



Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

ALT GEGEN NEU - POLSTERTAUSCH BEI MULTIPOLSTER

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500,-*

FÜR IHR ALTES SOFA

**NUR FÜR
KURZE ZEIT! GRATIS**
ALTMÖBELENTSORGUNG*
BEIM KAUF EINES NEUEN SOFAS!

Ausgenommen
in der Werbung
angebotene
Ware.

NEU
ERÖFFNUNG
BETTENSTUDIO



ZUR ERÖFFNUNG

UNSERES
BETTENSTUDIOS

10%*

ERÖFFNUNGS-
RABATT
AUF DIE MARKE
MULTIDREAM



ECKKOMBINATION

in Stoff, Stellmaß ca. 223 x 332 cm.

Inklusive 5x Kopfteilverstellung.

Ohne weitere Funktionen und Kissen.

~~1099,-~~
999,-
WERBEPREIS**



JETZT
ONLINE
ENTDECKEN



Motorischer Sitzvorschub und Sitztiefenverstellung gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen 1599,-**

MP-05-26 Seite 1

**/Erklärung siehe Seite 2



Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de



JETZT ONLINE ENTDECKEN



~~1999.-~~
799.-
WERBEPREIS**

SCHLAFSOFA
in Stoff, ca. 198 cm breit. Liegefläche ca. 140 x 190 cm.
Inklusive Schlaffunktion durch umklappbare Rückenlehne und Sitzfläche. Matratze Höhe ca. 13 cm.



~~2749.-~~
1299.-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION in Cord, Stellmaß ca. 199 x 305 cm. **Inklusive** 3x Schwenkrücken und Nierenkissen. Ohne weitere Funktionen und weitere Kissen. Rücken echt.



Klappbare Armlehnen, Stauraum- und Bettfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen **1799.-****



sitz-concept®
.....family

~~2991.-~~
1599.-
WERBEPREIS**

WOHNLANDSCHAFT in Stoff, Stellmaß ca. 173 x 321 x 203 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

1x motorische Relaxfunktion und motorische Verstellung im Canapé und Tischfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen und Kopfstützen **2999.-****



Individuelle Planungs-
vielfalt



~~2905.-~~
1295.-
WERBEPREIS**

TRAPEZSOFA
in Stoff, ca. 218 cm breit. **Inklusive** Funktionstisch. Ohne USB/Steckdose. Ohne weitere Funktionen und Kissen.

~~1678.-~~
795.-
WERBEPREIS**

SOFA
in Stoff, ca. 156 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen.

RELAXSESSEL
in Stoff, ca. 77 cm breit. **Inklusive** manuelle Verstellung. ~~1998.-~~ Werbepreis **999.-****

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500.-*

FÜR IHR ALTES SOFA

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

GRATIS

ALTMÖBELENTSORGUNG*

BEIM KAUF EINES NEUEN SOFAS!

*Beim Neukauf wird die Aktionsprämie sofort, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Der Eröffnungsrabatt auf die Marke Multidream zur Eröffnung unseres Bettenstudios wird nach Abzug der Aktionsprämie abgezogen. Ausgenommen von unseren Rabattaktionen sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS und Dauertiefpreis ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke VON WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert.) **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 26.02.2026

MP-05-26_B Seite 2

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Hannover Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile • Braunschweig
Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt • Magdeburg Salbker Chaussee 79, am Bördepark

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

HERZLICH WILLKOMMEN
beim TESTSIEGER!



Veröffentlicht in
FOCUS-MONEY
(Heft 32/2025)



Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

06 ♦ 47. Jahrgang · 31. Januar 2026

www.hallowob.de

Zustellung (0800) 1234-909 · Geschäftskunden (05361) 200-163/-130 · Kleinanzeigen (0800) 1234-906 · Redaktion (05371) 808-122

Neue Wertstofftonne in Wolfsburg: Bürger zwischen Lob und Kritik

Wer mit **Volumen** unzufrieden ist, kann sich an die Entsorger wenden

Wolfsburg. Die Wertstofftonne hat seit Jahresbeginn den gelben Sack in Wolfsburg abgelöst. Privathaushalte erhielten eine 240-Liter-Tonne, die nun im monatlichen Rhythmus geleert wird. Der gelbe Sack wurde zuvor alle zwei Wochen abgeholt. Für Mieter in Mehrfamilienhäusern änderte sich am Rhythmus der Leerung nichts. Die Großbehälter werden auch weiterhin 14-tägig geleert.

Entsorgung aufgeteilt

Für die Abfuhr sind sowohl die WAS (in 20 Prozent des Stadtgebietes) als auch Remondis zuständig. Beide Unternehmen berichten auf Anfrage, dass es als Resonanz auf die Veränderungen ein „normales Aufkommen an Rückmeldungen“ gegeben habe. Doch insgesamt habe eine gute Kommunikation im Vorfeld dafür gesorgt, dass die Bürger schon gut im Bilde seien. „Insgesamt ist festzustellen, dass sich die meisten Bürger inzwischen an die Nutzung der Wertstofftonne gewöhnt haben“, so Remondis und WAS unisono.

Während eine 240-Liter-Tonne für den einen Haushalt genau richtig ist, sind der Redaktion auch Leser-Reaktionen bekannt, in denen die Tonne als zu groß oder zu klein beschrieben wurde. Bereits vor dem eigentlichen Leerungstermin sei die Tonne voll, berichtete ein Leser. Er äußerte Bedenken, ob nicht die Gefahr bestünde, dass Leute ihren Müll dann über die Restmülltonne entsorgen würden. Andere dagegen monierten, die Tonne sei viel zu groß, nehme unnötig viel Platz weg und der Bedarf sei wesentlich geringer.

Ausreichend Volumen

Sowohl die WAS als auch Remondis bitten alle, „das Volumen erstmal an den ersten Abfuhrterminen zu testen“ und über eine gewisse Zeit zu schauen, wie sich der Bedarf einpendele. „Grundsätzlich gilt, dass



Diese Wertstofftonne quillt bereits über, bevor der Leerungstermin ansteht.

FOTO: MATTHIAS LEITZKE

die Behälter für die Regelabfuhr ausreichend Volumen haben“, so Remondis. „In Einzelfällen können aber sporadisch Mehrmengen in transparenten Säcken dazugestellt werden“, heißt es in der Antwort des Unternehmens weiter.

Ausdrücklich wird darauf hingewiesen, dass nicht unbegrenzt und regelmäßig mehr Abfall an die Straße gestellt werden darf. Der Mehraufwand für das Ladepersonal wäre sonst unverhältnismäßig hoch. Sollten jedoch die bereitgestellten Behälter dauerhaft und trotz richtiger Trennung zu klein sein, bestehe die Möglichkeit, die Größe und Anzahl der Tonnen zu erhöhen.

Keine Änderungen bei Mietern

Für Mieter in Mehrfamilienhäusern hat sich seit Januar eigentlich nichts verändert. „Wertstofftonnen waren in unseren Beständen schon vorhanden“, teilt die Neuland auf Anfrage mit. „Die zum 1. Januar in Kraft getretene Änderung der Wertstofftonnenregelung in Wolfsburg hat daher für uns keine grundlegende Umstellung bedeutet.“

In den Beständen der Neuland befinden sich nach Angaben des Unternehmens nahezu ausschließlich große Wertstofftonnen mit einem Fassungsvermögen von etwa 1.100 Litern. Diese werden im Zwei-Wochen-Rhythmus geleert, was sich bislang als ausreichend erwiesen habe.

Falsche Befüllung ist ein Problem

blem

Vielmehr sei es ein Problem, dass die Wertstofftonnen häufig falsch befüllt würden. Diese Fehlentsorgungen führen zu einem erheblichen Mehraufwand: Hausmeister müssen den Müll nachträglich sortieren oder anderweitig entsorgen, und in Fällen größerer Falsch-Befüllungen sei die Neuland gezwungen, Sonderleerungen zu beauftragen. Diese Entwicklung stelle aktuell die größte Herausforderung im Umgang mit den Wertstofftonnen dar.

Um dem entgegenzuwirken, würden die Mieter zum Thema Mülltrennung informiert. Bereits bei Abschluss des Mietvertrags erhalten die Mieter die notwendigen Informationen zur korrekten Entsorgung. Darüber

hinaus reagiere die Neuland im laufenden Mietverhältnis bei Beschwerden oder festgestellten Falsch-Befüllungen mit gezielten Mieteranschriften.

„Das Thema Mülltrennung ist ein schwieriges, das uns seit Jahren begleitet“, teilt auch Tobias Früh von VW Immobilien mit. Nötige Sonderleerungen würden Kosten für alle verursachen. Zum Thema Wertstofftonne gebe es bislang noch kein klares Bild. Aufgrund des Winterwetters mit viel Schnee sei die erste Leerung ausgefallen, so dass es zu einem wetterbedingten Engpass gekommen sei. Daher sei die derzeitige Situation noch nicht aussagefähig. Auch Früh appellierte, erst einmal abzuwarten und zu schauen, wie sich der Bedarf entwickle.

Besondere Qualität im Klinikum

Operative Intensivstation erfüllt **hohe Anforderungen** - Signal für Patienten und Angehörige

Wolfsburg. Die Operative Intensivstation des Klinikums Wolfsburg hat eine besondere Auszeichnung erhalten. Ihr wurde das renommierte Zertifikat „AI-Zert“ der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin verliehen. Damit wird der Station offiziell ein besonders hohes Qualitätsniveau in der Versorgung kritisch kranker Patienten bestätigt. Über diesen deutschlandweit wichtigen Qualitätsnachweis verfügen in der näheren Region aktuell nur noch die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) und die Universitätsmedizin Göttingen.

