCHEN-ENDE

17591401_002426



Starke Aktion: Mit rund weiteren 50 Mitstreitern sind De Campions auf die Zugspitze geklettert, um auf die tückische Krankheit ME/CFS hinzuweisen - und die Missstände, mit denen Betroffene kämpfen. Foto: privat

ME/CFS: Meinerser erklimmen Zugspitze

Familie De Campion möchte nicht nur für den erkrankten Jacob (13) kämpfen

GIFHORN. Was für eine Kraftanstrengung: Nach einer Corona-Infektion verschlechterte sich der Zustand von Jacob De Campion im Laufe der Zeit dramatisch. Seit einem Jahr kann der früher so sportlich aktive Jugendliche nicht mehr das Haus verlassen, geschweige denn am Schulunterricht teilnehmen. Seine Muskeln zu schwach, sein Konzentrationsvermögen schwindend gering. Familie De Campion lud diese Zeitung ein, um über das radikal gewandelte Familienleben zu berichten. Nein, nicht um Mitleid zu erheischen. Mutter Anja möchte einfach nicht länger den Kampf gegen Windmühlen im Alleingang bestreiten. „Wir möchten für alle, die nicht die Kraft haben, ein Zeichen setzen."

Es ist eine Kraftanstrengung mit Ausrufezeichen geworden: Jüngst kletterten drei Familienmitglieder auf die Zugspitze, schlossen sich der bundesweiten Aktion „Nicht genesen Kids" an. Rund 50 Teilnehmende aus ganz Deutschland machten mit und rollten ein entsprechendes Banner auf dem Gipfel aus, um auf die Problematik hinzuweisen.

Trotz Hitze meisterten die drei in zwei Tagen - in einer Berghütte wurde übernachtet - die Wanderung auf den höchsten Berg Deutschlands. „Es war heiß, aber eine tolle Aktion", erzählt die Mutter.

Gestärkt fühle sie sich, mit ebenfalls Betroffenen ein Ausrufezeichen gesetzt zu haben. „Wir sind nicht alleine." Und: So habe man auf die tückische Erkrankung öffentlichkeitwirksam hinweisen können. Noch immer kursiere viel Unwissenheit, werde die Erkrankung abgetan. Dass Jacob aktuell im Pflegebett liegt, selbst Duschen ein Kraftakt ist, das ist bei De Campions Realität.

ME/CFS - EINE TÜCKISCHE KRANKHEIT MIT VIELEN SYMPTOMEN

ME/CFS-Betroffene leiden unter schwerer Fatigue (unverhältnismäßige Entkräftung), die das Aktivitätsniveau erheblich einschränkt, Schmerzen und Schlafstörungen. Hinzu kommen verschiedene neurokognitive, autonome, immunologische und neuroendokrine Symptome. Die Krankheit sowie die Behandlungsmöglichkeiten sind kaum erforscht.

Hart sei, dass noch immer Ärzte glauben, mit bloßem Motivationsschub werde schon wieder alles gut. Ein Trugschluss, wie Anja De Campion aus eigenem Erleben weiß. „Es gibt diese Belastungsintoleranz, da kann sogar eine normale Reha schaden."

Die Tortur, die Zugspitze bei tropischen Temperaturen zu erklimmen, habe sie gerne auf sich genommen. „Wir sind ja eine Wanderfamilie", sagt sie lachend.

Verständnis zu wecken, Forschung und medizinische Behandlung voranbringen - dazu haben De Campions beigetragen. Im Rahmen der Aktion läuft eine Spendenaktion, um einigen Tausend betroffenen Linderung und Aufmerksamkeit zu verschaffen, - durch Aktion stieg die gesammelte Summe bereits auf 12.000 Euro.

Es sind kleine Schritte, die das Leben der Familie in Meinersen ein Stückchen besser machen. Inzwischen melden sich immer mehr Menschen aus dem Umfeld und bieten ihre Unterstützung an. „Das ist ein schönes Gefühl", sagt Anja De Campion. Das gibt ihr auch wieder Antrieb, weiter für Jacob und seine Leidensgenossen zu kämpfen.

So steht noch aus, ob der 13-Jährige, der Schüler am Sybilla-Merian-Gymnasium ist, einen Avatar gestellt bekommt, damit er teilhaben kann am Unterricht. Auch in diesem Punkt sei vieles in Deutschland noch ungerecht und nicht einheitlich geregelt. Es bleibt also noch viel zu tun - „aber wir geben die Hoffnung natürlich nicht auf", sagt Anja De Campion.

LESEN OHNE RASCHELN



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile

Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

LUTZ IMMOBILIEN

IMMOBILIEN SIND AUCH 2026 GEFRAGT.

Wir suchen Ihr Haus!

Vielleicht lohnt sich ein Gespräch mehr, als Sie denken.

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

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

19476101_002426



Seltener Moorbewohner sucht feuchten Grund in sonniger Lage zwecks WG. Tel.: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Moor-Patenschaft!

Moore sind echte Klimaschützer. Bewahren Sie mit uns diese Lebensräume und ihre Bewohner!

NABU.de/moor-pate
E-Mail: paten@NABU.de

trinkgut

Jetzt bei uns punkten PAYBACK

GM Willeke GmbH

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Gültig vom 06.07.– 11.07.26

Isenbütteler Weg 43 • GIFHORN

Warsteiner
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.15/1.45) zzgl. € 3.10/3.42 Pfand
ab dem 2. Kasten 11.49 10.49
(1 l = € 1.05/1.32)

Paulaner Hefe-Weißbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50) zzgl. € 3.10 Pfand
14.99

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

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

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0.53) zzgl. € 3.30 Pfand
4.49 Glasflaschen

Durstlöscher
versch. Sorten
0,5 l Packung
(1 l = € 1.38)
0.69

Dithmarscher Bügel
Kasten = 20 x 0,33 l
(1 l = € 1.51) zzgl. € 4.50 Pfand
9.99

Wittinger Pilsner
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1.12) zzgl. € 3.42 Pfand
8.88

Volvic
Naturelle
Packung = 6 x 1,5 l
(1 l = € 0.39) zzgl. € 1.50 Pfand
4.69

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

Maybach Weine
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3.99)
2.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 4.39)
3.29
Vorteilspreis 2.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 3.99)

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht • KW 28/26

5501001_002426

Finanzielle Freiheit statt Schubladenschätze: Wie hohe Goldkurse neue Wünsche möglich machen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juli 2026

Aktueller Goldkurs: 4.334,80 USD/Ounce

Braunschweig. Der Sommer ist für viele die Zeit, in der Wünsche wieder konkreter werden. Die geplante Urlaubsreise, ein neues Gartenprojekt oder einfach der Wunsch nach mehr finanziellem Spielraum. Gleichzeitig steigen die Lebenshaltungskosten weiter. Was viele dabei übersehen: In zahlreichen Haushalten befinden sich Werte, die seit Jahren ungenutzt bleiben und heute überraschende finanzielle Möglichkeiten eröffnen können.



Alte Goldketten, einzelne Ohrringe, defekte Ringe, Münzen, Bruchgold, Zahngold oder geerbte Schmuckstücke liegen häufig unbeachtet in Schubladen oder Schmuckkästchen. Viele dieser Stücke werden längst nicht mehr getragen, besitzen heute aufgrund der außergewöhnlich hohen Goldpreise jedoch einen deutlich höheren Wert, als ihre Eigentümer vermuten.

Viele Braunschweiger nutzen diese besondere Marktsituation bereits, um ihre Wertgegenstände bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig professionell bewerten zu lassen. Persönliche Beratung, transparente Abläufe und eine verständliche Wertermittlung stehen dabei im Mittelpunkt. So erhält jeder Kunde eine verlässliche Grundlage, um anschließend selbst in Ruhe über einen möglichen Verkauf zu entscheiden. Viele Besucher stellen dabei überrascht fest, welches finanzielle Potenzial oft über Jahre unbeachtet geblieben ist.

Historisch hohe Kurse bieten Chancen

Die Edelmetallmärkte befinden sich derzeit in einer außergewöhnlichen Phase. Geopolitische Spannungen, internationale Handelskonflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten sorgen für starke Kursschwankungen. Gleichzeitig notiert Gold weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Wie sich die Kurse entwickeln werden, kann niemand seriös vorhersagen. Viele Eigentümer nutzen deshalb die aktuelle Marktsituation bewusst, solange attraktive Ankaufspreise erzielt werden können und wandeln ungenutzte Werte in finanzielle Möglichkeiten um.

Vertrauen schafft Sicherheit

Eine Vorbereitung ist nicht notwendig. Schmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder Silber können einfach mitgebracht werden. Vor Ort wird jedes Stück transparent geprüft und verständlich erklärt. Mithilfe moderner Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt, wird der Edelmetallgehalt präzise und zerstörungsfrei bestimmt.

Die Bekanntheit von der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig durch Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie verschiedenen Online Medien unterstreicht den hohen Anspruch an Kompetenz und Seriosität. Die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands mit Tradition seit 1845, steht zusätzlich für höchste Qualitätsstandards und nachhaltiges Edelmetallrecycling.

Jetzt Klarheit schaffen

Die aktuellen Goldpreise bieten eine Gelegenheit, die sich nicht beliebig wiederholt. Wer seine Schmuckstücke oder Erbstücke heute professionell bewerten lässt, kennt ihren tatsächlichen Wert und kann anschließend selbst entscheiden, ob der aktuelle Zeitpunkt für einen Verkauf genutzt werden soll. Vielleicht beginnt der Weg zu mehr finanziellem Spielraum nicht mit neuen Einnahmen, sondern mit einem Blick in die eigene Schmuckschublade.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.

18887401_002426

Gifhorner Bahnhofsklos: Tatort-Reiniger im Einsatz

Oft so verdreckt, dass herkömmliche Firmen die Reinigung ablehnen

GIFHORN. Kaum öffnet man die Tür auch nur einen Spaltbreit, steigt ein intensiver Gestank in die Nase. Der Zustand im Inneren lässt sich nur als „unter aller Sau" bezeichnen: alles verdreckt, verkotet und zerstört. Die Toiletten am Bahnhof Gifhorn Stadt sind ein Problemfall - für den die Verwaltung bereits Spezialkräfte angeheuert hat.

Ein Gifhorner Bürger, der namentlich nicht genannt werden möchte, ärgerte sich über den Zustand der Bahnhofstoiletten. „Das kann man niemandem zumuten!" Die WCs seien zudem auch vermehrt abgesperrt und gar nicht nutzbar. „Das kann doch nicht im Sinne des Erfinders sein", mutmaßt der Gifhorner.

Und selbst wenn die Sanitäranlagen zugänglich sind, sind sie oft in erschreckendem Zustand: „Da macht man die Tür auf und direkt wieder vor sich zu", schildert der Gifhorner. Er vermute zudem, dass die WCs auch zum Drogenkonsum benutzt werden. „Und das ist der erste Eindruck, den Zugreisende von Gifhorn bekommen sollen? Das geht doch nicht!"

Das Problem ist bei der Stadtverwaltung längst bekannt. „Leider wird die WC-Anlage immer wieder zerstört und nicht wie vorgesehen genutzt", erklärt Annette Siemer, Pressesprecherin der Stadt Gifhorn. „Das ist äußerst bedauerlich, vor allem im Hinblick auf die Fahrgäste, denen die Stadt mit der WC-Anlage einen Service bieten möchte."

Die WC-Anlagen werden täglich durch einen externen Dienstleister gereinigt. Aufgrund der unsachgemäßen Benutzung und dem leider nahezu täglich stattfindenden Vandalismus muss die Anlage jedoch immer wieder tageweise geschlossen und instandgesetzt werden. Zudem ist der städtische Ordnungsdienst rund um den Bahnhof täglich im Einsatz.

Jedoch vergeblich – Kaum beseitigt, kommt es innerhalb von kurzer Zeit zu erneutem Vandalismus und Schweinereien. Manchmal sind die Anlagen schon nach wenigen Stunden in desolatem Zustand. Das macht die Bahnhofs-WCs zu einem merklichen Kostenfaktor für die Gifhorner Stadtverwaltung.

„Alle Bemühungen, die Toiletten in einem ordentlichen Zustand zu halten, sind leider fehlgeschlagen", bedauert Siemer. In den Jahren 2023 bis 2025 habe die Stadt insgesamt knapp 200.000 Euro für Reinigung, Reparaturen und Energie aufgewendet. „Herkömmliche Reinigungsfirmen sind übrigens nicht mehr bereit, dort sauber zu machen. Deshalb ist dort eine Firma im Einsatz, die aus dem Bereich der Tatort-Reinigung kommt."

Aussicht auf eine zeitnahe Verbesserung gibt es aus Sicht der Stadtverwaltung nicht: Mit der derzeitigen Anlage seien laut Siemer „leider keine Verbesserungen möglich". Eine Videoüberwachung, die aus Sicht der Stadt zu einer Verbesserung beigetragen hätte, wurde von den zuständigen Behörden nicht genehmigt. Weitere Maßnahmen sind bislang noch nicht konkret geplant. „Aber wir bleiben dran", versichert Siemer.

Die WC-Anlage ist vorrangig für die Bahnkunden und die Fahrgäste der VLG gedacht. Die Anlage wurde auf Kosten der Stadt errichtet. Diese trägt auch die Kosten für die Reinigung und Instandsetzung. Vandalismus und Verschmutzung sind dabei ein Dauerärgernis. In der Vergangenheit wollte die Stadtverwaltung der ständigen Zerstörung mit vandalismussicheren Anlagen begegnen, wie man sie auch von Autobahnraststätten kennt. Ein Ausweichen auf Zugtoiletten ist indes auch nicht immer möglich - diese sind anfällig für technische Defekte und ebenfalls oft Ziel von Vandalismus.



Alltägliche Zerstörungswut: Kaum gereinigt, sieht die Toilette im Bahnhof Gifhorn Stadt schnell wieder so aus.



