hallo GIFHORN wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

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

Sprachheilschule: Wie ein Vater Anwalt seines sechsjährigen Sohnes wurde

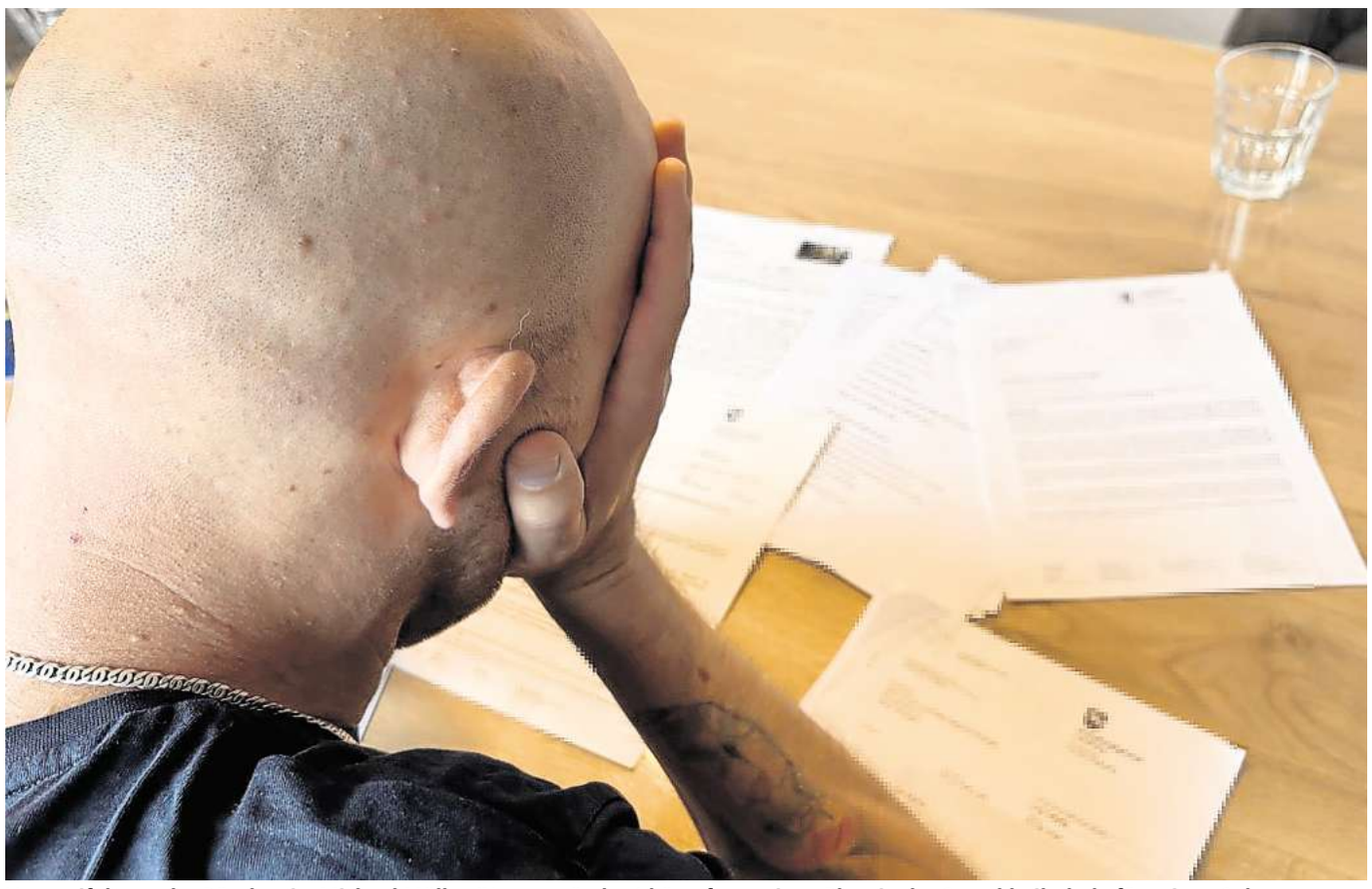
Familie aus Samtgemeinde Brome fällt aus allen Wolken: Absage von Celler Schule vier Wochen vor den Ferien

BROME. Dabei wähnten sie sich und ihren Sohn schon im sicheren Hafen: Vier Wochen vor den Sommerferien platzte für eine Familie aus der Samtgemeinde Brome der Traum von einem Platz in der Sprachheilschule Celle. Dabei war schon vieles geklärt, sogar die bewilligte Schülerbeförderung durch den Landkreis Gifhorn. Auch ein Eilantrag ans Verwaltungsgericht Lüneburg war nicht erfolgreich. Und so folgte eine Odyssee auf die andere.

„Er hatte schon immer Auffälligkeiten", sagt Vater Michael Müller über seinen Sohn Leon (Namen geändert). Schon als Kleinkind konnte der heute Sechsjährige nicht in die Kita im Ort gehen, sondern musste zur Sprachheilkindertagesstätte nach Gamsen. „Alles mit Fahrdienst." Die Fortschritte waren überschaubar, und so empfiehlt die zuständige Grundschule den Besuch einer Sprachheilschule.

Doch die erst einmal finden. Im Landkreis Gifhorn gibt es keine mehr. „Der Förderschwerpunkt bestand lange an der Pestalozzischule, damals noch in Gifhorn - musste allerdings aufgrund Schülermangel eingestellt werden", teilte Landkreis-Sprecherin Friederike Herlemann auf Nachfrage unserer Zeitung mit. Insgesamt besuchten ihr zufolge im abgelaufenen Schuljahr 2025/26 neun Schülerinnen und Schüler aus dem Kreisgebiet externe Förderschulen Sprache, allesamt in Celle. 86 werden im Rahmen der inklusiven Schule im Kreisgebiet beschult.

Für Müllers begann die Suche nach einer Schule außerhalb des Landkreises. Braunschweig habe von vornherein abgewunken, so der Vater. In Wolfsburg, eigentlich naheliegend, sei man weit hinten in der Warteliste gelandet. Dann habe er mit Celle Kontakt aufgenommen. Das war im April.



Verzweifelt vor der Bürokratie: Michael Müller (Name geändert) kämpft um einen Platz in der Sprachheilschule für seinen Sohn. Foto: Dirk Reitmeister

Es klang gut. Die Sprachheilschule dort habe sich sogar um die Genehmigung der Schülerbeförderung gekümmert. „Wir waren zu 100 Prozent davon ausgegangen, dass er dort zur Schule geht." Ansonsten hätte er sich um weitere Alternativen gekümmert.

ABSAGE VIER WOCHEN VOR DEN FERIEN

Doch die Eltern lernten, dass nichts wirklich sicher ist. „Und dann kommt sowas." Im Juni flatterte plötzlich die Absage rein. Mehr Schüler aus dem Kreis Celle hatten offenbar Bedarf, und die Landesschulbehörde in Lüneburg hatte Zweifel an der Zumutbarkeit des Schulweges - trotz Genehmigung des Landkreises. Müllers fielen aus allen Wolken und fühlten sich verschaukelt.

„In vergangenen Schuljahren war es der Sprachheilschule Celle möglich, über die Kinder aus dem Landkreis Celle hinaus Schülerinnen und Schüler aus dem Nachbarlandkreis Gifhorn aufzunehmen", schreibt die Pressestelle der Landeschulbehörde auf Nachfrage unserer Zeitung dazu. „Zum Schuljahr 2026/2027 überstiegen die Anmeldungen schon aus dem Landkreis Celle die Kapazität der Schule." Das sei zunächst nicht absehbar gewesen. Somit hätten Schülerinnen und Schüler aus Nachbarkreisen keinen Anspruch auf einen Platz. Es dürfte nicht nur Müllers betreffen.

WAS DAS VERWALTUNGSGERICHT SAGT

Müller wandte sich an das für Celle zuständige Verwaltungsgericht Lüneburg mit einem Eilantrag. „Der Antrag ist zwar zulässig, aber unbegründet", heißt es in der Antwort. Es fehle an einem Anordnungsanspruch, so das Juristendeutsch, dem sich die Familie ausgesetzt sah. „Der Antragsteller hat nicht glaubhaft gemacht, dass er ein Recht auf Aufnahme in die Sprachheilschule hat."

Auf einen sogenannten Vertrauensschutz könne sich Müller nicht berufen. Die Kammer erkenne zwar an, dass es einige vorbereitende Maßnahmen wie Masernnachweis, Schulführung und Unterlagenübersendung gab, aber diese erfolgten aus Effizienzgründen und seien noch kein Vertrauensschutz. Eine Zusicherung der Sprachheilschule habe es nie gegeben.

ELTERN VERZWEIFELN AN BÜROKRATIE

Müller beugt sich über den Schriftverkehr mit dem Verwaltungsgericht und mit den Behörden. Er weiß nicht, wie viele Stunden er sich mit dieser Bürokratie auseinander setzen musste, es müssen wohl zig gewesen sein. „Und ich bin kein Jurist." Der Aufwand ist immens, ganz abgesehen von den Sorgen um den Jungen. „Es ist ein Teilzeitjob." Neben seiner Schichtarbeit im Werk.

ENDE GUT, ALLES GUT?

„Die mit der aktuellen Situation verbundenen Belastungen der Erziehungsberechtigten sind für uns nachvollziehbar", schreibt die Landesschulbehörd e. Offenbar lässt die Behörde die Familie aus der Samtgemeinde Brome aber nicht hängen. Kaum hatte diese unsere Redaktion eingeschaltet, kamen gute Nachrichten: „Es gibt inzwischen eine Zusage für einen Schulplatz", bestätigte die Schulbehörde unserer Zeitung.

LANDKREIS GIFHORN: KEINE EIGENE SPRACHHEILSCHULE

Aufatmen bei den Müllers. Sie sind froh, endlich einen Platz gefunden zu haben. Gleichwohl wünscht sich Michael Müller auch im Namen anderer betroffener Eltern, dass Gifhorn eine eigene Sprachheilschule oder wenigstens eine -klasse bekäme. Doch da macht Landkreis-Sprecherin Herlemann wenig Mut: „Die Einrichtung neuer Förderschulen oder -schulzweige ist aktuell nicht möglich. Bestehende Angebote haben Bestandsschutz."

LUTZ IMMOBILIEN



Reihenendhaus in traumhafter Lage - Gifhorn
nur 289.000 Euro
ca. 145 m² Wohnfläche
ca. 355 m² Grundstück
4 Zimmer & Garage am Haus
05371 / 627 79 38
info@immolutz.de
Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
19902101_002426

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

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

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende

trinkgut
Jetzt bei uns punkten PAYBACK
Gültig vom 27.07.– 01.08.26
GM Willeke GmbH
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43 • GIFHORN

Beck's Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51)
zzgl. € 3.10/3.42
Pfand
11.99
Vorteilspreis 9.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 1.00/1.26)

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1.20/1.51)
zzgl. € 3.10/3.42
Pfand
11.99

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

Feldschlößchen Pilsner
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 0.90)
zzgl. € 3.90
Pfand
8.88

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

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

beckers bester Säfte
ausgewählte Sorten
Kasten = 6 x 1 l
(1 l = € 2.00)
zzgl. € 2.40
Pfand
11.99

Gerolsteiner Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.54)
zzgl. € 3.30
Pfand
6.49

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
1,25 l Flasche
(1 l = € 0.79)
zzgl. € 0.25
Pfand
0.99

Jim Beam Whiskey o. Likör
versch. Sorten
40% / 32,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15.70)
10.99

Lillet Aperitif
versch. Sorten
17% Vol.
0,75 l Flasche
(1 l = € 14.65)
10.99
Vorteilspreis 9.99 € mit der trinkgut App (1 l = € 13.32)

Freixenet Carta
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.32)
3.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht • KW 31/26
5509301_002426

Hindenburgstraße: im Zeitplan

Seit Mitte April laufen die Arbeiten - Ende August soll alles fertig sein

GIFHORN. Seit Mitte April gehört der Bereich zwischen Einmündung Knickwall und Querung Steinweg in Gifhorns Innenstadt fast allein den Bauarbeitern. Fußgänger können seitlich der Baugrube entlang der Schaufensterfront das Gebiet passieren, für Autofahrer ist die Strecke passé. Geschichte ist längst auch die hohe Mittelinsel, die den Busverkehrsknotenpunkt so markant aber auch überholt machte.