„Das Zertifikat bestätigt das außergewöhnliche Engagement unseres gesamten Teams aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften sowie Therapeutinnen und Therapeuten“, sagt Prof. Dr. Matthias Menzel, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Notfallmedizin, Operative Intensivmedizin und Schmerztherapie. Der behandelnde leitende Oberarzt Dr. Nicolai Wiegand ergänzt:

„Für Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen ist die Auszeichnung ein deutliches Signal, dass sie bei uns intensivmedizinisch in besten Händen sind.“

Das Siegel wird nur an Kliniken vergeben, die besonders hohe Anforderungen erfüllen. So müssen medizinische Behandlungen nach bundesweit anerkannten Qualitätsstandards erfolgen, die regelmäßig überprüft werden. Zum Zertifikat gehört außerdem, dass nur besonders qualifizierte Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte eingesetzt werden, die kontinuierlich geschult und weitergebildet werden. Auch die technische Ausstattung spielt eine wichtige Rolle.

Die Auszeichnung bestätigt, dass modernste Geräte und aktuelle Therapieverfahren zur Verfügung stehen. Gleichzeitig bescheinigt sie eine enge Zusammenarbeit aller an der Patientenversorgung beteiligten Berufsgruppen.

„Die Zertifizierung ist kein



Besonderer Qualitätsnachweis für die Intensivstation des Klinikum Wolfsburg: (v.l.n.r.) Klinik-Assistenz Katja Kabierske, stellv. Stationsleitung Jill Engel, Oberarzt Dr. med. Nicolai Wiegand, Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Menzel und Stationsleitung Linda Exner.

FOTO: JULIA KLEMP

einmaliger Titel, sondern verpflichtet uns dazu, unser hohes Qualitätsniveau dauerhaft zu sichern und stetig weiterzuentwickeln“, erklärt Stationsleitung Linda Exner. Für Wolfsburg und die Region bedeutet das Siegel die nachhaltige Stärkung der sicheren, leistungsfähigen und zu-

kunftorientierten intensivmedizinischen Versorgung.

Die Operative Intensivstation des Klinikum Wolfsburg ist eine spezialisierte Intensivstation, auf der Patientinnen und Patienten nach großen chirurgischen Eingriffen rund um die Uhr überwacht werden. Dabei kommt

modernste Medizintechnik wie unter anderem invasive Beatmung, Kreislaufunterstützung oder Organersatzverfahren zum Einsatz, um eine sichere Genesung zu gewährleisten. Das Stations-Team versorgt jährlich rund 1.100 Patientinnen und Patienten.

Schließfach, Schublade, Betrugsmaschen: Zeit, Altgold sicher zu realisieren

Goldpreis hoch – Aufbewahrungsrisiko hoch: Mehr Geld für Sie bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus **FOCUS MONEY**

Aktueller Goldkurs: 4.261,41 EUR/Ounce

Anzeige



Januar 2026

Braunschweig: Der Goldpreis bewegt sich derzeit auf einem sehr hohen Niveau – und damit wächst für viele der Wunsch, Werte zu sichern und Entscheidungen nicht länger aufzuschieben. Gleichzeitig wird immer deutlicher: Wer Gold jahrelang nur aufbewahrt, trägt nicht nur Kursrisiken, sondern auch ein ganz reales Aufbewahrungsrisiko. Berichte über Einbrüche, gestohlene Sammlungen oder aufgebrochene Schließfächer erinnern daran, dass „weggelegt“ nicht automatisch „sicher“ bedeutet. In solchen Zeiten ist Klarheit wichtiger als Hoffnung: Was ist Ihr Schmuck tatsächlich wert – und was lässt sich heute dafür erzielen?

Hinzu kommt ein Punkt, den viele erst auf den zweiten Blick erkennen: In Hochpreisenphasen schießen vermeintlich „seriöse“ Goldkäufer wie Pilze aus dem Boden. Dazu kommen bekannte Tricks aus verwandten Bereichen, etwa bei **Pelzankäufem**: Dort wird manchmal suggeriert, Pelze würden „hoch“ angekauft – tatsächlich aber oft nur **unter der Bedingung**, dass gleichzeitig **bestimmte Mengen Gold** (oder andere Wertsachen) mitverkauft werden. Genau solche Koppelgeschäfte erhöhen das Risiko, über den Tisch gezogen zu werden. Umso wichtiger ist ein Partner, der nicht erst seit gestern existiert, sondern dessen Standards über Jahrzehnte gewachsen sind – und der durch einen Traditionsbetrieb mit rund 180 Jahren Edelmetall-Erfahrung im Hintergrund zusätzlich stabilisiert wird.

Für alle, die jetzt über den Verkauf von Altgold nachdenken, und mehr Geld für ihr Gold wollen, ist **Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** eine etablierte Anlaufstelle vor Ort. Als deutscher Fachbetrieb, bekannt aus FOCUS Online



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

und FOCUS-MONEY, begleitet das Team Kundinnen und Kunden transparent – von der ersten Einordnung bis zur persönlichen Entscheidung. Kurz gesagt: Die Welt ist unruhig, Gold ist teuer, und genau deshalb kann es sinnvoll sein, ungenutzte Bestände jetzt prüfen zu lassen. Wer wartet, spekuliert automatisch auf „noch mehr“ – und nimmt in Kauf, dass sich Stimmungen, Zinsen oder geopolitische Signale schnell ändern und Kurse nachgeben.

Was das für viele Menschen in Braunschweig bedeutet, ist ganz praktisch: In unzähligen Haushalten liegen in den Schließfächern Werte, die im Alltag längst keine Rolle mehr spielen – alte Ketten, einzelne Ohrhinge, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder einfach

gerber Schmuck. Oft steckt emotional eine Geschichte darin, praktisch wird es aber nicht mehr getragen. Der materielle Wert kann heute deutlich höher sein als noch vor einigen Jahren.

Warum jetzt verkaufen für viele sinnvoll ist, lässt sich in vier Gedanken zusammenfassen. Erstens: Hohe Preise sind nicht garantiert. Der Goldpreis reagiert empfindlich auf Politik, Notenbanken und Marktstimmung; schon kleine Signale können Kursbewegungen auslösen. Zweitens: Ungenutztes Gold hat keinen laufenden Nutzen. Im Kästchen oder Tresor erwirtschaftet es keine Erträge – viele nutzen einen Verkauf, um Rücklagen zu stärken, Ausgaben zu decken, Kredite zu reduzieren oder sich mehr finanziellen Spielraum zu verschaffen. Drittens: Aufschieben

führt oft zu Stillstand, besonders bei Erbstücken. Ein Termin schafft Ordnung – ohne Druck, aber mit Fakten. Viertens: Erinnerungen hängen nicht am Material; manchmal ist es klüger, den materiellen Wert in etwas zu verwandeln, das im aktuellen Leben hilft: Sicherheit, Liquidität oder eine gezielte Investition.

Damit diese Entscheidung sicher getroffen werden kann, braucht es einen Ablauf, der nachvollziehbar ist. **Die Niedersächsische Goldbörse** in Braunschweig setzt deshalb auf Transparenz: Jedes Stück wird einzeln betrachtet, erläutert und bewertet; Kundinnen und Kunden behalten ihre Stücke dabei jederzeit im Blick. Zur Bestimmung der Metallzusammensetzung kommt eine moderne Röntgenfluoreszenz-Analyse (XRF) zum Einsatz – zerstörungsfrei

und präzise, auch bei Schmuck ohne Punze oder bei unbekanntem Legierungen. Sie sehen den Weg vom Sortieren über das Wiegen bis zur Bewertung.

Wichtig: Eine Bewertung verpflichtet nicht zum Verkauf. Sie können das Angebot annehmen, später wiederkommen oder die Stücke einfach wieder mitnehmen. Kommt es zum Verkauf, erfolgt die Auszahlung unmittelbar – wahlweise bar oder per Echtzeit-Überweisung, je nach Wunsch und Möglichkeit. Lange Wartezeiten oder komplizierte Umwege entfallen.

Ein zusätzlicher Vertrauensfaktor ist die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Heimerle + Meule, einem der traditionsreichsten deutschen Unternehmen in der Edelmetallverarbeitung mit rund 180 Jahren Erfahrung. Diese Partnerschaft steht für fachliche Kompetenz, saubere Prozesse und eine verlässliche Weiterverarbeitung in Deutschland.

Angekauft werden unter anderem Goldschmuck (auch defekt), Zahngold, Bruchgold und Einzelteile, Goldmünzen und Goldbarren sowie Silber, Platin und Palladium – außerdem Erbschaften, Sammlungen und gemischte Konvolute.

Fazit: Der Goldpreis ist hoch, die Zeiten sind unruhig, und Aufbewahrung ist nicht frei von Risiken. Eine unverbindliche Bewertung bringt Klarheit und macht aus Bauchgefühl eine informierte Entscheidung. Ob verkauft wird oder nicht, bleibt selbstverständlich beim Eigentümer. Wer in Braunschweig einen ruhigen, transparenten Ablauf sucht, findet mit der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** eine vertrauenswürdige Adresse.

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.

Hospizverein erhält Spende von Schülern

Schüler des **Phönix-Gymnasiums** übergeben symbolischen Scheck

Wolfsburg/Vorsfelde. Engagement, wirtschaftliches Denken und soziales Verantwortungsbewusstsein gingen am Phoenix Gymnasium Wolfsburg-Vorsfelde Hand in Hand: Schüler des Wahlpflichtkurses Ökonomische Bildung des 10. Jahrgangs haben unter Leitung ihres Lehrers René de Vries in den vergangenen zwei Jahren mit viel Einsatz einen beachtlichen Spendenbetrag von 500 Euro erwirtschaftet und diesen nun dem Hospiz Wolfsburg in der Eichendorffstraße übergeben.



