hallo WOLFSBURG wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

05 ❖ 47. Jahrgang · 24. Januar 2026 www.hallowob.de Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05371) 808-122

Dreiste Abzocke: Betrüger tricksen Bürgerin bei Verwaltungsvorgängen aus

Wolfsburgerin nutzt unfreiwillig einen Drittanbieter und muss **unnötige Gebühr** bezahlen

Wolfsburg. Es ist so schön einfach: Man registriert sich einmal und kann dann lästige Besuche im Rathaus mit Extra-Wegen und Wartezeiten vermeiden. Klingt super. Ist es aber offenbar nicht immer, wie der Fall einer Wolfsburgerin vermuten lässt. Stefanie Moy hat sich an die Redaktion der Wolfsburger Allgemeinen Zeitung (WAZ) gewendet und sagt: „Ich wurde abgezockt und bin offenbar kein Einzelfall." Was ist passiert?

„Ich habe am 5. Januar online eine Geburtsurkunde bei der Stadt Wolfsburg beantragt. Neu ist das Prozedere für mich nicht, ich habe bei unterschiedlichen Kommunen schon öfter Amtsgeschäfte über das Internet erledigt", schildert Stefanie Moy. Insofern war sie mit dem Prozedere vertraut und es schien alles normal zu sein. Auch die Aufforderung, vorab eine Geldsumme zu überweisen, kam ihr nicht komisch vor, weil sie dieses Vorgehen bereits andernorts erlebt hat.



Betrüger nutzen offenbar illegal die Homepage der Stadt Wolfsburg, um bei Online-Anträgen illegal an Geld zu kommen. (Symbolbild) FOTO: FRANZISKA GABBERT

WAZ-Leserin muss zweimal zahlen

„Allerdings kam mir die Gebühr in Höhe von 29,90 Euro, die ich zahlen sollte, schon etwas happig vor. Das hat mich zwar stutzig gemacht, aber überwiesen habe ich das Geld trotzdem. Es hat sich ja nicht um eine absurd hohe Summe gehandelt", beschreibt Moy ihr Vorgehen. Richtig gewundert habe sie sich dann aber eine gute Woche später: Sie erhielt eine Zahlungsaufforderung der Stadt Wolfsburg über 20 Euro, damit ihr Anliegen weiter bearbeitet werden könne.

„Ich habe daraufhin bei der Sachbearbeiterin angerufen und nachgefragt, warum ich doppelt bezahlen soll. Sie sagte mir, dass ich offenbar auf eine Betrugsmasche hereingefallen und damit auch kein Einzelfall sei. Das Problem sei bei der Stadt bekannt, aber man könne nichts machen", erzählt Moy.

Und genau darüber ärgert sie sich sehr: „Wenn es tatsächlich bereits mehrere Vorfälle dieser Art gegeben hat: Warum wird dann die Stadt nicht tätig und warnt die Bürger? Zum Beispiel wäre ein Hinweis auf der Homepage hilfreich, aber auch über die Medien könne man die Öffentlichkeit informieren.

„Ich war völlig ahnungslos und habe natürlich darauf vertraut, dass die Seite der Stadt sicher ist. Erstaunt bin ich auch darüber, dass der Vorgang ja trotz des Betrugs bei der Stadt angekommen ist. Wie geht das?", ärgert sich die WAZ-Leserin. Und sie fragt sich natürlich, ob und wie sie den Betrug rechtzeitig hätte erkennen können.

Das fälschlich gezahlte Geld könne sie vermutlich abschreiben. „Ich war schon bei meiner Bank, dort hat man mir wenig Hoffnung gemacht, dass ich etwas zurückbuchen kann", schildert Moy. Auch rechtliche Schritte einzuleiten, sei wenig Erfolg versprechend. „Und dann habe ich bei dieser relativ kleinen Summe ja auch noch die Anwaltskosten", gibt sie zu bedenken.

„Das Standesamt der Stadt Wolfsburg kann den angesprochenen Fall bestätigen, wobei es sich hier aber nicht wirklich um Betrug handelt, sondern um eine kostenintensive Serviceleistung eines Drittanbieters", heißt es auf Nachfrage von der Stadtverwaltung. Die Bürgerin habe also gar nicht die Homepage der Stadt Wolfsburg genutzt, sondern eine andere.

Es gebe zahlreiche Seiten und Anbieter im Internet, bei denen Verwaltungsdienstleistungen gegen eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr „bestellen" können. Die Verwaltungsgebühr, die die Stadt Wolfsburg berechnet, kommt dann noch hinzu.

Und wie läuft das genau? Je nach Anwendung und Formulierung der Anfrage bei der Eingabe in eine Suchmaschine, zum Beispiel Google, werden unterschiedliche Seiten aufgelistet. Bei der Abfrage „Geburtsurkunde Stadt Wolfsburg" über Google werden neben der offiziellen Homepage der Stadt Wolfsburg und der offiziellen städtischen Seite des Urkundenservices auch andere Seiten und Anbieter vorgeschlagen.

Dort können die Antragstellenden das gewünschte Dokument auswählen und geben dann ihre persönlichen Daten ein. Nach Auswahl des zuständigen Standesamtes wird dann ein Anforderungsschreiben generiert und dem jeweiligen Standesamt zugesendet. Für diesen Service der Antragstellung werden teilweise sehr hohe Servicegebühren verlangt.

„Bei Eingang des Anschreibens ist für die Mitarbeitenden im Standesamt aber nicht ersichtlich, von wem das Schreiben verfasst wurde", erklärt die Sprecherin der Stadtverwaltung, Christiane Groth.

Die Anfrage werde bearbeitet und die antragstellende Person angeschrieben und um Begleichung der Verwaltungsgebühr gebeten. „Erst zu diesem Zeitpunkt wird den Antragstellenden in der Regel bewusst, dass die bereits für die Serviceleistung gezahlte Gebühr nicht die Verwaltungsgebühr ist und hier doppelte Kosten anfallen", macht Groth deutlich.

„Auf den der Stadt bekannten Seiten wird aber darauf hingewiesen, dass es sich nicht um Behörden handelt, sondern um ein kostenpflichtiges Angebot eines Drittanbieters", erklärt die Sprecherin.

Tipp der Verwaltung: Immer das Impressum lesen

Daher empfehle die Stadtverwaltung immer, das Impressum der entsprechenden Homepage vorab zu prüfen. Dort ist die verantwortliche Stelle für den Inhalt und den angebotenen Dienstleistungen aufgeführt. „Nur wenn hier die Stadt Wolfsburg als verantwortliche Stelle aufgeführt ist, wird das angestrebte Verfahren auch von der Stadtverwaltung durchgeführt", macht Groth deutlich.

Dass sich Organisationen auf den offiziellen Seiten der Stadt Wolfsburg „zwischenschalten", ist der Stadt nicht bekannt und kann für den vorliegenden Fall auch ausgeschlossen werden. Das beim Standesamt eingegangene Antragsschreiben entspricht nicht den von dem hiesigen System generierten Antragsformularen", sagt Groth.

Das Standesamt beziehungsweise die Verwaltung im Allgemeinen habe keinen Einfluss darauf, welche Suchanfragen von den Antragstellenden gestellt werden und welche Seiten dann für die gewünschten Dienste in Anspruch genommen werden.

Programm für das Kneipenfestival „Wob rockt“ steht fest

Gastronomen planen das Event für den 28. Februar - In zwölf Bars wird **Live-Musik** angeboten

Wolfsburg. „Wob rockt“! - unter diesem Motto geht es am 28. Februar rund in Wolfsburg. Nach dem Aus des beliebten Kneipenfestivals „Honky Tonk” haben mehr als zehn Gastronomen aus Wolfsburg entschieden, ein neues Festival mit ähnlichem Motto zu planen. In zwölf Bars und Restaurants treten Musiker und Bands auf. Mit dem Line-Up präsentieren die Veranstalter den neuen – und endgültigen – Namen „Wob rockt“. Zunächst hatten sie das Event als „Wob Tonk“ vorgestellt. Das ist geplant:

- In der **Altdeutschen Bierstube**, Goethestraße 54, tritt „The Quintenz“ auf. Die Band verkörpert den wahren Geist des Rock‘n‘Rolls, sagt Hamude Atoui, der Geschäftsführer. „Wenn die Band auftritt, kann die Menge nicht anders, als mitzugehen und zu genießen“, so Atoui. Die Musiker präsentieren ihren Sound von 20 bis 1 Uhr. Die Künstler von „Falling Between“ zeigen ab 21 Uhr ihr Können im **Café & Bar Celona** an der Porschestraße.



Wob rockt folgt auf das Honky Tonk: In diesem Jahr planen Gastronomen aus Wolfsburg Konzerte in den Kneipen. FOTO: GERO GEREWITZ

Vom „Honky Tonk“ zu „Wob rockt“

- Wie der Name des Events schon verrät: auch im **Chris Inn**, Goethestraße 9A, wird mit „Rock Job“ richtig Party gemacht. Die Musiker treten von 20 bis 24 Uhr auf. Latino-Rhytmen von Barbara & Vaiven Cubano hören die Gäste ab 21 Uhr im **Cielo**. Elias Weissi, der Geschäftsführer vom Restaurant im Kaufhof, ist stolz, bei „Wob rockt“ dabei zu sein. „Mit dem Kneipenfestival möchten wir dafür sorgen, dass Bars und Restaurants noch bekannter werden. Und wenn Wolfsburgerinnen und Wolfsburger erleben, wie gut man in der eigenen Stadt ausgehen kann, fahren sie nicht nach Braunschweig“, erklärt Weissi.

Musik von der Kleiststraße bis zur Porschestraße

- Im **City Hotel Journal** in der Kaufhofpassage spielen Elio & Gaetano von 19 bis 24 Uhr italienische Musik. Starken Rock gibt es auch in der Location **The Other Place** im Kaufhof. „Böhse Könige“ heizen dem Publikum ab 20 Uhr ein. „Juicy Fruits“ tritt im **Alt-Berlin** von 21 bis 1 Uhr auf. Im **K4 Club** präsentiert sich Peter Sax von 22 bis 2 Uhr. Ebenfalls im Kaufhof, nämlich in der **Bar Salú**, spielt die Band „K.T. Says No“ dem Publikum von 21 bis 1 Uhr elektrisierenden Rock-Pop. Ghandi Said Al Hassan vom Alt-Berlin freut sich auf ein friedliches Musikfest. „Die Gäste sollten beachten, dass auch die Bands eine Pause verdienen – alle 45 Minuten gibt es deshalb ein kleines Päusschen", so der Beteiligte.
- Myriam und Djuliano Saliovski vom Hotel und Restaurant **Goldene Henne** in der Kleiststraße 29 haben die Veranstaltung ebenfalls organisiert. Sie haben „Die Honolulus“ von 19 bis 24 Uhr engagiert. „Die Unplugged-Band aus Gifhorn singt 50er-Jahre-Kultschlager“, verrät Myriam Saliovski.
- In der **Stadtvinothek**, Porschestraße 51, tritt die Band „Acoustic Haven“ auf. Demnach können die Gäste von 19 bis 22 Uhr Pop, Rock und Funk hören. „Anschließend sorgt ein DJ für gute Stimmung, denn dafür steht das Kneipenfestival“, betont Goran Durdic von der Stadtvinothek. Ebenfalls in der Innenstadt präsentiert „Gentleman Dee“ seine Musik. Er tritt im **Superleggera** von 19 bis 1 Uhr auf.

Ein Ticket für alle Konzerte

Tickets für „Wob rockt“ sind bereits erhältlich. Eintrittskarten können in teilnehmenden Lokalen und bei der Tourist-Information im Wolfsburg Store erworben werden. Bis zum 31. Januar gibt es sogenannte „Early-Bird-Tickets“ für 13 Euro. Danach kosten die Karten im Vorverkauf 15 Euro. Selbstverständlich können die Gäste auch an der Abendkasse bezahlen, dann kostet eine Karte 18 Euro. Mit dem Ticket kann man in einer Bar bleiben, oder durch alle Kneipen ziehen.

WMG sucht neue Gästeführer für Wolfsburg

Voraussetzungen sind Kommunikationsstärke, gute Ortskenntnisse und historisches Grundwissen

Wolfsburg. Wolfsburgs schönste Seiten entdecken und anderen präsentieren – dafür sucht die Wolfsburg Wirtschaft und Marketing GmbH (WMG) motivierte Menschen, die als freiberufliche Gästeführerinnen und Gästeführer anderen Wolfsburg näherbringen möchten. Die Schulung im Februar und März bereitet die Teilnehmenden mit theoretischem Wissen über die Historie und die Attraktionen Wolfsburgs sowie mit praktischem Training auf die unterschiedlichen Führungsformate vor – darunter klassische Stadtrundgänge, Fahrradtouren und Familienführungen.

„Wir verzeichnen seit einiger Zeit eine deutlich höhere Nachfrage nach geführten Touren. Daher suchen wir Menschen, die Freude daran haben, ihr Wissen und ihre Begeisterung für Wolfsburg weiterzugeben“, erklärt Christoph Kaufmann, Leiter Wolfsburg Store und Tourist-Information. „Unser Stadtführungsprogramm ist stets im Wandel und wir freuen uns auch über neue Ideen und Impulse.“



Heimatwissen an andere weitergeben: Die WMG sucht neue Gästeführerinnen und Gästeführer für Wolfsburg. FOTO: JANINA SNATZKE

Theorie- und Praxismodule

Die Schulung besteht aus zwei Theoriemodulen am Donnerstag, 19. Februar, und Dienstag, 24. Februar, jeweils von 15 bis 18.30 Uhr, sowie drei Praxismodule, die am Donnerstag, 26. Februar, sowie am Dienstag, 3., und Donnerstag, 5. März, jeweils von 14 bis 16 Uhr stattfinden, der letzte Termin umfasst auch eine Lehrstadtrundfahrt. Am Donnerstag, 12. März, endet die Schulung von 14 bis 17 Uhr mit einer praktischen Abschlussprüfung und der Vergabe eines Zertifikats durch die WMG.