Mehr als 200.000 Euro in drei Jahren: Reinigung, Reparaturen und Energie der Gifhorner Bahnhofstoiletten sind nicht billig.



Darin wird nichts sauber: Das Waschbecken in der Bahnhofstoilette ist verdreckt und läuft über. Fotos: Sebastian Preuß

Durchaus sommerlich warm!

Vorhersage
Unser Land liegt am Rand eines Hochdruckgebietes. Dabei strömen warme, aber nicht wirklich hochsommerlich heiße Luftmassen heran. Bei einem Mix aus Sonnenschein und dichteren Wolkenfeldern sind zudem auch einzelne Regenschauer zu erwarten.

Biowetter
Vor allem Personen mit bereits zu niedrigem Blutdruck klagen aufgrund der Witterung eher über Kopfschmerzen, Schwindelattacken oder auch Abgeschlagenheit. Viele Wetterfühlige dürften jedoch die negativen Wetterreize ausgleichen können.

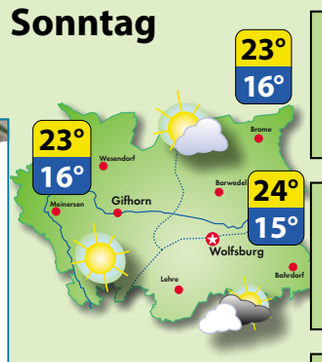
Bauernregel
Mariä Heimsuch wird's bestellt, wie's Wetter sich 40 Tage hält. (2.7.)

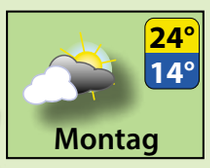
Das Wochenwetter wird präsentiert von



19266001_002426

Sonntag



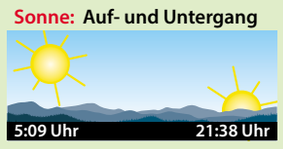




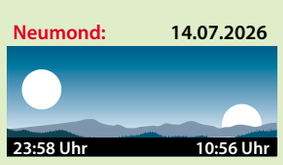




Sonne: Auf- und Untergang



Neumond: 14.07.2026







NEU IN WOLFSBURG

Happy Kao
ASIA BBQ • TISCH GRILL

GROSSE NEUERÖFFNUNG

Liebe Gäste,

wir freuen uns, Ihnen unser neues BBQ-Restaurant vorzustellen zu dürfen – das Happy Kao in Wolfsburg.
In einer gemütlichen Atmosphäre, mit frischen Zutaten, die man Tisch zubereiten und der Fantasy freien Lauf lassen kann, können Sie Ihr Essen zusammenstellen.
Wenn das Ganze nicht zusagt, kann man auch aus der Karte wählen.

Neueröffnungsrabatt von 20% (bis zum 15.07.2026) auf Essen und Trinken am Büfett

Happy Kao · Franz-Marc-Straße 4 · 38448 Wolfsburg
Tel. +495361 3794924

Sie können uns auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen: Haltestelle: Eintracht Stadion, Bus Linie 202 und 222
Bitte beachten Sie, dass Fahrpläne und Routen von öffentlichen Verkehrsmitteln sich ändern können. Es wird empfohlen, die aktuellen Fahrpläne und mögliche Änderungen im Voraus zu überprüfen, um sicherzustellen, dass Sie die genauesten Informationen haben, um Ihr Ziel zu erreichen.



18536601_002426

Wesendorf: Ende eines Schildbürgerstreichs

WESENDORF. Es ist das Ende eines Schildbürgerstreichs in Wesendorf: Von Gifhorn kommend am Kreisel in den Ort hineinfahren, danach wieder raus und nach 250 Metern wieder in den Ort fahren? Mit dieser seit einem halben Jahr geltenden Regelung ist nun bald Schluss, wie Bürgermeister Holger Schulz berichtet.

Zuweilen hat Schulz auch mal frohe Kunde in der morgendlichen Post: Am Montag war es eine Benachrichtigung vom Landkreis Gifhorn vom Freitag zu einer neuen verkehrsbehördlichen Anordnung für die K7-Ortsdurchfahrt. „Jetzt gilt wieder die alte Regelung, was uns sehr freut. Der Schildbürgerstreich hat ein Ende." Noch stehe zwar die überflüssige Beschilderung an der Gifhorner Straße, aber es dürfte laut Schulz nur noch eine Frage der Zeit sein, bis die Kreisstraßenmeisterei den alten Zustand auch für alle sichtbar wieder hergestellt haben dürfte.

250 METER AUßERORTSLAGE ZWISCHEN WESENDORF

Rückblende zum Jahresbeginn: Der Landkreis Gifhorn hatte als Verkehrsbehörde angeordnet, dass zwischen Kreisel Vor den Fuhren und der Zufahrt zum Hammersteinpark keine Ortslage sei. Also fahren die Verkehrsteilnehmer aus Gifhorn kommend seitdem am Kreisel in den Ort hinein, hinter dem Kreisel wieder raus und haben dann 250 Meter Außerortsstrecke mit Tempo 70, bis es dann wieder ein Ortsschild Wesendorf gibt.

Begründung: Auf dem Teilabschnitt der K7 gibt es keine beidseitige Bebauung, die der Landkreis als Voraussetzung für eine geschlossene Ortschaft ansieht. Die Wesendorfer sahen das immer anders, so Schulz: „Als Gemeinde haben wir uns über einen langen Zeitraum mit großem Engagement dafür eingesetzt, dass die tatsächliche Verkehrssituation an der K7 berücksichtigt wird. Zahlreiche Gespräche, Ortstermine, Stellungnahmen und rechtliche Bewertungen waren notwendig." Offenbar mit Erfolg, der Landkreis lenkt nun ein.

Die Verkehrsbehörde habe die Situation neu bewertet. Offenbar auch deshalb, weil laut Schulz das eingeschaltete Ministerium nach einem halben Jahr Prüfung den Stab ans Gifhorner Schloss der Zuständigkeit halber zurückgegeben hat. Es könne eine eigene Ermessensentscheidung des Landkreises nicht ersetzen, heißt es in der neuen Anordnung.

Was hat den Landkreis nun umgestimmt? Laut Schulz sind das vier Punkte. Das angrenzende Wohngebiet habe direkten Zugang zur Kreisstraße, zahlreiche Schülerinnen und Schüler nutzten die Bushaltestellen auf beiden Seiten und sie damit verbundenen Querungen der Straße besonders zu Schulzeiten sowie der Abenteuerspielplatz, den viele Kinder zu Fuß erreichen. „In der Gesamtschau gehe ich vorliegend mithin von einer innerortstypischen Gefahrenlage aus", hat die Verkehrsbehörde des Landkreises nun ein Einsehen, wie aus der Anordnung zu lesen ist.

KEINE GEWÖHNLICHE AUßERORTS-STRECKE

„Diese Verkehrssituation unterscheidet sich deutlich von einer gewöhnlichen außerörtlichen Straße", sagt Schulz. „Deshalb wurde entschieden, dass auf diesem Streckenabschnitt wieder Tempo 50 gilt. Damit wird die Verkehrssicherheit erhöht und gleichzeitig eine nachvollziehbare und einheitliche Verkehrsführung geschaffen."



"Der Schildbürgerstreich hat ein Ende": Die alte Regelung wird an der Gifhorner Straße in Wesendorf wieder hergestellt - mit einer durchgängigen Ortsdurchfahrt inklusive Tempo 50.
Foto: Sebastian Preuß



Kreativ-Challenge für die Feier der Schule ohne Rassismus: Die Schüler haben für eine "Wand für Respekt und Toleranz" zu Pinseln, Stiften und Schere gegriffen. Die schönsten Ergebnisse wurden prämiert.
Foto: Picasa

BBS 1 feiert 25 Jahre Courage

GIFHORN. Vor den Wänden der Cafeteria prangen kreativ gestaltete Pappkartons mit Bildern und Slogans zum Thema Rassismus und Toleranz, dazu gibt es ein vielfältiges Programm mit Reden, Diskussionen, Vorträgen, einem Film und einer Preisverleihung: Die BBS 1 Gifhorn feierte jüngst den Titel „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage", den sie seit 25 Jahren trägt. 2001 gehörte die Berufsbildende Schule zu den Ersten im Netzwerk, das mit Unterstützung des Paten Cem Özdemir entstand. Heute zählt das bundesweite Bündnis rund 5000 Schulen.

KREATIV GESTALTETE „WAND AUS RESPEKT UND TOLERANZ"

Bereits im Vorfeld hatten Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter in einem Podcast auf dem Instagram-Kanal der Schule über die Bedeutung des Netzwerks gesprochen. Auch die „Wand für Respekt und Toleranz" aus den Pappkartons war das Ergebnis einer Kreativ-Challenge zahlreicher Klassen – so konnten auch Lerngruppen ohne Unterricht am Jubiläumstag ein sichtbares Zeichen setzen.

Eröffnet wurde die Veranstaltung von Landrat Philipp Raulfs, Dezernentin Annette Due und Schulleiterin Regina Ruge. Raulfs betonte, der Titel sei als ein fortlaufender Auftrag zu verstehen: „Schule ohne Rassismus bedeutet, Haltung zu zeigen – jeden Tag und in jeder Situation."

Schulleiterin Ruge erklärte: „Courage bedeutet, den Mut zu haben, für andere einzustehen und die eigenen Werte auch dann zu vertreten, wenn es unbequem wird." Auch Schülersprecherin Valeska Fuhrmann sprach zur Schülerschaft, Dezernentin Due würdigte das Engagement der Schülervertretung.

Im Multifunktionsraum diskutierten Vertreterinnen und Vertreter aus 25 Jahren Schulgeschichte – darunter ehemalige und aktuelle Schülersprecher sowie Lehrkräfte, die die Bewerbung 2001 initiiert hatten – darüber, wie sich gelebte Toleranz im Schulalltag zeigt. So wurde deutlich, wie sich das Engagement der Schülerinnen und Schüler über die Jahre entwickelt hat. Über ein Mentimeter, also ein webbasiertes Präsentationstool, beteiligten sich mehr als 150 Schülerinnen und Schüler an der Diskussion.

Ein Höhepunkt war der Vortrag von Ibrahim Arslan, der den rassistischen Brandanschlag von Mölln überlebt hat und sich heute als Aktivist gegen das Vergessen engagiert. Zuvor wurde der Film „Der zweite Anschlag" gezeigt.

Beim abschließenden Gallery Walk würdigte eine Preisverleihung die kreativsten Arbeiten unter den Beiträgen der „Wand für Respekt und Toleranz".

Sonderaktion bis 31.07.2026
V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany
34 Jahre
Haustüren Vordächer
Terrassenüberdachungen Glasoasen Markisen
Garagentore Deckenlauftore Kastenrolltore
Fenster & Rollläden Schiebeanlagen Faltanlagen
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
somfy EXPERT
7 JAHRE GARANTIE* Nur bei ihrem weinor Top-Partner
19267501_002426

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?
Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?
Unter www.hallopeine.de können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.
hallo wochenende

Frisch auf den Tisch – Essen auf Rädern
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Gifhorn

• täglich bis zu drei Gerichte mit Vorspeise und Dessert zur Auswahl
• regionale und saisonale Lebensmittel
• auf Porzellangeschirr heiß geliefert
• frisch aus der Küche der Diakonischen Servicegesellschaft Kästorf
Interesse? Melden Sie sich gern bei uns!
05371 804-840 ear@drk-gifhorn.de
Mehr Infos finden Sie hier:
Diakonische Servicegesellschaft Kästorf
Im Verbund der Dachstiftung Diakonie
19267001_002426

ZIMMERMANN SEIT 1955 TRADITION & QUALITÄT
WOCHENANGEBOTE
06.07.2026 bis 11.07.2026
Montag bis Samstag
Grill-Spezialitäten
Schweinenacken-Steaks ... 0,89€*
rot oder grün gewürzt
Strohschwein-Bratwurst (3x90g) 3,99€*
Bärlauchbratwurst (3x80g) .... 3,50€*
Kennen Sie schon?
grobe Braunschweiger Mettwurst 1,89€*
mit oder ohne Knoblauch
Portionswürste ... 1,19€*
Bis zu 40% gespart!
Zwiebelmett, Mortadella, Jagdwurst, Delikatess-Leberwurst, Zwiebeling oder Geflügelmortadella
Hähnchen-Bacon-Spieß ... 2,22€*
mit Currynote
Spezialitäten für Frühstück & Abendbrot
Zwiebelfleisch vom Schweinebauch ... 1,89€*
Heidjer oder 30% gespart!
Hausmacher Sauerfleisch ... 1,69€*
Montag bis Mittwoch
Putenrahmpfanne mit Gemüse ... 1,39€*
Zimmermanns Schlemmer Tüte: 3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart
→ 400g Putenrahmpfanne
→ 2 Strohschwein Koteletts
→ 1 Packung Geflügel-Griller 3 Stk. im Paket
12,50€*
Donnerstag bis Samstag
Karottensalat mit fruchtiger Ananas ... 0,99€*
Spare Ribs für den Grill ... 0,99€*
mariniert oder natur
Wildbratwurst ... 1,99€*
fein süßlich abgeschmeckt mit Preiselbeeren
*Die angegebenen Preise gelten pro 100 g und ausschließlich am Bedientresen – nicht im SB-Markt.
MITTAGSTISCH
06.07.2026 bis 10.07.2026
Montag
Weißkohleintopf mit Rauchfleisch ... 4,75€
Hähnchengeschnetzeltes in Senfrahmsauce mit Champignons und Nudeln ... 8,50€
Dienstag ... 8,50€
Hähnchenkeule mit Paprikarahmsauce, Reis und Salat
Mittwoch ... 8,50€
2 Frikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffelpürree
Donnerstag ... 8,50€
Kasselernackenbraten mit Sauce, Sauerkraut und Kartoffeln
Freitag ... 8,50€
Alaska Seelachs „Sesam" mit asiatischem Currygemüse und Basmatireis
Zusätzlich bieten wir an:
Vegetarisch ... 8,50€
Bunte Gnocchipfanne mit Gemüse
Zusatzmenü ... 9,50€
Hausmacher Sauerfleisch mit Remoulade und Bratkartoffeln
Suppe ... 4,75€
Möhren-Kokos-Suppe
Dessert ... 2,65€
Dienstag bis Freitag erhältlich
Erdbeer-Quark-Trifle
JETZT NEU: WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!
SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List
Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de
19643901_002426