Schülerinnen und Schüler des Kurses Ökonomische Bildung haben ihr erwirtschaftetes Geld an das Hospiz übergeben. FOTO: PHÖNIX-GYMNASIUM

Als offizielle FairTrade-Schule verkauften die Jugendlichen zweimal pro Woche in der großen Pause fair gehandelte Produkte mit ihrem mobilen Verkaufswagen, dem „FairTeiler“.

Das Angebot war dabei bewusst vielfältig: Von Fair-Trade-Schokolade über Kekse und Müsliriegel bis hin zu Kaffee war für jeden Geschmack etwas dabei. Welche Produkte konkret ins Sortiment aufgenommen wurden, entschieden die Schüler nicht allein – im Vorfeld wurde über die schulische Plattform eine Umfrage durchgeführt, um die Wünsche der Schulgemeinschaft zu berücksichtigen.

Durch einen kleinen Aufpreis auf die fair gehandelten Waren gelang es dem Kurs, über den Zeitraum von zwei Jahren einen Reingewinn von 500 Euro zu er-

zielen. Auf ausdrücklichen Wunsch der Kursteilnehmer wurde der Spendenscheck nun dem Hospiz Wolfsburg überreicht – mit dem besonderen Anliegen, die Spende für betroffene Kinder und Jugendliche einzusetzen.

Bei der Spendenübergabe nahm Anke Breier vom Sozialdienst des Hospizes den Spendenscheck sichtlich erfreut und dankbar entgegen. Sie zeigte sich begeistert vom Engagement und erklärte, dass das Geld unter anderem für Angebote der „Trostinsel“ verwendet werden sollen. Darüber hinaus sei es dem Hospiz auch möglich, mit solchen Spenden die „letzten Wünsche“ von jungen Betroffenen zu erfüllen,

etwa durch besondere Aktivitäten oder Ausflüge.

Für die Schüler bot der Besuch im Hospiz zudem eine besondere Lerngelegenheit: Aus erster Hand erhielten sie Einblicke in die Arbeit und Herausforderungen eines Hospizes. Die Jugendlichen zeigten großes Interesse und erhielten ausführliche Antworten auf ihre Fragen.

„Das Projekt zeigt eindrucksvoll, wie schulische Bildung, praktisches Wirtschaften und soziales Engagement erfolgreich miteinander verbunden werden können – ganz im Sinne einer verantwortungsvollen und solidarischen Schulgemeinschaft“, betont Kursleiter de Vries.

Sonderaktion
bis 31.01.2026

V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany

34 Jahre

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 weber Top-Partner

38311701_002425

HAUS-DACH

GmbH

Ihr Dachexperte aus Gardelegen

TOP-Leistung zu TOP-Preisen! Telefon 0 39 07 / 77 82 92

Wir beraten Sie gern... www.haus-dach.de

3838901_002426

MEHR NACHRICHTEN

AUS WOLFSBURG UND DER REGION

FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE

KLINIKUM WOLFSBURG

GEMEINSAM GEGEN KREBS

Cancer Center Info-Tag

AUFKLÄREN. INFORMIEREN. STÄRKEN.

Samstag, 7. Februar 2026, 11–15 Uhr
im Klinikum Wolfsburg

Für Patientinnen & Patienten, Angehörige & Interessierte

- Info-Stände aller Cancer Center-Bereiche
- Steuern Sie einen OP-Roboter
- Unsere Expertinnen & Experten sind für Sie da
- Führungen & Vorträge

Zum Vortragsprogramm

Cancer Center WOLFSBURG

MEDIZINCAMPUS WOLFSBURG DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN **UMG**

4966701_002426

Ab sofort nochmals reduziert - Uhren • Schmuck • Trauringe **ALLES MUSS RAUS!**

WIR SCHLIESSEN

%

NOCHMALS REDUZIERT

Uhren **Keiser**

Porschestraße 44 in Wolfsburg

Goldankauf → sicher & fair

3519401_002426

Die Nr. 1 am Wochenende!

Grippe bei Kindern: Was Eltern wissen müssen

Das Kind glüht plötzlich, ist schlapp und abgeschlagen, hat keinen Appetit: Die durch Influenza-Viren ausgelöste echte Grippe ist - im Unterschied zu einer oft harmlos verlaufenden Erkältung - eine ernsthafte Erkrankung. Eltern machen sich schnell Sorgen, wenn das Kind so krank ist. Was jetzt wichtig ist:

Die echte Grippe beginnt in den meisten Fällen ganz plötzlich. Eltern können besonders auf diese typischen Anzeichen achten:

Zeigt das Kind in Zeiten einer Grippewelle grippeähnliche Symptome, nehmen Eltern am besten Kontakt mit ihrer kinderärztlichen Praxis auf, so die Empfehlung auf „Kindergesundheit-info.de“, einem Portal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG).

Für eine zuverlässige Diagnose sind Laboruntersuchungen notwendig. Dafür nimmt die Kinderarztpraxis zum Beispiel einen Nasen- oder Rachenabstrich.

Eltern können für eine erste Einordnung auch Kombi-Selbsttests aus Apotheke oder Drogerie für zu Hause nutzen, wenn das Kind eine richtige Anwendung zulässt. Laut Robert Koch-Institut (RKI) erkennen Antigentests aber nicht zuverlässig alle Influenzaerkrankungen.

Damit ansonsten gesunde Kinder bei einer Influenza wieder fit werden, genügen „Kinder- & Jugendärzte im Netz“ zufolge in der Regel einige Tage Bettruhe. Eltern können ihren Kindern bei Bedarf schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel verabreichen, um das Allgemeinbefinden zu bessern - am besten in Rücksprache mit der



Echte Grippe oder nur grippaler Infekt? Für Eltern ist das oft nicht einfach herauszufinden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Kinderarztpraxis. Zudem wichtig: genug trinken.

Antibiotika helfen bei einer Influenza übrigens nicht, da die Erkrankung durch Viren hervorgerufen wird. Falls es infolge der Grippe zusätzlich zu bakteriellen Infektionen der Atemwege mit einer Lungenentzündung kommt, muss die Infektion aber in der Regel mit Antibiotika behandelt werden.

Grippeviren sind sehr ansteckend. Den wirksamsten Schutz gegen Influenza bietet eine Imp-

fung. Sind Eltern also geimpft, kann sich die Situation zu Hause etwas entspannter darstellen.

Familien sollten während der Erkrankung im Haushalt dennoch auf Hygieneregeln achten, um möglichst zu verhindern, dass sich weitere Mitglieder anstecken. Also:

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte weist darauf hin, dass schwere Erkrankungsverläufe vorwiegend ältere Menschen sowie chronisch Kranke und andere Patienten mit geschwächtem Im-

munsystem betreffen. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass ihre Kinder während der Krankheit keinen Kontakt zu den Großeltern haben.

Wie das BfÖG informiert, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die jährliche Grippeimpfung allen Kindern ab 6 Monaten, die durch eine Vorerkrankung ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf der Grippe haben.

Zu den relevanten Vorerkrankungen zählen unter anderem

chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten oder auch Diabetes oder andere Stoffwechsellkrankheiten.

Eltern sollten mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten ihres Kindes sprechen, ob das Kind einer Risikogruppe angehört oder aus anderen Gründen geimpft werden soll. Generell ist eine Grippeimpfung Experten zufolge auch dann noch sinnvoll, wenn die Grippewelle bereits läuft. (DPA)

Wie kalt darf es im Büro sein?

In vielen Büros ist es derzeit kalt. Sehr kalt. Ob Heizung, kaputt, Fenster undicht oder Unternehmen geizig - Gründe kann es viele geben. Aber wie viel Ungemütlichkeit muss man hinnehmen?

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, für gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen zu sorgen. Dies schreibt die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) vor, konkretisiert durch die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR A3.5).

In Büros und anderen Arbeitsräumen müssen demnach mindestens gewährleistet sein:

- 20 Grad Celsius bei körperlich leichter, überwiegend sitzender Tätigkeit,
- 19 Grad Celsius bei leichter Tätigkeit im Stehen oder Gehen sowie bei mittelschwerer sitzender Tätigkeit,
- 17 Grad Celsius bei mittel-



Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollte die Raumtemperatur bei 20 Grad Celsius liegen. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

- schwerer Tätigkeit im Stehen oder Gehen und
- 12 Grad Celsius bei schwerer körperlicher Arbeit

- Für Pausen-, Sanitär-, Bereitschafts-, Kantinen- und Erste-Hilfe-Räume gelten sogar mindestens 21 Grad Celsius, in

Waschräumen mit Duschen soll die Lufttemperatur während der Nutzung 24 Grad Celsius betragen.

Zu kalt? Nichts tun, ist auch keine Lösung

„Sinken die Temperaturen unter die vorgeschriebenen Mindestwerte, darf der Arbeitgeber nicht untätig bleiben“, so Paul Krusenotto, Rechtsanwalt und Experte für Arbeitsrecht beim Rechtsportal Allright. Er muss organisatorische oder technische Maßnahmen ergreifen: etwa durch Reparaturen, Zusatzheizungen oder angepasste Arbeitsabläufe.

Was, wenn er das nicht tut? „Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen können die Arbeit nicht einfach niederlegen“, so der Anwalt. Sie sollten deshalb frühzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber oder dem Betriebsrat suchen, um eine Gesundheitsgefährdung zu vermeiden. Lässt sich die Situation so nicht verbessern, ist es auch möglich die zuständige Arbeitsschutzbehörde einzuschalten. (DPA)

Fliegen ab Braunschweig: Direkt nach Madeira und Zypern

Auf den beliebten Inseln schon im Frühjahr Sommerfeeling erleben

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und der Umstand, dass man innerhalb kürzester Zeit quasi von der Haustür aus die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt. Es wird sogar noch besser: Ab sofort hebt man vom neuen Passagierterminal ab – ein echtes Komforterlebnis

mit kurzen Wegen, modernen Wartebereichen mit Blick auf das Vorfeld und optimierten Abläufen. Innerhalb kürzester Zeit von der Haustür ans Meer – oder eben in die beeindruckendsten Metropolen Europas. Als Airline-Partner für das Frühjahr 2026 ist nun TUI fly im Einsatz und bringt die momento-Kunden exklusiv und komfortabel zu insgesamt 11 Zielen, die ab der Löwenstadt direkt angefliegen werden.