Flexible Einsatzzeiten

Voraussetzungen sind Kommunikationsstärke, gute Ortskenntnisse, historisches Grundwissen über Wolfsburg, Spaß im Umgang mit Menschen und die Identifikation mit Wolfsburg. Weitere Sprachkenntnisse – etwa in Englisch oder Spanisch – sind willkommen, aber nicht notwendig. Durch flexible Einsatzzeiten eignet sich die Tätigkeit als freiberufliche Gästeführerin oder Gästeführer für Studierende, Berufstätige sowie Menschen im Ruhestand. Umfang und Termine der Führungen werden individuell abgestimmt.

Die Kosten für die Schulung betragen 200 Euro. Weitere Infos sowie das Anmeldeformular finden Interessierte online unter www.wolfsburg-erleben.de. Bei Fragen steht Christoph Kaufmann per E-Mail an kaufmann@wmg-wolfsburg.de sowie telefonisch unter (0 53 61) 8 99 94-50 zur Verfügung.

City Info: Das neue System läuft mittlerweile im Testbetrieb

Die alten **Parkleitschilder** werden abgebaut und die Zahl der Standorte von 80 auf 38 reduziert

Wolfsburg. Die Stadt Wolfsburg setzt die Installation des neuen digitalen Systems mit dem Namen „City Info“ fort. Das veraltete Parkinfo-System aus den 1980er Jahren wird sukzessive aus dem Stadtbild verschwinden und durch das modernere System ersetzt. Die Zahl der Standorte wird dabei allerdings erheblich reduziert.

In der zweiten Januarwoche wurden beispielsweise die alten Parkleitsysteme in der Braunschweiger Straße und der Siemensstraße abgebaut. An vielen Standorten in der Innenstadt ist die neue City Info bereits installiert. Mitte Januar startete die Stadt Wolfsburg mit ersten Probeläufen. Manche Tafeln sind in Betrieb und informieren über freie Stellflächen, andere hingegen bleiben dunkel. So zeigte die digitale Infotafel am Südkopf am Freitag beispielsweise freie Parkplätze in der Tiefgarage am Congress Park an und das Gerät auf der Pestalozziallee verwies auf freie Parkmöglichkeiten am Südkopf, dem Congress Park und der Schillerstraße. Wie die Pressestelle der Stadt Wolfsburg auf Anfrage mitteilte, soll nach den ersten Probeläufen das digitale Info-System komplett in Betrieb genommen werden. Einen genauen Zeitpunkt nannte das Rathaus nicht, kündigte aber weitere Informationen für den Februar an.

Durch die neue Beschilderung sind die bisherigen 83 Schilder-Standorte überholt und werden auf 38 Standorte reduziert. 20 Standorte sind mit einer voll dynamischen LED-Anzeige ausgestattet. Weitere elf City Info Beschilderungen verfügen über eine kleinere LED-Anzeige. Die restlichen sieben Standorte verfügen lediglich über eine statische Blechbeschilderung ohne LED.

Die Stadt Wolfsburg verzichtet bewusst auf eine flächendeckende Beschilderung. Der Grund dafür: Laut der Stadtverwaltung nutzt die Bevölkerung zur Navigation im Stadtzentrum überwiegend Mobiltelefone und Navis. „Somit müssen erst unmittelbar in der Nähe der Parkhäuser aktuelle Belegungsinformationen und mögliche Hinweise auf alternative Parkmöglichkeiten dargestellt werden“, hieß es.

Ganz preisgünstig ist das City Info-System nicht. Es schlagen Gesamtkosten von etwa 2,3 Millionen Euro zu Buche. Die Stadt bekommt aber Fördergelder in Höhe von 825.500 Euro aus dem „Modellprojekt Smart Cities“ dazu. Neben aktuellen Infos zu freien Parkplätzen soll das neue System auch auf städtische Veranstaltungen hinweisen, Informationen zu Baustellen und entsprechende Umleitungsempfehlungen liefern oder Hinweise zum Katastrophenschutz geben.



Das neue City Info System, wie hier in der Pestalozziallee, befindet sich aktuell in der Testphase.

FOTO: OLIVER FRICKE



Das alte Parkleitsystem, wie hier in der Siemensstraße, wird abgebaut.

FOTO: BRITTA SCHULZE



So sieht die kleinere der neuen Anzeigetafeln auf der Pestalozziallee in Fahrtrichtung Osten aus.

FOTO: GERO GEREWITZ

HAUS-DACH GmbH
Dachdecker-arbeiten
Zimmerei
Ihr Dachexperte aus Gardelegen
TOP-Leistung zu TOP-Preisen! Telefon 0 39 07 / 77 82 92
Wir beraten Sie gern… www.haus-dach.de
3389801_002426

Sonderaktion bis 31.01.2026
V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany
34 Jahre
Haustüren Vordächer
Terrassen-überdachungen Glasoasen Markisen
Garagentore Deckenlauftore Kastenrolltore
Fenster & Rollläden Schiebeanlagen Faltanlagen
V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte
Mindestens 22% Förderung
Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommersdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik
05351 424757
vertrieb@gloger.com
www.gloger.com
7 JAHRE GARANTIE*
Nur bei ihrem weinor Top-Partner
somfy EXPERT
38311701_002425

Fliegen ab Braunschweig: Direkt nach „Bella Italia“

momento by DER SCHMIDT fliegt exklusiv ab € 699,- nach Italien und zu weiteren Top-Zielen in Europa

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist einzigartig! Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete direkt erreichen. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick vom Hotelbalkon auf das sonnige Meer vergeht nur kurze Zeit. Und ein Hauch von Exklusivität fliegt immer mit, wenn ein moderner Passagierjet über die Dächer der Löwenstadt abhebt und man sein Zuhause noch kurz von oben betrachten kann. Im Frühjahr/Sommer 2026 startet man mit TUIfly ab dem neuen Passagierterminal. Persönliche Betreuung statt Massenabfertigung – „Fliegen ab Braunschweig“ bietet Boutique-Urlaub mit individuellem Flair zu einzigartigen Zielen. Kein Wunder, dass diese Angebote so nachgefragt und oft innerhalb kurzer Zeit ausgebucht sind.



Ab Braunschweig direkt nach Bella Italia und zu anderen Zielen: exklusiv mit momento

Sardinien, Sizilien, Amalfiküste, Ischia, Rom oder Liparische Inseln

Ein großes Angebot gibt es vor allem zum Sehnsuchtsziel schlechthin: Bella Italia. Die Ziele rund um den Stiefel in Südeuropa bieten alles, was man für einen Traumurlaub braucht: Traumstrände, Kultur, persönlich geführte Hotels, weltbekanntes Essen und das sprichwörtliche „Dolce Vita“ – das typisch italienische Lebensgefühl. Ob Badeurlaub und Lifestyle auf Sardinien, der Karibik Europas, oder Kultur und weltbekannte Sehenswürdigkeiten an der Amalfiküste. Oder Geschichte, Erholung und reges süditalienisches Treiben auf Sizilien oder Wellness mit heißen Quellen auf der Insel Ischia. Oder die Wiege der Christenheit und die wohl kulturell bedeutendste Stadt Rom (sogar über Ostern) mit dem mondänen römischen Lebensstil. Ein echtes Naturwunder sind auch die Liparischen Inseln mit dem bekannten Stromboli. Italien bietet unglaubliche Erlebnisse und ein angenehmes Klima.

Großes Hotelangebot

In allen Destinationen hat man die Wahl aus einem umfangreichen, vielfältigen Hotelangebot. Vom Budget- bis zum Flair-Hotel, von Top-Lage bis zum Luxusdomizil, von Frühstück bis All Inclusive. So findet jeder Gast sein persönliches Angebot. Alle Hotels sind persönlich getestet und äußerst beliebt.

Viele weitere Ziele ab Braunschweig buchbar

Doch nicht nur Italien wird im Frühjahr/Sommer 2026 ab Braunschweig angeflogen. Die Jets starten auch in Richtung Barcelona, Zypern, Madeira, Malta oder ins griechische Chalkidiki. Alle Ziele sind so ausgewählt, dass sich bei besten klimatischen Bedingungen Entspannung und wunderschöne Erlebnisse perfekt miteinander kombinieren lassen. Jetzt schnell sein, die letzten Plätze sichern und direkt ab Braunschweig abheben!



Vielfältige Hotelerlebnisse mit Flair, wie hier das 4* Myo Hotel Stelle Marine auf Sardinien, sind in Italien und allen Zielen buchbar.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten dieser exklusiven Angebote erhalten Sie unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo–Fr. 9–18, Sa. 9–13 Uhr) in den FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros der Region oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de.

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Sardinien fasziniert mit türkisblauem Meer, weißen Stränden und reicher Geschichte. Zwischen Costa Smeralda und Nuraghen vereinen sich Natur, Kultur und Genuss – authentisch, vielfältig und unvergesslich.


4* Myo Hotel Stelle Marine


4* momento Hotels & Resorts AHR Baja Hotel & Spa


4* Club Hotel Cormorano


Premium
4,5* Hotel La Bisaccia

Sardinien
Die Karibik Europas

8 Tage pro Person ab € 799,-
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~ AUSGEBUCHT!

8 Tage pro Person ab € 799,-
12.05. – 19.05.2026 Feiertag
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertag
26.05. – 02.06.2026 (+ € 50,-)
Feiertagstermin

Amalfiküste
Italiens Schönheit am Golf von Sorrent

Die Amalfiküste begeistert mit steilen Klippen, bunten Häusern und mediterranem Flair. Der Ort Amalfi, die Zitronenhaine und der Limoncello machen die Region zum Paradies für Genießer und Romantiker.


3,5* Piccolo Paradiso


3,5* Il Faro


4* Villa Maria


4,5* Hotel Alpha

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


Ischia
Entspannung pur im Golf von Neapel

8 Tage pro Person ab € 799,-
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
~~21.04. – 28.04.2026~~ AUSGEBUCHT!


3,5* Terme la Pergola


4* Sorriso Thermae Resort & Spa


Premium
4,5* Tritone Terme


3* Hotel La Filadelfia

8 Tage pro Person ab € 1299,-
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertagstermin

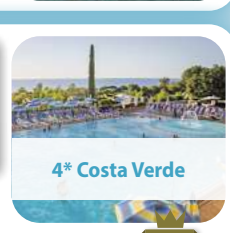

4* Grand Hotel Arciduca


4* Hotel Aktea

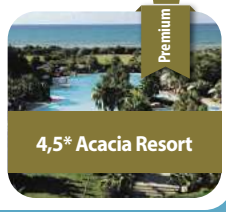

Liparische Inseln
Stromboli, Natur und So viel mehr


Sizilien
Die Schatzkammer Europas

8 Tage pro Person ab € 799,-
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)
Feiertagstermin


4* Costa Verde


Premium
4,5* Mangia's Himera Resort


Premium
4,5* Acacia Resort

Ab Braunschweig direkt in den Sommer starten!

Malta
~~23.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
28.03. – 02.04.2026 (+ € 100,-) Osterferien
RESTPLÄTZE!
6 Tage pro Person ab € 499,-

Madeira
02.04. – 09.04.2026 Feiertag
8 Tage pro Person ab € 899,-

Chalkidiki
20.05. – 27.05.2026 Feiertag
03.06. – 10.06.2026
8 Tage pro Person ab € 699,-

Barcelona
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!
21.03. – 25.03.2026
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)
5 Tage pro Person ab € 699,-

Rom
In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!
~~23.03. – 28.03.2026~~
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)
6 Tage pro Person ab € 699,-

Zypern
15.04. – 22.04.2026
8 Tage pro Person ab € 899,-

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 275945010, AdobeStock 196927173, Fotolia 169033755, AdobeStock 220675365, AdobeStock 199906658

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de

Diesen Sonntag auch telefonisch buchen!
Rufen Sie uns von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr an und sichern Sie sich Ihre Reise in die Sonne!

Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros! Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH

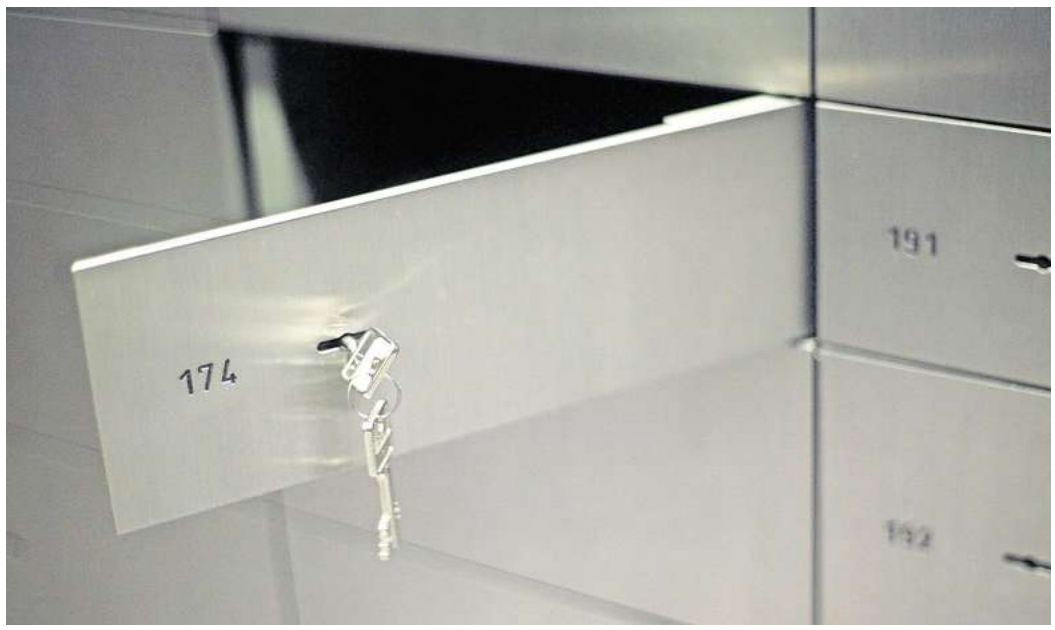
3701201_002426

Schließfach leeren? Warum das oft nicht die beste Option ist

Nach den jüngsten Aufbrüchen zahlreicher Schließfächer in Nordrhein-Westfalen fragen sich wohl auch nicht betroffene Schließfach-Inhaber: Sind meine WSWertsachen noch sicher? Auch, weil die Werte in vielen Fällen auch nicht unbegrenzt abgesichert sind. Aber was nun tun?