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 06.07. bis 11.07.2026
Heliumgas
– 13,4 Liter
– Einwegflasche mit Ventil (1 Liter = 2.61 €)
für ca. 50 Ballon Füllungen
35.-
Folienballons
– für Helium- oder Luftbefüllung
– Ziffernmotive 0-9 (Höhe 80 cm)
– Happy Birthday-Motiv (Höhe 45 cm)
– Herzmotiv (Höhe 60 cm)
– Verkehrsschildmotiv (Höhe 45 cm)
1.50
Regenmesser
– aus Kunststoff
– mit Aufsteckhülse
2.95
Sitzkissen
– verschiedene Farben
– Größe: 38 x 38 x 8 cm
je Stück 2.50
Ameisenpulver
– stoppt die Ausbreitung von Ameisen schnell und effektiv
– 250-g-Streudose
– (1 kg = 15,80 €)
statt 4.90 €
Knallerpreis
je Dose 3.95
Rasenteppich
– mit Noppen
100 x 200 cm
6.-
Bestway Knallerpreis
Fast-Set Aufstellpool
– ø 305 cm
– Höhe 76 cm
– für ca. 3800 Liter
– Sicherheitsventil
statt 69,- €
49.-
Ungezieferklebefallen o. Ameisenklebefallen
– Biozidfrei
Die Fallen können in der Nähe von Lebensmitteln aufgestellt werden.
je Doppelpackung 3.-
Kescher
– Länge: ca. 100 cm
– Durchmesser: ca. 22 cm
– In verschiedenen Farben erhältlich
mit Bambusstiel
je 1.20
Umzugskartons „Profi"
– Tragkraft ca. 40 kg
– Größe: 60 x 33 x 34 cm
– Volumen: 62 Liter
– Doppelter Schmetterlingsboden
„Mengenvorteil" Beim Kauf ab 5 Umzugskartons, kostet der Umzugskarton nur 2,50 €!
2.95
Ameisenspray
– ohne Treibgas
– 750 ml Sprühflasche (1 Liter = 5,67 €)
Made in Germany
4.25
Triangel, Gifhorner Straße 20, Tel. 0179-4390520 • Meinersen, Hauptstraße 46, Tel. 0179 - 4190864
Wesendorf, Gifhorner Straße 12, Tel. 05376 / 890642 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr
Isenbüttel, Am Wendehof 3, Telefon 05374 - 920030, Wesendorf samstags bis 18.00 Uhr geöffnet.
Mit der Sparkassen Debitkarte bei uns PAYBACK° Punkte sammeln*
*Ihre Karte muss dafür verknüpft sein.
Weitere Infos: sparkasse.de/payback
Hadi Sonderposten Bruns & Didjugeit OHG, Hohes Feld 15, 38531 Rötgesbüttel • Irrtümer vorbehalten • Für Druckfehler keine Haftung • Solange Vorrat reicht.
19475201_002426

Wasserkocher oder Topf? Wie Sie sparen können

Trinken Sie gerne Tee oder essen Sie viel Pasta? Und wie erhitzen Sie das Wasser dafür - mit dem Wasserkocher oder mit einem Topf auf dem Herd?

„Der Wasserkocher ist die effizientere Variante, wenn man Wasser erhitzen will", sagt Gerhild Loer von der Verbraucherzentrale NRW. Damit kann man übrigens auch das Pastawasser zum Blubbern bringen. „Und dann das Wasser einfach zum Weiterkochen in den Topf umfüllen."

HERDPLATTE VERSUS WASSERKOCHER: WER GEWINNT?

▶ «Im Vergleich zu einer Herdplatte aus Gusseisen kann man mit dem Wasserkocher etwa 45 Prozent an Strom einsparen.

▶ Und im Vergleich zu einer Glaskeramikplatte sind es etwa 30 Prozent», so Loer.

▶ Nur im Vergleich zur Induktionsplatte sei der Unterschied nicht besonders groß: «Hier kann man im Vergleich zum Wasserkocher rund fünf Prozent einsparen».

Wer also eine Induktionsplatte Zuhause hat, kann sich überlegen, welche Zubereitungsart jeweils bequemer ist - etwa den Tee einfach mit dem Wasserkocher zubereiten, aber das Nudelwasser direkt im Topf erhitzen.

DIE RICHTIGE WASSERMENGE MACHT'S

Wichtig ist aber nicht nur die Geräteart, sondern auch die richtige Nutzung. Im Fall des Wasserkochers heißt das: Immer nur so viel Wasser warm machen, wie man auch tatsächlich braucht, erklärt Loer.

Wer vorher weiß, dass er am Tag viel Tee trinken will, dem rät die Verbraucherschützerin: „Einmal viel Wasser erhitzen und dann den fertigen Tee in einer Thermoskanne warmhalten. Denn je häufiger man den Wasserkocher benutzt, umso mehr Strom verbraucht das Gerät."

Soll es hingegen nur eine Tasse sein, sollte man nicht unnötig viel Strom verschwenden. „Viele Leute erhitzen 0,75 Liter für ihre 0,3 Liter Tasse und lassen dann mehr als die Hälfte des heißen Wassers im Wasserkocher - das entspricht einer Stromverschwendung von mehr als 50 Prozent."

WUNSCHTEMPERATUR KOSTET EXTRA

Im Handel gibt es Wasserkocher, bei denen man auch die gewünschte Temperatur vorab genau einstellen kann - besonders praktisch für Teetrinker. Denn: Grüner und weißer Tee entfaltet sein Aroma perfekt bei einer Wassertemperatur von 70 bis 80 Grad Celsius, so die Stiftung Warentest.

Allerdings kosten Wasserkocher mit Temperaturregelung in der Regel fast doppelt so viel wie Kocher ohne - eher 60 Euro statt 30 Euro, wie eine Untersuchung der Stiftung Warentest aus dem vergangenen Jahr zeigt.

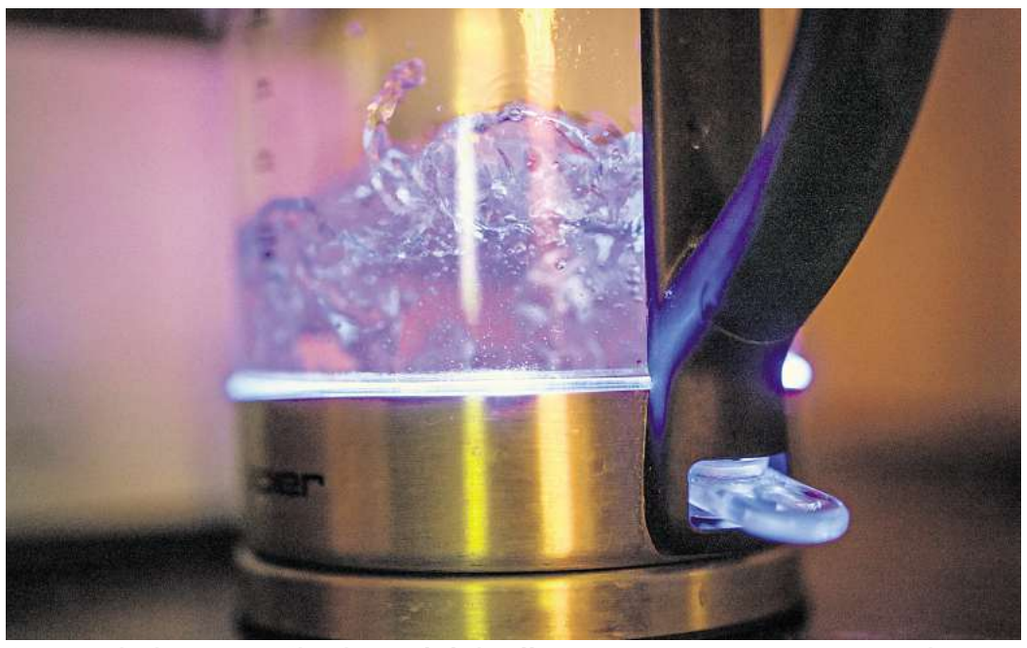
Wer ein neues Gerät kaufen will, achtet idealerweise darauf, dass der Wasserkocher gut isoliert ist - das spart Energie, da keine Wärme nach außen verloren geht, erklärt die Stiftung Warentest. Zudem gibt es effiziente Geräte, die sich automatisch abschalten, sobald das Wasser gekocht hat.

Noch ein Tipp: Wer seinen Wasserkocher regelmäßig entkalkt, spart auch Energie. Denn Kalkablagerungen auf dem Heizelement wirken wie eine Dämmschicht.

KLEINE EINSPARUNGEN SUMMIEREN SICH

Je nachdem, für welches Gerät man sich bei der Zubereitung von Speisen und Heißgetränken entscheidet, kann man in der Küche mehr oder weniger Strom einsparen.

Oft sind es laut Gerhild Loer zunächst nur geringe Einsparungen, die man einzeln auf der Stromrechnung kaum bemerken würde. Doch durch die tägliche Wiederholung vieler einzelner Arbeitsschritte können sich auch scheinbar kleine Einsparungen aufs Jahr betrachtet schnell summieren, so die Verbraucherschützerin. (dpa)



Der Wasserkocher ist gegenüber dem Topf oft die effizientere Variante, wenn man Wasser erhitzen will - es kommt aber auf die richtige Menge an. Foto: Frank Rumpenhorst/dpa/dpa-mag



Eltern können mit niedrigschwelligen, vorwurfsfreien Ansätzen zu einem entspannteren Umgang mit Social Media beitragen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Teenies und Social-Media

Unabhängig, ob ein gesetzliches Social-Media-Verbot bis zu einem bestimmten Alter angestrebt wird oder nicht: „Jeder Familie steht natürlich frei, eigene Familienregeln zu etablieren", sagt Florian Buschmann, Experte für Medienkompetenz und Berater bei Mediensucht. Entscheidend sei dabei die Haltung der Eltern unter dem Motto: weniger predigen, mehr fragen.

Als gute Beispiele für Fragen schlägt Buschmann Eltern für einen Gesprächseinstieg vor: „Hey, was nervt dich selbst denn so auf Social Media?" Oder: „Wann merkst du, dass es dir guttut? Und wann kippt das Ganze?" Und: „Was wäre denn für dich hilfreich, wie können wir dich bei deiner Nutzung begleiten, damit das besser funktioniert?"

Auch das Ergebnis der Expertenkommission der Bundesregierung, die Handlungsempfehlungen für Kinder und Jugendschutz in der digitalen Welt erarbeiten sollte, eigne sich laut Buschmann als Gesprächseinstieg. Um das eigene Verhalten zu reflektieren, könne man so starten: „Hey, ich habe mitbekommen, dass hier ein Papier rausgekommen ist. Hast du davon schon gehört? Was ist deine Meinung?" Wichtig sei bei jedem Gespräch, sich auf die Ebene des Kindes zu begeben, um einen gemeinsamen Weg zu finden, so der Experte.

GEMEINSAME EXPERIMENTE STATT HARTER VERBOTE

In vielen Familien sei nicht allein die Medienzeit das Problem, sondern die Art, wie darüber gesprochen werde. Eltern, die bei dem Thema nur noch Stress empfinden, empfiehlt der Experte erst mal durchzuatmen. Es könne helfen, „vielleicht mal eine Woche gar nicht über das Thema zu reden", und dann einen neuen Anlauf zu nehmen.

Buschmann hält es auch für schwierig, dass die Social-Media-Diskussion meist nur auf Kinder und Jugendliche reduziert wird. „Es wirkt, als hätten wir einen blinden Fleck, der vom allgemeinen Konsum, auch von Erwachsenen, ablenkt." Wichtig: Damit Regeln akzeptiert werden, müssten Eltern auch das eigene Verhalten kritisch prüfen. Es gehe um die Vorbildrolle.

Sinnvoll seien niedrigschwellige Ansätze statt harter Verbote. So könne die Familie gemeinsam auf die tägliche Medienzeit schauen – ohne Vorwürfe. Auch kleine Experimente könnten Druck herausnehmen, etwa: „Wir schalten als Familie sieben Tage die Push-Benachrichtigungen für soziale Medien aus." Anschließend lasse sich gemeinsam reflektieren: „Was hat sich für uns verändert? Wie hat sich das auf Stimmung, Stress, Fokus ausgewirkt?"

Ein abruptes Verbot hingegen schaffe oft ein „Vakuum", das schwer zu füllen sei. Sinnvoller sei „eine langsame, stetige Veränderung", die langfristig wirke.

MIT «DOPAMINALTERNATIVEN» UNTERSTÜTZEN

Wenn Medienzeiten abnehmen, entsteht freie Zeit – und „einige Jugendliche haben tatsächlich gar nicht mehr gelernt, mit freier Zeit umzugehen", so Buschmann. Eltern könnten hier begleiten und attraktive Alternativen schaffen. „Dopaminalternativen", wie der Experte sagt, also Aktivitäten, „die auch einen kleinen Kick geben und Spaß machen".