Im Frühjahr nach Madeira und Zypern

In ca. 4 Flugstunden geht es erstmals im Frühjahr auf die nachgefragten Inseln Zypern und Madeira. Ziele, die zwar sehr unterschiedlich sind, jedoch um diese Jahreszeit eines gemeinsam haben: Sie gehören zu den Top-Zielen in ganz Europa.

Madeira, die Insel des ewigen Frühlings oder auch „Hawaii Europas“ genannt, besticht durch ihre einmalige Vegetation, die zu dieser Zeit in voller Blüte steht. Die Panoramen der Gebirgsketten mitten im Atlantik haben Postkartencharakter und die Orte erzählen Geschichten der Weltentdecker, die auf diesem zu Portugal gehörenden Eiland oft Station gemacht haben.

Zypern hingegen ist schon fast ein Bade- und Erholungsparadies mit Stränden, Buchten und einladender Gastfreundschaft. Die Region um Paphos ist mondän und bietet Urlaubsmöglichkeiten der Extraklasse.

Zur Auswahl steht in allen Zielen ein großes Hotelportfolio. Egal ob Bestpreis, Flair, Top-Lage, All Inclusive oder Premium – die Qualität der Hotel- und Resortanlagen überzeugt Entdecker oder Spannungsliebhaber gleichermaßen. Beide Destinationen gehören zu den beliebtesten Zielen in Europa und bieten Urlaubsmöglichkeiten der Extraklasse.

2026 zu 11 Zielen ab Braunschweig abheben.

Neben Madeira und Zypern geht es ab Braunschweig im Frühjahr/Sommer 2026 auch nach Rom, Barcelona, an die Amalfiküste, nach Ischia, Sizilien, Sardinien, Malta, auf die Liparischen Inseln und nach Chalkidiki. In allen Zielen herrschen zum Reisezeitraum hervorragende klimatische Bedingungen. Überall hat man die Wahl aus einem riesigen Hotelportfolio. Ausflüge und Erlebnisse sind auf Wunsch ebenfalls zubuchbar. Rom, Malta und Barcelona werden auch in den Osterferien angefliegen.



Traumhafte Hotels, wie hier das 4,5* Athena Beach auf Zypern, stehen in allen Zielen zur Auswahl.

Die Nachfrage nach „Fliegen ab Braunschweig“ ist riesig. Schon ab € 599,- gibt es Angebote in die Sonne. Mit dem „Boutique VIP Erlebnis“ ab dem neuen Passagierterminal. Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeit dieser exklusiven Angebote unter www.fliegen-ab-braunschweig.de, in den FIRST Reisebüro Schmidt und weiteren Reisebüros der Region oder unter der kostenfreien Buchungshotline T. 08 00 / 38 300 38 (Mo-Fr. 9 – 18, Sa. 9 – 13 Uhr).



Fliegen ab Braunschweig - exklusiv bei momento by DER SCHMIDT

DER SCHMIDT
Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig

momento
Reisen für mich

JETZT BESTELLEN! KATALOG 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

fliegen-ab-braunschweig.de

Madeira, portugiesische Insel im Atlantik, ist ein Paradies für Naturliebhaber. Mildes Klima, üppige Wälder und Steilküsten laden ganzjährig zum Wandern und Entspannen ein. Funchal, Levadas und Madeirawein prägen den Charme.

Madeira

Insel des ewigen Frühlings

Zypern, die „Insel der Götter“, vereint seit der Steinzeit vielfältige Kulturen und beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet warmes Klima, lebendige Atmosphäre und ideale Bedingungen für Badeurlauber.

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

4,5* Suite Hotel Eden Mar

4,5* Pestana Royal All Inclusive Ocean & Spa Resort

3,5* Cynthiana Beach

4* Kefalos Beach

4,5* Porto Mare by PortoBay

5* Meliá Madeira Mare Resort & Spa

4,5* Pioneer (TUI Blue)

5* Elysium

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

Zypern

Die Insel der Götter

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

Amalfiküste
Italiens Schönheit am Golf von Sorrent

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

3,5* Il Faro

4* Villa Maria

4,5* Hotel Alpha

3,5* Terme la Pergola

4,5* Tritone Terme

4* Sorriso Thermae Resort & Spa

Ischia
Entspannung pur im Golf von Neapel

Rom

6 Tage pro Person
ab € **699,-**
~~28.03. – 04.04.2026~~ **AUSGEBUCHT!**
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)

3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci

4* Milton

4,5* Della Conciliazone

Barcelona

5 Tage pro Person
ab € **699,-**
~~29.03. – 05.04.2026~~ **AUSGEBUCHT!**
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)

4* Catalonia Atenas

4* Balmoral

5* Atzavara Hotel & Spa

Ab Braunschweig direkt in die Sonne starten!

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

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

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

Chalkidiki
20.05. – 27.05.2026 **Feiertag**
03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)
8 Tage pro Person ab € 699,-

Geld reicht nicht mehr fürs Pflegeheim – was tun?

Für Heimbewohnerinnen und -bewohner und ihre Angehörigen ist es mitunter ein Schock, wenn eine Entgelterhöhung ins Haus flattert. Manche haben dafür schlicht kein Geld.

Deswegen müssen sie aber nicht aus dem Heim ausziehen. Denn es gibt staatliche Zuschüsse. „So besteht etwa die Möglichkeit, beim Sozialamt Hilfe zur Pflege zu beantragen“, sagt Verena Querling von der Verbraucherzentrale NRW.

Reicht das Geld nicht aus, um die Pflege im Heim zu finanzieren, springt dann das Sozialamt ein. Wichtig: Sollten Pflegebedürftige bis dahin Schulden gemacht haben, um die Heimkosten zu bezahlen, werden diese nicht übernommen, so die Verbraucherzentrale.

Ebenfalls gut zu wissen: Anspruch auf Hilfe zur Pflege besteht erst, wenn man sein Vermögen aufgebraucht hat. 10.000 Euro darf eine alleinstehende pflegebedürftige Person als Schonvermögen behalten.

Eine Alternative zur Hilfe zur Pflege kann Wohngeld sein. Diese Leistung können nämlich auch Pflegeheimbewohner und -bewohnerinnen

in Anspruch nehmen. „Wohngeld bei der Wohngeldbehörde vor Ort zu beantragen, kann eine Option sein, für alle, bei denen die finanzielle Lücke eher kleiner ist“, so Querling.

Bei einer ersten Einschätzung, ob man überhaupt mit Wohngeld rechnen darf und wie hoch es ausfallen könnte, kann der Wohngeld-Plus-Rechner des Bundesbauministeriums helfen.

Gut zu wissen: Die Höhe des Wohngeldanspruchs für Heimbewohner orientiert sich an dem Mietniveau in der Region, in der sich das Heim befindet, so die Verbraucherzentralen.

Zudem gibt es in drei Bundesländern – Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern – das Pflegewohngeld als zusätzliche Unterstützung. „Wenn der Pflegebedürftige einverstanden ist, beantragt zumeist das Pflegeheim den Zuschuss“, sagt Verena Querling. Die jeweilige Pflegeeinrichtung bekommt das Pflegewohngeld direkt ausgezahlt.

Welche Leistungen kommen infrage und worauf kommt es beim Beantragen an? Pflegebe-



Wohngeld, Pflegewohngeld, Hilfe zur Pflege: Wird das Geld knapp, können Pflegebedürftige im Heim Unterstützung bekommen.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

dürftige und Angehörige lassen sich dazu am besten beraten. Anlaufstellen dafür sind

das örtliche Sozialamt, Pflegestützpunkte, Verbraucherzentralen oder die Bundesinter-

senvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen. (DPA)

ABF-Tickets zu gewinnen!

ANZEIGE

Wolfsburg. Am Mittwoch, 11. Februar 2026 ist es wieder so weit: Die ABF, Norddeutschlands größte Freizeitmesse, öffnet ihre Tore auf dem Messegelände Hannover.

Bis zum 15. Februar 2026 treffen sich hier Reisefreunde, Campingfans, Freizeitsportler und Fahrradbegeisterte, um die neuesten Trends rund um Reisen, Mobilität und Freizeit zu entdecken.

Die WAZ und Hallo-Wochenende verlosen 2x2 Eintrittskarten.



Foto: Deutsche Messe AG



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

Jetzt 2x2 Tickets gewinnen! Zusammen mit Hallo Wochenende verlost die Wolfsburger Allgemeine Zeitung 2x2 Ein-

trittskarten für die ABF 2026. Mitmachen ist ganz einfach: Besuchen Sie unsere Gewinnspielseite und füllen Sie das

Kontaktformular aus. Scannen Sie dazu den QR-Code. Teilnahmeabschluss ist Mittwoch, 04. Februar 2026. Viel Glück!

Januar-Blues: Was die Stimmung aufhellt

Grau, Grau und noch mehr Grau: Ist Ihre Stimmung seit Jahresbeginn auch im Keller? Häufig ist dann von Januar- oder Neujahrsblues die Rede. Aber was steckt dahinter – und was hilft dagegen?