David Riechmann von der Verbraucherzentrale NRW rät, die Einbrüche zum Anlass zu nehmen, um zumindest mal den Inhalt des Schließfachs gut zu dokumentieren. Mit Hilfe von Fotos, Quittungen oder Gutachten kann man im Verlustfall nachweisen, welche Werte darin enthalten waren.

Außerdem sollten Kundinnen und Kunden bei ihrer Bank nachfragen oder in den Vertragsunterlagen nachlesen, in welcher Höhe im Schließfach gelagerte Wertgegenstände versichert sind, so Verbraucherschützerin Elke Weidenbach von der Verbraucherzentrale NRW.



Die Versicherungssumme für Schließfachinhalte ist oft begrenzt: Ein Blick in die Vertragsunterlagen schafft Klarheit über den Schutzumfang. FOTO: JENS WOLF/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

Das Schließfach aus Sorge zu leeren und die Wertgegenstände stattdessen unverschlossen zu Hause zu lagern, ist hingegen keine gute Idee. Der Bund der Versicherten (BdV) weist darauf hin, dass auch bei bestehenden Hausratpolicen in der Regel gewisse Entschädigungsgrenzen gelten, falls bei einem Einbruchdiebstahl Dinge entwendet werden sollten.

Wo diese Grenzen liegen, hängt vom jeweiligen Tarif ab. Bei Bargeld ist sie dem BdV zufolge meist zwischen 500 und 3.500 Euro erreicht. Für Schmuck, Münzen, Briefmarken, Gold oder Edelsteine gelten oft höhere Summen.

Wer einen Tresor zu Hause installiert hat und seine Wertsachen alternativ darin aufbewahrt, für den gelten oft höhere Hausrat-Entschädigungsgrenzen. Allerdings müssen Wertschutzschränke dafür oft gewissen Anforderungen genügen - zum Beispiel fest in der Wand oder im Boden verankert sein. Welche Sicherheitsvorgaben der Tresor erfüllen muss und inwieweit die darin befindlichen Werte abgesichert sind, ist mit dem jeweiligen Versicherer zu klären. (DPA)

Anzeige

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG – JETZT IST EIN GUTER ZEITPUNKT ZUM VERKAUFEN

Hohe Goldpreise, unsichere Welt – und eine Chance für Ihr Altgold

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.013,69 EUR/Ounce



Am Montag, 19. Januar 2026, war an den Finanzmärkten wieder deutlich Unruhe zu spüren. Der Grund: internationale Spannungen und Streit um mögliche Zölle zwischen den USA und Europa. In solchen Zeiten suchen viele Anleger Sicherheit – und kaufen oft Gold. Dadurch ist der Goldpreis zuletzt wieder gestiegen und lag auf sehr hohem Niveau. Kurz gesagt: Die Welt ist unruhig, und genau deshalb ist Gold gerade besonders teuer.

Viele Profis am Markt haben diese hohen Preise bereits genutzt: Sie haben Bestände reduziert und Gewinne mitgenommen. Das ist ein Hinweis: Solche Hochphasen sind oft ein Zeitfenster, das man nutzen kann, bevor es wieder ruhiger wird.

WAS DAS FÜR VIELE MENSCHEN IN BRAUNSCHWEIG BEDEUTET

In vielen Haushalten liegt Gold einfach herum: alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder geerbter Schmuck. Oft wird das nicht mehr getragen – und trotzdem hat es heute einen hohen Wert.

Der wichtigste Punkt ist einfach: Wenn der Goldpreis sehr hoch ist, bekommt man für Altgold oft deutlich mehr Geld als sonst. Das kann man nutzen – ohne Risiko, ohne Spekulation und ohne das Hoffen auf „noch höher".

WARUM GERADE JETZT VERKAUFEN – UND NICHT IRGENDWANN?

1) Weil so hohe Preise nicht ewig bleiben: Gold kann schnell steigen, aber es kann auch wieder fallen. Manchmal reicht schon eine Entspannung in der Politik, eine Zinsnachricht oder eine Welle von Gewinnmitnahmen. Wer zu lange wartet, kann Pech haben: Heute ist der Preis hoch – morgen weiß es niemand.
2) Weil Altgold zu Hause keinen Nutzen hat: Gold in der Schublade bringt keine Zinsen und bezahlt keine Rechnung. Viele Menschen wünschen sich vor allem eins: mehr Luft im Budget. Ein Verkauf kann helfen – für Rücklagen, Reparaturen, die Familie oder einfach für ein ruhigeres Gefühl.
3) Weil „später" oft nie kommt: Viele sagen „Das mache ich irgendwann". Und dann liegt es wieder Jahre herum. Manche Stücke gehen verloren, werden beschädigt oder geraten in Vergessenheit. Gerade bei Erbschaften ist es oft besser, klar zu wissen, was da ist und was es wert ist.
4) Weil Erinnerungen bleiben – auch ohne das Metall: Ein Schmuckstück kann eine Geschichte haben. Wenn es aber nicht mehr getragen wird, kann es sinnvoll sein, den Wert in etwas umzuwandeln, das heute hilft: Geld für Sicherheit, Familie und Alltag.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG: VERSTÄNDLICH, TRANSPARENT, OHNE DRUCK

Beim Goldverkauf geht es um Vertrauen. Deshalb entscheiden sich viele Menschen für einen festen Ansprechpartner vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig wird ruhig erklärt, nachvollziehbar gewogen und fair angeboten.

Für die genaue Bestimmung der Metallzusammensetzung nutzt die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine moderne Röntgenanalyse (Röntgenfluoreszenz, kurz XRF). Diese Methode ist zerstörungsfrei: Schmuckstücke werden nicht beschädigt, aber die Zusammensetzung kann sehr genau festgestellt werden – auch bei Stücken ohne Punze oder bei unbekannten Legierungen.

Wichtig: Es entsteht kein Druck. Wer nur wissen will, was die Stücke wert sind, bekommt eine Einordnung. Wer verkaufen möchte, erhält ein Angebot. Und wer nicht verkaufen möchte, nimmt die Stücke wieder mit.

STARKE PARTNERSCHAFT – 180 JAHRE EDELMETALL-ERFAHRUNG

Ein zusätzlicher Vertrauenspunkt ist die Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule. Das Unternehmen gilt als traditionsreicher deutscher Partner in der Edelmetallverarbeitung mit rund 180 Jahren Erfahrung. Diese Verbindung steht für Professionalität, klare Abläufe und eine verlässliche Weiterverarbeitung von Edelmetallen.

SOFORTIGE AUSZAHLUNG – KLAR UND UNKOMPLIZIERT

Wenn ein Verkauf zustande kommt, schätzen viele den einfachen Abschluss: Auszahlung sofort – bar oder per Echtzeit-Überweisung (je nach Wunsch und Möglichkeit). Kein langes Warten, kein Hin und Her.

WAS MAN MITBRINGEN KANN

- Goldschmuck (auch defekt)
- Zahngold
- Bruchgold (Einzelteile, alte Fassungen)
- Goldmünzen und Barren
- Silber, Platin, Palladium
- Erbschaften, Sammlungen, gemischte Konvolute

DREI EINFACHE GRÜNDE, WARUM „JETZT" SINNVOLL IST

- Der Goldpreis ist sehr hoch – davon kann man profitieren.
- Märkte können drehen – wer heute verkauft, sichert den aktuellen Wert.
- Geld schafft Ruhe und Freiheit – besonders in unruhigen Zeiten.

FAZIT

Viele Menschen sind überrascht, welche Werte sich in kleinen Dingen verbergen. Der erste Schritt ist oft der Beste: einfach prüfen lassen und Klarheit bekommen. Danach gilt: Die Entscheidung bleibt immer beim Eigentümer. **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** – vorbeikommen, einordnen lassen, selbst entscheiden.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

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

4402801_002426

Leistungssteigernde Peptide

Die vermeintlichen **Wundermittel** sind „aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen“

VON IRENE HABICH

„Hey Leute, willkommen zum heutigen Video, wir sprechen heute über Peptide und vor allem über die Peptide, die ich [...] benutze“, so beginnt ein Video von Mike Sommerfeld, einem der bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Bodybuilder. Dann spricht er rund 15 Minuten lang über die Vorteile der vermeintlichen Wundermittel. „Gesponsert“ also bezahlt, das legt Sommerfeld offen, wird das Ganze von seinem „Partner“ Biowell Labs, einem Unternehmen, das die Produkte über das Netz vertreibt, scheinbar mit Sitz in Polen.

Sommerfeld ist längst nicht der einzige Fitness-Influencer, der den Nutzen von Peptiden bewirbt – und gleich Rabattcodes mit anbietet, um die Injektionen online zu bestellen. Ein bedenklicher Trend: Denn es handelt sich um nicht zugelassene Medikamente mit Risiken für die Gesundheit. Einige gelten sogar als Dopingmittel. Als Peptide bezeichnet man Moleküle, die kleiner als Proteine sind, aber wie diese aus Aminosäuren bestehen. Viele Peptide kommen natürlicherweise im Körper vor. Die im Bodybuilding eingesetzten Substanzen werden aber im Labor hergestellt. Meist werden dafür Teilstrukturen von Hormonen und Enzymen „nachgebaut“, um deren Wirkung zu imitieren. Und zum Beispiel die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen und Trainingspausen zu verkürzen.

Kein Präparat zugelassen

Beliebt ist hierbei die Kombination der Stoffe BPC-157 und TB 500, die sich auch Sommerfeld nach eigenen Angaben spritzt. Seine Regeneration werde dadurch „massiv nach oben getrieben“, behauptet er. Doch selbst wenn das so wäre, sollte niemand auf eigene Faust mit den Stoffen experimentieren, sagt Wilhelm Bloch. Er ist Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine Wirkung sei zwar möglich: „In tierexperimentellen Studien haben diese Substanzen tatsächlich Wirkung gezeigt und konnten verschiedene Gewebe regenerieren, Muskel, Sehnen und sogar Gehirn“, sagt er zu BPC-157 und TB 500. Es gebe also ein gewisses Potential dafür, diese Stoffe eines Tages in der Medizin zu nutzen. „Aber es gab bisher kaum Studien mit Menschen und es gibt noch kein zugelassenes Präparat“, warnt Bloch.

Daher sei unklar, wie das Nebenwirkungsprofil aussieht. Befürchtet werde, dass diese Peptide nicht nur den Blutdruck ansteigen lassen, sondern das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen oder schlummernde Krebserkrankungen zum erneuten Ausbruch bringen können, indem sie das Tumorwachstum fördern. „All das muss nicht sein, aber wir können es nicht ausschließen, es gibt keine sauberen Studien dazu”, sagt Bloch. Er rät davon ab, mit den Substanzen zu experimentieren: „Da wir das Risikopotential nicht abschätzen können, ist es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen.“

Influencer Sommerfeld hat zumindest von den Risiken gehört: „Es kursieren seit mehreren Jahrzehnten Gerüchte, dass diese Medikamente Krebszellen wachsen lassen können“, sagt er in seinem Video. „In der Theorie könnte das möglich sein“, räumt er ein. Um dann allerdings von „Krebs-Angstmacherei“ zu sprechen. Auch bei einem anderen Peptid, das er offenbar nutzt, dem HGH-Fragment 176-191, spielt der Bodybuilder die möglichen Gefahren herunter. Es sei für ihn „das wichtigste Peptid in der Wettkampfvorbereitung“ und habe „wenig bis keine Nebenwirkungen“, würde aber die Fettverbrennung anregen.

Übelkeit und Kopfschmerzen

Dabei steht sogar in den Sicherheitsinformationen des Produkts, das Sommerfeld in die Kamera hält, dass HGH-Fragment Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen kann. Und das ist noch lange nicht alles. HGH-Fragment ist eine synthetisch hergestellte Aminosäure-Sequenz des Wachtumshormons HGH. Und HGH regt Wachstumsprozesse an. Dadurch auch das Wachstum von Krebszellen und das krankhafte Wachstum von Organen wie Herz, Leber und Knochen und sogar das überproportionale Wachstum von Händen und Füßen, Kinn, Nase und Ohren, so Bloch.

Auch der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung würden zwar aktiviert. HGH sei aber für diesen Zweck nicht das richtige Medikament. Stattdessen werde das Hormon bei Minderwuchs therapeutisch eingesetzt. Selbst wenn HGH-Fragment nur einen Teil der Struktur des Hormons nachahmt, könne es trotzdem die gleichen Effekte haben: „Wir wissen nicht, wie viel von der HGH-Wirkung erhalten bleibt und HGH ist alles andere als harmlos“, warnt Bloch.

Ein weiteres in der Bodybuilder-Szene beliebtes Peptid ist Tymosin Alpha 1. Sommerfeld bezeichnet es als „immunboostendes Peptid“, das die Heilung beschleunigen soll. Er spricht außerdem von „unglaublich starken Eigenschaften“ beim Thema Krebsvorsorge. Damit spielt er vermutlich darauf an, dass Thymosin Alpha 1 als Krebsmedikament erforscht wird. Nur sind unvollständig erforschte Krebsmedikamente eben keine harmlosen Fitmacher oder gar Mittel zur Krebsvorsorge.