Zur Person: Florian Buschmann ist Experte für Medienkompetenz und Berater bei Mediensucht. Mit der von ihm gegründeten Initiative „Offline Helden" führen er und sein Team Schulveranstaltungen zur Prävention von Mediensucht durch. Zudem begleitet er betroffene Familien, deren Kinder eine kritische Mediennutzung zeigen. (dpa)

So schlecht schneiden Ganzjahresreifen ab

Ganzjahresreifen sind beliebt – bei den Käufern. Hersteller jedoch schreiben zumindest dem Markt für Kleinwagen „offenbar nur eine untergeordnete Bedeutung zu." Dieses deutliche Urteil fällt der ADAC nach seinem aktuellen Reifentest. Denn das Ergebnis ist unter dem Strich ernüchternd. Und dabei hätten einige Marken in anderen Dimensionen für größere Autos bereits neuere Modelle am Markt.

Der Club prüfte 16 Pneus in der Dimension 185/65 R15 auf Herz und Nieren. Sie mussten ihr Können bei Handling- und Bremsprüfungen unter trockenen und nassen Bedingungen als auch auf Schnee beweisen. Aber auch die zu erwartende Laufleistung, Abrollgeräusche und Spritverbrauch standen im Fokus. Die Preisspanne reichte von rund 51 bis 90 Euro pro Reifen.

DAS SIND DIE BESONDERS EMPFEHLENSWERTEN REIFEN

Aber nur ein Modell schneidet mit „gut" ab: der „Continental AllSeasonContact 2" (Note: 2,3) für 84 Euro. Er bietet laut ADAC die Eigenschaften, die man sich von einem guten Ganzjahresreifen erhofft: durchweg „solide Fahr- und Bremsleistungen auf allen Untergründen" sowie eine „zufriedenstellende" Umweltbilanz.

Zwei weitere Modelle (beide Note 2,6) reißen dieses Urteil nur knapp, sind aber wie fünf weitere zumindest unter dem Strich dennoch „empfehlenswert". Auch wenn der „Pirelli Cinturato All Season SF 3" (86 Euro) und der „Michelin CrossClimate 2" (90 Euro) nicht auf allen Untergründen eine gute Fahrleistung zeigen.

Acht Reifen kann der Autoclub gar nicht empfehlen. Drei Modelle bekommen zwar noch ein „ausreichend", darunter der billigste. Doch zeige sich bei manchen das „bekannte Dilemma": Grundsätzlich sind Ganzjahresreifen immer ein Kompromiss zwischen den jeweiligen Spezialisten für Sommer und Winter.

Einige wurden „weitgehend" für eine Fahraufgabe spezialisiert - bei den jeweils anderen Bedingungen zeigen sich „merkliche Probleme". Ein Pneu erlangt sogar auf winterlichen Straßen die beste Bewertung des gesamten Feldes. Doch auf trockener Straße kommt er „gar nicht gut" zurecht.

Die Schlusslichter bilden fünf Reifen zwischen 52 und 81 Euro, die jeweils mit „mangelhaft" sogar ein Sicherheitsrisiko darstellen. Darunter Marken, die - wenn überhaupt - nur Insidern bekannt sein dürften, doch leider auch ein Modell eines namhaften Herstellers. Alle seien auf winterlicher Fahrbahn „überfordert" und zeigen zudem auch Schwächen in „mindestens" einer weiteren Disziplin. (dpa)



Der ADAC hat 16 Ganzjahresreifen getestet. Nur ein Modell schneidet mit «gut» ab. Foto: Marc Wittkowski/ADAC/dpa-mag

Schuldner dürfen ab Juli mehr Geld für sich behalten

Schuldner, die von Lohn- und Kontopfändungen betroffen sind, haben bald mehr Geld zur Verfügung. Zum 1. Juli steigen die Pfändungsfreibeträge traditionell an - in diesem Jahr um rund zwei Prozent. Künftig sind damit Einkünfte unterhalb von 1.590 Euro vor dem Zugriff der Gläubiger voll geschützt, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit. Ist der Schuldner oder die Schuldnerin unterhaltspflichtig für eine Person, steigt der Grundfreibetrag am rund 598 Euro an, für die zweite bis fünfte Person kommen je etwa weitere 333 Euro on top.

Die Pfändungsfreibeträge geben an, wie viel Geld Schuldnerinnen und Schuldnern monatlich von ihrem Arbeitseinkommen oder den Sozialleistungen erhalten bleiben muss, um ihren Lebensunterhalt selbstständig bestreiten zu können. Alle Beträge, die darüberliegen, dürfen Arbeitgeber und Banken dem Zugriff der Gläubiger aussetzen.

Die Anpassung der Freibeträge geschieht in der Regel automatisch, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit. Es gibt aber Fälle, in denen Schuldnerinnen und Schuldner aktiv werden müssen.

Das ist immer dann der Fall, wenn der unpfändbare Betrag von einem Amtsgericht oder durch einen vollstreckenden öffentlichen Gläubiger wie Finanzamt oder Stadtkasse individuell bestimmt wurde. In solchen Fällen müssen Betroffene schnellstmöglich eine Neufestsetzung bei der Stelle beantragen, die die Entscheidung getroffen hatte.

Denn solange die Neufestsetzung nicht steht, müssen Arbeitgeber und Banken die alten Beträge weiter beachten. In der Zwischenzeit zu hohe gepfändete Beträge können nicht zurückgefordert werden. (dpa)

Wenn Sie wüssten...
wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.
Der Politik-Podcast mit
Dunz, Lamby und Quadbeck
AZ WAZ
Jetzt reinhören

19250901_002426



Im Büro helfen helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien.
Foto: Frank Rumpenhorst

5 Tipps für einen kühleren Arbeitsplatz

Hitzefrei bei über 30 Grad Innentemperatur - das gibt es vielleicht in der Schule, aber in der Regel nicht am Arbeitsplatz. Wer im Büro keine Klimaanlage hat oder gar im Freien unter sengender Sonne arbeiten muss, leidet an heißen Tagen.

Bei Müdigkeit und Kreislaufproblemen als möglichen Folgen haben Arbeitgeber selbst ein Interesse, ihren Mitarbeitenden ein gutes Klima zu schaffen. Diese Handvoll Tipps gibt die Bundesagentur für Arbeit online in ihrem Arbeitgebermagazin „Faktor A“:

Wärmequellen ausschalten: Drucker, Kopierer, Monitore, Lampen - elektrische Geräte heizen Räume zusätzlich auf. Was nicht gerade für die Arbeit gebraucht wird, kann ausgeschaltet werden.

Sinnvoll lüften: Statt die Fenster dauerhaft gekippt zu haben, bringt Stoß- oder Querlüften zur richtigen Zeit mehr kühle Luft in den Raum. Lüften Sie also am besten frühmorgens, bevor es draußen zu warm wird. Auch das Reinigungspersonal kann gebeten werden, die Fenster zu öffnen, wenn die Mitarbeitenden später am Tag aus dem Haus sind.

Arbeitszeiten umlegen: Wenn möglich, können Arbeitszeiten an die Temperaturen angepasst werden. So kann zum Beispiel im Rahmen der Gleitzeit in den kühleren Morgen- oder Abendstunden gearbeitet werden. Was Pausen angeht, sind mehrere kurze Pausen zur Abkühlung sinnvoller als eine längere Pause.

Schatten spenden: Im Büro helfen vor den Fenstern helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien. Jalousien am besten auch nach Feierabend unten lassen. Im Freien können Zelt, Sonnensegel oder Sonnenschirm Schatten schaffen. Bei der Arbeit draußen kann man darauf achten, den Arbeitsplatz jeweils in den Schatten zu verlegen.

Genug trinken: Alle Beschäftigten sollten ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung haben. Achtung: Zu kalte Getränke können zu Magenbeschwerden führen. Und zu viel Zuckerhaltiges trocknet den Körper eher aus. Am besten sind Leitungswasser, natriumhaltiges Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Saftschorlen. (dpa)

Gesundheitsrisiko Einsamkeit: So helfen Gesten und Gespräche

Einsamkeit ist nicht nur ein Thema des Alters. Viele Menschen kennen sie - besonders Jüngere und Alleinlebende. Gleichzeitig bleibt sie oft unsichtbar und schambehaftet. Sie ist ein stilles Leiden, das viele Menschen auch gesundheitlich beeinträchtigt.

Das sind Ergebnisse einer repräsentativen YouGov-Umfrage im Auftrag von Doctolib unter Personen ab 18 Jahren. Demnach haben sich rund 70 Prozent der 1.028 Befragten im vergangenen Jahr zumindest „selten“ einsam gefühlt, 21 Prozent ein paar Mal im Monat, rund 11 Prozent wöchentlich und fast 13 Prozent mehrmals pro Woche. Mehr als die Hälfte (53 Prozent) haben das Gefühl, dass Einsamkeit schon einmal ihre psychische oder körperliche Gesundheit belastet hat. Die Umfrage wurde Mitte Juni durchgeführt.



Kleine Gesten in der Nachbarschaft können Anlässe sein, ins Gespräch zu kommen.
Foto: Malin Wunderlich/dpa/dpa-mag

EINSAM UNTER VIELEN: REDEN STATT SCHWEIGEN

Wer einsam ist, ist nicht unbedingt allein, das zeigt sich auch hier: Von den betroffenen Befragten geben rund 23 Prozent an, sich in Situationen besonders einsam zu fühlen, obwohl sie von Menschen umgeben sind, etwa in der Familie, bei Veranstaltungen oder im Büro. Knapp 71 Prozent vermuten Menschen im eigenen Umfeld, die einsam sind, ohne dass man es weiß.

Kommunikation über Messenger wie WhatsApp oder Social Media könnten echte Nähe nicht ersetzen, finden gut 83 Prozent. Gleichzeitig wäre es gut einem Fünftel (21,5 Prozent) der Befragten unangenehm oder peinlich, über eigene Einsamkeit zu sprechen; 19,6 Prozent würden es für sich behalten.

Scham und Schweigen - das ist keine Lösung, erst recht nicht bei einem Problem, das so viele Menschen betrifft (Stichwort „Einsamkeits-Epidemie“). 2023 hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Das Bundesfamilienministerium fördert das Kompetenznetz Einsamkeit, das unter anderem Forschung, Wissenstransfer und Angebote bündelt und in dem auch Betroffene mitarbeiten.

Um erste Schritte aus der Einsamkeit zu gehen, rät das Netzwerk:

- Im Zug, in der Nachbarschaft oder beim Sport. Die Forschung zeigt: Menschen unterschätzen systematisch, wie angenehm und interessant Gespräche mit anderen sein werden. Die tatsächliche Erfahrung war durchgehend positiver als die Erwartung – ob mit Fremden oder Bekannten, ob persönlich oder online.
- Helfen Sie beim Tragen von Einkäufen oder Kinderwagen, halten Sie die Tür auf oder beginnen Sie spontan ein kurzes Gespräch. Gemeinschaft entsteht schon durch kleine Gesten.
- Sportvereine, Volkshochschulen, Seniorentreffs oder Nachbarschaftsinitiativen bieten Zugänge zur Gemeinschaft. Fündig werden Sie auf der Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit, auf der Website Ihrer Gemeinde oder über Social-Media-Angebote.

Auf der Webseite des Kompetenznetzes gibt es eine Übersicht zu Angeboten, die Betroffenen telefonisch oder online helfen können, darunter Hilfs- und Beratungsstellen, aber auch Apps. Außerdem kann man über die Angebotslandkarte Projekte in seiner Region suchen und finden.

Wichtig dabei, so das Kompetenznetz: Es gibt „nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen und die individuellen Biografien, die sie formen“.

SCHMERZ UND STRESS KÖNNEN KRANK MACHEN: BESSER VORHER HANDELN

Was aber für alle Formen gilt: Einsamkeit bedeutet, dass die zwischenmenschlichen Beziehungen, die man sich wünscht, und die, die man tatsächlich hat, sich auf eine Art unterscheiden, die als schmerzvoll empfunden wird. Es geht also nicht darum, wie viele Freunde und Bekannte man hat, sondern wie nah diese Beziehungen erlebt werden. Von einem „sozialen Schmerz“ spricht die Psychologie-Professorin Maike Luhmann, die zum Thema forscht und das Buch „Einsamkeit: Warum sie uns alle betrifft“ veröffentlicht hat.

Wer sich dauerhaft einsam fühlt, sollte sich auch professionelle Hilfe suchen, etwa Hausärztin oder Hausarzt davon berichten - bevor es zu weiteren gesundheitlichen Folgen kommt. „Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen und auch für viele körperliche Erkrankungen, von einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen über Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bis hin zu Typ-2-Diabetes und Demenz“, so Luhmann. (dpa)





Gar nicht so einfach, wie es aussieht: Bei Yoga (hier: Low lunge twist) kommt es auf Koordination und Balance an - das sind bei ADHS oft Herausforderungen, auch aufgrund der speziellen Struktur im Hinteren Kleinhirn Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wie hilft Sport bei ADHS?

Wer ADHS hat, kennt innere Anspannung, Unruhe und die Schwierigkeit, etwas anzufangen und durchzuziehen. Und hat vielleicht auch die Erfahrung gemacht, dass Bewegung dabei hilft. Ich auch.

Eine Ärztin hat mir mal gesagt: Eigentlich müsste ich jeden Tag so viel rennen, als würde ich für einen Marathon trainieren. Das ist aber manchmal irre fad. Boxen funktioniert für mich besser, auch Yoga. Kann das sein, dass verschiedene Sportarten unterschiedlich „wirken" bei ADHS? Drei Fragen an Johannes Hennings, Psychiater und Psychotherapeut in München.

Herr Hennings, Sport soll auch und gerade bei ADHS helfen. Stimmt das wirklich?

Johannes Hennings: Ja, das stimmt. Man kann es eigentlich allgemein ausdrücken: Bei allen psychischen Erkrankungen oder auch seelischen Leiden ist Sport günstig. Abgesehen von den Effekten auf die kardiovaskuläre Fitness trainiert Sport das sogenannte vegetative Nervensystem. Also das System, das für die Balance zwischen Stress und Erholung sorgt.