Denn Hauptziel der großen Baumaßnahme soll sein, dass am Steinweg VLG-Buslinien barrierefrei zu nutzen sind. Bussteige zu hoch, Fahrbahn kaputt, Gedränge in Stoßzeiten, kein Schutz bei Wind und Wetter für Wartende - für Busse, Autos, Fahrräder und Fußgänger war dieser Knotenpunkt außerdem zu brenzlig. Also brachte die Verwaltung das Konzept auf den Weg, mit Neugestaltung der Rendezvous-Haltestelle die Fußgängerzone durchgängig zu machen und privaten Autoverkehr im Bereich zwischen Michael-Clare-Straße und Hindenburgstraße die Durchfahrt zu untersagen.



Noch dominieren Bagger und Baumaßnahme: Die große Umgestaltung der Hindenburgstraße läuft nach Plan. Nach Ende der Bauarbeiten ist dann endgültig Schluss mit Autoverkehr in dem Bereich. Foto: Sebastian Preuß

Sechs Monate waren für die bauliche Umsetzung grob anvisiert. Unsere Zeitung hat nun nachgefragt, ob es in den vergangenen Wochen und Montane unliebsame Überraschungen gegeben hat. Nach Auskunft von Anke Hummitzsch, Pressesprecherin der Stadt Gifhorn, seien mittlerweile Versorgungs- und Entwässerungsleitungen verlegt. „Außerdem erfolgt die Herstellung der Bord- und Gossenanlagen und der Einbau der Schottertragschichten."

Damit liegt die Baustelle im Zeitplan. Die Verlegung von Pflastersteinen sowie das Herstellen der Betonfahrbahn stehe noch an. „Die Bauarbeiten werden nach aktuellem Sachstand wie geplant bis voraussichtlich Ende August 2026 abgeschlossen."

Mit dem Umbau der „Rendezvous"-Haltestelle ist die Durchfahrt zur Michael-Clare-Straße - und umgekehrt - gesperrt. Die VLG verlegt den Busknotenpunkt, der aktuell an den Bahnhof Stadt ausgegliedert ist, zurück. Für Busfahrende ändert sich die Anordnung der Haltebereiche, die nun großzügiger angelegt werden. An der Nordseite, vor dem Haus des Handwerks, entsteht eine zentrale Wetterschutzhalle mit Sitznischen und Glaswänden. Der Parkplatz der Kreishandwerkerschaft soll von der Hindenburgstraße aus noch erreichbar sein.

WAS SICH AB AUGUST NOCH ÄNDERT

Für Radfahrende gelten folgende Zeiten, in denen sie die Fußgängerzone befahren dürfen: werktags zwischen 17 und 12 Uhr (an den Markttagen Mittwoch und Samstag nur bis 8 Uhr), sonn- und feiertags ganztägig.

Die Durchfahrt erlaubt ist in folgenden Fällen: Neben den Linienbussen dürfen auch Einsatzfahrzeuge von Polizei, Rettungsdienst und Feuerwehr zwischen Hindenburgstraße und Michael-Clare-Straße den Steinweg queren, ebenso jene Anlieger, die in die Fußgängerzone fahren dürfen.

Das ändert sich für Fußgänger: Fußgänger erreichen die Bussteige künftig barrierefrei. Die Fußgängerzone wird dann ohne Unterbrechung durchgängig sein.



Ein Baustein von vielen: Mit "next.us" möchte die Wirtschaftsförderung des Landkreises mit Kooperationspartnern Frauen eine neue Plattform für Themen rund um die Firmengründung bieten. Foto: Apple Photos Clean Up

Neues Netzwerk für Frauen startet

Wirtschaftsförderung des Landkreises lädt zur Auftaktveranstaltung

GIFHORN. Fast auf den Tag genau ist Andreas Wiegand nun Geschäftsführer der 2024 ins Leben gerufenen Wirtschaftsförderung des Landkreises - seit 15. Juli ist er offiziell im Dienst. Seit Herbst des vergangenen Jahres steht sein Team. Keine Frage, die Zeiten im Zuge der VW-Krise seien „herausfordernd", sagt er. Vom Himmel würden neue Lösungen, gar neue Jobmotoren nicht fallen, aber an vielen Fronten arbeite die Gesellschaft daran, neue Impulse zu schaffen - unter anderem mit einem Frauen-Netzwerk. Das soll am 27. August erstmals öffentlich präsentiert werden. Noch ein Netzwerk? „Ja, noch ein Netzwerk", ahnt das Team Widerstände und ist zugleich überzeugt, einen Mehrwert zu bieten.

GMBH ARBEITET AN FÜNF GROßEN THEMENBEREICHEN

Doch ist das Projekt Frauen-Netzwerk tatsächlich alles, was in den letzten Monaten bei der Wirtschaftsförderung geschaffen wurde? Beileibe nicht. Auf fünf Säulen basiert die Arbeit, die seit wenigen Wochen im Haus der Wirtschaft am Steinweg gebündelt ist. Innovation, Wissen, Technik beinhaltet Baustein Nummer eins. „Da bedienen wir nicht nur den Automotive-Bereich", betont Wiegand. Wer ein Unternehmen gründet oder aber Beratung für ein bestehendes Unternehmen benötigt, findet dort ebenfalls Hilfe. Über die Landkreis-Grenzen hinaus wirbt Johanna Vogt als Expertin für Standortmarketing für die Region. Zusammen mit den Kommunen kümmert sich die Wirtschaftsförderung um die Nutzung von Gewerbeflächen. Unter dem Stichwort Fachkräfte laufen unterschiedliche Formate, um die heimische Wirtschaft zu stärken. Nein, sie erfinden das Rad keinesfalls neu, merken aber bereits beim Aufbau der Gesellschaft, wo noch Luft nach oben ist.

Etwa beim Potenzial, das Frauen als Gründerinnen haben können, so Alina Dosdall. Sie verantwortet den Zweig Gründungsberatung bei der Wirtschaftsförderung Innovation & Service. Nach Gesprächen mit Landrat Philipp Raulfs, den Gleichstellungsbeauftragten Verena Maiwald (Landkreis) und Sevdeal Erkan-Cours (Stadt Gifhorn) sei die Idee zur Gründung non „next.us" gereift. Kein Abklatsch bestehender Netzwerke, erst recht keine Konkurrenz dazu, betont Alina Dosdall. „Wir haben etwa im Papenteich mit Rampenlicht ein tolles Netzwerk von Frauen. Auch in Gifhorn treffen sich inzwischen Unternehmerinnen. Das soll auch alles so bleiben. Wir wollen es nur noch riesiger machen", sagt sie.

Nach der großen Auftaktveranstaltung am 27. August finden nach Themen sortierte Treffen statt. Auch da will „next.us" einen Unterschied machen: Warum nicht Online-Termine an Mittagen anbieten? Abendveranstaltungen seien für viele Frauen, die auch noch Familie und Haushalt wuppen, schwer wahrzunehmen.

Offen für alle berufstätigen Frauen sei das Netzwerk, die mit einer Selbstständigkeit liebäugeln. Denn das Vorhaben scheitere oft an schlechteren Rahmenbedingungen. „Die Hürden für Frauen, sich selbstständig zu machen, sind höher als bei Männern", wisse sie aus Beratungen. „Dabei haben so viele Frauen echten Unternehmensgeist." Tipps zum Mutterschutz, Ausfallzeiten, Steuern und Finanzen - hier möchte das neue Frauen-Netzwerk helfen.

Fünf Frauen, die ihren Weg als Selbstständige und in der Politik bereits gehen, werden am 27. August von ihren Erfahrungen berichten und Mut machen. „Das Gründungspotenzial ist unglaublich", hofft auch Wiegand auf eine große Beteiligung. Aktuell haben sich rund 60 Frauen angemeldet.

ALLE INFOS ZUR AUFTAKTVERANSTALTUNG

Der Start von next.us, dem neuen Netzwerk für Frauen im Landkreis Gifhorn, das Vernetzung, Austausch und gegenseitige Unterstützung fördert, ist am 27. August, 18 bis 20 Uhr in den Räumen von Moodus an der August-Horch-Straße 2.

Impulse gibt's von Kirsikka Lansmann, Landtagsabgeordnete der SPD, Lena-Sophie Laue, Landtagsabgeordnete der CDU, Carina Heidermann, COO LB.systems GmbH, Alina Hellmann, Gründerin JA.Finanzen und Dr. Somayeh Dana, Gründerin fnGen. Kinder sind willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen sind bis zum 20. August möglich über den Link https://eveeno.com/101668762 oder per Mail an johanna.vogt@wf-gifhorn.de.

Anzeige

Der größte Irrtum beginnt oft mit dem Satz: „Das lohnt sich sowieso nicht."

FOCUS MEDIEN PARTNER 2026

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Juli 2026

Aktueller Goldkurs: 4.335,80 USD/Feinunze

„Das lohnt sich doch sowieso nicht."
Diesen Satz hört man erstaunlich oft, wenn es um alte Schmuckstücke, geerbte Erinnerungen oder einzelne Münzen geht. Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring, Zahngold, ein Ring mit Gebrauchsspuren oder eine kleine Schmuckschatulle, die seit Jahren unbeachtet in einer Schublade liegt. Viele Menschen sind überzeugt, dass diese Dinge kaum noch einen Wert haben – und beschäftigen sich deshalb gar nicht erst damit.
Genau darin liegt jedoch häufig der größte Irrtum.
Der tatsächliche Wert eines Schmuckstücks richtet sich nämlich nicht danach, ob es noch modern aussieht oder getragen wird. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welchen Wert Gold, Silber, Platin oder Palladium aktuell besitzen. Nicht selten zeigt sich bei einer professionellen Bewertung, dass vermeintlich wertlose Stücke deutlich mehr wert sind, als ihre Eigentümer erwartet hätten.
Gerade Bruchgold, einzelne Ohrringe, beschädigte Ketten oder alter Schmuck werden häufig unterschätzt. Was auf den ersten Blick unbedeutend erscheint, besteht oft aus wertvollen Edelmetallen. Deshalb lohnt sich eine professionelle Bewertung in vielen Fällen bereits dann, wenn man einfach nur wissen möchte, welchen Wert die eigenen Schmuckstücke tatsächlich haben.
Diese Erfahrung machen viele Besucher bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** in der Innenstadt von Braunschweig.



Zum Einsatz kommt dabei die moderne **Röntgenfluoreszenz Analyse (XRF)**. Mit dieser zerstörungsfreien Technik lässt sich der Edelmetallgehalt präzise bestimmen. So wird schnell sichtbar, was tatsächlich in einem Schmuckstück steckt – unabhängig davon, ob es beschädigt, alt oder längst aus der Mode gekommen ist.
Vielleicht liegt der größte Irrtum tatsächlich darin, den Wert der eigenen Schmuckstücke zu unterschätzen. Wer Klarheit über seine Werte erhält, kann anschließend selbst entscheiden. Viele Braunschweiger haben genau diesen Schritt bereits bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig gemacht – und waren überrascht, wie einfach und transparent der Weg von einer alten Schmuckschatulle zu einem fairen Gegenwert sein kann.