SYMBOLFOTO: NATHAN DUMLAO / UNSPLASH

Thymosin-Alpha 1 gehe wie TB 500 auf Hormone aus dem Thymus zurück, erklärt Bloch. Die hätten eine starke immunmodulierende Wirkung, was unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein könne. Werde das Immunsystem zu stark aktiviert, könne es aber zu schädlichen Autoimmunreaktionen kommen.

Auch die sogenannten Abnehmspritzen aus der Gruppe der GLP-1-Agonisten werden von Bodybuildern genutzt. Sie versuchen damit, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, um Muskeln definierter aussehen zu lassen. Sommerfeld nennt in seinem Video Retratutid, ein noch nicht zugelassenes, aber offenbar im Netz schon erhältliches Präparat, das noch stärker als die bisher bekannten Mittel wie Wegovy oder Mounjaro wirken soll. Es sei das, worauf Bodybuilder immer schon gewartet hätten und „der absolute Wahnsinn“, schwärmt Sommerfeld, wobei er selbst sich die Substanz offenbar nicht verabreicht.

„Die GLP-1-Agonisten sehen wir kritisch“, sagt Bloch. „Bei der Wirkung ergibt sich zum einen das Problem, dass der Stoffwechsel stark angeregt und dadurch nicht nur Fett, sondern auch Muskel abgebaut wird.“ Therapeutisch eingesetzt werden können und dürfen die bereits zugelassen Mittel zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas – unter ärztlicher Aufsicht. „Für die Selbstmedikation sind sie überhaupt nicht geeignet, auch weil wir die Langzeitnebenwirkungen noch überhaupt nicht ausreichend abschätzen können“, so Bloch. Die Abnehmspritzen stehen unter anderem im Verdacht, Gallensteine und Sehstörungen auszulösen, Schilddrüsenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu begünstigen.

Völlig unabsehbar sind zudem die schädlichen Wechselwirkungen, die entstehen können, wenn sich Sportler und Sportlerinnen gleich mehrere verschiedene Peptide spritzen. Selbst für einen Arzt wie ihn seien die Risiken nicht einschätzbar. Für einen Laien sei das unmöglich: „Es kann kurz- oder mittelfristig gut gehen, aber langfristig ein Gesundheitsrisiko sein“, sagt Bloch. Womöglich sei aber auch schon der kurzzeitige Gebrauch schädlich.

Dass Peptide überhaupt online erhältlich sind, liegt an einer rechtlichen Grauzone. Die Anbieter tun so, als würden diese nicht für den Massenkonsum angeboten und seien „nur für Forschungszwecke bestimmt.“ Sie an sich selbst zu testen, ist nicht verboten. Sie wie ein Medikament zu verkaufen und zu bewerben, wäre es eigentlich schon. Allerdings sind die einzelnen Bundesländer dafür zuständig, in jedem einzelnen Fall einzuschreiten. Anbieter mit Sitz im Ausland bleiben oft lange unbehelligt.

Mittel auf der Dopingliste

Gleich mehrere Peptide gelten sogar als Dopingmittel, die gesetzlichen Regeln sind in diesem Fall strenger. „Die Wirkstoffe, die als TB 500, HGH-Fragment und BPC-157 bezeichnet werden, sind durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) als verbotene Substanzen eingestuft“, erklärt Mario Thevis, er ist Leiter des Dopingkontrolllabors der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für TB-500 und das HGH-Fragment gilt das Verbot schon länger, während BPC-157 erst 2021 hinzugefügt wurde.“ Wirkstoffe werden in der Wada-Verbotsliste geführt, wenn sie mindestens zwei von drei Kriterien erfüllen: Sie haben das Potential, eine leistungssteigernde Wirkung zu entfalten, sie können Sportler und Sportlerinnen schaden, und/ oder ihr Gebrauch verstößt gegen die Regeln des fairen Wettbewerbs.

Athletinnen und Athleten, die Sportverbänden angehören, welche die Wada-Regeln akzeptieren, dürfen Substanzen der Verbotsliste nicht nutzen. Einige nur nicht zu Wettkampfzeiten, andere, wie die genannten Peptide, nie. Werden sie bei Kontrollen erwischt, drohen Konsequenzen, inklusive Sperren und der Aberkennung von Titeln. Außerhalb des organisierten Sports ist es zudem verboten, größere Mengen von Dopingsubstanzen in seinem Besitz zu haben. „Hier greift die Verordnung zur Festlegung nicht geringer Mengen hinsichtlich dopingrelevanter Mittel. Bei Besitz größerer Mengen dopingrelevanter Wirkstoffe kann nicht grundsätzlich von einem ausschließlichen Eigengebrauch ausgegangen werden“, sagt Thevis.

Es kommt regelmäßig vor, dass den Behörden bei der Beschlagnahmung von Dopingmitteln auch die genannten Peptide in die Hände fallen, erklärt Thevis. Oder zumindest Präparate, die als solche deklariert sind. „Bei Untersuchungen in unserem Labor stellen wir nicht selten fest, dass andere Substanzen oder Dosierungen enthalten sind, als angegeben“, so der Dopingexperte. Wenn Sportlerinnen und Sportler somit gar nicht wissen, was sie sich verabreichen, sei das im Besonderen gefährlich.

Beim Lügen ertappt: Wie reagiere ich jetzt?



Kleine Notlügen im Job sind alltäglich: Oft geht es darum, sich selbst oder andere zu schützen. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT/DPA/DPA-MAGT

Man lässt zum eigenen Vorteil eine Information aus und plötzlich steht man vor einem ausgewachsenen Skandal: eine Erfahrung, die auch Kai Wegner, Berlins Regierender Bürgermeister, gemacht hat.

Der hat eingeräumt, am ersten Tag des großflächigen Stromausfalls im Berliner Südwesten Tennis gespielt zu haben, um den Kopf freizukriegen. Zuvor hatte der CDU-Politiker allerdings gesagt, er sei am betreffenden Samstag zu Hause gewesen und habe sich in sein Büro eingeschlossen. Ein Kommunikationsverhalten, das jetzt vielfach kritisiert wird.

Kleinere und größere Notlügen im Job kennt wohl jeder. „Oft lügen wir, weil es in dem Moment schlicht einfacher ist“, sagt Joern Kettler, der ein Buch zum Thema geschrieben hat („Nichts als die Unwahrheit! Der Code hinter der Lüge“).

Das Verhalten habe unterschiedliche Gründe: Etwa, dass wir andere Menschen emotional schützen möchten. „Am häufigsten lügen wir aber, um selbst besser dazustehen“, so Kettler.

In manchen Situationen seien Lügen im Berufsleben zwar durchaus erlaubt. Im Bewerbungsgespräch etwa müssen Frauen auch auf Nachfrage nicht wahrheitsgemäß antworten, wenn sie schwanger sind. „In dem Moment, wo wir bewusst lügen, um uns einen Vorteil zu erschleichen oder anderen einen Nachteil zu bereiten, ist es aber nicht mehr okay“, so Kettler.

Besonders Führungskräften kommt hier eine besondere Rolle zu. Dem Kommunikationsberater und Buch-Autor Branko Woischwill zufolge gilt: „Je größer die Verantwortung und je mehr Macht, desto weniger Spielraum gibt es.“ Führung werde an Transparenz gemessen.

Selten fliege man wegen der ersten Unwahrheit auf, sondern wegen der Anschlusslügen: „Jede Lüge erzeugt Folgefragen – und damit Widersprüche“, so Woischwill. Gerade im beruflichen Kontext ein gefährliches Terrain: „In Organisationen ist die Entdeckungswahrscheinlichkeit hoch, weil Informationen verteilt sind: Termine, Chats, Zeugen, Protokolle – irgendetwas passt fast immer nicht zusammen“, so der Berater, der zum Thema Vertrauen promoviert hat.

Gerade eine schlechte Lüge werde deshalb oft schnell erkannt. Etwa daran, „dass sie vor allem Selbstschutz dient und Verantwortung verschiebt – statt ein Problem zu lösen“, so Woischwill. Signale für die Unwahrheit seien oft zu viele Erklärungen, auffällige Unschärfe bei einfachen Fakten oder ein „zu glattes Narrativ“.

Werden wir bei einer Lüge ertappt, hilft Coach Joern Kettler zufolge erst mal nur Ehrlichkeit und das Wort „weil“. Wer die Gründe für sein Verhalten erklärt, sorge auch beim Gegenüber für Nachvollziehbarkeit. Etwa: „Ich habe dir bewusst nicht die Wahrheit gesagt, weil ich dich nicht verletzen wollte.“

Das erzeuge bei der Person, die sich betrogen fühlt, Offenheit. „Dann kann man unter Umständen auch wieder galant aus der Situation herauskommen.“ Dabei können auch Aspekte wie Nahbarkeit oder Menschlichkeit eine Rolle spielen.

Auch Branko Woischwill sagt: „Der einzige wirklich elegante Ausweg ist Klarheit: stoppen, zugeben, korrigieren – ohne neue Ausreden.“ Er rät dazu, Fakten offenzulegen, das eigene Motiv zu erklären, ohne sich zu rechtfertigen, und sich zu entschuldigen. Nicht zuletzt wichtig: „Konkret zeigen, was sich ändert, damit es nicht wieder passiert.“

Was auf keinen Fall angebracht ist, wenn eine Lüge auffliegt - insbesondere im Beruf: leugnen und drum herumreden. „Das macht es nur noch schlimmer“, warnt Joern Kettler.

„Wer versucht, sich rauszuwinden, macht aus einem Fehler ein Muster – und aus einem Muster wird ein Vertrauensbruch“, so auch Woischwill.

Am Ende kommt die Wahrheit nämlich ohnehin fast immer ans Licht. „Nur wenn ich im Beruf ehrlich bin, kann ich mir am Ende das Vertrauen zurückholen“, so Kettler. (DPA)

Wie Sie ihr Smartphone vor dem Blackout bewahren

Bei Kälte, Eis und Schnee kommen nicht nur Fußgänger mitunter gefährlich ins Rutschen, auch der Akkustand des Smartphones kann bei sehr niedrigen Temperaturen plötzlich und bedrohlich abschmieren. Denn je kälter ein Akku ist, desto weniger Energie speichert er, erklärt der IT-Branchenverband Bitkom.

Um den eigenen freien Fall bei Glätte zu verhindern, legt der Mensch etwa den Pinguin-Gang ein. Um draußen bei Kälte die Batteriekapazität des Telefons bestmöglich aufrecht zu halten, sollte er Folgendes tun, rät der Verband:

Wärmeisolierende Hüllen verwenden: Etwa solche, die aus Neopren bestehen, um einen zusätzlichen Schutz vor Kälte und Nässe zu erzielen.

Einer repräsentativen Umfrage von Bitkom Research zufolge haben gut zwei Drittel (68 Prozent) der Smartphonenutzenden hierzulande schon einmal Probleme mit ihren Geräten bei kaltem Wetter gehabt. Besonderen Schutz lässt dem Telefon im Winter demnach aber nur gut jede und jeder Zweite (51 Prozent) angedeihen.

Ebenso viele (51 Prozent) ärgern sich darüber, dass sich Touchdisplays nicht grundsätzlich mit allen Handschuhen bedienen lassen. (Sondern nur mit solchen, die mit leitfähigen Textilien oder Beschichtungen an den Fingern ausgestattet sind.)

Etwas weniger (46 Prozent) geben an, das Smartphone in der kalten Jahreszeit draußen insgesamt weniger als sonst zu nutzen. Befragt worden waren 1.002 Menschen ab 16 Jahren. (DPA)



3517301_002426

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig

Zuzahlungsbefreiung läuft ab – Antrag jedes Jahr nötig

Zuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg hin.

Wer also im letzten Jahr zuzahlungsbefreit war, ist es nicht automatisch in diesem Jahr. Auch eine in der Apotheke gespeicherte Befreiung ist nicht mehr gültig. Stattdessen müssen gesetzlich Krankenversicherte selbst aktiv werden.

Gerade für chronisch Kranke kann es sich lohnen, bereits zu Jahresbeginn bei der Krankenkasse eine Befreiung zu beantragen. Denn sie haben oft hohe Kosten und ihre Zuzahlungsgrenze liegt bei nur einem Prozent ihrer jährlichen Bruttoeinnahmen. Bei allen anderen gesetzlich Versicherten sind es zwei Prozent.

Wer zu Jahresbeginn schon weiß, dass er oder sie die Belastungsgrenze überschreitet, kann somit jetzt schon einen Antrag stellen. Laut dem Verbraucherzentrale Bundesverband überweist man dann den individuellen Höchstbeitrag auf einmal an die Kasse und wird ganz von Zuzahlungen befreit. Allerdings: Sollten diese am Ende doch unter dem gezahlten Betrag liegen, gibt es kein Geld zurück.

Alle anderen Versicherten sollten laut den Verbraucherschützern ihre Ausgaben für ärztlich verordnete medizinische Leistungen über das Jahr hinweg im Blick haben. Tipp: Sammeln Sie sämtliche Quittungen über Ihre Zuzahlungen für Medikamente, Therapien oder Hilfsmittel an einem Ort.

Mit dem Zuzahlungsrechner der Apotheken können Sie Ihre individuelle Belastungsgrenze berechnen. Ist diese überschritten, können Sie den Antrag auf Befreiung bei vielen Kassen online herunterladen und mit den entsprechenden Nachweisen einreichen. Wird der Antrag bewilligt, erhält man einen Befreiungsbescheid und muss das restliche Jahr nicht mehr zuzahlen.