Aber es gibt auch relativ spezifische Effekte im Gehirn: Sport unterstützt die sogenannte Plastizität der Nervenzellen, und zwar durch die Bereitstellung eines bestimmten Nervenwachstumsfaktors, des BDNF. Der führt dazu, dass Nervenzellen sich neu verbinden, Synapsen vermehrt ausbilden – das ist eine ganz wichtige Voraussetzung, damit das Gehirn sich aus einer psychischen Erkrankung heraus wieder erholen kann.

Dauerhafter Stress blockiert genau diesen Mechanismus, weil das Stresshormon Cortisol die Bildung dieser Wachstumsfaktoren hemmt. Sport senkt die Anspannung, senkt die Stresshormone und macht das Gehirn resilienter. Für Menschen mit ADHS ist das besonders relevant.

Gibt es Sportarten, die für ADHS-Betroffene besonders geeignet sind?

Hennings: So genau ist das noch gar nicht untersucht. Es gibt zwar Studien zu verschiedenen Krankheitsbildern, aber nur wenige Studien, die wirklich verschiedene Sportarten miteinander verglichen haben. Deshalb kann man nicht einfach sagen: Diese eine Sportart ist die beste. Aber beim ADHS gibt es eine wichtige Regel: Es muss Spaß machen. Das ist generell wichtig, wenn man Sport regelmäßig machen will. Bei ADHS ist es aber besonders wichtig, weil Frustrationstoleranz ein Thema ist. Wenn etwas keinen Spaß macht, wird es früher oder später nicht mehr gemacht – und dann hat es auch keinen Effekt mehr.

Es gibt aber Hinweise darauf, dass bestimmte Elemente beim Sport gerade für ADHS günstige Effekte haben. Eine Ausdauerkomponente ist wichtig, eine Kraftsportkomponente ist wichtig – und alles, was Gleichgewicht und Koordination anspricht. Tatsächlich haben ADHS-Betroffene mit Gleichgewicht und Koordination nicht selten ein Thema.

Beim Mountainbiken hat man zum Beispiel Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht dabei. Beim Klettern ist das ähnlich. Klettern wird von Menschen mit ADHS sehr häufig gemocht, weil es stark fokussierend ist. Es ist sehr entlastend, wenn der Kopf mal ruhig ist für einen Moment.

Dazu kommt eine Körperwahrnehmungskomponente: Man ist im Hier und Jetzt. Wenn ich an der Wand hänge, kann ich nicht gleichzeitig an etwas ganz anderes denken. Bei Yoga ist es ähnlich: Wenn ich eine Gleichgewichtspose mache und dabei an die Schwiegermutter denke, komme ich ins Schwanken. Dieses Training, im Moment zu sein und sich auf den Körper zu fokussieren, kann bei ADHS sehr günstig sein.

Weil schnelle Langeweile ebenfalls ein Thema ist, muss man übrigens nicht bei einer Sache bleiben. Man kann durchaus immer wieder mal was anderes ausprobieren.

Stichwort Dranbleiben: Das kann schwierig sein. Manche kennen aber auch das Gegenteil, dass sie es fast übertreiben. Wie findet man Maß und Mitte?

Hennings: Wenn es um günstige Effekte geht, sind tägliche 20 Minuten mindestens das, was am besten ist. Das muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist: Es muss Spaß machen und es muss im Alltag leicht umsetzbar sein.

Alles, was aufwendig ist, wird tendenziell nicht so regelmäßig gemacht. Das gilt generell, aber bei ADHS vielleicht noch mal mehr. Wenn ich für eine Sportart erst irgendwo hingehen muss, Ausstattung brauche oder einen Partner organisieren muss, ist die Hürde höher.

Deshalb ist bei der Frage, wie man Regelmäßigkeit hinbekommt, wichtig: wenig Ausstattung, möglichst kurze Wege, möglichst wenig Planung. Ideal ist es, Sport in eine Routine einzubauen – zum Beispiel zu einer festen Zeit oder auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause. Es klingt banal, aber es hat einen Effekt, wenn ich die Sporttasche am Abend vorher packe und vor die Tür stelle. Sonst denke ich vielleicht: Morgen könnte ich Sport machen. Und dann ist es wieder aus dem Kopf und wird nicht gemacht.

Problematisch kann Sport werden, wenn es vor allem um Kick, Thrill und extreme Reize geht. Alles, was kickt, alles, was mit viel Adrenalin verbunden ist, hat gerade bei ADHS tendenziell ein Suchtpotenzial. Das kann eine Art Selbstmedikation sein: Adrenalin kann kurzfristig dort etwas ausgleichen, wo Dopamin zu wenig ist. Aber auf Dauer ist zu viel Adrenalin nicht günstig, auch fürs Herz-Kreislauf-System nicht.

Man sieht bei unbehandelten ADHS-Betroffenen häufiger sehr kickorientierte oder extreme Sportarten: Bungee-Jumping, Downhill-Mountainbiken, extremes Klettern. Es gibt aber auch Menschen, die sehr exzessiv laufen oder Rad fahren und sich dabei richtig auszehren. Das ist dann manchmal ein Ausdruck davon, wie stark das ADHS ausgeprägt ist: Wenn sie das nicht machen, halten sie die innere und äußere Unruhe kaum aus. Wenn man ADHS leitliniengerecht behandelt, geht dieses exzessive Verhalten oft von allein zurück.

ZUR PERSON: Privatdozent Johannes Hennings ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er diagnostiziert und behandelt in seiner Privatpraxis für Psychiatrie und Psychotherapie, Supervision und Coaching in München unter anderem auch ADHS. (dpa)

So sichern Vermieter Risiken ab

Es ist der Alptraum eines jeden Vermieters: Der Mieter oder die Mieterin kann oder will nicht (mehr) zahlen. Oder aber sie suchen von jetzt auf gleich das Weite und hinterlassen die Wohnung in einem verwüsteten Zustand. Gut, wenn Vermieter sich für solche Fälle abgesichert haben - mit einer Mietausfallversicherung.

„Eine Mietausfallversicherung kann für Vermieter ein wichtiges Sicherheitsnetz sein", sagt Annett Engel-Lindner, Rechtsanwältin und Syndikusanwältin beim Immobilienverband Deutschland IVD. Die Police greife je nach Tarif, wenn Mieten ausbleiben und übernehme teilweise auch Kosten für Räumungsklagen oder falls Vermieter vom Mieter verursachte Schäden an der Wohnung zu beklagen haben.

„Besonders bei unsicheren Mietverhältnissen oder als zusätzliche Absicherung kann sie helfen, finanzielle Verluste abzufedern", so Engel-Lindner. Allerdings sei die Police oft an entsprechende Bedingungen geknüpft und mit gewissen Selbstbeteiligungen verbunden.



Probleme mit Ihrem Mieter? Eine Mietausfallversicherung kann bei der Bewältigung helfen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

AUGEN AUF - NICHT NUR BEI DER WOHNUNGSVERGABE

Noch wichtiger als eine Mietausfallversicherung darum: die sorgfältige Auswahl der Mietpartei. Vermieter sollten bereits vor Vertragsabschluss genau prüfen, mit wem sie ein Mietverhältnis eingehen, rät Annett Engel-Lindner. Dazu gehörten eine Bonitätsprüfung, Einkommensnachweise, eine Schufa-Auskunft sowie im Idealfall auch eine Mietschuldenfreiheitsbescheinigung vom vorherigen Vermieter. Ebenso sinnvoll sei es, eine Kaution in der gesetzlich zulässigen Höhe zu vereinbaren und auf einen rechtssicheren, klar formulierten Mietvertrag zu achten.

Auch während des laufenden Mietverhältnisses ist Aufmerksamkeit geboten. „Wenn erste Zahlungen verspätet eingehen oder ausbleiben, sollte der Vermieter oder die Vermieterin frühzeitig reagieren und das Gespräch suchen", so Engel-Lindner. Je schneller gehandelt wird, desto größer ist die Chance, Probleme zu klären oder rechtzeitig Maßnahmen einzuleiten. So lassen sich größere finanzielle Schäden und langwierige Prozesse oft vermeiden. (dpa)

BBQ-Sauce: Welche sind empfehlenswert?

Bei BBQ-Saucen gibt es große Unterschiede. Und das gilt nicht nur für den rauchigen Geschmack. Wer wenig Zucker zu sich nehmen will, sollte unter anderem auf die Inhaltsstoffe der Produkte achten. Das zeigt eine Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test" in der aktuellen Ausgabe (07/2026). Denn der Zuckergehalt bei den getesteten Saucen variierte etwa zwischen 14,8 und fast 42 Prozent.

Insgesamt 19 Produkte hat „Öko-Test" untersucht, vier davon mit Bio-Siegel. Die Produkte lagen preislich zwischen knapp 90 Cent und rund 4 Euro (Preis pro 250 Gramm). Von den 19 waren 9 Produkte laut „Öko-Test" empfehlenswert - vier BBQ-Saucen bekamen die Note „sehr gut" sowie fünf die Note „gut".

Außerdem vergaben die Tester folgende Bewertungen:

- viermal die Noten «befriedigend»
- einmal die Note «ausreichend»
- dreimal die Note «mangelhaft»
- zweimal die Bewertung «ungenügend»

Ganz vorn lagen im Test diese Produkte:

- Byodo Barbecue Sauce für 3,99 Euro
- K-Bio Barbecue Sauce rauchig-würzig (Kaufland) für 1,99 Euro
- Sanchon Barbecue Grill-& Würzsauce für 3,92 Euro
- Tegut Barbecue Sauce rauchig-würzig für 1,92 Euro

Und warum haben die Tester bei einigen Produkten die Noten „mangelhaft" und „ungenügend" vergeben? Diese Bewertung bekamen einige BBQ-Saucen unter anderem wegen ihrer Schadstoffbelastung. Sie enthieltn etwa Pestizide sowie Schimmelpilze wie Alternariol (AOH) oder Tenuazonsäure (TeA). (dpa)



19 BBQ-Saucen hat die Zeitschrift «Öko-Test» untersucht. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Aller Hand Wissen
in 5 Minuten.

Ihr 5in5 Newsletter –
5 Themen in 5 Minuten.
Ihr tägliches Newsupdate mit
den wichtigsten aktuellen Themen.
Jetzt kostenlos anmelden.

AZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

18339101_002426

Krank nach Kündigung

Ein Krankenschein hat einen hohen Beweiswert. Um den zu erschüttern, braucht ein Arbeitgeber deutliche Indizien. Das zeigt einmal mehr ein Urteil des Arbeitsgerichts Nordhausen, auf den die Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist (Az. 3 Ca 438/25).

KRANKGESCHRIEBEN AM KÜNDIGUNGSTAG

Darum ging es: Eine Frau hatte in einer Telefonzentrale im Schichtdienst gearbeitet und sich wegen gesundheitlicher Probleme intern auf eine andere Stelle beworben. Als diese Umsetzung abgelehnt wurde, kündigte die Frau. Noch am selben Tag wurde sie von ihrer Hausärztin krankgeschrieben und bekam nach Ablauf eine weitere Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

Die Krankenhausträgerin, bei der die Frau beschäftigt war, weigerte sich, ihr weiter den Lohn zu zahlen. Begründung: Die Frau hätte vorher angekündigt, sie werde sich nun krankschreiben lassen und später eine neue Diagnose vorzulegen, um nicht ins Krankengeld zu rutschen.

BESONDERS GEWICHTIGES BEWEISMITTEL

Die Frau klagte dagegen, dass ihr kein Lohn mehr gezahlt wurde - und bekam recht. Für das Gericht war die ordnungsgemäß ausgestellte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung das gesetzlich vorgesehene, besonders gewichtige Beweismittel.

Eine Ankündigung, sich einen Krankenschein zu besorgen, kann laut der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des DAV diesen Beweiswert zwar erschüttern. Aber nur, wenn wiederum der Arbeitgeber eine solche Äußerung beweisen kann.

Bleibt der Sachverhalt dagegen unklar, nachdem die Parteien angehört und Zeugen vernommen worden sind, hat der Arbeitnehmer das Nachsehen. Arbeitnehmende müssen dann ihre Erkrankung nicht weiter konkretisieren oder dem Gericht gegenüber offenlegen. (dpa)

Hitze stresst Handy und Laptop – So schützen Sie Ihre Geräte

Smartphones, Tablets und Notebooks vertragen große Hitze nur schlecht. Darauf weisen die Hersteller auch in den Betriebsanleitungen hin. Schon bei Außentemperaturen oberhalb von etwa 35 Grad kann es für Geräte kritisch werden, erst recht in geparkten Autos, wo sich das Wageninnere rasch auf mehr als 60 Grad aufheizen kann, berichtet das IT-Fachportal „heise.de".

Besonders empfindlich sind Smartphones und Tablets, weil sie ohne Lüfter arbeiten und Wärme nur über das Gehäuse abgeben können. Reicht das bei hohen Umgebungstemperaturen nicht mehr aus, drosseln viele Geräte ihre Leistung, sperren den Zugriff oder schalten sich zum Schutz ganz ab.

Schädlich ist die Hitze den Angaben zufolge auch für alle Plastikbestandteile. Bei großer Hitze könnten sich verklebte Displayfolien lösen oder spröde werden. Der Bildschirm selbst reagiere träger, die Anzeige könne verblassen. Das sei zunächst reversibel, auf Dauer könnten Displays durch die Wärmebelastung aber schneller altern.