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.

21163501_002426

INTER MARKT
Im Paulsumpf 3
Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 27.07. bis Sa. 01.08.2026

Cervelat heißgegart
100g hergestellt aus 120g Fleisch

-30%
350g Stange statt 6.09 4.29

Makrele ohne Kopf
kaltgeräuchert, ausgenommen

-20%
Holland, 1kg statt 17.99 14.39

Schweinenacken
mit Knochen, 1kg

-25%
ohne Knochen, 1kg statt 8.99 6.69

Nacken mariniert
mit Knochen, grillfertig vom Schwein, 1kg

statt 9.49 7.99

Schweinebauch
mit Knoblauch, gepökelt, ca. 400g Pack, 1kg

-30%
statt 16.59 11.59

Sprotten in Öl, geräuchert
240g Dose


-30%
statt 2.59 1.79

Teigtaschen 1,5kg Pack


Rind-Schweinefleisch oder Schweinefleisch statt 13.89 10.99

Pasta Filata Käse
45% Fett
400g Pack


-25%
statt 6.19 4.69

Feingebäck 400g Pack

-30%
verschiedene Sorten statt 1.69 1.19

19269901_002426

Café lockt sogar Gäste aus dem Harz

Kerstin Wegener und ihre Tochter punkten mit regionalen Produkten und Gastlichkeit

GIFHORN. „Am Anfang braucht man Mut, um am Ende glücklich zu sein“ - mit diesem Spruch wird jeder Gast beim Betreten des hinteren Gastraumes begrüßt. Glücklich machen - sich selbst, die Familie und die Gäste - genau das ist die Passion von Kerstin Wegener in Rethen bereits seit drei Jahren.

Der Mut sei aus einem privaten Erlebnis entsprungen, schildert die Rethenerin, die zu damaliger Zeit bereits ein kleines aber feines Café in Braunschweig führte. „Wir wollten einfach mal frühstücken gehen. Aber hier war ja nichts. Mein Mann sagte damals, hier muss mal was passieren.“

Als Kerstin Wegener dann ein Geschäftsleerstand fast vor der eigenen Haustür ins Auge stach, war der Grundstein für das neue Vorhaben förmlich gelegt. Ob sie wohl dort, wo einst ein Blumenladen war, ein Café aufbauen könnte? Versuch macht klug. Die Eigentümerin gab grünes Licht. Doch an dem bürokratischen Hürdenlauf um Nutzungsgenehmigung und andere Formalien wäre das Projekt im Heimatort fast gescheitert. Doch dann flatterte die Genehmigung ins Haus. „Damit hatte ich schon gar nicht mehr gerechnet“, erinnert sich die 49-Jährige lachend. Doch dann sie und ihre Familie es an.

Unter anderem entstand ein Wintergarten, draußen unter Bäumen eine lauschige Outdoor-Zone. Möbel und einige Antiquitäten - darunter eine Kaffeemühlensammlung - suchte sich die Rethenerin zusammen. Auch ein Zeichen ihrer Lebenseinstellung: „Nachhaltigkeit und Regionalität sind uns wichtig.“

Das Eis aus der Truhe stammt aus der Eisdiele in Lagesbüttel, Erdbeeren und andere saisonale Zutaten der selbst gemachten Kuchen kommen aus hiesigen Anbaubetrieben. In einer Truhe, die im Wintergarten steht, dürfen regionale Erzeuger Produkte wie selbst produzierten Gin, Honig oder auch Gehäkeltes anbieten.

Der Star aus dem Backofen sei neben dem Klassiker Käsekuchen die selbstgemachte Zimtschnecke. Mit Tochter Caroline (Caro) und mit Hilfe von Sohn Ben stemmt Kerstin Wegener übrigens nicht nur den Café-Betrieb. Ihre beliebten Crêpes-Variationen bringt sie inzwischen auch in einem Foodtruck bei Events unter die hungrigen Gäste.

Apropos Event: Legendär sind schon die Pyjama-Frühstücke in Rethen. Wie es dazu kommt? „Bei einem Poesie-Abend hat die Autorin gesagt, man muss auch mal etwas Verrücktes machen - etwa mit dem Schlafanzug rausgehen. Und so kam die Idee zum



"Kleines Café", großer Erfolg: Weit über die Rethener Ortsgrenzen hinaus ist die Gastlichkeit von Kerstin Wegener und Tochter Caro bekannt. Foto: Gero Gerewitz

Pyjama-Frühstück“, sagt Kerstin Wegener lachend. Das findet an vorgegebenen Termin statt. Vermutlich steigt die nächste Gaudi im August. Spaß haben, sich wohlfühlen, Menschen treffen - „wir möchten ein Ort des Kennenlernens sein. Hier haben sich sogar schon Paare gefunden“.

Doch der Name täuscht: Das „kleine Café auf dem Lande“ hat inzwischen überregional einen großen Bekanntheitsgrad. Aus Gifhorn, Braunschweig, Peine und Wolfsburg kommen die Gäste. „Sogar aus dem Harz gelangen Gäste zu uns. Als Ausflugsziel sind wir inzwischen sehr beliebt“, sagt Kerstin Wegener. Was inzwischen manchmal zum Problem wird: Die Disziplin beim Parken rund ums Café sei nicht immer die beste. Das habe ihr schon einigen Ärger eingebracht. „Aber mehr als appellieren, vernünftig zu parken, kann ich doch nicht. Ich kann ja hier nicht auch noch Parkwächterin spielen in den Nebenstraßen.“

Vor allem ist Ärger so gar nicht ihr Ding. Vielmehr ist Gastlichkeit bei Kerstin Wegener Trumpf. „Hunde sind bei uns herzlich willkommen“, sagt sie. Und dass im Gastraum jeder eingeladen ist, sich am kostenlos bereit gestellten Wasser zur Erfrischung zu bedienen, ist für sie ein selbstverständlicher Service. Machen schon solche Gesten ihren Erfolg in der ansonsten kriselnden Gastronomie aus? „Kann schon sein. Man muss einfach etwas anders sein“, sagt sie schmunzelnd. Und das sei ihr offensichtlich gelungen.

Das kleine Café auf dem Lande ist zu finden an der Schulstraße 10 in Rethen. Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag jeweils in der Zeit von 9.30 bis 18 Uhr.



Mutig angepackt: Dort, wo früher ein Blumenladen war, hat Kerstin Wegener mit Hilfe der Familie "Das kleine Café" erfolgreich auf den Weg gebracht. Foto: Gero Gerewitz

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

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

Feiern Sie mit Herz
Ihr besonderer Tag kann Leben retten.
Jetzt informieren: johanniter.de/anlassspenden
JOHANNITER
Foto: Alfredo Zuniga

Am Sonntag Abkühlung!

Vorhersage

Ein skandinavisches Tief bestimmt am Sonntag und Montag unser Wetter. Es ist wechselnd bewölkt mit zeitweiligen Regenfällen. Es kühlt wieder spürbar ab. Danach zeigt der Trend in der nächsten Woche klar nach oben. Die sommerliche Wärme kehrt zurück.

Biowetter

Vorübergehend nehmen Kopf- und Gliederschmerzen bei wetterfühligen Menschen deutlich zu. Auch schlechte Laune kann dann fallweise zum Thema werden. Viel Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an.

Bauernregel

Ist Sankt Anna erst vorbei, kommt der Morgen kühl herbei. (26.07.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von
MSM BÄDER + WÄRME
NEUER SHOW ROOM
JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT SCHAU TAG
14 – 17 UHR
Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de
19266001_002426

Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang
5:34 Uhr 21:16 Uhr

Vollmond: 29.07.2026
19:59 Uhr 01:43 Uhr

HADI
Der Schnäppchenjäger
Angebote gültig vom 22.07. bis 01.08.2026

Schultüten
verschiedene Motive und Größen
ab 1.50

Mini-Schultüten
12 cm groß, verschiedene Farben
6-Stück-Packung
3.-

Insektenentferner
– 500-ml-Flasche
– für Glas-, Lack-, Chrom- u. Kunststoffflächen
– (1 Liter = 4,- €)
je Sprühflasche 2.-

Neue Ernte 2026 – Hörningshof Meinersen
Speisefrühkartoffeln
Unsere Kartoffeln kommen vom Hörnings Hof
2,5 kg Sack
– Deutschland
– Kl. I
– versch. Kocheigenschaften und Sorten, siehe Etikett
– (kg = 1,- €)
je Sack 2.50

Einkoch- und Marmeladengläser
– mit Schraubdeckel
– verschiedene Größen
ab 1.00

Felgenreiniger
– 500-ml-Flasche
– für strahlenden Glanz
– schnellwirkendes Reinigungsmittel
– (1 Liter = 4,- €)
je Sprühflasche 2.-

Toilettenpapier
- 3-lagig
- 18 Rollen-Packung
- 200 Blatt je Rolle
- samtweich
6.- 18 Rollen Packung

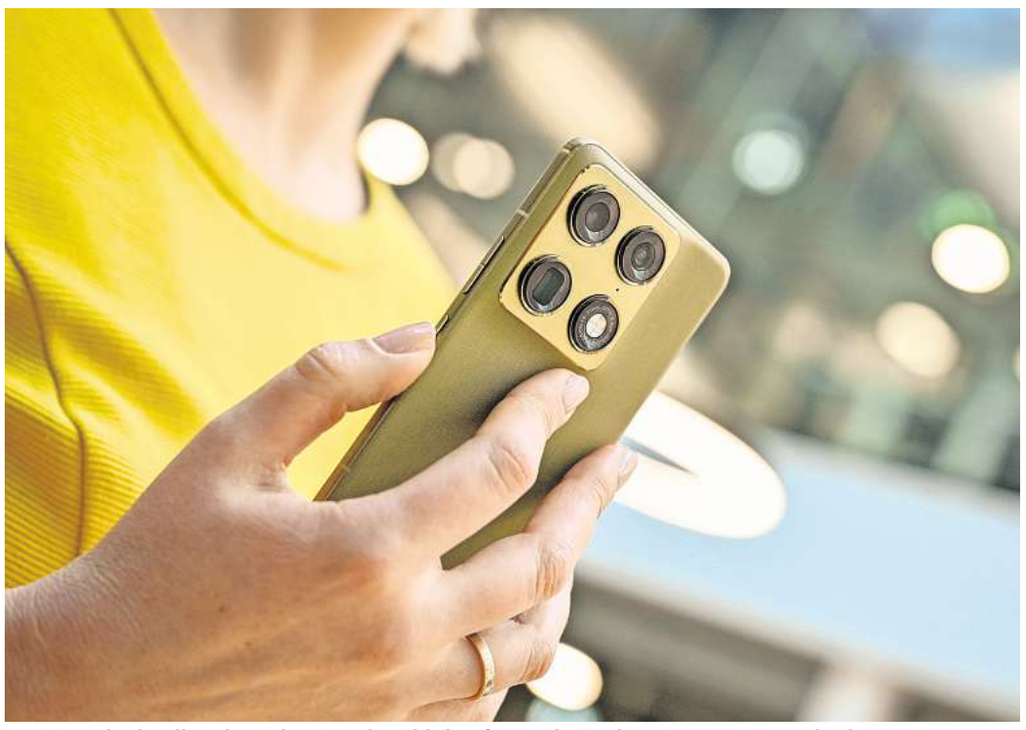
Seifenblasenschwert
– für besonders große Seifenblasen
1.-

Cockpit-Spray
– 500-ml-Flasche
– für PKW + LKW
– neuer Glanz & frischer Duft
– reinigt und konserviert das Armaturenbrett
– (1 Liter = 4,- €)
je Sprühflasche 2.-

Knallerpreis
Ganz-Jahres-Vogelfutter
3500-g-Eimer
– Ergänzungsfutter für freilebende Vögel
– Premiumfutter
– (1 kg = 1,71 €)
je Eimer 6.-

Alpalium
Alkaline Batterien
Großpackung
24 Stück in der Packung
– AA oder AAA
– 1,5 Volt
6.-

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.
19901701_002426



15 GB sind schnell verbraucht: Google zählt künftig mehr Backup-Daten ins Speicherkontingent. Wer mehr Platz braucht, muss dann zahlen. Foto: Nico Tapia/dpa-mag

Android-Backups werden auf Google-Speicher angerechnet

Fotos, Videos oder auch das WhatsApp-Backup: Wer so etwas als Android-Nutzer sichert, weiß vielleicht, dass diese Daten auf das zur Verfügung stehende Speicherkontingent des Nutzers bei Google angerechnet werden. Das sind 15 Gigabyte (GB) je Konto, wenn man nicht gerade kostenpflichtig mehr Speicherplatz dazugebucht hat.