Übrigens: Zu Beginn des neuen Jahres bietet sich laut dem Landesapothekerverband auch an, zu prüfen, ob im vergangenen Jahr zu viele Zuzahlungen geleistet wurden. Wer jetzt feststellt, dass er 2025 seine Grenze überschritten hat, kann den Antrag für die Kasse im Nachhinein ausfüllen und Geld erstattet bekommen. (DPA)



Zuzahlungsbefreiungen für medizinische Leistungen gelten immer nur für ein Kalenderjahr: Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden, auch wenn eine Befreiung in der Apotheke gespeichert war.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl





Mag. Dirk Meier
Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung.

Die Ursachen für harten Stuhl sind vielfältig: Sie reichen von Stress und hormonellen Schwankungen (z. B. Wechseljahre) bis hin zur Einnahme von bestimmten Medikamenten. Besonders häufig ist eine ballaststoffarme Ernährung verantwortlich – und zwar sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Die Folge: Auf der Toilette geht ab einem gewissen Zeitpunkt gar nichts mehr, bzw. nur unter unangenehmem Pressen. Eine schnelle Lösung muss her! Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten aber eher skeptisch gegenüber. Denn während diese zwar schnell „Erleichterung“ verschaffen, haben sie in der Regel auch einen Gewöhnungseffekt, wodurch es mit der Zeit immer schwieriger wird, sich ohne diese Präparate zu erleichtern. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Und zwar indem man schlicht und einfach mehr Ballaststoffe zuführt. Für eine rasche Unterstützung eignen sich entsprechende Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. In diesem Zusammenhang empfehlen immer mehr Apotheker eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.
Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

3070801_002426

Winterwetter: Was Sie jetzt rund ums Haus erledigen sollten



´Winterliche Hauspflege schützt vor Schäden: Regelmäßiges Schneeräumen, Entfernen von Eiszapfen und das Sichern von Wasserleitungen beugen teuren Winterproblemen vor.
FOTO: SILAS STEIN/DPA/DPA-MAG

Wintereinbruch: Das heißt auch, rund ums Haus gibt es einiges zu tun – und zwar zusätzlich zum Schneeräumen und Streuen von Eingangsbereichen und Gehwegen. Der Verband Privater Bauherren (VPB) rät Hausbesitzern: Entfernen Sie Schneeverwehungen an Hausecken und an Terrassen- und Balkontüren.

Der Grund: Taut der Schnee dort später, kann das Tauwasser durch die Türen ins Haus laufen oder das Mauerwerk durchfeuchten. Damit letzteres nicht passiert, sollte man dem VPB zufolge Schnee nicht von Wegen direkt an die Hauswände schippen. Häufeln Sie ihn beim Räumen stattdessen besser vorsichtig auf Pflanzen und unter Bäume.

Auch wenn sie hübsch aussehen mögen: Eiszapfen haben an Regenrinnen und Fallrohren nichts verloren. Fallen sie ab, können sie schließlich schnell zum gefährlichen Geschoss werden. Schlagen Sie die Zapfen deshalb am besten direkt ab.

Wachsen die Eiszapfen dafür zu hoch, etwa an der Kaminabdeckung, gilt es die Bereiche darunter abzusperren.

Auch Ihre Wasserleitungen sollten Sie bei anhaltenden Minusgraden nicht vergessen. Denn frostbedingte Leitungswasserschäden verursachen laut dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) im Winter Schäden von jährlich rund 140 Millionen Euro.

Damit sie keinen Schaden nehmen, sollten ungenutzte Leitungen im Garten oder in der Garage also besser rechtzeitig entleert werden. Offen stehende Kellerfenster sollten Sie außerdem spätestens jetzt schließen, um zu verhindern, dass hier Leitungen und Wasserzähler einfrieren.

Und auch selten genutzte Räume sollten laut GDV durchgängig beheizt werden. Bauwasseranschlüsse und ungeschützte Armaturen schützt man dem Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) zufolge nun am besten mit Isoliermaterial oder Textilien vor dem Zufrieren.

Es schneit und schneit: Dann sollte man wissen, wie viel Schneelast das Dach des Hauses eigentlich aushält. Angaben zur zulässigen Schneebelastung finden Hauseigentümer in der Statik ihres Hauses, erklärt Professor Norbert Gebbeken, Präsident der Bayerischen Ingenieurekammer-Bau.

„Ganz wichtig ist: Nicht die Schneehöhe, sondern der Wassergehalt des Schnees ist entscheidend für das Gewicht, das das Hausdach stemmen muss“, so der Experte. Schon zehn Zentimeter sehr nasser Schnee bedeuten ihm zufolge „fast 80 Kilogramm Belastung pro Quadratmeter – fast schon die übliche Schneelast von Dächern in München“.

Selbst räumen sollte man sein Dach aber nicht. Das sei für Laien lebensgefährlich, sagt Gebbeken. Wenden Sie sich stattdessen etwa an Dachdeckerinnen und Dachdecker vor Ort. Die können dann auch eventuelle Schäden erkennen. Etwa solche:

„Wenn das Dach sichtbar verformt ist, Fenster oder Türen klemmen oder der Putz Risse bekommt, dann ist das ein Alarmsignal“, so Gebbeken. „Dann sollte man Fachleute zur Einschätzung der Lage kontaktieren.“ Entsprechende Statiker sind demnach etwa bei den Ingenieurekammern der einzelnen Bundesländer gelistet.

Der VPB empfiehlt auch kleinere Schneeverwehungen auf dem Dach im Auge zu behalten. Denn läuft das Tauwasser wegen der Verwehung an der Einfassung des Kaminfußes oder den Anschlüssen der Dachflächenfenster nicht ordentlich ab, kann das später in die Dachdeckung sickern. Feuchteschäden mit gelblichen Verfärbungen an der Decken- oder Wandverkleidung sind ein Zeichen hierfür. (DPA)

Abnehmen, aber richtig: So erkennt man unseriöse Diäten

Abnehmen ist ein Klassiker unter den Vorsätzen fürs neue Jahr. Aber wie? Wer in die Recherche einsteigt, merkt schnell: Wow, die Vielfalt an Diät-Konzepten ist gigantisch.

Doch längst nicht alle sind auch seriös - statt zum Erfolg führt manch eines eher zu Frust, Heißhunger und einem Jo-Jo-Effekt. Die Verbraucherzentrale Bayern nennt diese Warnzeichen für unseriöse Diäten:

Doch wie klappt es nun dauerhaft mit dem Gewichtsverlust? „Eine gute Diät ist keine Diät im klassischen Sinne“, sagt Katharina Holthausen. Soll der Gewichtsverlust von Dauer sein, kommt man um eine Ernährungsumstellung nicht herum. „Die sollte alltagstauglich sein, Vorlieben berücksichtigen und den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen“, so die Expertin.

Und sie sollte nicht auf Verboten aufbauen, denn die erzeugen erst recht Heißhunger auf Kuchen, Schokolade und Chips. Besser: in kleinen Portionen in die Ernährung einbauen und bewusst genießen.



Viele Diäten versprechen schnelle Erfolge: Wer mehrere Kilos pro Woche abnimmt, verliert meist Wasser oder Muskelmasse statt Körperfett, und riskiert den Jo-Jo-Effekt
FOTO: PIA BAYER/DPA/DPA-MAG

Generell gilt: Abnehmen gelingt nur, wenn ein sogenanntes Kaloriendefizit vorliegt, wir also weniger Energie aufnehmen als wir verbrauchen. Um sich darüber einen Überblick zu verschaffen, kann es sinnvoll sein, vorübergehend Kalorien zu zählen. Wer täglich etwa 500 Kalorien einspart, kann laut der Stiftung Warentest rund ein halbes Kilogramm pro Woche verlieren.

Um Kalorien einzusparen, können unter anderem folgende Strategien helfen:

Die Ernährungsumstellung sollte am besten von Bewegung begleitet werden, denn dadurch verbraucht der Körper Energie. „Für den Einstieg empfiehlt sich zum Beispiel eine halbe Stunde Spazieren, die nach und nach verlängert oder durch Radfahren und Schwimmen ergänzt werden könnte“, so Ernährungsexpertin Ina Bockholt von der Stiftung Warentest. (DPA)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue in Limone (oder vergleichbar)
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panoramaschifffahrt, Seen-Fahrt mit Weinprobe zubuchbar

Termine

29.03. - 03.04.26
12.04. - 17.04.26
26.04. - 01.05.26
10.05. - 15.05.26
24.05. - 29.05.26
u.v.m.

Preis pro Person

im DZ: **ab 579,- €**
EZ-Zuschlag: ab 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Übernachtung an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- Begrüßungsgetränk
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

16.03. - 23.03.26
07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 919,- €**
EZ-Zuschlag: ab 170,- €

Reisecode: I-RIVE



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwald-stättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar.

Termin

22.05. - 27.05.26
26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preis pro Person

im DZ: **899,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Ausflug Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine

14.05. - 18.05.26
04.06. - 08.06.26
13.08. - 17.08.26
10.09. - 14.09.26
02.10. - 06.10.26

Preis pro Person

im DZ: **539,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur - St. Malo, Cancale und Mont St. Michel - Vannes und Carnac - Rennes und Dinan - Festung von Fougères und Chartre
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

11.06. - 17.06.26
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preis pro Person

im DZ: **1.249,- €**
EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE



Deutschland — 6 Tage Bus-/Schiffsreise

Moin Nordsee Kurzreise - MS HAMBURG

Hamburg - Texel - Harlingen - Sylt - Helgoland - Kiel

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin

16.06. - 21.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**1.459,- €**
TOP Außenkabine	1.959,- €
Innenkabine	1.559,- €
Außenkabine	2.359,- €
Infinity Balkon	2.659,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-MOIN



Ärmelkanal — 12 Tage Bus-/Schiffsreise

Kanalinseln und Mee(h)r - MS HAMBURG

Hamburg - Isle of Wight - Falmouth - Scilly Inseln- Guernsey - St. Malo - Jersey - Alderney - Dover - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 11 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Volle Verpflegung auf dem Schiff
- Kaffee- und Tee-Station im Palmgarten
- Kapitänsdinner am Anfang & Ende der Reise
- Concierge-Service an Bord für individuelle Landgangswünsche
- Sämtliche Hafen- und Passagiergebühren
- Kostenlose Nutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Teilnahme an Entspannungskursen und am Animationsprogramm
- Fahrräder oder Nordic Walking Stöcke (gegen Gebühr), Smovey Ringe
- Lektorate über Ihre Reiseziele sowie thematische Vorträge (auf ausgewählten Reisen)
- uvm.

Getränkepakete zubuchbar

Termin

05.06. - 16.06.26

Preis pro Person

TOP Innenkabine	**3.019,- €**
TOP Außenkabine	4.019,- €
Innenkabine	3.119,- €
Außenkabine	5.019,- €
Infinity Balkon	5.819,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: HAM-KANAL



Ostsee — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Perlen am Baltischen Meer - VASCO DA GAMA

Kiel - Ystad - Danzig - Klaipėda - Gotland - Kopenhagen - Hamburg

Leistungen

- Transfer zum/vom Schiff mit Bus oder Kleinbus (je nach Teilnehmerzahl)
- Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung
- 8 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- Deutschsprachige Kreuzfahrtleitung
- Deutschsprachiger Service an Bord
- Erstklassiges Unterhaltungsprogramm
- Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna
- Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung
- Alle Hafen- und Passagiergebühren
- Exklusiver Cocktailempfang an Bord & Fuhrmann Mundstock Reisebegleitung ab 14 Teilnehmern

Getränkepaket zubuchbar

Termin

11.10. - 19.10.26

Preis pro Person

Innenkabine vorn/achtern	**1.499,- €**
Außenkabine Promenadendeck	1.899,- €
Außenkabine vorn/achtern	2.079,- €
Balkonkabine vorn/achtern	2.719,- €

Einzelbelegung, Suiten sowie 3.& 4. Bett auf Anfrage buchbar!

Reisecode: NIC-VDGPAB

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

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

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. * Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

3275001_002426

So kommen Hund und Katze gut durch den Winter



Ein erhöhter Energiebedarf sorgt dafür, dass viele Tiere im Winter mehr Futter benötigen: Hochwertige Proteine und Fette unterstützen die Gesundheit.
FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

Schnee, Eis und frostige Temperaturen – für Haustiere kann der Winter zur Herausforderung werden. Frieren, erhöhte Verletzungsgefahr und gesteigerter Energiebedarf setzen den Tieren zu. Wie Hunde und Katzen die kalten Tage gut überstehen.

Beim Toben im Schnee behält man seinen Hund am besten im Auge. Zu viel Schnee sollte er nämlich nicht fressen. Das kann die Magenschleimhaut reizen und zu Symptomen wie Erbrechen, Durchfall, vermehrtem Speichelfluss oder Fieber führen.

„Zittert der Hund, hat er eine gekrümmte Körperhaltung oder winselt er, dann friert er“, so Diplom-Biologin Sabrina Karl von Vier Pfoten. Dann geht es am besten auf direktem Wege zurück ins Warme. Auch Hunde können eine Erkältung oder eine Blasenentzündung bekommen.

Was dann hilft: schneller laufen. Denn das kurbelt die Wärmeproduktion im Körper an. Generell macht es in der kalten Jahreszeit Sinn, die Gassirunden kürzer zu halten, aber dafür öfter am Tag zu gehen - anstatt lange Strecken am Stück zurückzulegen.

Der Zentralverband der Heimtierbranche (ZZF) empfiehlt zudem, im Winter die Ernährung etwas anzupassen. Hunde verbrauchen jetzt mehr Energie, um ihre Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Das Futter sollte daher reich an gut verdaulichen Proteinen und hochwertigen Fetten sein. Und: Auch an kalten Tagen brauchen die Tiere ausreichend Wasser.