„Wissenschaftlich lässt sich nicht fundiert belegen, dass der Januar der depressivste Monat ist“, klärt Prof. Rupert Conrad, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Münster, auf. Dennoch kann man dem Experten zufolge im Januar von einer Phase „erhöhter psychischer Empfindlichkeit“ sprechen.

Verschiedene innere und äußere Faktoren tragen dazu bei, dass sich viele Menschen zu Jahresbeginn niedergeschlagen, traurig oder müde und antriebslos fühlen. Dazu zählen laut Conrad unter anderem:

Wichtig ist immer, zwischen einem vorübergehenden Stimmungstief, bei dem man tageweise mal durchhängt, und einer Depression zu unterscheiden – die eine fachärztliche Diagnose und Behandlung erfordert. Maßgeblich sind laut Prof. Conrad dabei Dauer, Intensität und Beeinträchtigung.

Hält das Tief länger als zwei Wochen an, verursacht es starken Leidensdruck, fehlen Freude und Motivation oder kommen Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid hinzu, sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gegen den typischen Januar-



Spazieren gehen ist ein natürlicher Stimmungsaufheller – auch an trüben Tagen.

FOTO: MORITZ FRANKENBERG/DPA/DPA-MAG

Blues kann man hingegen selbst aktiv werden. Der Mensch lasse sich vor dem Hintergrund seiner Entwicklungsgeschichte als großes Säugetier mit einer gewissen Neigung zum Winterschlaf verstehen, so Conrad. „Jahreszeiten prägen auch unser Leben“, sagt der Klinik-Direktor. Die Akzeptanz und sinnhafte Einordnung dieser Zeit als eine Möglichkeit,

Energie zu tanken, kann uns dabei helfen, mit dem Energiemangel besser umzugehen.

Was hilft noch? Der Facharzt empfiehlt zum Beispiel diese Strategien:

Sie wundern sich, warum auch ihre Kinder gerade durchhängen oder besonders große Gefühle haben? Auch sie kann der Neu-

jahrsblues treffen. Hinzu kommt, dass sie oft besonders sensibel auf ihre Umgebung reagieren – etwa auf die Stimmung ihrer Eltern.

Prof. Conrad empfiehlt auch bei Kindern auf eine feste Tagesstruktur, Bewegung und frische Luft zu achten. Kleine Belohnungen, positive Beschäftigungen oder gemeinsame Familien-

rituale können ebenfalls unterstützen.

Entscheidend ist zudem eine offene Kommunikation. „Kinder merken, wenn es ihren Eltern nicht gut geht“, sagt Conrad. „Das offen anzusprechen, ist deutlich günstiger, als es zu verschweigen und dem Kind die Spannungen atmosphärisch mitzugeben.“ (DPA)

Markant bis matt schimmernd: Die angesagten Brillen 2026

Die Alltagsbrille fix zur Sonnenbrille machen: Das geht mit Sonnenclips. Die Stücke lassen sich mit Klemmen oder Magneten auf den Brillenrahmen setzen und feiern 2026 ein Comeback, so das Kuratorium Gutes Sehen (KGS).

Und das ist nicht der einzige Brillentrend, den das KGS fürs kommende Jahr ausmacht. Angesagt auf der Nase sind demnach auch Brillen aus transparenten Materialien, die den eigenen Hautton nicht überdecken. Außerdem: matt schimmernde Brillen und Brillen in Naturfarben wie Sand oder Moosgrün.

Und: Brillen mit plastischen Formen. Vor allem markante Oberlinien sind laut KGS zu sehen und Fassungen, bei denen



Jetzt im Trend: Brillengestelle, die Durchblicke erlauben. Hier zu sehen: Brille «Le Coeur» von Le Specs.

FOTO: LE SPECS/DPA-MAG

zwischen schlanken und kräftigen Linien gewechselt wird.

Wer sich für eine markante

Fassung entscheidet, sollte laut KGS aber darauf achten, dass die Mimik sichtbar bleibt. Dafür

sollte die obere Linie der Brille dem Verlauf der Brauen zwar folgen, sie aber nicht überdecken.

Bei Brillen in Naturfarben kann man darauf achten, dass die Brille Farbnancen aus Haut oder Haar enthält. Das wirke dem KGS zufolge dann harmonisch. Und transparente Modelle eignen sich demnach für Menschen mit wenig Kontrast zwischen Haut und Haar: Sie dominieren, so heißt es, das Gesicht selbst bei breiteren Formen wenig.

Diesen Winter sind zumindest der „Vogue“ zufolge aber auch schwarze Brillen durchaus noch im Trend. Und zwar mit dickem Rahmen und markanten Gläsern. Getragen werden sie demnach aber nicht im „klassischen Bibliothekarinnen-Stil“, sondern etwa auch zu Baggy Jeans und T-Shirt oder zum figurbetonten Abendoutfit. (DPA)

Raus aus dem Mittagstief

Das sogenannte Fresskoma kennen viele Menschen - wirksame Wege, der Müdigkeit vorzubeugen

VON LAURA BEIGEL

Plötzlich ist die Energie weg. Am Vormittag lief noch alles wie am Schnürchen, eine Aufgabe nach der anderen konnte man abarbeiten. Dann das Mittagessen in der Betriebskantine, und zurück am Schreibtisch fällt auf einmal jeder Arbeitsschritt schwer. Man kann sich nicht mehr konzentrieren, sitzt satt und schläfrig vor dem Computer.

Postprandiale Müdigkeit nennen Fachleute das. Laien dürften eher die Begriffe Mittagstief und Fress- oder Suppenkoma etwas sagen. Etwa jeder Zweite erlebt regelmäßig diese Müdigkeit nach dem Essen, die für einige Stunden anhalten kann, hat eine Studie aus den USA 2007 ergeben. Doch wie kommt sie zustande – und was hilft dagegen?

Es gibt mehrere Theorien, wie es zu dem Mittagstief kommt. Abschließend geklärt ist die genaue Ursache aber nicht. Vermutlich sind es mehrere Faktoren, die zusammenwirken. Dazu gehört etwa das Essen. Was und wie wir essen, hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt. Vor allem Essen mit vielen Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten steht im Verdacht, müde zu machen. Denn es erhöht den Anteil von Tryptophan im Blut. Aus der Aminosäure kann der Körper das Hormon Serotonin bilden, das schlaffördernd wirkt.

Lebensmittel, die reich an einfachen Kohlenhydraten wie Weißmehl und Zucker sind, sorgen zudem dafür, dass der Blutzuckerspiegel rasch steigt. Die Bauchspeicheldrüse stellt Insulin her, damit die Zellen den Zucker aufnehmen können. Doch genauso schnell wie der Blutzuckerspiegel gestiegen ist, sinkt er auch wieder, was müde machen kann.

Eine andere Theorie sieht eine veränderte Blutzirkulation als Auslöser für das Mittagstief. Wenn der Körper Nahrung verdaut, benötigt der Verdauungstrakt mehr Blut. Das Blut fließt nach dem Essen hin zu Magen, Darm und Leber – und weg vom Gehirn. Es erhält kurzfristig weniger Sauerstoff, was zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen kann.

Am weitverbreitetsten ist unter Fachleuten die Ansicht, dass die innere Uhr beim Mittagstief eine Rolle spielt. Demnach ist das „Suppenkoma“ ein natürliches Tief, das in der Mittagszeit auftritt – unabhängig davon, was man gegessen hat. Es könnte sogar ein bis heute be-



Etwa jeder Zweite erlebt regelmäßig eine lähmende Müdigkeit nach dem Essen.

SYMBOLFOTO: TANJA NIKOLIC / PEXELS

stehender Urinstinkt des Menschen sein: Einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Ruhephase nach dem Essen früher nötig gewesen ist, um Kraft für die nächste anstehende Jagd oder Suche nach Nahrung

zu sammeln.

Doch wie kann man dem Mittagstief vorbeugen, um weiterhin produktiv zu sein? So verlockend die Tasse Kaffee ist, um sich von der Müdigkeit zu befreien: Am besten ist es, Koffein zu meiden. Denn: „Wenn wir

das Mittagstief mit Koffein bekämpfen, benötigt unser Körper mit der Zeit immer mehr Koffein, um die gleiche Wirkung zu erzielen“, gab Verhaltens- und Schlafexperte Anthony Reffi schon 2022 in einem Beitrag der gemeinnützigen US-Gesund-

heitsorganisation Henry Ford Health zu bedenken. Ein hoher Kaffeeconsum am Nachmittag kann zudem den Schlaf am Abend stören.

Manchmal kann schon ein Spaziergang an der frischen Luft das Mittagstief vertreiben. Die Bewegung steigert die körperliche Fitness, gleichzeitig tankt man Sonnenlicht. Dieses kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin im Körper hemmen.

„Um den Effekt zu steigern, lohnt es sich, immer wieder kurze, schnelle Phasen während des Spazierengehens einzulegen und im Büro auf dem Weg zurück zum Schreibtisch die Treppe dem Aufzug vorzuziehen“, erklärt die Krankenkasse AOK. „Am Schreibtisch können Sie sich außerdem immer wieder recken und strecken.“

Wer die Möglichkeit hat, an seinem Arbeitsplatz ein kurzes Nickerchen zu machen, kann auch so dem Mittagstief entgegenwirken. Studien haben gezeigt, dass ein solcher Powernap dabei helfen kann, neue Kraft zu tanken. Bis zu 30 Minuten Schlaf sind ideal. Länger sollte die Pause nicht sein, sonst kann sich die Müdigkeit noch verstärken. In Japan gehört das Nickerchen am Arbeitsplatz („Inemuri“) inzwischen zum guten Ton.

Wichtig ist es außerdem, für eine gute Schlafqualität in der Nacht zu sorgen. Wer nachts schlecht oder zu kurz schläft, riskiert, dass sich das Mittagstief am Tag verstärkt. „Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens“, sagte Schlafexperte Reffi. Allgemein empfohlen sind für Erwachsene sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf, Ältere kommen auch mit weniger als neun Stunden aus.