Aber wie ist das eigentlich mit den Daten des Android-Gerätebackups? - Diese waren tatsächlich bislang ausgenommen, werden künftig aber auch angerechnet, wie Google auf seinen Supportseiten erklärt. Konkret geht es um:

- SMS (und MMS)
- Anruflisten
- Geräteeinstellungen
- App-Daten

EINSTELLEN, WAS GESICHERT WERDEN SOLL

Auf Android-Smartphones oder -Tablets wird man in den Einstellungen künftig unter Backup oder Sicherung auch genau einstellen können, welche Gerätedaten gesichert werden sollen. Bei Googles Pixel-Geräten ist das bereits möglich.

Fest steht: Je mehr Daten im Backup landen, desto einfacher wird es, nach Problemen mit dem Smartphone, etwas wiederherzustellen oder auch ein neues Gerät möglichst schnell und einfach so einzurichten, als wäre es das alte Gerät.

WER MIT DEM SPEICHER NICHT AUSKOMMT, MUSS DAZUBUCHEN

Welche Daten auf vorhandenen Speicherplatz angerechnet und welche Daten nicht angerechnet werden, listet Google ebenfalls auf seinen Supportseiten detailliert auf.

Wer mit den 15 GB Google-Speicher nicht auskommt, muss dazubuchen. Das kleinste Abo (Google One) umfasst 100 GB und kostet 2 Euro im Monat.

Zum Vergleich: In Apples iCloud gibt es 5 GB gratis, im kleinsten Abo (iCloud+) für monatlich 1 Euro sind 50 GB enthalten. (dpa)

Betrugsmaschen bei der Rente: Wie Sie sich schützen



Ruhe bewahren und skeptisch bleiben. Wenn am Telefon die Rentenversicherung zu Zahlungen auffordert, stecken da Betrüger dahinter. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Immer wieder geben sich Trickbetrüger als Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung (DRV) aus. Unter verschiedenen Vorwänden versuchen sie, vor allem ältere Menschen dazu zu bringen, persönliche Daten preiszugeben oder ihnen Geld zu überweisen. Diese derzeit gängigen Maschen sollten Sie kennen und bei kleinsten Zweifeln achtsam reagieren:

1. BETRUG PER PHISHING-MAIL

Regelmäßig warnt die Deutsche Rentenversicherung vor Betrugsversuchen per Mail. Die Phishing-Mails haben in der Regel eines gemeinsam: Die Empfänger werden darin aufgefordert, einen Link anzuklicken, um dort Zahlungsinformationen oder persönliche Daten zu hinterlegen.

So warnte zuletzt der Träger Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland vor E-Mails, die vermeintlich von der Deutschen Rentenversicherung stammen. Betrüger würden dabei nicht nur Logo und Design der Rentenversicherung nutzen, sondern mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz auch deren Sprachstil imitieren.

- Die Nachrichten sollen etwa über angebliches Guthaben informieren, das nur nach einer digitalen Verifizierung ausgezahlt werden kann.
- Andere Empfänger sollen unter dem Vorwand neuer EU-Richtlinien persönliche Daten eingeben.
- Teils stellen die Betrüger auch den Versand wichtiger Dokumente in Aussicht.

Grundsätzlich gilt: Die Deutsche Rentenversicherung fordert Versicherte niemals per Mail oder SMS auf, persönliche Daten zu nennen oder zu ändern. Bei Zweifeln sollten sie immer die Absende-Adresse sorgfältig überprüfen. Wie die DRV Bund aufklärt, sind Mail-Adressen wie etwa „noreply@drv.de“, „admin@lenterasafety.co.id“ oder „badtechnology631@agentmail.to“ eindeutig als Spam zu erkennen.

Empfänger sollten in solchen Fällen niemals auf enthaltene Links klicken oder persönliche Daten weitergeben und die verdächtige Mail in den Spam-Ordner verschieben. Wer sich dennoch unsicher ist, erkundigt sich am besten telefonisch bei der DRV.

Wichtig: Nutzen Sie hierfür nur offizielle Rufnummern der DRV von deren Website oder aus Broschüren oder echten Postanschreiben.

2. BETRUGSVERSUCHE AM TELEFON

Immer wieder warnt die DRV aber auch vor Betrugswellen, bei denen sich Kriminelle am Telefon als Mitarbeiter der DRV ausgeben und versuchen, unter diesem Vorwand Geld von Betroffenen zu kassieren.

Sie erklären etwa, der Angerufene müsste rasch einen Geldbetrag auf ein bestimmtes Konto überweisen, sonst würde die Rente gekürzt oder gepfändet. In anderen Fällen wird behauptet, die Rente sei überzahlt und müsse zurückgezahlt werden.

Die DRV rät Betroffenen, sich keineswegs verunsichern zu lassen. Beachten Sie immer, dass die Deutsche Rentenversicherung Sie nie telefonisch zu einer Zahlung auffordert. Überweisen Sie kein Geld an die Betrüger ins In- oder Ausland.

Stattdessen sollten sie einfach auflegen und sich umgehend mit der örtlichen Polizei in Verbindung setzen. Wer sich anschließend immer noch unsicher ist, ob an der Geschichte etwas Wahres dran ist, kann auch selbst bei der DRV nachfragen. Das kostenfreie Servicetelefon ist unter 0800 1000 4800 zu erreichen.

3. DUBIOSE VIDEOS MIT FALSCHINFORMATIONEN

Zuletzt gab es Informationen der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg zufolge zudem vermehrt Hinweise auf dubiose Videos im Internet. Darin sei unter anderem von einem Lebensnachweis die Rede, den alle Rentnerinnen und Rentner in Deutschland bis August benötigen würden, sonst werde ihre Rente eingestellt.

Bei den Videoclips handele es sich um Falschmeldungen, so die DRV. Kriminelle versuchen auch in diesen Fällen, Angst zu schüren, um später leichter an persönliche Daten zu kommen. Die DRV ruft dazu auf, die jeweiligen Quellen kritisch zu hinterfragen und keine fehlerhaften Informationen weiterzugeben. Verifizierte Informationen bekommen Versicherte bei der Deutschen Rentenversicherung. (dpa)

ANZEIGE



Familienunternehmen mit Einfühlungsvermögen: Rico Geese mit Ehefrau Denise und Tochter Stella.
Foto: Nicola Paschinski



Foto: dobledphoto/123RF

„Zuhören ist manchmal die beste Hilfe“

GEESE BETREUUNGSSERVICE: ALLTAGSBEGLEITUNG MIT HERZ

Ob gemeinsames Kochen, Vorlesen, Spaziergänge im Park oder einfach nur ein gutes Gespräch bei einer Tasse Kaffee – der Betreuungsservice von Rico Geese aus Wagenhoff, der ab sofort einen zweiten Standort in der August-Horch-Straße 2 in Gifhorn hat, sorgt dafür, dass das Leben für Menschen, die Alltägliches nicht mehr ohne Weiteres allein bewerkstelligen können, ein Stück heller wird. Ziel seines Betreuungsunternehmens ist es, Menschen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben.

„Ab Pflegegrad 1 besteht Anspruch auf Unterstützung im Alltag und Haushalt“, erläutert Geese. Und genau deshalb packt das 15-köpfige Team beherzt mit an – sei es beim Aufräumen der Wohnung, bei der Zubereitung von Mahlzeiten oder beim Erledigen alltäglicher Aufgaben wie Einkaufen, Putzen oder bei Botengängen. „Wir begleiten unsere Kunden auch zum Arzt, in den Gottesdienst oder zum Friseur“, erläutert Geese. Und er weiß: „Die Nachfrage der Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, wird immer mehr.“

Bei aller Hilfe setzt Geese auf „kurze Dienstwege“. „Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machen die Termine mit ihren Kunden selbst aus. So können wir bedarfsgerecht zur Stelle sein.“

An erster Stelle steht jedoch die Menschlichkeit. Gerade bei älteren Menschen fehle das soziale Umfeld. „Verwandte, Freunde und Bekannte gibt es oft nicht mehr“, weiß Geese. „Sie haben oft niemanden mehr, mit dem sie Erlebtes, ihre Sorgen und Wünsche teilen können.“ Und genau dort setzt das Betreuungsteam an. Die Mitarbeitenden leisten Gesellschaft beim Mittagessen oder gehen mit den Kunden mal ins Eiscafé.

„Zuhören ist manchmal die beste Hilfe“, weiß Geese aus mehrjähriger Erfahrung. Deshalb ist es sein Credo, Menschen mit Einfühlungsvermögen, Geduld und offenem Herzen zu begleiten. „Für mich zählt nicht nur, was wir tun, sondern wie wir es tun – mit Respekt, Geduld und einem Lächeln.“

Telefonisch ist der Betreuungsservice Geese Montag bis Donnerstag von 9 bis 15 Uhr unter 0170-5333525 oder per Mail an r.geese35@gmail.com zu erreichen.

Unsere Leistungen im Überblick

- **Hilfe bei üblichen Haushaltstätigkeiten**
- **Pflege der Wäsche und Kleidung**
- **Hilfe bei der Blumenpflege (Wohnung/ Balkon)**
- **Unterstützung bei der Freizeitgestaltung, z.B. Gesellschaftsspiele, Vorlesen**
- **Hilfe beim Einkaufen**
- **Hilfe bei der alltäglichen Korrespondenz mit öffentlichen Stellen, z.B. Banken, Versicherungen**
- **Begleitung zum Arzt oder anderen Terminen**
- **Botengänge, z.B. Behörden, Post, Apotheke, Bücherei**
- **Ermutigung zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte**

20502501_002426

E-Scooter-Kauf: Worauf Sie unbedingt achten sollten

Nur mal eben von A nach B kommen? Einige nutzen dafür längst ganz selbstverständlich einen E-Scooter. Wer einen solchen im Internet erwerben möchte, sollte aber genau hinschauen, warnt die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Denn wo Hersteller unter anderem mit mehr Leistung, höheren Geschwindigkeiten und attraktiven Preisen werben, würden längst nicht immer Produkte verkauft, die auf deutschen Straßen bewegt werden dürfen, so die Verbraucherschützer.

Sie erklären, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten sollten:

▶ E-Scooter muss eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) haben: Hat ein E-Scooter keine vom Kraftfahrt-Bundesamt erteilte ABE, kann für diesen auch keine Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Beides ist aber Voraussetzung für die Teilnahme mit dem Gefährt am öffentlichen Straßenverkehr. Der E-Scooter darf dann lediglich auf Privatgrund bewegt werden. Gerade günstigen Modellen aus dem Netz und dem Ausland mangelte es oft an einer solchen ABE.

▶ Vor dem Kauf auf das Typenschild achten: Auch am Typenschild eines E-Scooters lässt sich ablesen, dass für das Fahrzeug eine ABE vorliegt und es so für den deutschen Straßenverkehr zugelassen ist. Fehlt das Typenschild, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher die Finger von dem Produkt lassen.