Neue Jahreszeit, neue Untergründe: Festgefrorene Schneeklumpen, scharfe Eiskanten und Streusplit können Hundepfoten in Mitleidenschaft ziehen und zu Rissen in der Hornhaut führen oder zwischen den Zehen scheuern. Eine fettreiche Pfotenpflege kann davor schützen.

Längeres Fell zwischen den Zehen kann man im Winter vorsichtig kürzen, damit sich dort keine Schnee- oder Eisklumpen bilden. Nach der Gassirunde sollten die Pfoten gründlich gewaschen und abgetrocknet werden, empfiehlt Heimtier-Expertin Sabrina Karl.

Wann sind Hundeschuhe sinnvoll? Vor allem bei ausgedehnten Spaziergängen oder in extrem kalten Gegenden. Sie schützen vor Verletzungen, vor dem Ausrutschen und sorgen für warme Pfoten. Sie müssen aber gut passen und der Vierbeiner braucht Zeit, um sich an sie zu gewöhnen.

Einige Samtpfoten kuscheln sich im Winter lieber drinnen ein, andere ziehen trotz Schnee und Kälte durch ihr Revier. Doch ist das für Katzen tatsächlich gut? „Ein vitaler, gesunder Freigänger kann ohne Bedenken selbst bei klirrender Kälte im Freien streunen“, so ZZF-Fachreferentin Selina Schlierenkamp.

Ein dichtes Winterfell schützt zwar vor Wind und Nässe. Wer keine Katzenklappe hat, sollte aber sicherstellen, dass das ausgesperrte Tier Zugang zu einem Unterschlupf hat, der trocken und frei von Zugluft ist. Kitten und Katzensenioren bleiben besser drinnen. (DPA)

Umfrage: Jobsuche fällt vielen schwerer als bisher

In diesem Jahr einen neuen Job zu finden, ist schwerer als im vergangenen Jahr. Das glaubt ungefähr jeder und jede zweite Beschäftigte oder Jobsuchende (52 Prozent).

So lautet ein Ergebnis einer repräsentativen Umfrage, die das Marktforschungsinstitut Censuswide im Auftrag des Karriereportals LinkedIn durchgeführt hat.

Als Gründe für diese größere Herausforderung nannten die Befragten vor allem einen gestiegenen Wettbewerb (41 Prozent). Jeder oder jede Fünfte (20 Prozent) glaubt, nicht die richtigen Fertigkeiten für heutige Jobs zu haben, ähnlich viele (19 Prozent) fühlen sich bezüglich KI-Skills unsicher.

Ebenso ungefähr jeder oder jede fünfte Jobsuchende (19 Prozent) kann sich vorstellen, die bisherige Branche zu verlassen und neue Aufgaben oder Rollen zu übernehmen.

Der Wandel am Arbeitsmarkt sei zwar zunächst eine Herausforderung, eröffne jedoch auch Chancen, sagt Barbara Wittmann, Country Managerin LinkedIn DACH. Sie rät, Weiterbildung als festen Bestandteil des Berufsalltags zu betrachten und auch kleine Schritte zu gehen. Ihre konkreten Tipps: Nutzen Sie KI-Tools für alltägliche Aufgaben.

Testen Sie im Team neue digitale Tools und tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen über aktuelle Trends aus.

Nutzen Sie Feedbackgespräche und erarbeiten Sie mit Chef oder Chefin einen konkreten Plan für Ihre Weiterentwicklung.

Überlegen Sie, wo Ihre Fähigkeiten auch außerhalb Ihres bisherigen Umfeldes gefragt sein könnten. Erfahrungen etwa in Beratung oder Vertrieb, im Projektmanagement sowie KI- und IT-Skills sind oft übertragbar.

Seien Sie grundsätzlich bereit für neue Wege - ob in einer anderen Branche oder einer neuen Rolle im alten Unternehmen. (DPA)



Neuer Job, neue Anforderungen: Weiterbildungen werden immer wichtiger.
FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG



ARCHIV - Roland Kaiser kommt zur 77. Bambi-Verleihung in den Bavaria Filmstudios über den roten Teppich. FOTO: FELIX HÖRHAGER/DPA

Roland Kaiser bringt unbekannten Udo-Jürgens-Refrain heraus

Elf Jahre nach dem Tod von Udo Jürgens (1934-2014) veröffentlicht Schlagersänger Roland Kaiser am 6. März einen bislang unbekannten Refrain des Musikers und Komponisten aus Österreich. Der Titel „Weit ist der Weg“ ist Teil des neuen Albums „Marathon“, wie Sony Musik am Mittwoch in Berlin mitteilte. Nach Angaben seiner Plattenfirma erfüllt sich der in Münster in Westfalen lebende Kaiser (73) mit der Melodie einen Herzenswunsch. Beide Künstler habe laut Sony über Jahrzehnte eine tiefe gegenseitige Wertschätzung verbunden. Der Text des Songs stammt von Uli Heuel und Christian Bömkes. Nach der Überlieferung soll Jürgens Heuel Anfang der 1990er-Jahre in Zürich in seiner Wohnung besucht haben. Der Gastgeber setzte sich an seinen Flügel und spielte zu der Textzeile „Weit ist der Weg“ eine Melodie. Laut Sony Musik wurde das musikalische Fragment mit einem damals üblichen Kassettenrekorder aufgenommen. Jürgens soll die Kassette dann noch in der Nacht Heuel mit den Worten geschenkt haben: „Versuch, was draus zu machen“. Die Aufzeichnung aber geriet bis nach Jürgens Tod in Heuels Archiv in Vergessenheit. Als Kaiser jetzt auf die Melodie und die Textzeile aufmerksam wurde, holte er laut Plattenfirma Heuel und den Komponisten, Musiker und Texter Christian Bömkes mit an Bord und schuf den Song in Anlehnung an Udo Jürgens Stil.

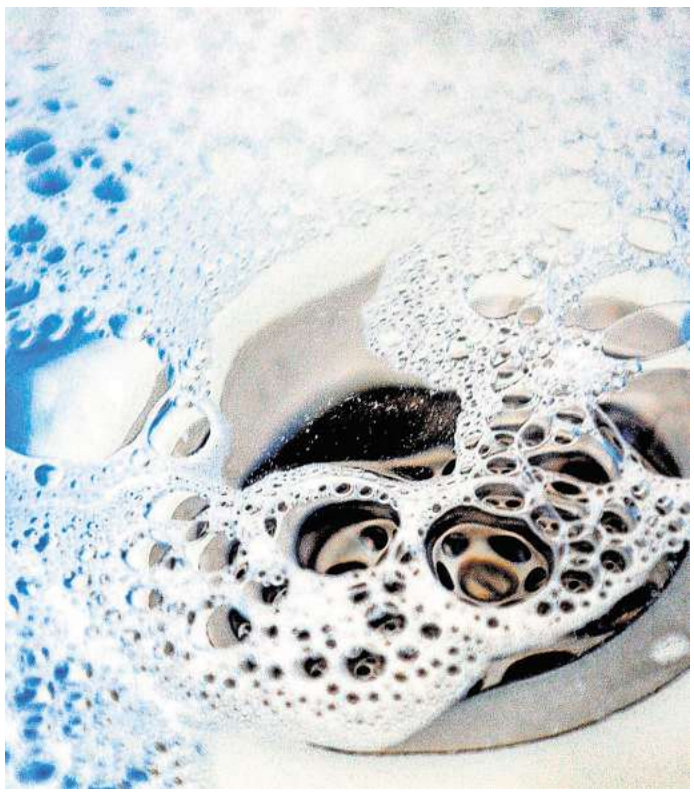
So werden Sie Verstopfungen los

Köln. Das Wasser steht in der Dusche oder im Waschbecken – und will einfach nicht mehr abfließen? Verstopfte Abflüsse sind ein häufiges und nerviges Haushaltsproblem. Mit chemischen Reinigern sollte man ihnen dennoch nur als „letzte Option“ begegnen, rät die Verbraucherzentrale NRW. Denn diese können Materialien angreifen und Dichtungen beschädigen.

Die Verbraucherschützer empfehlen stattdessen den Verstopfungen mit dem Pömpel oder einer Rohrspirale zu Leibe zu rücken. Der Pömpel löst Blockaden durch Unterdruck, mit der Spirale lassen sich tiefsitzende Verstopfungen mechanisch entfernen. Ist der Abfluss direkt unterhalb des Waschbeckens verstopft, kann man den Verbraucherschützern zufolge aber auch einfach einen Eimer unters Waschbecken stellen, den Siphon vorsichtig abschrauben und dann per Hand (im Handschuh) reinigen.

Sie wollen doch gern ohne Pömpel und Co. auskommen? Dann können Sie es mit einfachen Hausmittelchen probieren: Die DIY Academy in Köln empfiehlt, die Verstopfung im Abfluss mit Essig, Natron und heißem Wasser lösen.

Gut zu wissen: Abflussverstopfungen beugt man am besten mit Abflusssieben vor. Sie verhindern, dass lange Haare oder Essensreste beim Spülen in die Abwasserleitungen gelangen. Die Verbraucherzentrale NRW rät zudem, einmal wöchentlich kochendes Wasser in die Abflüsse von Bad und Küche zu kippen. Dies hilft, Fett- und Seifenreste zu lösen und wegzuspülen. (DPA)



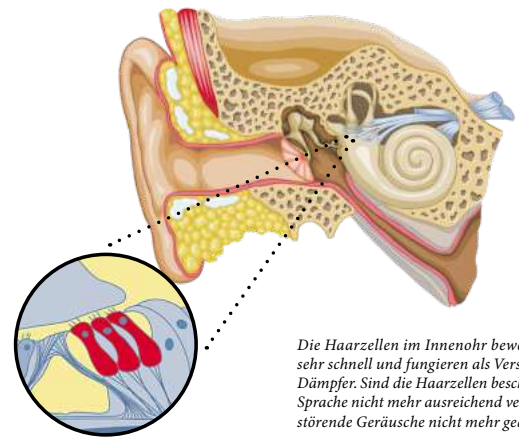
Hausmittel wie Natron, Essig und heißes Wasser helfen, leichte Verstopfungen im Abfluss zu beseitigen und sind eine umweltfreundliche Alternative zu chemischen Reinigern.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA

ANZEIGE

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgeräusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von AudioNova lösen dieses Problem zielgerichtet.

Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten AudioNova V3-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.

Testpersonen gesucht!

Das AudioNova V3 ist in Deutschland ausschließlich bei GEERS erhältlich. Für dieses revolutionäre Hörgerät suchen wir Testpersonen. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die AudioNova-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 15. März als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile des neuen AudioNova V3.

Jetzt anmelden:
kostenlos und unverbindlich unter
0800 724 000 261
oder auf
www.geers.de/termin



„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

GEERS

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft

38263301_002625

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

Kerkini-See in Griechenland ist ein tierischer Geheimtipp

Ein **Paradies** für Mensch und Tier in der Region Makedonien

Eine noch recht unbekannte Region im Norden von Griechenland begeistert Reisende mit außergewöhnlichen Tierbeobachtungen und Ruhe. Was du am Kerkini-See erleben kannst.

Griechenland ist bekannt für seine traumhaften Strände, abwechslungsreiches Insel-Hopping und eine deftige Küche. Doch auch der Norden des Landes hat viel zu bieten, auch wenn es hier keinen Sandstrand gibt. Ein Beispiel abseits des Massentourismus ist der See Kerkini an der Grenze zu Bulgarien.

Hier ist in den vergangenen Jahrzehnten eines der bedeutendsten Feuchtgebiete Europas entstanden. In diesem Fall war es nicht die Natur allein, sondern der Mensch, der den wesentlichen Teil dazu beigetragen hat. Denn der Kerkini-See ist künstlich angelegt und entstand nach dem Bau eines Damms 1932.



Der Kerkini-See in Griechenland ist ein Paradies für Naturfans. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZUMA PRESS WIRE

Der Kerkini-See ist ein Paradies für Vogelbeobachtungen

Heute ist er ein Paradies für Mensch und Tier sowie ein noch unbekanntes Erholungsgebiet in der Region Makedonien. Vor allem Birdwatching-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten, denn der See ist unter anderem ein Vogel-Schutzgebiet. Pelikane und Flamingos fühlen sich hier wohl, ebenso Reiher und Kormorane. Insgesamt sind mehr als 300 Arten identifiziert worden, viele davon sind vom Aussterben bedroht. Bei einem Besuch solltest du also dein Fernglas nicht vergessen!

Der See ist nicht nur vom Ufer aus zu erkunden, auch Kanufahrten sind möglich. Alternativ dazu kannst du auch ein sogenanntes „Plava“, ein traditionelles Flachboden-Boot, ausprobieren. Mit denen kommst du vor allem im flachen Wasser gut voran und halb versunkene Bäume sowie Schilf sind ebenfalls kein Problem. Es werden auch Touren angeboten, wenn du dich nicht allein traust.



Die Wasserbüffel sind mittlerweile wieder zahlreich am Kerkini-See vertreten. FOTO: IMAGO IMAGES/ ZUMA PRESS WIRE

Wasserbüffel erobern den Kerkini-See zurück

Hast du lieber festen Boden unter den Füßen, kannst du dir ein Fahrrad ausleihen und den See auf zwei Rädern umrunden. Los geht es in Kerkini selbst, einer kleinen Ortschaft mit flachen Häusern und breiten Straßen. Weiter geht es nach Lithotopos, wo du sehen kannst, wie der See damals entstanden ist. Dafür solltest du die gepflasterte Straße nutzen, die dich an eine Stelle oberhalb der Staumauer führt.

Wenn du am Kerkini-See unterwegs bist, wirst du nicht nur Vögeln, sondern auch mächtigen Wasserbüffeln begegnen – oder sie zumindest aus einiger Entfernung beobachten können. Der Bestand ist Teil eines Naturschutzprogrammes, das die Rasse nicht nur vorm Aussterben bewahrt, sondern auch die lokale Gastronomie mit Büffelmilch und Fleisch versorgt.