Auch mit der richtigen Ernährung lässt sich einem Mittagstief vorbeugen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa, statt eines großen Mittagessens lieber kleine Zwischenmahlzeiten zu essen. „Verteilen Sie kleinere Mahlzeiten aus Obst, fettarmen Milchprodukten oder dünn belegten Broten über den Tag“, erklärt die Fachgesellschaft auf ihrer Internetseite. „Das erhält die Konzentrationsfähigkeit, belastet Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeidet Heißhunger.“

Tritt die Müdigkeit nicht nur nach dem Mittagessen auf, sondern hält den Tag über an, sollte sie ärztlich abgeklärt werden – verschiedene Ursachen sind möglich.



Deutschland 4 Tage Busreise
Ost(er)friesland
Nötenscheeten, Eiertrüllern und Hicken-Bicken-Sonntag

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ****-Stadthotel Jever
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Fischbuffet am Karfreitag
- ✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- ✓ 1 x Osterbuffet mit regionalen Spezialitäten
- ✓ Stadtführung Wilhelmshaven
- ✓ Ausflug Langeoog inkl. Tageskurbeitrag
- ✓ Ausflug Emden und Krummhörn
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **519,- €**
EZ-Zuschlag: 70,- €

Reisecode: D-OOST



Deutschland 4 Tage Busreise
Ostern zwischen Spreewald und Oberlausitz
Ostertraditionen und Seenland

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ***-Achat Premium Hotel Schwarzheide
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Abendessen als Buffet
- ✓ 2 x Oster-Buffer
- ✓ 1 x Kaffeetrinken am Karfreitag
- ✓ Eintritt Sorbisches Museum
- ✓ Ausflug Spreewald mit Kahnfahrt
- ✓ Ausflug „Osterlausitz“ mit Bautzen
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **569,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-OBERL



Deutschland 4 Tage Busreise
Ostern für Alleinreisende
Frühlingserwachen am Rhein

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ****-Maritim Hotel Düsseldorf
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen (2-Gang-Menü)
- ✓ 1 Altbier zur Begrüßung
- ✓ Stadtführung Düsseldorf
- ✓ Eintritt RheinTower Düsseldorf
- ✓ Panorama-Schiffahrt Düsseldorf
- ✓ Altstadt Rundgang Köln
- ✓ Eintritt und Führung Schokoladenmuseum
- ✓ Freie Schwimmbadnutzung im Hotel
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **699,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:

Reisecode: D-ODUE



Deutschland 5 Tage Busreise
Ostern an Rhein und Mosel
Genuss und Erlebnis

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 1 Flasche Wasser bei Anreise pro Zimmer
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im Besttime Hotel Boppard
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Abendessen (3-Gang-Menü oder Buffet)
- ✓ unbegrenzt alkoholfreie Getränke im Hotel (Getränkestation)
- ✓ Ausflug Rhein mit Schiffahrt und Rhein-Weinprobe (4 Weine) und Reiseleitung
- ✓ Ausflug Mosel mit 5er Weinprobe und Reiseleitung
- ✓ Altstadtführung Koblenz
- ✓ Eintritt und Seilbahnfahrt Festung Ehrenbreitstein
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **689,- €**
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: D-OWEIN



Deutschland 5 Tage Busreise
Osterinsel Rügen
Inselträume zwischen Meer und Kreidefelsen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ****-IFA Rügen Binz
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Fischbuffet am Karfreitag
- ✓ 1 x Osterbuffet
- ✓ 2 x vielfältiges Themenbuffet
- ✓ 4 x ein Tischgetränk zum Abendessen (0,3 l Bier, 0,2 l Wein, 0,2 l Softdrink)
- ✓ 1 x süße Überraschung
- ✓ 1 x Tanzabend
- ✓ kostenfreie Nutzung des Erlebnisbades des Hotels
- ✓ Ausflug Insel Hiddensee inkl. Fähre, Inselrundfahrt und Kurtaxe
- ✓ Schifffahrt Kreideküste und Besuch Kap Arkona mit Arkonabahn
- ✓ Ausflug Putbus und Lauterbach inkl. Fahrt mit dem Rasenden Roland von Binz nach Putbus
- ✓ Kurtaxe Binz
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 06.04.26

Preis pro Person
im DZ: **875,- €**
EZ-Zuschlag: 150,- €

Reisecode: D-ORUEG



Tschechien 5 Tage Busreise
Ostern im Böhmischem Bäderdreieck
Tradition trifft Frühlingserwachen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ****-Hotel Spa Resort Sanssuci Karlsbad
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Abendessen als Buffet
- ✓ Ausflug Marienbad und Kloster Tepla inkl. Eintritt
- ✓ Stadtführung Karlsbad
- ✓ Eintritt Schmetterlingshaus
- ✓ Ausflug Loket und Franzensbad
- ✓ Kurtaxe
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
03.04. - 07.04.26

Preis pro Person
im DZ: **879,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:

Reisecode: CZ-OKABA



Deutschland 6 Tage Busreise
Ostern in Nordfriesland
Grüne Wiesen - weiße Schafe - bunte Eier

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im Landhaus Smaga in Süderlügum
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x 3-Gang-Abendmenü
- ✓ 1 x Abendessen als Buffet
- ✓ Ausflug Büsum und St. Peter Ording
- ✓ Ausflug Flensburg und Glücksburg
- ✓ Ausflug Insel Sylt
- ✓ Ausflug Insel Rømø
- ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 07.04.26

Preis pro Person
im DZ: **719,- €**
EZ-Zuschlag: 80,- €

Reisecode: D-ONFL



Deutschland 7 Tage Busreise
Ostern im Schwarzwald / Elsass
Erholung in einzigartiger Umgebung

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 6 x Übernachtung im DZ im Hotel Ochsen Kehl/Kork
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Sekfrühstück
- ✓ 5 x 3-Gang-Abendmenü
- ✓ 1 x festliches Ostermenü
- ✓ jeden Abend 1 Freigetränk nach Wahl
- ✓ Begrüßungscocktail
- ✓ alle Ausflüge laut Reiseverlauf
- ✓ Musikabend
- ✓ 1 x hausgemachter Kirsch-Schnaps nach dem Abendessen
- ✓ Weinprobe
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
02.04. - 08.04.26

Preis pro Person
im DZ: **799,- €**
EZ-Zuschlag: 85,- €

Reisecode: D-KORK

Viele weitere Osterreisen finden Sie in unserem Katalog oder online.

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig
Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten.



Besuchen Sie
uns im Internet



**Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Große Rheinreise mit Mosel**

Basel-Straßburg-Speyer-Mannheim-Rüdesheim-Koblenz-Cochem-Köln-Amsterdam

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der AMADEUS RIVA
- ✓ Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittags- und Abendmenüs mit Menüwahl)
- ✓ Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- ✓ Nachmittagsstee und Mitternachtssnack
- ✓ Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Reiseleitung an Bord des Schiffes
- ✓ Busbegleitung während der Flussreise
- ✓ alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren

Termin
29.06. - 06.07.26
14.09. - 21.09.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.599,- €**
Mitteldeck: ab 2.049,- €
Oberdeck: ab 2.349,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 429,- €

Reisecode: D-RHEIN3



**Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Von Köln ins Herz der Mosel**

Köln-Koblenz-Bernkastel-Trier-Zell-Cochem-Winningen-Oberwesel

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus ab/bis Köln
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der SWISS CROWN
- ✓ 7 x Vollpension an Bord mit Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendessen
- ✓ Kaffee und Kuchen je nach Tagesprogramm
- ✓ Bordveranstaltungen
- ✓ alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren
- ✓ durchgehende Reisebusbegleitung während der gesamten Flussreise
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
12.08. - 19.08.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.199,- €**
2-Bett-Kabine: 1.299,- €
Einzelkabine: 1.649,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 140,- €

Reisecode: D-SCKOE



**Deutschland 6 Tage Bus-/Schiffsreise
Vom Hamburger Hafengeburtstag bis Magdeburg auf der MS Johannes Brahms**

Hamburg-Geesthacht-Scharnebeck-Lüneburg-Uelzen-Wolfsburg-Magdeburg

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 5 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ 5 x VP an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen)
- ✓ 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ Kapitän-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- ✓ alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
09.05. - 14.05.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.399,- €**
Oberdeck: ab 1729,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 160,- €

Reisecode: D-JBHHMD



**Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Von der Kieler Woche bis Berlin**

Kiel-Hamburg-Uelzen-Wolfsburg-Burg-Brandenburg-Potsdam-Berlin

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS Johannes Brahms
- ✓ 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittag-, Abendessen)
- ✓ 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ Kapitän-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- ✓ alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- ✓ Stadtrundfahrt Berlin
- ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
27.06. - 04.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.949,- €**
Oberdeck: ab 2.399,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 200,- €

Reisecode: D-JBKIEBE



**Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Inselidylle rund um die Ostsee**

Stralsund – Barth – Vitte – Stralsund – Lauterbach-Greifswald – Peenemünde - Wolgast - Stettin - Eberswalde - Berlin

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS SANS SOUCI
- ✓ Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- ✓ Begrüßungsgetränk an Bord & festliches Galadinner
- ✓ Vormittagsbouillon an „Flusstagen“
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- ✓ alle Schiffsgebühren

Termin
26.09. - 03.10.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.699,- €**
Oberdeck: ab 2.299,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 299,- €