▶ Modelle mit mehr als 20 km/h Höchstgeschwindigkeit kritisch prüfen: Fährt ein E-Scooter schneller, ist dieser kein Elektrokleinstfahrzeug mehr. Daher



Keine Straßenzulassung ohne Versicherung: Wer einen E-Scooter im öffentlichen Verkehr ohne Versicherungskennzeichen fährt, riskiert saftige Strafen. Foto: Martin Gerten/dpa

gelten für diesen andere Anforderungen. Wer die Voraussetzungen dafür nicht erfüllt, muss mit Bußgeldern und strafrechtlichen Konsequenzen rechnen.

▶ Erreichbarkeit sicherstellen: Gibt es ein Problem mit dem E-Scooter? Kommt die Lieferung nicht oder ist am Gefährt etwas defekt? In all solchen Fällen sollten Kundinnen und Kunden den Hersteller oder Händler innerhalb der EU erreichen können. Andernfalls kann es zum Beispiel mit der Rechtsdurchsetzung Probleme geben.

▶ Vorab einen Blick ins Safety-Gate-Portal werfen: Das europäische Portal informiert über gefährliche Produkte und Rückrufe. Dort sind zum Beispiel E-Scooter-Modelle gelistet, die wegen Brandgefahr durch fehlerhafte Akkus oder aufgrund von Bremsmängeln beanstandet wurden. Gerade wenn Hersteller und Modell unbekannt sind, kann sich die Überprüfung lohnen, um einen Fehlkauf zu vermeiden.

▶ CE-Kennzeichen und TÜV-Siegel nicht mit einer Straßenzulassung verwechseln: Beides erklärt zwar, dass das Produkt grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen gemäß EU-Richtlinien entspricht. Es bedeutet aber nicht, dass der E-Scooter für den deutschen Markt zugelassen ist.

▶ Auf eine deutschsprachige Bedienungsanleitung achten: Aufsteigen, losfahren, ankommen - so leicht kann's mit dem E-Scooter gehen. Doch nicht immer läuft alles wie geschmiert. Deshalb kann es nützlich sein, ein deutschsprachiges Handbuch mitgeliefert zu bekommen, in dem man im Zweifel nachlesen kann.

Wer bei seinem Kauf nicht auf eine gültige Betriebserlaubnis des Scooters achtet, riskiert teuren Ärger: Allein für die fehlende ABE droht den Verbraucherschützern zufolge ein Bußgeld in Höhe von 70 Euro und die Untersagung der Weiterfahrt, sollte der E-Scooter im öffentlichen Straßenverkehr zum Einsatz kommen. Oft werde das Gefährt zudem von der Polizei beschlagnahmt.

Fehlt damit auch das vorgeschriebene Versicherungskennzeichen, kann es sogar strafrechtlich relevant werden. Dann drohen Geldstrafe oder Freiheitsstrafe sowie Punkte im Fahreignungsregister des Kraftfahrt-Bundesamts in Flensburg. (dpa)



Beim Stromverbrauch von Wäschetrocknern gibt es große Unterschiede - die Anschaffung eines sparsameren Modells kann sich langfristig lohnen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

So können Sie beim Wäschetrocknen Strom sparen

Dank Trockner wandern frisch gewaschene Textilien möglichst schnell wieder in den Schrank. Wer das Gerät einsetzt, sollte die Wäsche vorher möglichst stark schleudern. Dazu rät Ane Esdohr von der Verbraucherzentrale Berlin.

Denn: „Wasser per Schleudern aus der Wäsche zu holen, braucht viel weniger Energie, als es später mit Wärme heraus zu trocknen."

Auch wie viel Strom ein Trockner verbraucht, ist sehr unterschiedlich. „Der tatsächliche Verbrauch hängt vom Gerät, Programm, der Beladung und der Restfeuchte der Wäsche ab", so Esdohr. „Moderne Wärmepumpentrockner brauchen grob etwa 0,7 bis 1 kWh pro Trocknung. Ältere Geräte ohne Wärmepumpe können dagegen etwa 3 bis 4 kWh pro Trocknung benötigen."

Auf das Jahr gerechnet macht das einen großen Unterschied, wie eine Beispielrechnung zeigt: Wenn man zweimal die Woche seinen Trockner benutzt, verbraucht man pro Jahr je nach Gerät zwischen 72,8 kWh (Kilowattstunde) und 416 kWh Strom (2 mal 52 Wochen mal 0,7 kWh bzw. mal 4 kWh).

Damit fallen pro Jahr für den Trockner Stromkosten zwischen 25,48 Euro und 145,60 Euro an, wenn man mit Stromkosten von 35 Cent pro kWh rechnet. Ein großer Unterschied.

TROCKNEN IN DER WOHNUNG - WAS DABEI WICHTIG IST

Wer auf den Einsatz eines Trockners komplett verzichtet und seine Wäsche an der frischen Luft trocknet, verbraucht natürlich gar keinen Strom. „Am besten funktioniert das draußen, auf dem Balkon oder in einem gut belüfteten Trockenraum", so Esdohr.

Während der Heizperiode kann aber zusätzliche Heizenergie nötig werden. „Heizkörper, elektrische Luftentfeuchter oder Heizlüfter gezielt auf die Wäsche zu richten, verlagern den Energieverbrauch nur", so die Verbraucherschützerin. Das frisst die Trocknerersparnis aus ihrer Sicht zwar meist nicht komplett auf, aber „komplett kostenlos" sei Wohnungstrocknung im Winter eben nicht immer.

Außerdem wichtig, wenn man seine Wäsche drinnen trocknet: Den Raum gut lüften, damit die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung bleibt. „Sonst spart man zwar Trocknerstrom, holt sich aber im schlechtesten Fall ein Feuchte- oder Schimmelproblem ins Haus", so Esdohr. (dpa)

AnzeigenSpezial

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

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

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

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.WAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176.**



16122101_002426

Die unsichtbare Prägung

Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unbewusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern

VON FRANZISKA HERRMANN

Mike Becker hat unter seiner strengen Erziehung lange gelitten und den Druck dann unbewusst an seine Kinder weitergegeben – bis zum Suizidversuch der Tochter. Zwei Psychologen empfehlen, die Erziehungsstimme der eigenen Eltern zu reflektieren, um dann bewusst zu entscheiden, was weitergegeben wird und was nicht.

Wer Kinder erzieht, ist dabei stets von den eigenen biografischen Erfahrungen geprägt. Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern. Das geschieht oft unbewusst und ist nur begrenzt steuerbar.

Doch dann hören sich Eltern in einem stressigen Moment sagen: Wie oft soll ich dir das noch sagen? Oder: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Theater! „Plötzlich ist sie wieder da, die Stimme der eigenen genervten Mutter oder des strengen Vaters", erklärt die Psychologin Cécile Loetz.



Kinder brauchen Geduld und Trost: Die Erziehung ist mitunter von den eigenen Erfahrungen geprägt. Foto: Vlada Karpovich / Pexels

WIE GEHEN WIR MIT WUT UM?

Laut Loetz drehen sich Erziehungsfragen häufig darum, wie emotionale Erfahrungen weitergegeben werden. Im Mittelpunkt steht dabei, wie getröstet wird, wieviel Nähe oder Strenge erlebt wurde sowie der Umgang mit Gefühlen wie Wut. Doch auch tief verinnerlichte Rollenbilder wirkten nach. Das könne die Erfahrung sein, mit einem Vater aufgewachsen zu sein, der wenig präsent war, und die Frage, wie man aktiver am Leben der eigenen Kinder teilnehmen könne. Oder das Rollenbild der sich ausschließlich um andere kümmernden Mutter. „Da spielt nicht nur der äußere Druck, auch das eigene Gefühl, dass man sich sicherer fühlt, wenn man die anderen in den Vordergrund stellt, eine Rolle", so Loetz. In beiden Fällen fehle es an einem inneren Vorbild, wie genau eine andere Mutter Vater Figur aussehen könnte.

STATT GESPRÄCHEN GAB ES PRÜGEL

Mike Becker, 55 Jahre (Name geändert), hat unter seiner eigenen Kindheit lange gelitten. Der Vater: nie da, die Mutter allein zu Hause mit den Kindern. Über Probleme wurde nie gesprochen, stattdessen gab es Prügel, sagt Becker: „Ich bin aus dieser Erziehung herausgekommen mit einer Programmierung; einer Schutzstrategie, die ich Tag und Nacht abgefahren habe." Lange Zeit habe er das selbst gar nicht gemerkt. Er habe perfekt funktioniert. Ein Einschnitt kam erst mit dem Suizidversuch seiner Tochter – die Klassenlehrerin hatte sich an eine Erziehungsberatung gewendet. Mike B. und seine Frau konnten das nicht begreifen, erinnert er sich. Plötzlich brach das ganze Konstrukt zusammen. „Bei uns zu Hause ging es immer liebevoll zu. Es gab es keine drakonischen Strafen, keinen Alkohol, keinen sexuellen Missbrauch, keine Gewalt, keinen Liebesentzug – und dann sitzen wir da und erfahren, dass das Kind suizidgefährdet ist."

GESPRÄCHE ÜBER DIE EIGENE ERZIEHUNG

Erst später habe sich das Bild für ihn zusammengesetzt. Vieles sei damals bei seiner Tochter zusammengekommen. Doch für ihren Umgang mit Gefühlen und Druck sieht er sich selbst in der Verantwortung. „Nach dem Tod ihrer Oma hat meine Tochter ihre Gefühle in Leistung umgewandelt. Sie hat in der Schule und beim Sport Vollgas gegeben – so wie sie es jahrelang bei mir gesehen hat." Später habe er dann mit seinen beiden Kindern darüber gesprochen, was die Erziehung, die er erlebt habe, mit ihm gemacht habe. „Ich wollte ihnen erklären, warum ich jahrelang so angespannt von der Arbeit nach Hause kam und immer so unter Stress stand", erzählt er.

Es folgten viele Gespräche mit den Kindern. Sein Sohn teilte sich ihm mit und berichtete von Druck, den er in Gruppen empfand, von der Angst, etwas falsch zu machen und angestarrt zu werden. „Als alles aufbrach, empfand ich viel Leid. Ich hatte das Gefühl, in meiner Grundfunktion als Vater versagt zu haben. Es hat lange gedauert, bis ich mich nicht mehr schuldig gefühlt habe", erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

DER UMGANG MIT DER STIMME DER EIGENEN ELTERN

„Die genaue Auseinandersetzung mit dem Erziehungsstil ist erst in jüngeren Generationen ein so wichtiges Thema", beschreibt Psychologin Loetz die Schwierigkeit des Themas. „Viele Eltern haben selbst noch einen autoritären oder leistungsorientierten Erziehungsstil erlebt und versuchen, sich daraus zu lösen. Der Umgang mit der eigenen inneren Stimme der Eltern unterscheidet sich." Mit ihrem Partner, dem Psychologen Jakob Müller, hat Loetz mit „Jetzt bin ich schon wie meine Eltern: Wie Erziehung über Generationen wirkt" ein Buch geschrieben, das helfen soll, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Darin erklären sie auch Grundsätzliches. Anhand eines Modells zeigen sie, wie unterschiedlich Eltern auf die Stimme einer strengen Erziehung reagieren.