Früher wurden die Wasserbüffel in der Landwirtschaft eingesetzt, doch mit der zunehmenden Mechanisierung ging die Population immer weiter zurück und war 1992 auf einem Tiefstand. Davon haben sich die Wasserbüffel erholt und sind inzwischen wieder recht zahlreich am Kerkini-See unterwegs.

Abseits des Sees gibt es einen Wald, der ebenfalls erkundet werden sollte. Dort erwarten dich mystische Teiche voller Seerosen, die Nester der Kormorane und herrliche Wanderwege.

Der Kerkini-See liegt in der Region Makedonien, die oft im Schatten der bekannteren Urlaubsziele wie der Ägäis oder Kreta steht. Doch gerade für Reisende, die abseits des Massentourismus echte Naturerlebnisse suchen, ist Makedonien ein wahres Paradies.

Die Region ist bekannt für ihre unberührte Landschaft mit Bergen, Flüssen, weiten Feldern und idyllischen Dörfern. Du kannst in historische Städte eintauchen, antike Ruinen erkunden und inmitten von Bergen und Seen Ruhe und Erholung finden. Besonders im Frühjahr und Herbst erweist sich Makedonien als Geheimtipp, wenn das Klima angenehm ist und die Natur in voller Blüte steht.

Die Region Makedonien ist außerdem reich an Geschichte, und besonders die antiken Städte und Pella spielen eine bedeutende Rolle in der Historie von Alexander dem Großen. Vergina, die antike Hauptstadt des Königreichs Makedonien, beherbergt einige der wichtigsten archäologischen Funde Griechenlands, unter anderem das Königliche Grab von Philipp II., Alexanders Vater, das im Jahr 1977 entdeckt wurde und heute zum Unesco-Weltkulturerbe zählt. Pella war die Geburtsstadt von Alexander dem Großen und diente ihm als kulturelles und politisches Zentrum während seiner Kindheit und Jugend. Hier kannst du die Ruinen des antiken Palastes besichtigen und die erhaltenen Mosaike bestaunen. Die archäologischen Ausgrabungen bieten einen Einblick in das Leben und die Kunstfertigkeit der makedonischen Monarchie und das Erbe, das Alexander der Große hinterließ.

So erreichst du Makedonien und den Kerkini-See

Der nächstgelegene Flughafen ist der Flughafen Thessaloniki (SKG), der etwa eine Stunde südlich des Kerkini-Sees liegt. Von dort aus kannst du die Region mit dem Auto oder Taxi erreichen. Für Abenteuerlustige, die Griechenland auf eigene Faust entdecken möchten, bietet sich die Fahrt mit dem Mietwagen an. Die gut ausgebauten Straßen und Autobahnen verbinden Thessaloniki mit vielen anderen Städten und Sehenswürdigkeiten in Makedonien.

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

Unterhalt trotz Job? Gericht verlangt Rückzahlung vom Sohn

Auch erwachsene Kinder können während ihrer Ausbildung weiterhin Unterhalt erhalten. Aber es ist keine gute Idee, weiter von Mama oder Papa Geld einzustreichen, obwohl man selbst schon verdient - denn das kann dem Kind teuer zu stehen kommen. Das zeigt der Fall eines Mannes, der seinem Vater seine Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter während der Promotion verschwiegen hatte.

Der Sohn muss den Unterhalt nun zurückzahlen. Auf eine entsprechende Entscheidung des Amtsgerichts Frankenthal/Pfalz (Az: 71 F 25/25) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall hatte der junge Mann nach Abschluss seines Chemiestudiums mit einem Promotionsstudium weitergemacht und dafür als wissenschaftlicher Mitarbeiter rund 1.800 Euro netto kassiert. Sein Vater zahlte trotzdem weiter knapp 400 Euro Unterhalt – ohne zu wissen, dass sein Sohn inzwischen eigenes Einkommen erzielte. Erst über LinkedIn erfuhr er davon und verlangte die überzahlten Beträge zurück.

Das Gericht gab dem Vater recht: Der Sohn musste 7.315 Euro für 19 Monate erstatten. Aufgrund der Höhe des Einkommens, das den Bedarf um mindestens das Doppelte überstieg, hätte er den Vater ungefragt informieren müssen. Die fortgesetzte Annahme der Zahlungen und das Verschweigen eigener Einkünfte wertete das Gericht als „sittenwidrig".

Allerdings beschränkten die Richter den Rückzahlungsanspruch auf 19 Monate. Denn spätestens ab dem mutmaßlichen Ende der Regelstudienzeit (drei Jahre Bachelor, zwei Jahre Master) hätte sich dem Vater aufdrängen müssen, selbst nach dem Status des Studiums und der finanziellen Lage seines inzwischen fast 30-jährigen Sohnes zu fragen. Da er dies unterließ, entfiel ab diesem Zeitpunkt die Informationspflicht des Sohnes und wurde vom Gericht nicht mehr als „sittenwidrig" angesehen, da sich die Versäumnisse beider Parteien ab da die Waage hielten. (DPA)



Ein Gericht wertete das bewusste Verschweigen von Einkommen durch das Kind als sittenwidrig: In solchen Fällen droht die Rückzahlung zu Unrecht erhaltener Unterhaltsleistungen.

FOTO: DAVID-WOLFGANG EBENER/DPA/DPA-MAG

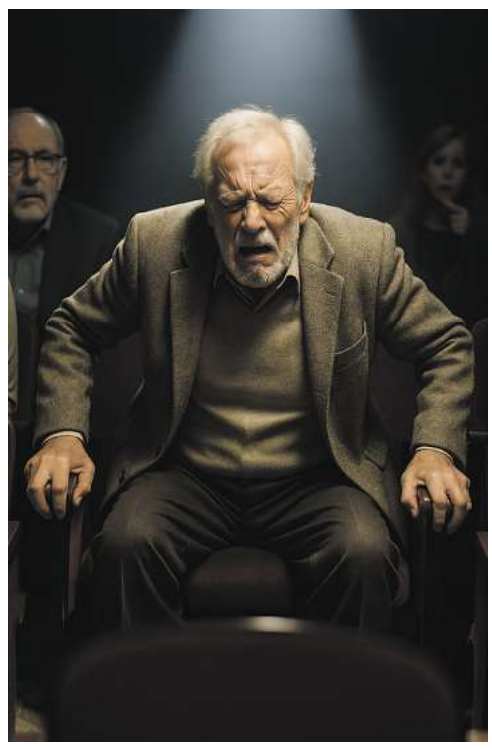
Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Was Sie unbedingt beachten sollten und was die Schmerzen wirklich lindern kann

Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der bereits in anderen Therapiegebieten Anwendung findet, auch bei Arthrose mit einem erstaunlichen Dual-Effekt helfen kann.

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album, auch bekannt als Weißbeerige Mistel. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulierende und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt[1] und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann![2]



Mistellektine können „kranke" oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden im Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten!

Die Nr. 1* bei Arthrose: Rubaxx Arthro

Rubaxx Arthro ist sogar das Nr. 1* Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • *Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 08/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

3318901_002426

Radfahrerin fordert Schmerzensgeld: Gericht weist Klage ab



Obacht! Wer unaufmerksam mit dem Fahrrad fährt, riskiert einen Sturz. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Wer in einem touristischen und verkehrsberuhigtem Straßenbereich unterwegs ist, muss mit optisch durchgehenden Pflastersteinen zwischen Gehweg und Fahrbahn rechnen. Wer dann auch noch im spitzen Winkel über eine Bordsteinkante radelt und stürzt, kann die Gemeinde nicht haftbar machen. Das zumindest zeigt eine Entscheidung (Az.: 7 U 8/25) des Schleswig-Holsteinischen Oberlandesgerichts (OLG). Die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) informiert über diesen Fall.

Darin ging es um eine Frau, die mit einem gemieteten E-Bike auf einer Straße in Timmendorfer Strand gefahren war. Der Bereich war verkehrsberuhigt. Sie wollte mit dem Rad von der Straße auf den Gehweg fahren. Dabei hätte sich ihren Angaben zufolge das Vorderrad an der Kante des Bordsteins „verfangen".

Die Frau stürzte und verletzte sich schwer am Oberarm und Schienbein. Im Nachgang zog sie vor Gericht und verklagte die Kommune auf ‚die Zahlung von 20.000 Euro Schmerzensgeld und etwaige weitere Schadensansprüche in der Zukunft.

Sie meinte, dass die Gestaltung des betreffenden Bereichs mit nahezu gleichfarbigem Pflaster von Fahrbahn und Gehweg gefährlich wäre. So hätten sich dort bereits zuvor Unfälle ereignet. Und später hätte die Gemeinde sogar weiße Markierungslinien aufgemalt.

Am Ende wies das OLG die Klage ab. Das Gericht konnte nicht erkennen, dass die Gemeinde ihre Pflicht verletzt hätte. Vielmehr betonte es, dass speziell in touristischen, verkehrsberuhigten Zonen optisch durchgehende Pflasterflächen üblich wären. Sogar wäre eine farbliche Abgrenzung vorhanden gewesen.

Die geringe Höherstufung wäre zudem bei durchschnittlicher Aufmerksamkeit auch erkennbar gewesen. Auch erkannte das Gericht eine erhebliche Mitschuld am Unfall. Denn wer mit dem Fahrrad in einem spitzen Winkel über die Kante eines Bordsteins fährt, agiert grob fahrlässig. Mit einfacher Sorgfalt hätte sie den Sturz verhindern können.

Übrigens: Auch wenn später hier die Gemeinde eine weiße Markierung aufgebracht hätte, wäre das nicht als ein Beweis für eine zuvor verkehrswidrige Ausgestaltung gewesen. Die Frau ging leer aus. (DPA)

Fett statt Feuchtigkeit: Was der Haut bei Winterwetter hilft

Sinken draußen die Temperaturen, wird unsere Haut oft trockener - und spannt. Der Grund: Bereits ab acht Grad verringern die Talgdrüsen die Talgproduktion. Wird es noch kälter, kann die Talgproduktion sogar gänzlich eingestellt werden, so das Portal „Haut.de".

Hinzu kommt in den Wintermonaten ein häufiger Wechsel zwischen trockener Heizungsluft drinnen und kalter Luft draußen, der die Gesichtshaut strapaziert. Wie pflegt man sie also nun am besten?

Indem man die passende Creme wählt, nämlich möglichst fettreiche Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis, rät „Haut.de". Oder man verwendet kosmetische Hautöle, vor allem lipidhaltige Cremes auf Öl-in-Wasser-Basis und sogenannte „Cold Creams" für draußen. Sie haben eine besonders fettreiche Textur.

Auf feuchtigkeitsbasierte Tagescremes mit hohem Wasseranteil sollte man bei Kälte im Freien hingegen eher verzichten. Denn bei klirrenden Minusgraden kann die Feuchtigkeit darin gefrieren - und so den Gefäßen in der Haut schaden.

Ein einfacher Tipp: Im Winter die Nachtcreme auch tagsüber nutzen. Denn Nachtcremes sind in der Regel fettreicher und enthalten weniger Wasser als Tagescremes. Anders als manche Tagescremes haben Nachtcremes in der Regel allerdings keinen Lichtschutzfaktor. Wer sie tagsüber nutzt, sollte deshalb vor langen Winterspaziergängen darunter eine Sonnencreme tragen.

Das Portal „Haut.de" rät außerdem auch im Winter zu regelmäßigen Peelings der Gesichtshaut, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Achten Sie dafür allerdings auf besonders milde Produkte. Schließlich soll die Haut nicht zusätzlich gereizt werden. (DPA)



Kalte Winterluft draußen und trockene Heizungsluft drinnen belasten die Haut: Fettreiche Cremes schützen besonders gut vor dem Austrocknen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Dein Job in Gifhorn und Region
lokalboten.de
#1 für Zustelljobs
Freie Stellen in
- Leiferde
- Müden
- Parsau
- Caleberlah
- Isenbüttel
- Gifhorn
- VOitze
- WOB Tiergartenbreite
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)
3202501_002426

Schülerjob gesucht?
Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
Einfach online oder **über WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen:**
Freie Gebiete:
- Rabenberg
- Lehre
- Hattorf
- Voitze
- Zicherie
- Reislingen
- Wolfsburg Stadtmitte
hallo WOLFSBURG wochenende
4462101_002426

Praxis sucht MFA, Empfangskraft in TZ/Minijob. ☎(01522) 1683009

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Haushaltshilfe gesucht, täglich von 8-12Uhr. ☎05374/9349516

MINIJOBS ANGEBOTE

Reinigungskräfte m/w/d für GF-Fritz-Reuter-Str. gesucht
AZ: Mo.-Fr. ab 16:30 Uhr für je 2,25 Std., 1,25 Std., 1,75 Std. und 2,5 Std.
Tel. Bewerbung: 0171/6415210
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

VERSCHIEDENES

Geweihe, Rehböcke und größere zu verkaufen ☎ 05362 4621

Interessenten für den Aufbau des Deutschen Ritterordens (gegr. 1202) gesucht: Infomaterial u. Mitgliedschaft gratis: ☎0177 / 34 133 96, ✉ HVDH8@aol.com

Haushaltsauflösung am 24.01 ab 9 Uhr für Groß und Klein. Alles kann weg. Handwerkerwall 17, Gifhorn



BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

Sexy reife Jana macht Hausbesuche. ☎0179/4769504

Haben Sie, männl. mit Herz u. Verstand, Lust auf Zweisamkeit? Bin warmherzig, 68 J., gutaussehend und nett ✉ Z 44513

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Föhr, süßes kl. Ferienhäuschen, 200m zum Meer ☎ 0178/2367799