Reisecode: D-STBSS



**Belgien 5 Tage Bus-/Schiffsreise
André Rieu - Der „Walzerkönig“ aus Maastricht**

Roermond-Maastricht-Hasselt-Lüttich-Roermond

Leistungen

- ✓ Transfer nach/ab Roermond im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS DUTCH GRACE
- ✓ 4 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittagessen als 3-Gang-Menü, Kuchen am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen sowie Mitternachtssnack) und Kaffee und Tee zu den Mahlzeiten
- ✓ Kapitänsdinner (5-Gang-Menü)
- ✓ Kofferservice
- ✓ tägliche Live-Musik
- ✓ Besuch des Open Air-Konzertes von André Rieu am 11.07.26 in Maastricht, Karte in Kategorie Rang 2 (B2) inklusive
- ✓ alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- ✓ deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Termin
10.07. - 14.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **979,- €**
Mitteldeck: ab 1179,- €
Oberdeck: ab 1391,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 69,- €

Reisecode: NL-DGROE



**Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Die schöne blaue Donau „alles inkl.“**

Passau-Krems-Wien Nussdorf-Budapest-Bratislava-Melk-Passau

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x ÜN in der gebuchten Kabine auf der MS SE-MANON
- ✓ All-Inclusive-Verpflegung an Bord: 7 x Frühstück, 6 x 4-Gang-Mittagessen, 6 x Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck, 6 x 4-Gang-Abendessen, 1 x 5-Gang Gala-Dinner, 7 x kleiner Mitternachtssnack
- ✓ Getränkepaket: von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr
- ✓ Komplettes Auftragsprogramm
- ✓ Bordreiseleitung
- ✓ alle Schiffsgebühren
- ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termine
18.05. - 25.05.26
01.06. - 08.06.26
08.06. - 15.26.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.749,- €**
Mitteldeck: ab 2.349,- €
Oberdeck: ab 2.549,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage

Reisecode: D-NDONA3



**Deutschland 9 Tage Bus-/Schiffsreise
Donau**

Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- ✓ Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- ✓ Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- ✓ Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- ✓ Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- ✓ alle Schiffsgebühren
- ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
26.07. - 07.08.26

Preis pro Person

Hauptdeck: ab **1.399,- €**
Mitteldeck: ab 1739,- €
Oberdeck: ab 1979,- €

Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 199,- €

Reisecode: D-FDONA

Beratung und Buchung: 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.



Holland 4 Tage Busreise

Tulpenblüte Holland

Kurzurlaub unter Windmühlen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ****Novotel Rotterdam Schiedam
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Abendessen am Anreisetag im Hotel
- ✓ Ausflug Keukenhof (inkl. Eintritt)
- ✓ Eintritt und Führung Tulip Experience
- ✓ 1 x Kaffeetrinken bei Tulip Experience
- ✓ Besuch Blumenkorso (Nur Termin 16.04.-19.04.)
- ✓ Ausflug Den Haag
- ✓ Hafentourfahrt Rotterdam (Nur Termin 30.04. - 03.05.)
- ✓ City-Tax Rotterdam
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
16.04. - 19.04.26
30.04. - 03.05.26

Preis pro Person
im DZ: ab **689,- €**
EZ-Zuschlag: 215,- €

Reisecode: NL-QTHO



Holland 4 Tage Busreise

Tulpenblüte mit Charme

Mit Keukenhof und Blumenkorso

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ****Strandhotel Golfzang
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen (Buffet)
- ✓ Stadtführung Utrecht
- ✓ Eintritt Keukenhof
- ✓ Windmühlenbootsfahrt
- ✓ Besuch Blumenkorso inkl. Tribünenplätzen
- ✓ Stadtführung Amsterdam
- ✓ Stadtführung Haarlem
- ✓ Kurtaxe Egmond
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
16.04. - 19.04.26

Preis pro Person
im DZ: **999,- €**
EZ-Zuschlag: 155,- €

Reisecode: NL-TULPC



Deutschland 3 Tage Busreise

Krokuszauber Husum

Frühlingserwachen und Mee(h)r

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im Hotel Ulmenhof & Spa
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- ✓ Aufenthalt Büsum
- ✓ Ausflug Krokusblüte Husum und Nordstrand mit Reiseleitung
- ✓ Besuch Schiffsbegrüßungsanlage
- ✓ freie Nutzung von Hotellschwimmbad und Sauna
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
20.03. - 22.03.26

Preis pro Person
im DZ: **349,- €**
DZ-EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: D-QKROK



Schottland 4 Tage Bus-/Schiffsreise

Schottenknüller zum Schottenpreis

Die Hauptstadt Schottlands entdecken

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Fahrpassage Amsterdam-Newcastle-Amsterdam
- ✓ 2 x Übernachtung an Bord der Fähre
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- ✓ 2 x Abendbuffet an Bord
- ✓ 1 x Übernachtung im DZ im Hampton by Hilton Edinburgh West End
- ✓ 1 x Frühstücksbuffet im Hotel
- ✓ Stadtführung Edinburgh
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
24.03. - 27.03.26

Preis pro Person
DZ/Innenkabine: **479,- €**
DZ/Außenkabine: 519,- €
EZ/Außenkabine: 639,- €
EZ/Innenkabine: 609,- €

Reisecode: GB-QSS



Deutschland 3 Tage Busreise

Rhododendronblüte Ostfriesland

Ein Mee(h)r aus Blüten

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im ***Stadthotel Jever
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ 2 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- ✓ Besuch Rhododendron-Park und Botanischer Garten Bremen
- ✓ Besuch Blumenhalle Wiesmoor inkl. Eintritt
- ✓ Besuch Rhododendronpark Hobbie Westerstede inkl. Eintritt
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termin
17.04. - 19.04.26

Preis pro Person
im DZ: **349,- €**
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: D-RHODO



Italien 6 Tage Busreise

Alles inklusive am Lago Maggiore

Erholung in traumhafter Umgebung

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Begrüßungsdrink
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel im Raum Premeno
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x 4-Gang-Abendessen mit Salatbuffet
- ✓ 5 x Getränke (Hauswein, Bier, Wasser, Softdrinks, warme Getränke) von 17:30 - 20:30 Uhr
- ✓ Ausflug Mailand inkl. Fahrt mit historischer Straßenbahn
- ✓ Ausflug Orta-See inkl. Schifffahrten und Weinprobe mit Imbiss
- ✓ Ausflug Borromäische Inseln mit Schifffahrten
- ✓ Ausflug Comersee und Luganersee
- ✓ 1 x Filmvorführung „Lago Maggiore“
- ✓ 1 x Live-Musik
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine
28.04. - 03.05.26
31.07. - 05.08.26
15.10. - 20.10.26

Preis pro Person
im DZ: ab **769,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:

Reisecode: I-QLMC



Schweden 3 Tage Bus-/Schiffsreise

Minikreuzfahrt nach Schweden

Erlebnistour auf See

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- ✓ 2 x großes Abendbuffet an Bord inkl. einem Tischgetränk (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee/Tee)
- ✓ Stadtführung Lübeck
- ✓ Ausflug Kopenhagen und Malmö mit Reiseleitung
- ✓ Fahrt über die Öresundbrücke
- ✓ Stadtrundfahrt Hamburg
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine
02.05. - 04.05.26
18.09. - 20.09.26
14.10. - 16.10.26
14.06. - 16.06.26
12.10. - 14.10.26

Preis pro Person
Doppel-Innen: ab **399,- €**
Doppel-Außen: ab 439,- €
Einzel-Innen: ab 519,- €
Einzel-Außen: ab 539,- €

Reisecode: S-MAKO



Italien 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung mit HP im Raum Südtirol bzw. Tirol
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Croce del Sud
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Abendessen (3-Gang-Menü) mit ausgewählten Getränken (Wein, Wasser, Soft-Drinks)
- ✓ 1 x Candle-Light-Dinner (i.R.d.HP)
- ✓ Stadtführungen Padua und Verona
- ✓ Ausflug Rimini und Santarcangelo
- ✓ Ausflug San Marino und San Leo
- ✓ Ausflug Ravenna
- ✓ Eintritte zu mehreren Denkmälern in Ravenna
- ✓ Weinfest im Hotel
- ✓ Tanzabend im Hotel
- ✓ durchgängige Reisebegleitung

Termine
05.05. - 11.05.26
29.09. - 05.10.26

Preis pro Person
im DZ: **1.029,- €**
KEIN EZ-Zuschlag:

Reisecode: I-BELL

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

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

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



Besuchen Sie
uns im Internet



Urlaub

Urlaubsreisen ans Meer und in die Berge

...Berge Zillertal oder Südtirol

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 9x ÜN im gebuchten Hotel
- ✓ 9x gebuchte Verpflegung

Termine

26.05. – 04.06.26
23.06. – 02.07.26
21.07. – 30.07.26
18.08. – 27.08.26
15.09. – 24.09.26

******Hotel Strass, Mayrhofen**

zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich

ab 1.429,- €

******Hotel Berghof, Mayrhofen**

zentral, Lift, Restaurant, Pool

ab 1.579,- €

******Hotel Rose, Mayrhofen**

Zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich

ab 1.379,- €

******Alpenhof Kristall, Mayrhofen**

zentral, Lift, Restaurant, Wellnessbereich

ab 929,- €

*****Hotel Restaurant Zum Tiroler Adler, Dorf Tirol**

zentral, Lift, Restaurant, Whirlpool

ab 1.499,- €

*****Hotel Tiffany, Meran**

im Villenviertel, Lift, Restaurant

ab 1.289,- €

*****Hotel Ladurner, Meran**

ca. 15 Min. zum Zentrum, Lift, Restaurant, Hallenbad

ab 1.719,- €

10 Tage

...Seen Achensee oder Gardasee

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 9x ÜN im gebuchten Hotel
- ✓ 9x gebuchte Verpflegung

Termine

26.05. – 04.06.26
23.06. – 02.07.26
21.07. – 30.07.26
18.08. – 27.08.26
15.09. – 24.09.26