KAPITÄN, MATROSE, MEUTERER

Laut dem Modell gibt es drei unterschiedliche Typen. Beim Kapitän spricht die pure Identifikation mit dem, was die Eltern gesagt haben. Dabei übernehme man die Härte und bejahe das autoritäre Prinzip. Ein anderer Umgang mit der eigenen Erziehung ist die Stimme des Matrosen: Man identifiziert sich nicht, doch der innere Kritiker lebt weiter. Die innere Stimme bewertet andauernd, ob etwas richtig oder falsch war, ob man gut genug ist, peinlich wirkt, sich angemessen verhält. Eine Möglichkeit der Abgrenzung ist der Meuterer: Dabei ist der innere Kapitän zwar vorhanden, wird aber vehement abgelehnt. Dies führe später dazu, dass jede Form von Autorität bekämpft wird, auch wo sie vielleicht sinnvoll oder harmlos ist.

MUSTER WERDEN UNBEWUSST ÜBERTRAGEN

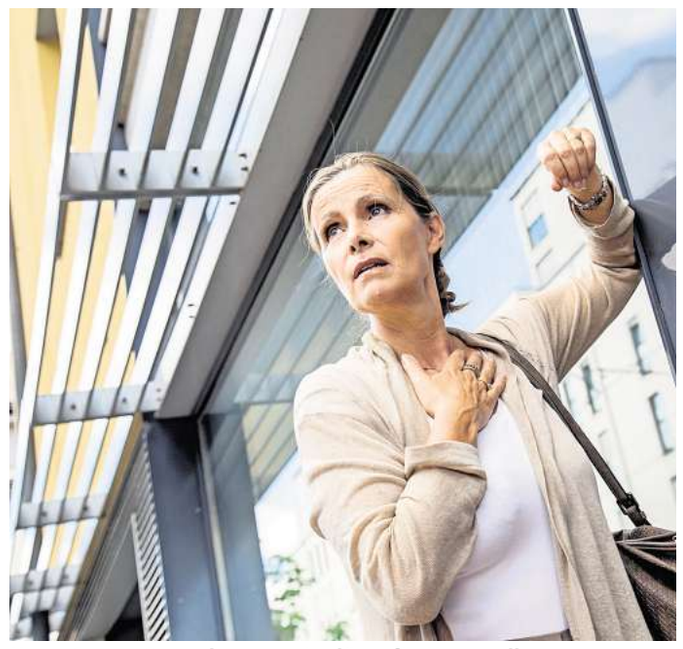
„Jeder dieser Modi bringt eine andere Entwicklungsaufgabe mit sich", so Loetz. Während der Kapitänstyp lernen müsse, die eigene Härte zu hinterfragen und den leidenden Teil in sich wahrzunehmen, muss der Matrose beginnen zu widersprechen, um sich vom Kapitän zu lösen. Der Meuterer wiederum müsse loslassen und akzeptieren, dass nicht jede Autorität bekämpft werden muss, weil das Leben aus mehr besteht als aus fortwährender Auflehnung. Oft spreche diese innere Stimme mit, wenn Eltern auf ihre Kinder reagieren. „Manchmal wird dann nicht das Kind gesehen, das gerade überfordert, müde oder ängstlich ist. Sondern es wird unbewusst auf die eigene Geschichte reagiert", so Müller. „Wer als Kind erlebt hat, dass Anerkennung stark an Leistung gekoppelt war, wird sich oft vornehmen, das eigene Kind nicht unter Druck zu setzen. Trotzdem kann sich das Muster in Form einer Grundspannung einschleichen."

NICHT ALLES HAT EINEN LINEAREN EFFEKT

Im Eltern-Kind-Umgang sei es wichtig, immer wieder die Perspektive umzudrehen und sich zu fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Auch Hinweise von anderen Erwachsenen oder dem Kind selbst sollte man ernst nehmen, da sie einen auf einen blinden Fleck hinweisen können. Ein Kind mit Schulangst könnte etwa auch etwas von den Leistungsansprüchen seiner Eltern ausdrücken. Vielleicht wird im Alltag unbewusst alles zum Lernprojekt, jedes Spiel zum Lernspiel. Dann gehört ein Teil der Angst möglicherweise gar nicht nur dem Kind. „Der Schlüssel für Erziehung sind immer die eigenen Gefühle", sagt Loetz. Allerdings warnen die beiden auch vor der Annahme, dass alles, was Eltern tun, einen linearen, berechenbaren Effekt auf das Kind hat.

ZU DEN PERSONEN

Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und in einer eigener Praxis tätig. Müller arbeitet und forscht zudem am Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Gemeinsam haben sie den erfolgreichen Podcast „Rätsel des Unbewussten" gegründet, für den die beiden 2018 den Förderpreis der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung erhielten und 2025 mit dem Deutschen Psychodynamik Preis ausgezeichnet wurden. Sie leben in Heidelberg.



Unter Strom: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein. **Foto**: Christin Klose/dpa-mag

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert") sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient", sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut", so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übrigens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

MIT FÄCHER, ZWIEBELLOOK UND LEICHTEM SCHAL

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal" des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer nutzen.
- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. (dpa)

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

19619901_002426

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz". Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe" kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.[2]
Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z. B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



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 €

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Meinersen
- Rötgesbüttel
- Rethen
- Dannenbüttel
- Wasbüttel
- Neudorf-Platendorf

hallo GIFHORN wochenende

21219301_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

Mit Panorama-Meerblick: Hier steht die längste Stadtmauer Europas

Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist und was dich beim Besuch erwartet

Europas längste Stadtmauer befindet sich in Kroatien – aber nicht in Dubrovnik, sondern in der kleinen Stadt Ston weiter nördlich. Wir zeigen, warum sich ein Besuch noch lohnt.

Wer erraten soll, in welchem Land Europas längste Stadtmauer liegt, tippt wahrscheinlich nicht sofort auf Kroatien. Doch wenn du von Dubrovnik aus rund 55 Kilometer Richtung Norden zur Halbinsel Pelješac fährst, ist sie kaum zu übersehen: Eine mächtige Steinmauer zieht sich über die Berge oberhalb der kleinen Stadt Ston bis hinunter ans Meer. Dabei leben in dem historischen Ort selbst nur rund 2500 Menschen.

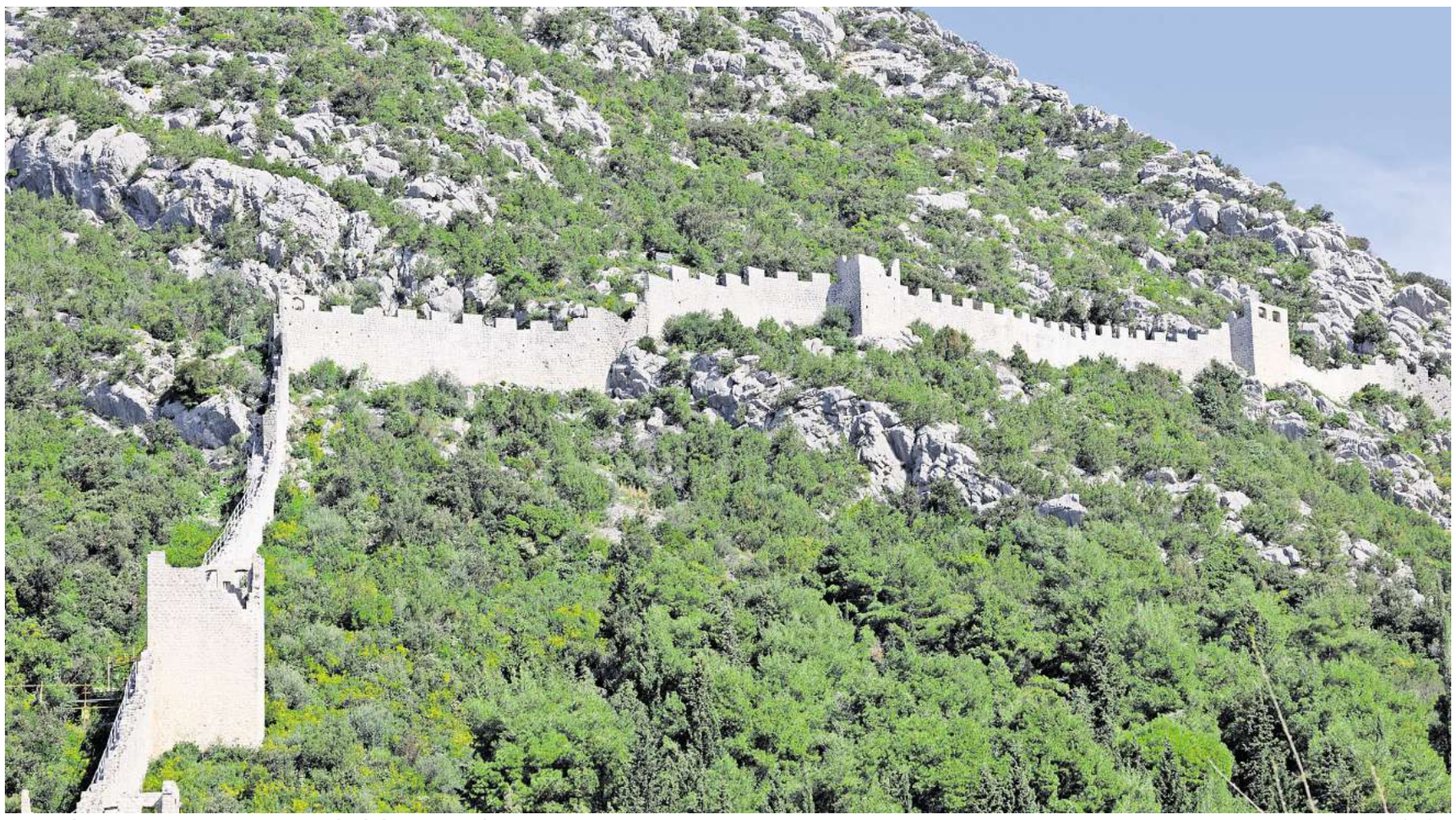
Trotzdem zählt Ston zu den bekanntesten Ausflugszielen in Dalmatien – nicht nur wegen seiner außergewöhnlichen Festungsanlage, sondern auch wegen seiner Salzgärten, der Austern und der malerischen Lage an zwei Buchten. Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist, was dich beim Besuch erwartet und welche Highlights Ston darüber hinaus bietet.

STONS IMPOSANTE STADTMAUER

Die mächtige Stadtmauer ist die Top-Attraktion von Ston, denn sie zieht sich über die Hügel zwischen dem mittelalterlichen Kern von Ston und dem kleineren Nachbarort Mali Ston am Malistonski-Kanal. Mit rund 5,5 Kilometern gilt sie als längste erhaltene Stadtmauer Europas – ist damit aber deutlich kürzer als die gut 25 Kilometer lange Stadtmauer von Nanjing in China, die als längste Stadtmauer der Welt bezeichnet wird.

Stons Festungsanlage wurde ab 1336 von der damaligen Republik Dubrovnik errichtet. Sie sollte die wertvollen Salinen schützen und den schmalen Landstreifen zur Halbinsel Pelješac kontrollieren. Ursprünglich gehörten zu der Verteidigungsanlage 41 Türme und mehrere Bastionen. 20 Türme und sieben Bastionen sind bis heute erhalten und vermitteln einen guten Eindruck davon, welche strategische Bedeutung Ston im Mittelalter besaß.

Heute kannst du einen Teil der restaurierten Mauer in knapp zwei Stunden selbst begehen. Der Weg führt unter anderem zu den alten Wehrtürmen und Festungsanlagen, und du wirst mit weiten Ausblicken belohnt: Auf der einen Seite glitzert die Adria, auf der anderen liegen die historischen Salzgärten von Ston, die seit Jahrhunderten in Betrieb sind. Dazwischen reihen sich die roten Dächer der Altstadt aneinander.