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

Seniorenurlaub
Ostsee und Böhmisches Bäderdreieck
Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2026** mit Hotels an der **Ostsee** und **neu** im **böhmischen Bäderdreieck** an, z.B. **inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im Kleinbus **ab/zur Haustür, 7 Tage** für **nur 759,- €**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de
4580901_002426

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

BAUGRUNDSTÜCKE

Verkaufe Bauplätze , Teilerschlossen . Tel 01716940368

Baugrundstück in Gifhorn, Wollgrasweg, 1.301m², teilerschlossen, 1WE, GRZ 286m², GFZ 260m², KP VS, von Privat ☎ 01 52 / 08 28 13 14

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht
Kapitalanleger sucht MFH od. Wohn-/Geschäftshaus in der Region bis ca. 1,5 Mio, je nach Zustand/Größe. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

2 Generationen suchen...
... Haus mit Einliegerwhg., ZFH oder Do.haus, gern mit mehreren Bädern. Budget bis ca. 600.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Anbindung an B4 gesu.
Junges Ehepaar, bald Eltern, suchen gepfl. Haus/Haushälfte ab 4 Zi u. mit Garten zwischen BS und GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 350.000,- gesu.
Chemielaborant, seine Frau u. Tochter Lilli suchen solides Haus, DHH od. RH, auch renov.bed, im Raum WOB. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

WOB + 10 km gesucht
Großzüg. Haus mit Garten u. mind. 5 Zi von Familie aus Nürnberg gesucht. Gern mit Garage oder Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

"Häuschen" gesucht
Lehrerin und Therapeut suchen kl. Siedlungs-/Reihenhaus od. Haushälfte ab 70m² Wfl im Raum GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Aus den 90ern gesucht
Sales-Manager und seine Partnerin suchen gepfl. Haus od. DHH ab 100m² Wfl, gern 80er/90er Baujahre. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Anleger sucht Wohnung oder MFH von priv., leer oder verm., auch unrenov. oder sanbedarf rasche Kaufabwicklung! Tel.: 0151/65444218

In GF und Umkreis gesu.
Manager sucht helle Eigentumswhg mit 2-3 Zi und gern Kellerraum. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

3 Zimmer in WOB gesu.
Assistenzärztin und ihr Mann suchen helle 3-Zi-Eigentumswhg. mit Balkon und moderner Ausstattung. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

BAUGRUNDSTÜCKE

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

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

GF, 4 Zi.-Whg., 100m², sofort, KM 990€ ☎ 0171-9326241

Jembke, 3 Zi., 75m², DG, Küche, Bad, Dusche/Wanne, Balkon, PKW-Ep., Bj. 1976, KM 560€, 2 MM Kt. + NK ☎ 01 57 36 76 98 68

1-ZIMMER-WOHNUNGEN

Möbliertes Mini-Appartement, 25m², 300€ WM. ☎ 0179/9098478

Vermiete 3 Zimmer Wohnung 65 qm mit Küche . Ab sofort Bezugsfertig. Tel 05368525

Vermiete 3 Zimmer Wohnung 60 qm mit Küche . Ab sofort Bezugsfertig. Tel 05368525

2-ZIMMER-WOHNUNGEN

WOB 2-3 Zimmer Wohnung voll möbliert ab.01.02-26 70qm Nordstadt Schulenburgallee monatlich 695€+NK Garage optional Tel.01708108569

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

4 Zi.-Whg. Isenbüttel 05374/9349516

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

3 Zi-Wohnung in Tülau ab 01.02.2026 zu vermieten. ☎ 05833/1835

GARAGE

Gif Süd, Garage für PKW, am Wachholderweg frei. ☎ 0157/54276877

HANDWERKER

Handwerker hat Termine frei, vom Keller bis zum Dach ist unser Fach ☎ 0163/2051299

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

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

BADSANIERUNG

M&A Haustechnik GmbH
Badsanierung mit Fliesen
Sanitär und Heizung von
Profis zum Festpreis!
0176/72602141 oder
05371/6721245
4317201_002426

Badumbau inkl. Fliesen- und Sanitärarbeiten zu fairen Preisen, ☎(05833) 9555115 oder 0170/5412865

DACHDECKER

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

GÄRTNER

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!

Gartenbaufachbetrieb
AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
4463701_002426

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

Gärtner su. Arbeit, Gartenpflege, Heckenschnitt, Baumfällung, usw. Biete auch preiswerte Entrümpelungen u. Haushaltsaufl. an. (01 57) 78 79 23 97

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

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

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

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

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

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

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

ENTRÜMPELUNG

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

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

PIT Inh. Ingo Pütz
Hasselbachstr. 20
38446 Wolfsburg
- **Haushaltsauflösungen**
- **Entrümpelungen**
- **Trödel-Ankauf aller Art**

WOB 0 53 65 - 94 14 54
Mobil 01 75 - 819 36 81
3335101_002426

MALER / TAPEZIERER

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

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

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

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
4403201_002426

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

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet. Schmiedeeisen, Doppelstabmattenzäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu
37627201_002425

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

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

VERKAUF ALLGEMEIN

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

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

Kaminh. Buche abgel. 5 Kartons a 25Kg. 135€, 15€ Lief. ☎ 0171-4136625

Damenfahrrad KTM, neuwertig, mit Nabenschaltung, Koffer, inkl. Fahrradständer für 3 Räder, 90€
☎ 0170/6329740

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

Verk. Bleikristallvasen u. Bleikristallschalen ☎ 0176/32216941

WERU Schiebetür, 3-fach verglast, 301cm breit, 189,5cm hoch, weiß, wegen Maßfehler günstig abzugeben, Preis 1900€ ☎0171 401 16 03

Kofferraumwanne Für Mercedes GLK & Gummimatten vorn original DB - neuwertig, 120€ ☎ 0170/6329740

BEKLEIDUNG VERKAUF

Parker, dunkelblau, Gr. M, kaum getragen. Trachten Lederhose, Gr. M, schwarz/grün. ☎ 05304/1337

ALLGEMEIN ANKAUF

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

Möbel Kameras Teppich Hausrat usw. Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten, Nähmaschine Musikinstrumente, Akkordeon, Trompete Gitarre usw. Teppiche Geschirr alten Schmuck Silberbesteck Uhren Ansichtskarten alte Fotoalben Ferngläser Fotoapparate Kameras und Zubehör. Spielzeug. Alle Gesuche auch alt und defekt. Tel. 0179/1698142

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

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Mobile Fußpflege für Wolfsburg und Umgebung ☎ unter: 0176-70361205

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

VERKAUF PKW

AUDI 80

Audi-A4-Kombi, B.J.2004, 225.000, TÜV-06/27, Preis_1650€,
Tel: 01637379739

VW ALLGEMEIN

Taigo life 1.0, EZ 02/23, 16tKm, Klima, Navi, Farbe green metall., 110PS, LED-Matrix, 2 Jahre Garantie, VB 17.400€, ☎05373-1741

VW LUPO

Lupo, schwarz, 44 kW, TÜV neu, Bestzustand, Klima + Extras, 2.800€ VB ☎0152/11545982

ANKAUF PKW

Unfall +Totalschäden
– Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel
3129901_002426

FLOHMARKT

Wohnzimmer zu verschenken, Schrank, Eck-Couch, 2 Sessel, rechteckiger Glastisch. ☎0152-01897538

Alzheimer
Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten
Beratung
Verlegung
Verkauf
- **Badsanierung**
- **Treppen und Balkone**
- **Natursteine**

38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de
24978001_002425

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

PKW gesucht, auch mit Mängeln. Alles anbieten. ☎ 0172 8415509 auch So.

KRAFTRÄDER

MOTORROLLER

Vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de
4497501_002426

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

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

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

Sammlergemeinschaft Kauft Münz- und Briefmarken-Sammlungen ob Groß oder Klein, ob DM oder € Ausgaben. Ich komme zu Ihnen ☎ 0174 184 3026

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

Modelleisenbahn aller Art
von Sammler gesucht 0157/58919194

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

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
Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
(08 00) 1234-909
E-Mail Gifhorn: vertrieb@hallogifhorn.de
E-Mail Wolfsburg: vertrieb@hallowolfsburg.de
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
37211801_002425

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende
Im Internet finden Sie uns unter: www.hallowochenende.de hallo wochenende

Nach Stromausfall Schule zu: Darf ich mein Kind betreuen?



Eltern stehen bei plötzlichem Stromausfall vor Betreuungsproblemen: Nicht jedes Kind kann unbeaufsichtigt bleiben.

FOTO: GUIDO KIRCHNER/DPA/DPA-MAG

Ein Stromausfall ist ein unvorhersehbares Ereignis. Und bei vorübergehenden und unvorhersehbaren Ereignissen, die nicht vom Arbeitnehmer verursacht sind, gibt es grundsätzlich einen Anspruch auf eine bezahlte Freistellung, erklärt Judith Westphal, Justiziarin beim DGB Rechtsschutz.

Das wird im Paragraf 616 des Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) geregelt, der im Arbeitsvertrag jedoch ausgeschlossen werden kann. Wer sich nicht sicher ist, wie das im eigenen Betrieb gehandhabt wird, sollte also einen Blick in den Arbeitsvertrag werfen.

Wenn der Ausfall nur wenige Stunden oder einen Tag anhält, gibt es, sofern nicht ausgeschlossen, ohne weitere Probleme auch Gehalt für die spontane Freistellung. Da es nicht ausreichend Zeit gab, um eine potenzielle Alternative zu finden, muss der Arbeitgeber den Anspruch gewähren. Wichtig, so Judith Westphal: Der Arbeitgeber sollte sofort informiert werden und im besten Fall direkt einen Beweis des Ausfalls der Schule erhalten.

Der Anspruch ist allerdings nach ein bis zwei Tagen bei vielen schon erschöpft, so die Justiziarin. Bereits ab dem zweiten Tag müssen die Elternteile probieren, eine alternative Lösung für die Kinderbetreuung zu finden. Das kann etwa mit der Unterstützung durch Verwandte, Freunde oder Nachbarn passieren, oder durch mögliche Notbetreuungsangebote der Schule selbst oder von anderen Einrichtungen.

Hält die Situation länger an und es findet sich keine Lösung, dann muss eine Alternative für die Arbeit her. Bei manchen Jobs kann das mit einem Wechsel in das Homeoffice funktionieren. Ist das nicht möglich und es findet sich auch keine Option für die Betreuung, dann muss Urlaub beantragt werden, so Westphal. Reguläre Urlaubstage können auch kurzfristig bei der Chefin oder dem Chef beantragt werden. In Absprache kann hier in manchen Fällen auch unbezahlter Sonderurlaub genommen werden. (DPA)

Schnee und Glätte: So ist man mit Rollator sicher unterwegs

Arztbesuch oder Einkauf müssen sein, doch die Wege sind glatt und rutschig? Wer sich bei Eis und Schnee mit Rollator nach draußen begibt, muss besonders aufpassen, um nicht zu stürzen.

Gut, wenn man sich vorab mit der Frage beschäftigt hat, wie wintertauglich die eigene Gehhilfe überhaupt ist. So eignen sich kleine Reifen mit geringem Profil bei Eis und Glätte nicht, warnt die Aktion Das Sichere Haus (DSH). Sie bieten zu wenig Halt.

Anders sieht es mit Outdoor-Reifen aus - etwa aus Softgummi, die sich auf so manches Rollator-Modell aufziehen lassen. Informieren kann man sich im Fachhandel.

Dort kann man auch den Zustand seines Rollators checken lassen. Dass etwa die Bremsen gut funktionieren, ist nun nämlich umso wichtiger. Daher ist im Winter übrigens auch regelmäßiges Rollator-Putzen angesagt, wie die Deutsche Verkehrswacht rät. Der Schmutz, der sich an der Gehhilfe ansammelt, kann nämlich die Bremsfunktion beeinträchtigen.

Übrigens: Bei Winterwetter sollten nicht nur die Rollator-Räder ein tiefes Profil haben, sondern auch das Schuhwerk. Schuhe mit Ledersohlen und auch mit Absätzen sind keine clevere Entscheidung. Besser sind (Gummi-)Sohlen mit griffigem Profil, so die Aktion DSH. Noch mehr Halt gewinnt, wer sich Spikes über sein Schuhwerk zieht. (DPA)



Mehr Profiltiefe bei Rollatorrädern und Schuhsohlen sorgen für besseren Halt.

FOTO: PAUL ZINKEN/DPA/DPA-MAG



Täglich digital.

Samstags zum Blättern.

AZ/WAZ Digital & samstags gedruckte Ausgabe

4 Wochen für nur

1€

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

Jetzt hier bestellen:
0800 12 34-902 (AZ) bzw. 0800 12 34-905 (WAZ)
abo.WAZ-online.de/hybridlesen

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Abtrennen und ab die Post

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

☑ **Ja, ich möchte für 4 Wochen die ☐ AZ bzw. ☐ WAZ (E-Paper und AZ/WAZ+) und die gedruckte Ausgabe der AZ bzw. WAZ am Samstag für 1€ bestellen!**

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.03.2026) _____

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Wohnort .....

Geburtsdatum _____ Telefon .....

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.) .....

Nach den ersten 4 Wochen läuft Ihr Abonnement für mindestens 6 Monate und verlängert sich anschließend automatisch – so lange, bis Sie es beenden möchten. Ab der 5. Woche gilt der aktuelle Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 12,23 € pro Woche.

91517/3

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung.

D E _____
IBAN

.....
Bankinstitut

Kundeninformationen
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der AZ bzw. WAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die AZ bzw. WAZ kann ich jederzeit telefonisch (AZ: 0800 12 34902; WAZ: 0800 12 34-905), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, AZ/WAZ, Leserservice, Steinweg 73, 38518 Gifhorn) oder per E-Mail (AZ: vertrieb@aller-zeitung.de; WAZ: vertrieb@waz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

_____ ✗ .....
Datum Unterschrift

33933901_002425