9 TIPPS, WAS MAN BEI HITZE TUN UND WAS MAN LASSEN SOLLTE

Die Expertinnen und Experten erklären, worauf Nutzende achten sollten:

- Smartphones und Tablets nicht in praller Sonne oder im heißen Auto liegen lassen; unterwegs auch nicht auf dem Armaturenbrett ablegen.
- Laden in (zu) warmer Umgebung möglichst vermeiden, denn der Ladevorgang erzeugt zusätzliche Wärme - und übermäßige Hitze beschleunigt die Alterung des Akkus und verlangsamt das Aufladen.
- Aktivierte Energiesparmodi können helfen, weil Prozessor und Hintergrundfunktionen dann weniger stark arbeiten.
- Weil das Laden und insbesondere schnelles Laden viel Abwärme erzeugt, sollten Smartphones im Auto, wenn eben möglich, nicht am Netz betrieben werden.
- Im Auto kann eine Halterung am Luftauslass der Klimaanlage das Gerät zusätzlich kühlen.
- Überhitzte Geräte aus der Sonne nehmen, Hülle entfernen und wenn möglich ausschalten.
- Zum Abkühlen Geräte an einen schattigen, luftigen Ort legen.
- Der Luftstrom eines Ventilators kann wertvolle Hilfe beim Abkühlen leisten, ebenso wie eine im Schatten liegende, kühle Oberfläche - etwa aus Metall.
- Geräte zum schnelleren Abkühlen keinesfalls in den Kühlschrank legen: Durch den starken Temperaturunterschied kann Kondenswasser im Inneren entstehen. Im schlimmsten Fall drohen Kurzschlüsse oder Folgeschäden, die Hersteller später als Wasserschaden werten, der nicht unter die Garantie fällt.



Lieber luftig in der Hängematte als heiß im Handschuhfach: Auch das Smartphone mag's entspannt im Sommer. Foto: Sebastian Kahnert/dpa

WENN DIE LÜFTER RÖHREN, IST EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN GEFRAGT

Bei Desktop-PCs und Notebooks signalisieren oft laut aufdrehende Lüfter Hitzestress. Staub im Innern der Geräte verschlechtert die Kühlung zusätzlich. Hier kann sich eine sorgfältige, vorsichtige Reinigung lohnen.

Generell gilt: Geräte möglichst nie in der Sonne, sondern an schattigen, eher kühlen Orten betreiben. Denn bei Hitze kommen sie alle schneller an ihre Grenzen, jedes auf andere Art und Weise.

Während beispielsweise bei einem Tintenstrahldrucker die Patronen schneller austrocknen, fallen Festplatten und auch Flash-Speicher einfach häufiger aus, wenn es heiß wird. (dpa)

Gericht stärkt Käuferrechte bei zu kurzer E-Auto-Reichweite

Das kann doch nicht sein - schon wieder nachladen? Weicht die tatsächliche Reichweite eines E-Autos erheblich von der Herstellerangabe ab, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten. Auf ein entsprechendes Urteil des Landgerichts Wuppertal (Az. 10 O 282/23) weist der Automobilclub von Deutschland (AvD) hin.

Im konkreten Fall lag die tatsächliche Reichweite rund 18 Prozent unter der angegebenen sogenannten WLTP-Reichweite. Das hatte sich bereits im ersten Jahr gezeigt. Nach Ansicht des Gerichts kann eine Abweichung von mehr als zehn Prozent einen erheblichen Sachmangel darstellen.

Die Konsequenz: Nach einem längeren Rechtsstreit konnte der Käufer aufgrund der Gerichtsentscheidung schließlich das Fahrzeug zurückgeben. Der Kaufpreis plus Zinsen wurde ihm nach Abzug einer Nutzungsentschädigung zurückerstattet.



Liegt die tatsächliche Reichweite eines E-Autos deutlich unter der vom Hersteller angegebenen Reichweite, kann dies zum Rücktritt vom Kaufvertrag berechtigen. Foto: Jan Woitas/dpa/dpa-mag

Wichtig zu wissen allerdings: Eine erhebliche und dauerhafte Abweichung muss nachgewiesen werden. Dafür wird laut dem AvD auch in künftigen Fällen ein unabhängiges Sachverständigengutachten nötig sein.

Denn die tatsächliche Reichweite bei einem E-Auto wird auch etwa davon beeinflusst, wie schnell man fährt, welche Temperaturen herrschen oder ob die Strecke Steigungen hat. Der AvD rät E-Auto-Fahrenden, die glauben, dass die Reichweite zu sehr abweicht, möglichst früh auch rechtlichen Rat einzuholen. (dpa)

Marc Terenzi bittet Kinder um Verzeihung: „Kein guter Vater"

Sänger Marc Terenzi bittet seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung. „Ich war bis vor einem Jahr Alkoholiker und drogenabhängig und konnte deswegen kein guter Vater sein. Was ich zutiefst bereue und was mir leidtut", sagte der 47-Jährige der „Bild". Terenzi ist der Ex-Mann von Popsängerin Sarah Connor (46). Beide haben zwei gemeinsame erwachsene Kinder. Terenzi und Connor trennten sich schon Ende 2008.

Tochter Summer Terenzi thematisiert in einem neuen Lied ihre schwierige Beziehung zu ihrem Vater. «Mein Vater wollte nie Kinder», singt die 19-Jährige auf Englisch in einem Ausschnitt des Liedes, den sie auf Instagram kurz vor ihrem 20. Geburtstag veröffentlichte. «Er war immer ein Narzisst, hat sich lieber für seine Geliebten entschieden», heißt es in dem Song.

Im Video sitzt die Sängerin auf einem Bett mit einem großen Kuschelhasen im Arm, an der Wand klebt ein Poster der Serie „Hannah Montana". Der Ausschnitt endet mit den Worten: „Für ihn werde ich nie gut genug sein, ich lerne immer noch, wie ich den Verlust verarbeite." Auf Instagram schrieb Summer, es sei einer der ehrlichsten und härtesten Songs, den sie je geschrieben habe. Sie habe viel geweint, aber es habe sie auch ein Stück weit geheilt.



Marc Terenzi hat seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung gebeten. Foto: Marcus Brandt/dpa

Im Gespräch mit „Bild" sagte Marc Terenzi: „Ich wollte immer Vater sein. Ich will meine Kinder, ich liebe meine Kinder." Er sei in Therapie gewesen und habe sich verändert. Über seine Tochter Summer sagte er: „Summer ist eine erwachsene, starke Frau. Ich muss dieses Lied und ihr Verhalten respektieren." Er wünsche sich, es bei seinen Kindern wiedergutmachen zu können. „Das braucht Zeit. Ich hoffe darauf, eine zweite Chance zu bekommen."

Laut „Bild" hat Terenzi insgesamt vier Kinder, zwei stammen aus späteren Beziehungen. (dpa)

Wie Singles ihr Wohlbefinden stärken

Alle im Freundeskreis sind in festen Beziehungen, nur man selbst ist allein: Für unfreiwillige Singles ist es mitunter eine Herausforderung, mit dieser Situation umzugehen. „Hilfreich kann dann sein, souverän aufzutreten und sich beim Treffen mit Paaren bewusst nicht als vermeintlich fünftes Rad am Wagen zu fühlen", sagt Sabine Diabaté, Wissenschaftlerin beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB).

Wichtig sei, sich nicht ständig mit Paaren zu vergleichen. Stattdessen sollten Singles den Blick stärker auf die eigenen Freiheiten und Möglichkeiten richten. Schließlich gibt es neben der festen Beziehung auch andere Lebensmodelle – eben das Single-Dasein, das für manche sogar eine bewusste Entscheidung ist.

OFFENE KOMMUNIKATION - AUCH MIT BEFREUNDETEN PAAREN

Ebenso wichtig ist Diabaté zufolge eine offene Kommunikation, wenn Singles auf Paare treffen. Alleinstehende sollten klar ansprechen, ob sie über das Thema Partnersuche reden möchten oder nicht.

Wer sich eine Beziehung wünscht, sollte zudem nicht glauben, dass es ab einem bestimmten Alter zu spät sei, eine romantische Partnerschaft zu haben. „Sie sind einfach in einem anderen Lebensabschnitt – und diese Situation kann sich womöglich schnell ändern", so Diabaté.

Alleinstehenden empfiehlt sie, Freundschaften nicht nur mit Paaren, sondern auch mit anderen Singles zu pflegen. Leiten lassen könnten sie sich dabei von der Frage: „Wen brauche ich, wer stützt mich?" Das bedeute allerdings auch, sich um diese Freundschaften gut zu kümmern.

PÄRCHENABEND VERMEIDEN

Wer viele Paare im Freundeskreis hat, kann für gemeinsame Treffen Aktivitäten vorschlagen, die nicht nach Paarabend wirken, etwa weil Pärchen aneinandergekuschelt beieinandersitzen. Besser geeignet seien zum Beispiel Spieleabende, bei denen sich Gruppen bilden und gegeneinander antreten.

Die Soziologin rät außerdem, Zeiten des Alleinseins bewusst zu nutzen und positiv zu gestalten. Wer erfüllende Hobbys oder soziale Kontakte pflegt, sei für das eigene Wohlbefinden weniger auf eine Partnerschaft angewiesen. (dpa)

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen". Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die 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 in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

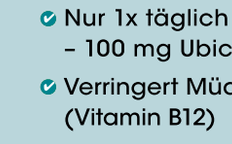
Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?"

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- 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 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €

18384701_002426

Wo soll die nächste Reise hingehen?

Der reisereporter verrät die schönsten Ziele in Deutschland und Europa – vom Meer bis an die Berge, von angesagten Orten bis zu echten Geheimtipps.

www.reisereporter.de/reiseziele



FOTO: IMAGO IMAGES

Moneglia: Warum der Küstenort eines der schönsten Dörfer in Italien ist

Café bietet ausgezeichnetes Frühstück und regionale Spezialitäten

Ganz in der nähe der berühmten cinque terre in italien findest du ein malerisches dorf, das ganz ohne massentourismus auskommt und sogar offiziell zu den schönsten dörfern italiens gehört.che geschichte zurück.

Etwa 50 Kilometer südöstlich von Genua entfernt liegt der charmante Küstenort Moneglia an der Riviera di Levante. Mit gerade einmal knapp 3000 Einheimischen ist es eine recht ruhige Gemeinde.

Die Schönheit wurde dem Ort schon offiziell bestätigt, er ist nämlich Teil der „Borghi più belli d'Italia", der schönsten Dörfer Italiens.

Moneglia liegt in einer weiten Bucht zwischen zwei mediterranen Landzungen: der wilden und nur zu Fuß erreichbaren Punta Moneglia und Punta Rospo im Osten. Per Regionalbahn erreichst du von hier aus die Cinque Terre mit der Regionalbahn in nur fünf Minuten. Damit sind die malerischen fünf Nachbargemeinden an der schroffen italienischen Riviera gemeint, die unter diesem Namen zusammengefasst werden.

WAS DU IN MONEGLIA NICHT VERPASSEN SOLLTEST

Ein Highlight von Moneglia ist der lange und breite Sandstrand direkt vor der Altstadt. Es gibt wohl kaum einen besseren Ort als die Promenade, um morgens seinen ersten Espresso zu trinken. Gleich danach kannst du mit einem Spaziergang durch die Altstadt weitermachen, bevor es zu heiß und der Strand zu verlockend wird.

Entlang der urigen Gassen reihen sich die pastellfarbenen Häuser dicht aneinander und du findest hier allerhand Geschäfte, Cafés und Bäckereien. Besonders schön ist die Kirche San Giorgio. Da sie etwas erhöht liegt, hast du hier gleich noch einen tollen Blick über die Bucht.

Zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten gehört die Chiesa di San Giorgio, die 1396 von Benediktinern erbaut wurde und unter anderem ein Gemälde des Heiligen Georg beherbergt, das Peter Paul Rubens zugeschrieben wird. Ebenfalls spannend ist die Chiesa di Santa Croce, deren Ursprünge bis um 1130 zurückreichen und die 1725 barock neu gestaltet wurde. An ihrer Fassade hängen noch heute schwere Ketten aus dem Hafen von Pisa, die als Trophäen der Seeschlacht von Meloria im Jahr 1284 gelten. Direkt daneben liegt der Kreuzgang aus dem 15. Jahrhundert, der heute als Unterkunft genutzt wird.

Etwas oberhalb der Stadt findest du die Festung Monleone, eine genuesische Verteidigungsanlage aus dem Jahr 1173, die später mit einer Villa aus dem frühen 20. Jahrhundert überbaut wurde. Ergänzt wird die Anlage vom Turm von Villafranca, einem Wachturm aus dem zwölften Jahrhundert, der einst Teil des genuesischen Küstenschutzsystems war.

Sightseeing macht hungrig, und auch kulinarisch hat Moneglia einige Highlights zu bieten. Immerhin sind wir im italienischen Ligurien, dem Geburtsort der Focaccia. Daneben gibt es frischen Fisch, hausgemachte Pasta und viel Olivenöl. Unbedingt probieren solltest du Trofie al Pesto, ein ligurisches Pastagericht mit Trofie-Nudeln und frischem Pesto Genovese, das manchmal auch mit Kartoffelstückchen und grünen Bohnen serviert wird.

DAS KANNST DU IN DER REGION RUND UM MONEGLIA ERLEBEN

Nur wenige Bahnminuten südlich beginnt die Cinque Terre. Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza und Monterosso al Mare kleben wie bunte Farbkleckse an den steilen Felsen über dem Meer. Jeder Ort hat seinen eigenen Charme, und du kannst sie auch entlang eines Wanderweges erkunden, der die Dörfer miteinander verbindet. Das ist der Blaue Weg, auch Weg Nr. 2 oder Sentiero Azzurro genannt. Er ist zwölf Kilometer lang, und wenn du ihn komplett laufen möchtest, solltest du fünf bis sechs Stunden einplanen.

Etwas näher liegt Sestri Levante, das oft als entspanntere Alternative zu den Cinque Terre beschrieben wird. Die Stadt zieht sich über eine schmale Landzunge ins Meer und wird von zwei Buchten eingerahmt.

Wenn du ins Hinterland fährst, verändert sich die Landschaft schnell: Hinter der Küste beginnen die ligurischen Apenninen mit dichten Wäldern, Terrassenfeldern und kleinen Dörfern. Wanderwege führen dich hier durch Olivenhaine und über Hügelketten, oft mit herrlichen Blicken zurück auf die Küste.