Die Stadtmauer von Ston in Kroatien gilt als längste Stadtmauer Europas. Foto: imago images/imagebroker



Für einen Rundgang auf der Stadtmauer solltest du etwa zwei Stunden einplanen. Foto: imago images/ YAY Images

WEITERE ATTRAKTIONEN VON STON

Auch abseits der berühmten Stadtmauer gibt es in Ston einiges zu entdecken. Mittelpunkt des Ortes ist der zentrale Platz mit dem Rathaus, kleinen Cafés und Restaurants. Von dort erreichst du viele der wichtigsten Sehenswürdigkeiten bequem zu Fuß.

Eines der bedeutendsten historischen Bauwerke ist das Franziskanerkloster mit der Nikolauskirche aus dem 14. Jahrhundert. Besonders sehenswert ist der gotische Kreuzgang. Im Inneren der spätromanischen Kirche werden zahlreiche Votivgaben aufbewahrt, von denen viele einst in den Goldschmiedewerkstätten von Dubrovnik gefertigt worden sind.

Nur wenige Schritte entfernt liegen die Salzgärten von Ston. Bereits die Römer nutzten die günstige Lage an der schmalen Landenge zur Halbinsel Pelješac, um dort Salz zu gewinnen. Das kostbare Mineral galt damals als „weißes Gold" und war über Jahrhunderte eine wichtige Einnahmequelle der Region. Mehr über die Geschichte der Salzgewinnung erfährst du im kleinen Solana-Museum direkt bei den Salinen.

Ebenfalls einen Blick wert ist die Festung Veliki Kaštio am Rand der Salzgärten. Sie war ursprünglich als Wohnhaus angelegt und wurde später in die Verteidigungsanlage von Ston eingebunden.

Wenn du anschließend nach Mali Ston weiterfährst oder läufst, erwarten dich die berühmten Austern- und Muschelzuchten.

Das saubere Wasser, der gleichmäßige Salzgehalt und die geschützte Bucht schaffen ideale Bedingungen für die europäische Auster (Ostrea edulis), die dort bereits seit Jahrhunderten gezüchtet wird.

Die Spezialität steht in vielen Restaurants der Umgebung auf der Speisekarte.

DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE RUND UM STON

Wenn du nach der Besichtigung von Ston ans Meer möchtest, findest du auf der Halbinsel Pelješac zahlreiche Sand- und Kiesstrände. Das klare Wasser lädt zum Baden ein, während ruhige Buchten ideale Bedingungen für einen entspannten Tag am Meer bieten. Viele Strände eignen sich außerdem für einen Spaziergang entlang der Küste – mit Blick auf die Adria und die umliegende Landschaft.

Besonders beliebt ist der Sandstrand von Prapratno, der gut drei Kilometer von Ston entfernt liegt. Die geschützte Bucht mit ihrem flach abfallenden Ufer eignet sich besonders gut für Familien und alle, die entspannt baden möchten. Zu den schönsten Kiesstränden der Halbinsel gehört außerdem Vuine bei Žuljana. Die von Felsen eingerahmte Bucht bietet klares, türkisfarbenes Wasser und ist ein beliebter Ort zum Schwimmen und zum Schnorcheln.

Wer mehr Zeit mitbringt und viel Ruhe sucht, kann einen Ausflug in die Pržina-Bucht auf der nördlich gelegenen Insel Korsula machen. Die kleine Badebucht ist von mediterraner Vegetation umgeben und bietet beste Voraussetzungen für einen entspannten Tag am Meer.

So will das Schweizer Dorf Lauterbrunnen den Massentourismus bewältigen

Eine geplante Eintrittsgebühr für Autofahrerinnen und Autofahrer ist gescheitert

Fast eine Million Menschen übernachten pro Jahr in der Gemeinde Lauterbrunnen, in der eigentlich nur knapp 2700 Einheimische leben. Welche Maßnahmen nun helfen sollen, den Ansturm zu managen.

Das Schweizer Dorf Lauterbrunnen liegt nahezu paradiesisch inmitten der Alpen. Doch eine so traumhafte Lage hat auch Nachteile: Seit Jahren kämpft das Dorf mit steigenden Touristenzahlen.

Wie die Gemeinde Lauterbrunnen online offenlegt, gab es in den vergangenen Jahren über 900.000 Übernachtungen pro Jahr, der Rekord liegt derzeit bei 930.994 im Jahr 2024. Zum Vergleich: In der Gemeinde leben insgesamt nur knapp 2700 Menschen.

An schönen Sommertagen sei die Flut an Besucherinnen und Besuchern kaum zu bewältigen, sagte der Gemeindepräsident Karl Näpflin der „Berner Zeitung". Als Höchstwert seien in nur wenigen Stunden 4600 Fahrzeuge in eine Richtung gemessen worden. Um das zu ändern, forderte Näpflin bereits vor zwei Jahren einen Eintritt für Autofahrerinnen und Autofahrer, den sie per App bezahlen könnten.

Doch dieses Vorhaben ist rechtlich gescheitert, da durch Lauterbrunnen eine Kantonsstraße verläuft. Die kantonalen Behörden hätten zu verstehen gegeben, dass das Eintritts-Modell nicht möglich sei. Somit bleibe es bei der Bekämpfung der Symptome, ärgert sich Näpflin.

In den vergangenen Jahren seien Lauterbrunnen sowie andere Tourismusgemeinden in der Region „überrollt" worden – und die Gemeinde versuche nun, die Kontrolle zurückzugewinnen. Geplant sind zunächst drei große Projekte: Die Kantonsstraße soll verbreitert werden, damit auch Fußgängerinnen und Fußgänger Platz haben.

Außerdem soll ein unterirdisches Parkhaus mit bis zu 350 Parkplätzen errichtet werden, und der Bahnhofsplatz Lauterbrunnen soll benutzerfreundlicher gestaltet werden.

Um die Massen an Autos und Bussen in Lauterbrunnen zu reduzieren, soll zudem die Berner-Oberland-Bahn (BOB) von Interlaken auf einen Viertelstundentakt umstellen, damit mehr Menschen mit der Bahn anreisen können.

Lauterbrunnen will keinesfalls sämtliche Touristinnen und Touristen vergraulen, dafür ist das Segment viel zu lukrativ. Laut „Berner Zeitung" hat die Gemeinde im vergangenen Jahr ein Plus von 7,4 Millionen Franken in der Kasse verzeichnet.

SO REAGIERT DIE SCHWEIZ AUF DEN MASSENTOURISMUS

Pascale Berclaz, Direktorin der touristischen Vermarktungsorganisation „Made in Bern", kennt die Schwierigkeiten im Berner Oberland, zu dem auch Lauterbrunnen gehört. Sie nennt es nicht „Overtourism", sondern „Unbalanced Tourism", also „unausgewogener Tourismus". Das Problem sei, dass sich zu viele Menschen am selben Ort zur selben Zeit befinden, und man müsse diese besser verteilen, „zeitlich und geografisch".

Um das zu erreichen, soll es künftig auch mehr Angebote in der Nebensaison geben, beispielsweise Herbstwanderungen und Winterevents abseits der Piste. Außerdem sollen Gästinnen und Gäste angesprochen werden, die flexibler reisen können und nicht auf Ferien oder Ähnliches angewiesen sind.

Die Schweiz hat bereits auf den wachsenden Massentourismus reagiert und die Kampagne „Travel with care – leave with memories" ins Leben gerufen. Darin wird auf die einzelnen Möglichkeiten und Verhaltensweisen hingewiesen, wie man verantwortungsbewusst reisen sollte. Dazu gehört auch, private Grundstücke zu respektieren, Menschen vor einem Foto um Erlaubnis zu bitten und lokale Unternehmen zu unterstützen.



Hunderttausende reisen jährlich nach Lauterbrunnen, um das Touristenhighlight mit eigenen Augen zu sehen. Foto: imago images/imagebroker

STELLENMARKT

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d)

(Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler/innen mit Behinderungen
in **Peine,** Kreis **Gifhorn** und die gesamte Stadt **Wolfsburg**.
Zur Teamverstärkung (auf Minijob-Basis)
Voraussetzungen: Pkw-Führerschein – mind. 21 Jahre alt –
Gern auch ältere Bewerber mit hoher Zuverlässigkeit.

Sie bekommen bei uns die gesamte Fahrstrecke
(Leer- und Besetztzeit) in voller Höhe bezahlt.
Sie haben das Fahrzeug vor der Tür.

Regenbogen Fahrdienst GmbH
Telefonisch erreichbar: werktags von 6 bis 18 Uhr
Telefon (05308) 52 11 000
bewerbung@regenbogen-fahrdienst.de

21546901_002426

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

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

Meinersen Reinigungskraft m/w/d für Schulreinigung gesucht. AZ: Mo. bis Freitag ab 16:00 Uhr, Mini oder pflichtig Tel. Bewerbung 0172 5464161 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskraft als Minijob ges., ab sofort, von Sportverein am Allersee. Bewerbung/ Fragen an: info@wob-rc.de

MINI– UND NEBENJOBS

Reinigungskraft MINIJOB m/w/d, Siemes Schuhcenter, Eyßelheideweg 1-7, 38518 Gifhorn, Arbeitszeit: Mo-Sa 8:30 – 9:30 Uhr, Bewerbung telefonisch unter: ☎ 02452 1571494

MEDIZINISCHE– UND PFLEGEBERUFE

Praxis sucht MFA, Empfangskraft in Teilzeit ☎(01522) 1683009 ✉ mehran23@hotmail.com

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

STELLENGESUCHE

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

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654



Helfen Sie mit einer Fledermaus-Patenschaft!
Schützen Sie mit uns Fledermäuse und ihre bedrohten Lebensräume.
NABU.de/fledermaus-pate
E-Mail: paten@NABU.de

Dein Job in Gifhorn und Region
lokalboten.de
#1 für Zustelljobs
Freie Stellen in
- Zeitungszusteller Brome
- Zeitungszusteller WOB Kästorf
- Zeitungszusteller Parsau
- Zeitungszusteller Leiferde
- Zeitungszusteller Rühen
- Zeitungszusteller Isenbüttel

Heute eingestellt, morgen zugestellt
Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!
jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399 (kostenfrei)
20657301_002426

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Günstig abzugeben. Neuwertige Bitumenschweißbahnen, 4 Rollen mit Glasvlieseinlage, NP: 19,99€. 17 Rollen Dachabdeckung Multibit PYE PV 200 S5, NP: 39,89€. Gesamtpreis 250€. ☎ 05375/9838594

KAMINE / SAUNA

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

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

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

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

SPORT

KTM Macina FOLD 20, Klappfahrrad, elektr. unterstützt, 395km, NP 3600€, jetzt 1950€ ☎ 0176/55925130

DIENSTLEISTUNGEN

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

19624301_002426

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. ☎ 0174/3240546

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

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

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

Maler hat ab sofort Termine frei. ☎0176/61760103

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

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

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

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

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

Fensterreinigung
mit Abrechnung der Krankenkasse
§ 45 SGB Entlastungsbeitrag.
Kastek Service Gebäudereinigung
☎ 0157/57260207

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

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

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

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
21164001_002426

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

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
18958701_002426

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

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

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

Dachdecker bietet: Flachdach& Dachrinnenabdichtung, Holzanstrich. UVM... Tel:0152/18590189

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

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

Dachdeckermeister hat Termine frei, auch Kleinaufträge.☎0531/37957766

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

TIERMARKT

ORIGINAL JAPAN KOI zu verkaufen natürlich in Tülau 0171/2826838

MARKTPLATZ

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

BEKLEIDUNG

Darco Schnürschuh, Gr. 41, fast neu, NP 180€ für 70€ VB; Waldläufer Schnürschuh, Gr. 6,5, Ledergefüttert, neu mit Reißverschluss, mehrfarbig, 70€ VB und diverse italienische Schuhe Gr. 39 ☎ 0176/55925130

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

MUSIK

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

GARTEN

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

Gartengeräte gebraucht: Mähroboter Gardena, E-Rasenmäher Gardena, Nasssauger Kärcher, Hochdruckreiniger Kärcher, wenig gebraucht, Gartenhäcksler ☎ 01 75 33 64 91 90

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

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

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

Löse meine Sammlung auf mit 350 LPs 350, 150 CDs, 120 DVDs, 100 Musikkassetten und Bücher aus allen Bereichen Abgabe auch in kleinen Mengen. ☎ 01 75 33 64 91 90

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

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

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

Gewinnen Sie Tickets für das Gourmet & Garden Festival!