Auch Richtung Portofino lohnt sich ein Ausflug. Die Fahrt entlang der Küste ist schon ein Erlebnis für sich, mit immer wieder tollen Ausblicken auf kleine Buchten und steile Felswände. Portofino selbst wirkt wie ein perfekt inszeniertes Postkartenmotiv, mit seinem kleinen Hafen, den bunten Häusern und den luxuriösen Jachten, die hier vor Anker liegen.

Wer es ruhiger mag, kann stattdessen in den umliegenden Naturpark ausweichen, wo Wanderwege durch mediterrane Vegetation führen.

SO ERREICHST DU MONEGLIA

Moneglia liegt direkt an der Bahnstrecke zwischen Genua und La Spezia und ist damit gut angebunden. Am einfachsten erreichst du den Küstenort über Genua, von dort fährt regelmäßig die Regionalbahn entlang der Riviera di Levante.

Alternativ kannst du auch über Pisa oder Mailand anreisen und jeweils in die Regionalzüge Richtung Ligurien umsteigen. Mit dem Auto kommst du ebenfalls gut hin, allerdings sind die Straßen in der Region kurvig und im Sommer oft gut gefüllt. Im Ort selbst ist es dann am entspanntesten, das Auto stehen zu lassen, da sich alles bequem zu Fuß erreichen lässt.



AEtwa 50 Kilometer südöstlich von Genua entfernt liegt der charmante Küstenort Moneglia an der Riviera di Levante.

Foto: imago images/ Pond5 Images.



Trofie al pesto ist ein Traditionsgericht in Ligurien.

Foto: imago images/imagebroker

Geld sparen: Diese beliebten Urlaubsorte sind diesen Sommer günstiger als im Vorjahr

Dieses Land ist das günstigste Reiseziel Europas

Wer seinen Sommerurlaub 2026 noch nicht gebucht hat, muss nicht zwangsläufig tiefer in die Tasche greifen. Im Gegenteil: Für einige beliebte Reiseziele sind Pauschalreisen aktuell sogar günstiger als im vergangenen Sommer.

Eigentlich sah alles nach einem teuren Reisesommer aus: Debatten über steigende Flugpreise und höhere Urlaubskosten hatten viele Reisende auf Preisaufschläge eingestellt. Doch die Entwicklung fällt überraschend aus.

Laut einer aktuellen Auswertung von HolidayCheck sind viele beliebte Pauschalreiseziele derzeit günstiger als noch zu Jahresbeginn, einige sogar preiswerter als im Sommer 2025. Der Reiseanbieter spricht deshalb von einer „starken Last-minute-Saison", von der vor allem flexible Urlauberinnen und Urlauber aktuell profitieren könnten.

Für die Analyse wurden mehrere Millionen Angebote für einwöchige Pauschalreisen für zwei Personen ausgewertet – inklusive Flug, Transfer und mindestens einer Verpflegung pro Tag. Berücksichtigt wurde der Reisezeitraum zwischen Ende Juni und Mitte September 2026. Hier lohnt sich spätes Buchen jetzt.

Obwohl Reisen insgesamt vielerorts teurer geworden sind, gibt es einige Ausnahmen. Besonders deutlich fallen die Preisrückgänge in beliebten Sonnenzielen aus.

Den größten Rückgang im Vergleich zum Sommer 2025 verzeichnet Hurghada in Ägypten: Hier liegen die Preise aktuell rund 14 Prozent unter dem Vorjahresniveau. Auch die Kanaren zeigen sich günstiger als noch vor einem Jahr. Auf Gran Canaria zahlen Reisende im Schnitt 13 Prozent weniger, auf Teneriffa sind es 12 Prozent.

Leichte Preisnachlässe gibt es außerdem auf Madeira, in Marsa Alam und auf der tunesischen Insel Djerba. Dort liegen die Kosten 2 bis 3 Prozent unter dem Niveau des Vorjahres.

Besonders interessant ist der Blick auf die Preisentwicklung seit Jahresbeginn. Denn viele Regionen sind heute günstiger als noch im Januar – obwohl die Hauptreisezeit unmittelbar bevorsteht.

An der Costa Brava sind die Preise seit Januar um rund 10 Prozent gesunken. Auch Reisen nach Hurghada und Fuerteventura kosten derzeit etwa 9 Prozent weniger. Selbst Mallorca, traditionell eines der beliebtesten Sommerziele deutscher Urlauber, ist aktuell rund 4 Prozent günstiger als noch zu Jahresbeginn.

Für flexible Reisende könnte sich das Warten auf Last-minute-Angebote in diesem Sommer daher auszahlen.

Allerdings gilt das nicht für alle Destinationen. Auf den Azoren, Madeira sowie den griechischen Inseln Rhodos und Korfu sind die Preise seit Januar gestiegen. Auch Lanzarote gehört zu den Zielen, bei denen frühes Buchen die bessere Strategie gewesen wäre.

Am günstigsten fällt der Sommerurlaub aktuell an der spanischen Costa Brava aus. Eine Woche Pauschalreise für zwei Personen kostet dort im Durchschnitt 1620 Euro. Ebenfalls vergleichsweise preiswert sind Ziele am Roten Meer: Für einen Urlaub in Hurghada werden durchschnittlich 1900 Euro fällig, in Marsa Alam knapp 2000 Euro. Auch Djerba und mehrere Kanareninseln gehören zu den günstigeren Sommerzielen.

Mallorca bewegt sich mit durchschnittlich 2230 Euro pro Woche im Mittelfeld der untersuchten Regionen.

Deutlich teurer wird es dagegen auf den Azoren: Hier zahlen Paare im Schnitt 3130 Euro für eine Woche Pauschalurlaub. Ebenfalls hochpreisig sind die Türkische Ägäis mit rund 3050 Euro sowie Sardinien mit etwa 3030 Euro.

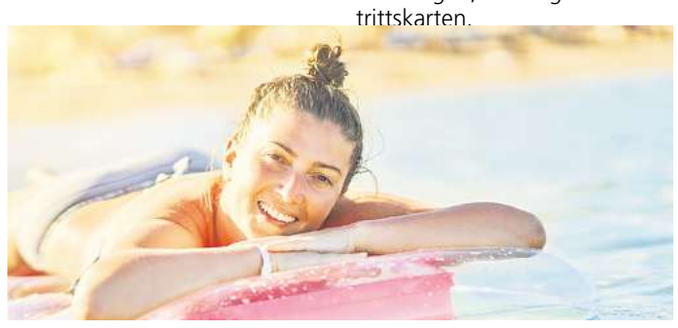
Zwischen dem günstigsten und teuersten Reiseziel liegen damit mehr als 1500 Euro Preisunterschied – ein Betrag, der für viele Reisende den Ausschlag bei der Urlaubsplanung geben dürfte. Die folgende Übersicht zeigt die Preise für eine einwöchige Pauschalreise eines Paares inklusive Flug, Transfer und mindestens einer Verpflegung pro Tag. Betrachtet wird der Abreisezeitraum vom 29. Juni 2026 bis zum 13. September 2026. Erhoben wurden die Preise im Juni:

- Costa Brava (Spanien): 1620 Euro
- Djerba (Tunesien): 1870 Euro
- Hurghada (Ägypten): 1900 Euro
- Teneriffa (Spanien): 2200 Euro
- Gran Canaria (Spanien): 2230 Euro
- Mallorca (Spanien): 2230 Euro
- Costa del Sol (Spanien): 2290 Euro
- Türkische Riviera (Türkei): 2370 Euro
- Menorca (Spanien): 2510 Euro
- Korfu (Griechenland): 2510 Euro
- Costa de la Luz (Spanien): 2520 Euro
- Madeira (Portugal): 2610 Euro
- Kos (Griechenland): 2630 Euro
- Rhodos (Griechenland): 2680 Euro
- Kreta (Griechenland): 2690 Euro
- Lanzarote (Spanien): 2720 Euro
- Algarve (Portugal): 2800 Euro
- Formentera (Spanien): 2910 Euro
- Sardinien (Italien): 3030 Euro
- Türkische Ägäis (Türkei): 3050 Euro
- Azoren (Portugal): 3130 Euro

Last-minute-Reisen entstehen häufig aus Restkontingenten kurz vor Abflug und sind deshalb besonders preisvariabel. Sie eignen sich grundsätzlich für Reisende, die zeitlich und bei der Wahl des Ziels und der Unterkunft flexibel sind:

Beim Reisedatum können schon wenige Tage Unterschied den Preis deutlich senken. Auch ein alternativer Abflughafen kann sich lohnen, da Angebote ab anderen Airports oder teils auch ab kleineren Flughäfen oft günstiger sind und die größere Auswahl zusätzliche Sparchancen eröffnet.

Vor der Buchung lohnt außerdem ein kurzer Blick auf Hotelbewertungen, um Qualität und Preis realistisch einzuordnen. Achte zusätzlich darauf, dass die Anzahl der Bewertungen repräsentativ ist. Gerade bei Last-minute-Angeboten ist es zudem wichtig, nicht nur den reinen Reisepreis zu betrachten, sondern die gesamten Urlaubskosten inklusive möglicher Zusatzleistungen zu vergleichen – etwa Sitzplatzreservierungen im Flugzeug (zum Beispiek zusammen sitzen oder mehr Beinfreiheit), zusätzliches Aufgabegepäck, Hotel-Upgrades wie Meerblick oder eine bessere Zimmerkategorie, Verpflegungs-Extras wie All-Inclusive statt Halbpension, Reiseversicherungen oder auch vor Ort gebuchte Leistungen wie Mietwagen, Ausflüge oder Eintrittskarten.



Zeit, es sich gut gehen zu lassen: Wo Urlaub noch vergleichsweise günstig möglich ist, zeigt eine aktuelle Analyse.

Foto: imago images/ Depositphotos



Das Modell «Light 24» vom Hersteller Li:on hat einen Rahmen aus Polyamid und recycelten Carbonfasern und kann durch einen dreistufig verstellbaren Steuersatz «mitwachsen».

Foto: Andreas Arnold/dpa/dpa-mag

Drei edle Entdeckungen auf der Messe Eurobike

Auf der Frankfurter Fahrradmesse Eurobike werden noch bis einschließlich Samstag (27. Juni) Neuheiten gezeigt. Und diese drei Neuheiten in den Messehallen stechen dabei hervor. Sie haben zwar einen gewissen Preis, bieten dafür aber auch interessante Lösungen.

Kinder von absoluten Fahrradfreaks können darauf hoffen, schon in jungen Jahren mit hochwertigen Leichtmaterialien ausgestattet zu werden, die man sonst aus dem Hi-End-Erwachsenenbereich kennt. Das Kinderrad Light24 vom bayerischen Hersteller Lion hat einen Rahmen aus Polyamid und recycelten Carbonfasern und wächst durch einen patentierten, dreistufig verstellbaren Steuersatz ein paar Jahre mit. Das könnte den stolzen Anschaffungspreis von 1.079 Euro erträglicher machen.

Ein besonderer Clou sind die fest in den hinteren Holmen verbauten Rückleuchten. Zur Sicherheit in der Dunkelheit trägt auch ein hochreflektierender Lack bei. Das Fahrrad ist auch in der Reifengröße 27,5 Zoll erhältlich.

Als wartungsarme und belastbare Alternative zu Kettenschaltungen werden Nabenschaltungen wie die von Rohloff von Vielfahrern geschätzt. Der Hersteller aus dem hessischen Fuldatal bei Kassel stellt nun ein elektronisches Schaltsystem für seinen langjährigen Bestseller mit 14 Gängen vor.

Die „E 14 Solo“ für rund 1.800 Euro kann auf Knopfdruck die Gänge wechseln, in mehreren Stufen rauf- und runterschalten sowie an der Ampel automatisch die sinnvolle Übersetzung für den Neustart einlegen.

Der Strom für das elektronische Helferlein kommt aus den Batterien neuester E-Antriebe von Bosch und Panasonic. Grundsätzlich könne die Steuereinheit auch an jede ältere Rohloff-Speedhub-Nabe angebaut werden, berichtet der Hersteller.

Mindestens 21.000 Euro muss hinlegen, wer mit dem Renn-Tandem „Evolve Carbon“ des kalifornischen Herstellers Santana unterwegs sein will. Edelste Komponenten einschließlich einer elektronischen Schaltung sowie der in zwei Teile zerlegbare Carbonrahmen machen den Doppelsitzer zu einem der teuersten Bikes, die in Frankfurt gezeigt werden. Die Rennmaschine wiegt in der besten Ausstattung nur knapp 12 Kilogramm und stellt damit die meisten Solo-Bikes auf der Messe in den Schatten. (dpa)

Bis zu 72 Stunden Deo-Schutz?

Bloß keinen Müffelalarm riskieren! Im Sommer haben viele Menschen stets das Deo griffbereit - und rollern und sprühen mitunter mehrmals am Tag.

Dabei müsste das theoretisch gar nicht sein, schaut man auf die vollmundigen Versprechen der Hersteller: Von 24, 48 oder sogar bis zu 72 Stunden Wirkdauer ist auf den Etiketten zu lesen. Was hat es mit diesen Angaben auf sich - und können Hersteller so eine Wirkdauer überhaupt belegen?



Wie viel Frische-Schutz bieten Deos? «Öko-Test» hat dafür 30 Deodorants unter die Lupe genommen und Herstellerangaben überprüft.

Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

DEO VS. ANTITRANSPIRANT: DAS IST DER UNTERSCHIED

Das wollte die Zeitschrift „Öko-Test“ wissen und hat 30 Deodorants unter die Lupe genommen, die sich an Frauen richten bzw. eine Unisex-Aufmachung haben (Ausgabe 7/2026)

Antitranspirants klammerte das Test-Team dabei aus. Bei diesen Produkten verengen Aluminiumsalze die Schweißdrüsen, was zu weniger Schweiß führt. Deos hingegen hemmen das Schwitzen an sich nicht. Sie setzen auf Duftstoffe und Inhaltsstoffe, die geruchsbildende Bakterien ausbremsen.