Vom 6. bis 9. August 2026 lädt das Festival auf dem Landgut Wienhausen bei Celle dazu ein, die Schönheit und Vielfalt von Gartenkunst und Genuss unter freiem Himmel zu erleben. Internationale Aussteller präsentieren exklusive Gartenmöbel, Steinfiguren, handgefertigte Objekte und eine reiche Pflanzenauswahl – darunter Rosen, Lavendel und Palmen. Kulinarische Spezialitäten und musikalische Unterhaltung an der Gitarre sorgen für ein rundum genussvolles Erlebnis. Für Kinder gibt es täglich z.B. Blumenkranzbinden. Ein praktischer Kundentransport- und EC-Service erleichtert Ihnen den Besuch. Das Festival ist Donnerstag, Freitag und Samstag von 10 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

Die Aller-Zeitung verlost 5x4 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen:

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

Teilnahmeschluss ist der 30.07.2026 um 23:30 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!

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

18445501_002426

15718701_002426

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

19250901_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

1 bis 2 Zimmer in WOB
Med.-techn. Assistentin sucht helle, gemütl. ETW, gern mit Küche. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

WOB-Zentrum gesucht
Helle Wohnung zum Kauf mit 2-3 Zi in ruhigem Wohnhaus von OP-Pflegerin und ihrem Partner gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht mit Fahrstuhl
Pensionär in spe u. seine Frau suchen helle ETW in GF mit 2-3 Zi. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

HÄUSER

Raum Gifhorn gesucht.
Junges Akademikerpaar sucht Reihenhaus oder Doppelhaushälfte, auch ält. Baujahr zum Modernisieren. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Landschaftsgärtner su.
gepfl. Einfam.haus oder Haushälfte mit schönem Garten, mind. 4-5 Zim. u. gern Garage oder Nebengelass. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 1,5 Mio gesucht
Investor aus Hamburg sucht Wohn-/Geschäftshäuser in allen Größen, auch leersteh., in gut vermietb. Lage. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca 350.000,- gesucht
Familie mit 2 Kindern (8 u. 13 J.) sucht gepfl. Haus im Raum Gifhorn/Wolfsburg mit Garten in mind. 5 Zi. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Ab 150m² Wfl. gesucht
Ingenieur sucht für sich und seine Familie großes 1- oder 2-Fam.haus mit mind. 2 Bädern und Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Wasbüttel/Calberlah/ ...
Isenbüttel gesucht. Lehrerin u. ihr Mann suchen EFH, DHH oder RH mit mind. 100m², auch zum Renovieren. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

Osloß/Weyhausen gesu.
Vertriebsleiter + Familie sucht gepfl. Haus oder Haushälfte mit Garten, 4-6 Zi und ohne großen Renov.stau. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bungalow gesucht
Ehepaar mit Hund Carsten su. gemütl. Zuhause mit mind. 80m² Wfl. u. max. 20 min Fahrt nach WOB/GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE

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

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Vermiete 2 Zi.-Wohnung, 55m², in Bergfeld, sofort einzugsbereit, mit neuer Küche. ☎ 0171/6940368

Wagenhoff, 2 Zi.-Whg., 65m², EBK, 420€ KM + NK, frei ☎ 05376/5216

***2 Zi. OG-Whg.** GF-Gamsen renov. 57m², KM 570,-€, EBK, Balkon Tel. 0175 / 6167679

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

3 ZIMMER

Jembke, 3 Zi., für 2. Pers. 75m², DG, Küche, Bad, Dusche/Wanne, Balkon, PKW-Ep., Bj. 1976, KM 580€, 2 MM Kt. + NK. Kein Tiere. ☎ 01 57/36 76 98 68

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

Vermiete 3 Zi.-Wohnung, 70m², in Parsau, sofort einzugsbereit, mit neuer Küche. ☎ 0171/6940368

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

Wesendorf / Westerholz, ab 01.08.26, 3Zi.-DG-Whg., 84,9m², 650€ KM + NK + 2 MS, ☎0171/8719721

***3 Zi. OG-Whg.** GF Kästorf renov.* 80m², KM685,-€,Balkon, EBK, PKW-EP, Tel. 0175 / 6167679

GÄRTEN / WOCHENEND–HÄUSER

Gartenlaube in Fallersleben zu verk., Strom, Wasser, Abwasser vorhanden. VB 9.000€ ☎ 01525/7177190

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

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.

GESUNDHEIT

SALZGROTTE WOLFSBURG
Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis
Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459
www.salzgrotten.eu
TIPP: LAVITA & Hydrojet!
19258601_002426

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

BEKANNTSCHAFTSANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Witwe, unabh., modisch elegant, normale Figur sucht einen gepfl. mobilen Herrn, 75-82 für gute Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. ☎ 05304 / 933 7640

Zu Zweit ist schöner als alleine, ich bin 72 J., 1.68m, schlank, unternehmungslustig, koche u. reise gerne, liebe Natur u. Garten und suche das passende Gegenstück ✉ Z 211307

Sie, schlk., su. Ihn, groß, +- 77J., zum Spazieren, Kaffee trinken o. Kurzreisen. Zu Zweit ist Alles schöner. ✉ Z 209538

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

Aktive Singles treffen sich im F-F-R zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Auch allein? Das muss nicht sein! F-F-R Info unter: 05371 - 51755

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

Kaufe PKW, LKW, Wohnmobile, auch Unfall
E-Mail: hirsch-rudolf@web.de
Tel. 0171-7777742
21067101_002426

CITROEN

Citroen C 1,0, Bestzustand, wenig km, TÜV + Insp. neu, Klima usw., nur 4l/100, 2.900 VB, ☎0152 11545982

MERCEDES

Mercedes Benz CLK 200 Kompressor Coupe, Elegance, Automatik, 142 Tkm, NR, Leder, SD, 8-fach Alu bereift, 3.800€ ☎ 05361/774401

Sie haben die Wahl
– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter
Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage
Was wollen Sie mehr?
hallo wochenende

VERSCHIEDENES

Hallo Boys aufgepasst! Löse meine DVD Erotik Sammlung auf. Nur 5€ das Stück. Alle Richtungen. 0176/21844213

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

UNTERRICHT

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

OPEL

Opel-Corsa-C, BJ.05, TÜV: 05/27, 133000, 2.Hand, Klima, Rentner, 890€, ☎0163 7379739

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

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

WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kasten), TÜV 28, 89.000Km, 22.000€ ☎ 0157/56539754

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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


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

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

AZ WAZ
FAHRRAD Spaß
im Landkreis Gifhorn
vom 07.- 10. August 2026
AZ/WAZ on Tour 2026
POWERED BY
www.Fahrrad-Hahne.de
Hahne
Fahrradstrecke in der App zusammenstellen- digitale Stempel sammeln und GEWINNEN!
waz-online.de/ontour
Veranstalter: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Michael-Clare-Straße 3, 38518 Gifhorn
21479601_002426

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

Hier kann ich super sparen!

73 Prozent der Personen mit großem Interesse an Einkaufstipps halten Anzeigenblätter für eine besonders gute Informationsquelle über Einkaufsmöglichkeiten und Sonderangebote.* Weitere Zahlen, Daten und Fakten rund um die lokale Konsum- und Lebenswelt in Deutschland lesen Sie in der Studie „Lokale Welten“ des Instituts für Demoskopie Allensbach. Sie finden die Studie auf www.bvda.de.
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter BVDA
* Basis: Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
www.commedia.de · Foto: © Christian Schwier - fotolia.com

Gesundheit ANZEIGE

Schwindel?
Diese Arzneitropfen können helfen
Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens.**
Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.
Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.
Für Ihre Apotheke: **Taumea** (PZN 07241184)

www.taumea.de
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
19920601_002426

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“
Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“
Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.
Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.
Jetzt 38 % Preisvorteil sichern

Starterset für Ihren Neuanfang
4× pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenke im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter www.pureSGP.de
Neu: Der pureSGP Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40
Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern[2]:
- **Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen**
- **Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse**
- **Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl**
- **Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor**

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.
Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.
NEU
In der Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)
[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

ERLEBNIS Sommer 2026

FREIZEIT-VERGNÜGEN

TOLLE TAGE ZU TOLLEN PREISEN



© Rasti-Land

Rasti-Land, Salzhemmendorf

Mehr als 50 Attraktionen

Adrenalin pur für die ‚Großen'.
Zum Beispiel mit dem Freifallturm oder Rafting. Spaß und Unterhaltung für Familien und die Kleinen mit der Einschienenbahn oder Mini-Achterbahn. Hier gibt es unvergessliche Momente für alle.

Tageskarte 21,25 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 39,50 Euro. Gültig bis 09.05.2027

Weitere Infos unter www.rasti-land.de und
www.erlebnissommer-tickets.de

RASTI·LAND Zeit für Abenteuer

Ankommen und wohlfühlen – das Hasseröder Burghotel in Wernigerode

Hasseröder Burghotel Wernigerode / Harz

Wenn die Sonne den Harz in warmes Licht taucht, die Natur zum Entdecken einlädt und der Sommer nach gemeinsamen Abenteuern ruft, ist der perfekte Moment für eine Auszeit im Hasseröder Burghotel gekommen. In Wernigerode, der bunten Fachwerkstadt am Fuße des Brockens, erleben Familien, Paare und Großeltern mit ihren Enkeln erholsame Tage voller Abwechslung: Spannende Entdeckungstouren, beliebte Freizeitaktionen und vielfältige Ausflugsziele sprechen alle Generationen an.

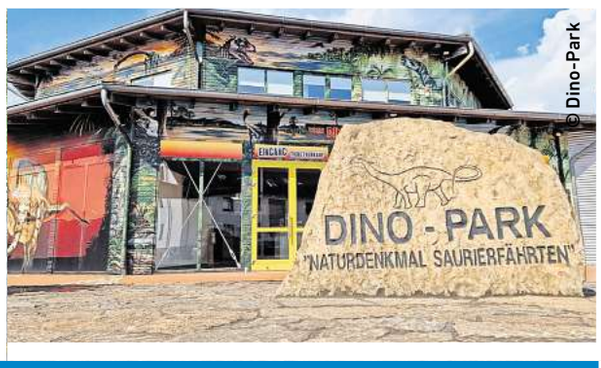
300 Euro Gutschein für 153 Euro (inkl. Gebühren, zzgl. Versandkosten) Gültig bis 01.07.2029. Bitte Buchungsbedingungen beachten.

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de




© Hasseröder Burghotel





© Dino-Park

Dinopark Münchehagen

300 lebensgroße Urzeitriesen sorgen für leuchtende Augen

Auf dem Gelände eines ehemaligen Steinbruchs können Sie echte Fußabdrücke der Urzeitriesen bestaunen. Ein weiteres Highlight bildet die neue Ausstellung ‚Giganten der Meere'.

Tageskarte 9,95 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 16,90 Euro. Gültig bis 01.11.2026

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de

DINOSAURIER PARK MÜNCHEHAGEN

Bestellen Sie jetzt!*

www.erlebnissommer-tickets.de

*Nur solange der Vorrat reicht.

HAZ NP AZ WAZ PAZ GT ET SN DH TAH

21112801_002426