ACHSEL MUSS NACH 24 STUNDEN NICHT NACH BLUMENWIESE RIECHEN

Wie lange hält die Frische an? „Öko-Test“ fragte bei den Herstellern Studien zur Wirkdauer an.

Um die zu ermitteln, sind in der Kosmetikindustrie sogenannte „Sniffer“ im Einsatz, also Menschen mit einem geschulten Geruchssinn. Sie vergleichen den Geruch von Achselhöhlen mit und ohne Deo nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne.

Entscheidend ist, dass die „Sniffer“ dann einen signifikanten Unterschied zwischen beiden Achseln erschnuppern können. „Heißt dann zwar nicht, dass man dank Deo nach 24 Stunden neutral riecht, aber zumindest durchschnittlich weniger als ohne Deo – auch wenn sich das von Mensch zu Mensch natürlich unterscheiden kann“, schreiben die Öko-Tester.

Was den ihnen allerdings stinkt: Gute Belege für die Wirkdauer fehlen bei rund der Hälfte der Produkte - unter anderem bei dem einzigen Deo im Test, das 72 Stunden Schutz verspricht.

So verzichten sechs Hersteller der Zeitschrift zufolge darauf, Studien zu senden. In einigen Studien fiel die Anzahl an Testpersonen mit unter 20 recht klein aus, in anderen fehlte „Öko-Test“ der Bezug zum konkreten Produkt - alles Gründe für Punktabzug.

DAS SIND DIE PREISSIEGER

Stichwort: Punktabzug. Manch ein Duftstoff kommt bei den Testerinnen und Testern nicht gut an. So steckt in einem Produkt ein synthetischer Moschusduft, der in Verdacht steht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen. Ein anderes Deo enthält den kritischen Duftstoff Cinnamylalkohol, der Allergien auslösen kann. Zweimal bemängelte das Test-Team PEG-Verbindungen, die die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen können.

Insgesamt schneiden 16 Deos mit der Note „sehr gut“ ab. Preissieger sind dabei das „Aveo Deospray Camellia Glow“ (Müller), das „Bevola Deospray Silk“ (Kaufland) und das „Cien Deospray Fresh Pink“ (Lidl). 200 Milliliter kosten jeweils 75 Cent.

DEO-DOSE BESSER NICHT IM HEIßEN AUTO VERGESSEN

Auch das beste Deo kann einem Probleme bereiten, etwa wenn ...

... man es auf frisch rasierter Haut nutzt: Bei der Rasur kann es zu winzig kleinen Verletzungen auf der Haut kommen, außerdem wird sie gereizt. Wer direkt danach Deo aufsprüht oder -rollert, muss mit einem fiesen Brennen rechnen, vor allem dann, wenn Alkohol drinsteckt. Besser: etwas abwarten.

... man die Deo-Dose im heißen Auto vergisst: Deo-Dosen mit Flüssiggasen wie Propan und Butan können laut «Öko-Test» bei Temperaturen ab 50 Grad explodieren. Die sind im Auto im Sommer schnell erreicht.

... man das Deo auf die verschwitzte Achsel aufträgt: Das bringt wenig, der Schweißgeruch kommt schnell wieder durch. Am besten wirken Deos, wenn die Achselhöhle sauber und trocken ist. (dpa)

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking[3] ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.



Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die **den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt.** Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.[1] Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei[1], indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.[1] Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[2]** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)

www.baldriparan.de

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • [1]Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • [2]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen • [3]DatamedIQ Ranking der CHC-Heroes 2025, https://newsroom.datamediq.com/chc-heroes-2025 • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

1823630l_002426

STELLENANGEBOTE



18912401_002426



HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Reinigungskraft m/w/d in WOB-Detmeroder Markt (130215.24)
3 x wöchentlich ab 18:00 Uhr
Tel.. Bewerbung : 0160 8860 808
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Ich suche eine Haushaltshilfe, 2 x die Woche ☎ 05 363 34 40

Reinigungskraft m/w/d in Braunschweig-Grotrian-Steinweg-Str. (132854.01) Teilzeit, Montag-Freitag 6:00 – 10:00 Uhr Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH Tel. 0531 210330

Reinigungskraft m/w/d in Braunschweig -Carl-Giesecke-Str. (133411.01) Teilzeit, Montag – Freitag je 3,00 Stunden
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH
Tel. 0531 210330

Reinigungskraft m/w/d für Schulreinigung in Meinersen (131855.12) Minijob, montags – freitags 16:00 – 17:45 Uhr
Bewerbung : 0172 5464 161
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskraft m/w/d in Braunschweig-Gifhorner Str. (102052.01)Minijob, Montag – Freitag je ca. 1,70 Stunden
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH
Tel.: 0531 210330

MINI– UND NEBENJOBS

Helfer für Garten sowie leichte Hausmeistertätigkeiten Raum Jembke Tiddische sofort gesucht, FS notwendig, gern auch fitter (Früh-) Rentner. ☎01 71 64 08 520

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

STELLENGESUCHE

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

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

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.
Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €

Festpreis Impuls 157
Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
18498601_002426

Haus in Steinhorst zu verkaufen VB 250000€ BJ 1953 ca 1000qm Grundstück 90qm Wohnfläche 3 Zimmer 1Gäste WC 1 Badezimmer Tel.01515467167

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

Wochenendhaus, 2Zi., 40m², auf Pachtland, mit EBK, Duschbad m. Fenster, 450m² Garten, auch zu Wohnzwecken geeignet, nah an der Elbe/Hitzacker, 73,000€.
☎0176/92252561

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Wohnung zum Vermieten
Ärztin sucht Wohnung als Kapitalanlage im Raum Wolfsburg oder Gifhorn, vorzugsweise mit Balkon. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

2 Schwestern suchen ...
... altersgerechte Eigentumswohnung als Senioren-WG. 2-3 Zi, gern mit Fahrstuhl und Balkon/Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Helle 3 Zimmer gesucht
Informatiker u. seine Frau suchen ETW ab 80m², bevorzugt in WOB-Zentrum. Wenn möglich Kellerraum. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

HÄUSER

In Rühen gesucht ...
Logistikleiter sucht für sich, seine Frau u. Tochter Emma ein Einfam.haus oder Doppelhaush. ab 4 Zimmer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

Bis max. 280.000,- gesu.
Ehepaar, Anfang 30, sucht solides Haus ab 5 Zi im LK WOB, auch älteres Baujahr oder zum Removieren. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Grüner Daumen sucht ...
EFH, Bauern- oder Fachwerkhaus mit schönem Grdst./Garten von naturverbundenem Ehepaar gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 400.000,- gesu.
EFH mit gehobener Ausstatt. ab 130m² Wfl und 4 Zi von IT-Consultant gesucht. Gern mit Garage oder Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Zurück nach Wolfsburg
4-köpfige Familie kehrt im Herbst aus China zurück. Gesucht wird ein Haus mit Garten in WOB +/- 10km. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

In Feldrandlage gesucht
Managerin mit Familie sucht gepfl. EFH oder DHH ab 5 Zi und mit moderner Ausstattung im LK Gifhorn. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Zwischen GF u. BS gesu.
Financial-Services-Mitarbeiter u. seine Familie suchen EFH, DHH od. RH ab 100m² mit Anbind. an die B4. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

Mit mind. 8 Wohnungen
Hannoveraner Immobilienunternehmen sucht gepfl. Mehrfamilienhaus, auch mit Leerstand, im Raum WOB/GF/HE. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE

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

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

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

2 Zimmer Wohnung in Gifhorn Stadt 51 m², 1.OG, großer Balkon, Allerblick, zentrumsnahe Lage, ab August frei. WZ, SZ, Küche,Abstellraum, Duschbad, kein Keller, bei Bedarf Garagenplatz. Neue Heiztherme (Gas), Übernahme Einbauküche gegen Abstand möglich. Kaltmiete 555€ + Nebenkosten 75€ + Gas/Strom nach Bedarf, Garage 55€. 2 Monatsmieten Kaution. Bevorzugt an Einzelperson. Nur aussagekräftige Bewerbungen werden beantwortet. Individueller Besichtigungstermin. eMail: zweizimmerwohnung@wtnet.de

3 ZIMMER

3 Zi. Whg. 66m² u. 90m² in Hankensbüttel zu vermieten. ☎0160/97739654

HÄUSER

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

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

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



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile
Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

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

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag
Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.
Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de
15718701_002426

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

18915301_002426





16131001_002426

MARKTPLATZ

GARTEN

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

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z.
Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
17020801_002426

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

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

MÖBEL / HAUSRAT

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

Braun PS 500 Plattenspieler, 290€, ☎0160 9669 7376 WOB

MUSIK

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


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

TIERMARKT

ORIGINAL JAPAN KOI zu verkaufen natürlich in Tülau 0171/2826838

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

Kaufe Schmuck und Nachlässe aller Art. zahle fair ☎ 015213447382

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

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

×××× SUCHE MODELLAUTOS ××××× aus dem VW Werk, alle Größen. Suche auch andere Modelle Tel. 05361/55465

HOBBY UND FREIZEIT

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

Gasgrill, 3 flammig, Seitenablagen, Unterschrank, 85€ gepflegt, wenig gebraucht ☎ 0160 9669 7376 WOB

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

KAMINE / SAUNA

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

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

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

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

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

DIENSTLEISTUNGEN

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
19193901_002426

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

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

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

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

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


Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?
Mein Erbe tut Gutes.
(030) 29 77 24 36
www.mein-erbe-tut-gutes.de

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

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

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

Trockenarbeiten, Dachgeschossausbau, Malerarbeiten und Sanierungen. Tel. 0177-4030444

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

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

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

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

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing
18497301_002426

Im Gartenbereich übernehmen wir die Ausführung sämtlicher Naturstein- und Pflasterarbeiten sowie den Bau von Trockenmauern und Zäunen.
Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau
☎ (0 53 63) 9 89 80

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Regelmäßig spenden – Nachhaltig Zukunft sichern
Help
www.help-ev.de

UNTERRICHT

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

REISEMARKT

OSTSEE

Zinnowitz, komfort FeWo, 2-4 Pers., ☎0170/4626601

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

VERSCHIEDENES

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

VERANSTALTUNGEN

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

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Sie, 55 J., attraktiv, hübsch, schlank, sportlich mit Niveau, Herz und Verstand, sucht passendes Gegenstück für gemeinsamen Neuanfang! ✉ ichbins1971@t-online.de

ER SUCHT SIE

Er, 71J., sucht Sie passenden Alters, der Ehrlichkeit und Treue etwas bedeutet. Ich freue mich auf Deine Antwort. ✉ Z 194884

FREIZEIT– / REISEPARTNER

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

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet.
Schmiedeeisen, Doppelstabmattenzäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu
17697901_002426

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
18394201_002426

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de
19636401_002426

VW

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

Golf 7 , EZ 7/17, TÜV 5/28, KM 164.000, 2. Hand, weiß, 85 PS, Klimatronik, 8250€ VB ☎ 053 73 17 41

WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kasten) Selbstausbau, 21.000€, TÜV 02/28, 90 tkm, Vorzelt, mobile Sat-Anlage. ☎ 0157/56539754

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Roller, Mopeds, Motorräder, Aufsitzmäher gesucht. Auch defekt. 05121/2068883

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
19232401_002426

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

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

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?
Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?
Unter www.hallowochenende.de können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.
hallo wochenende

Aller Hand Wissen *in* 5 Minuten
Ihr 5 in 5 Newsletter – 5 Themen in 5 Minuten.
Ihr tägliches Newsupdate mit den wichtigsten aktuellen Themen.
Jetzt kostenlos anmelden.
AZ
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland


TIERSCHUTZ HAT ZUKUNFT MIT IHREM TESTAMENT
shutterstock/Anna Zaitzeva
Deutscher Tierschutzbund e.V.
Nadine Naoumi
0228 60496-512
testament@tierschutzbund.de
18552801_002426

Gewinnen Sie Tickets für die Landesgartenschau in Bad Nenndorf


Foto: Marie-Christin Pratsch

Noch bis zum 18. Oktober lädt die achte LAGA nach Bad Nenndorf ein - vor den Toren Hannovers und mitten in einer historischen Kurparkanlage, die sich zwischen Stadt und Landschaft öffnet. Auf rund 34 Hektar verbindet die Schau Gartenkunst, Bildung, Kultur und Freizeit zu einem Erlebnis, das alle Generationen ansprechen möchte. Das denkmalgeschützte Gelände rund um die einzigartige Süntelbuchenallee bildet das grüne Herz der LAGA. Neue Themengärten, kreative Wissensstationen, Ruheorte und florale Inszenierungen sollen Raum für Inspiration und Erholung schaffen. Die Gestaltung nimmt Rücksicht auf Bestehendes, setzt aber bewusst neue Impulse – in Richtung Nachhaltigkeit, Klimasensibilität und Lebensfreude.

Die Aller-Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen:

Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten.

Teilnahmeschluss ist der 06.07.2026 um 12 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!

Auf alle Volkswagen Tageszulassungen.

MEHRWERTSTEUER GESCHENKT!

Aktion* gültig bis 30.07.

*Aktion gültig für Lagerwagen und Bestellware der Marke Volkswagen PKW, inklusive Elektromodelle. Beim Erwerb einer Tageszulassung gewähren wir Ihnen einen Rabatt in Höhe des Mehrwertsteueranteils, der im jeweiligen Bruttokaufpreis enthalten ist. Gültig 20.06. – 30.07.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Stand 06/2026.

Autohaus Kühl GmbH & Co. KG
Wolfsburger Straße 3 · 38518 Gifhorn
Telefon: 05371 807-0 · Website: www.autohaus-kuehl.de

kühl
www.autohaus-kuehl.de