*****superior Hotel Huber Hochland, Maurach**

zentral, ca. 2 km zum See, Lift, Restaurant, Hallenbad

ab 1.169,- €

*****Das Rotspitz (Erwachsenen-Hotel), Maurach**

zentral, nah zum See, Restaurant, Wellnessbereich

ab 1.549,- €

*****Hotel Klingler, Maurach**

zentral, ca. 10 Min. zum See, Lift, Sauna

ab 949,- €

*****Frühstückshotel Margret, Maurach**

Ca. 10 Min. zu See und Zentrum, Wellnessbereich

ab 1.099,- €

10 Tage

...und Meer Usedom - Ahlbeck oder Heringsdorf

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 7 bzw. 14x ÜN im gebuchten Hotel
- ✓ 7 bzw. 14x gebuchte Verpflegung

Termine

ab 07.03. bis 07.11.26 jeden Samstag

oooHotel Eden Ahlbeck

zentral, ca. 100 m zur Promenade, Frühstück

ab 559,- €

oooStrandhotel Ahlbeck

direkt an der Promenade, HP

ab 1.085,- €

******Ostseehotel Ahlbeck**

Direkt an der Promenade, Schwimmbad, Sauna, Frühstück, HP zubuchbar vor Ort

ab 869,- €

*****superior Hotel Pommerscher Hof Heringsdorf**

Zentral, nahe zur Promenade, angeschlossene Wellness-Oase nutzbar, Frühstück, HP zubuchbar vor Ort

ab 769,- €

******Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf**

am Strand, großer Wellness- und Spa-Bereich, Frühstück

ab 799,- €

8/15 Tage

Weitere Urlaubsziele finden Sie in unserem Katalog oder online.

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

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

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



Besuchen Sie
uns im Internet

Neu für Eltern: Gelbes Heft kommt nun auch mit zum Zahnarzt

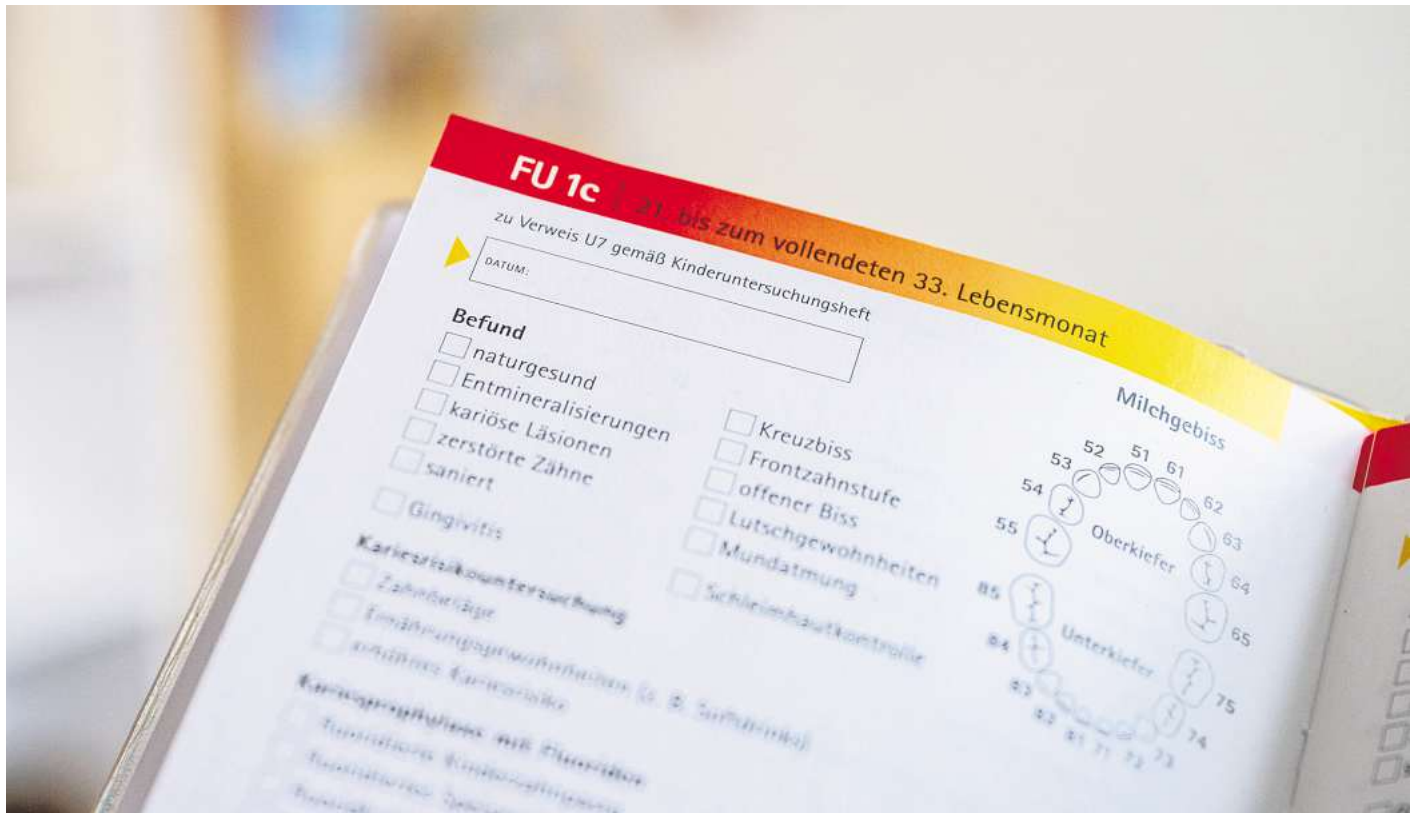
Noch fix das Gelbe Heft suchen und einstecken: Dieser Handgriff ist Eltern vertraut, wenn für den Nachwuchs eine U-Untersuchung ansteht. In dem Büchlein vermerkt der Kinderarzt oder die Kinderärztin Datum und Untersuchungsergebnisse des Termins.

Künftig sollten Eltern das sogenannte Kinderuntersuchungsheft auch dabei haben, wenn sie mit dem Kind zum Zahnarzt gehen. Seit dem 1. Januar 2026 werden darin nämlich auch die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen Z1 bis Z6 festgehalten. Darauf machen die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) und der GKV-Spitzenverband aufmerksam.

Gut möglich, dass manche Eltern nun stutzig werden: Hatten wir das Gelbe Heft beim Zahn-Check nicht auch in der Vergangenheit bereits dabei?

Das ist durchaus möglich: Bislang gab es zur Dokumentation der Untersuchungen den sogenannten Kinderzahnpass. In einigen Bundesländern, etwa in Berlin, war der bereits in das Gelbe Heft integriert, ihm also beigelegt oder eingeklebt, wie KZBV-Pressesprecherin Vanessa Hönighaus erklärt.

Und wie geht es jetzt weiter? Familien müssen Gelbe Hefte, die bereits vorhanden sind, nicht austauschen. Zahnärztinnen und Zahnärzte dokumentieren die Untersuchungsergebnisse auf Einlegeblättern, mit denen das Büchlein ergänzt wird.



In manchen Bundesländern, etwa in Berlin, war der zahnärztliche Kinderpass auch in der Vergangenheit schon in das Gelbe Heft integriert.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Kinderzahnpass kommen für die Dokumentation der Untersuchungen also nicht mehr zum Einsatz. Eltern können sie aber weiterhin nutzen, um etwa Begriffe oder die Befunde vergangener Untersuchungen nachzuschlagen.

Übrigens: Für Neugeborene enthält das Gelbe Heft bereits die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen Z1 bis Z6.

Z1 bis Z6: So lauten die neuen Bezeichnungen für die sechs zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen. Sie richten sich Kinder im Alter von 6 Monaten bis 6 Jahren.

Zahnarzt oder Zahnärztin untersucht bei den Terminen nicht nur Mund und Zähne, sondern berät auch zu Mundhygiene, Ernährung und der Anwendung von Fluoriden. In welchem Alter die Untersuchungen

nach Angaben der KZBV dran sind:

Der zeitliche Abstand zwischen zwei Untersuchungen sollte dabei mindestens vier

Monate betragen.

Hier sollte ein Mindestabstand von zwölf Monaten zwischen zwei Terminen liegen. (DPA)

MEHR NACHRICHTEN

AUS WOLFSBURG UND DER REGION

FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE



Gelb bis Violett – Winterwetter-Warnstufen und was wann gilt

Schnee, Eis und Glätte können den Alltag im Winter schnell gefährlich machen - sogar lebensgefährlich. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt bei solchen Lagen mit einem vierstufigen System. Die Farben zeigen, wie ernst die Lage ist – und welches Verhalten empfohlen wird.

Grün kennzeichnet normales Wetter ohne Gefahren; hier sollte man die Wetterlage aber im Blick behalten. Und was bedeuten die Farben, die auf der Karte des DWD mögliche Gefahren anzeigen?

Gelb steht für eine amtliche Warnung: Es kann zu leichten Gefahren kommen, etwa durch Schneefall, Reif oder überfrierende Nässe. Autofahrer sollten vorsichtig fahren, Fußgänger



Der Deutsche Wetterdienst warnt im Winter mit einem vierstufigen Farbsystem: Von Gelb bis Violett steigt die Gefahr durch Schnee und Glätte.

FOTO: DEUTSCHER WETTERDIENST DWD/DPA-MAG

rutschfeste Schuhe tragen und Wetterberichte im Blick behalten.

Orange signalisiert „markantes“ Winterwetter. Dazu zählen verbreiteter Schneefall, ausgeprägte Glätte oder Schneeverwehungen. Der DWD rät, Fahrten auf das Notwendige zu beschränken und sich auf mögliche Behinderungen einzustellen.

Rot kennzeichnet eine Unwetterwarnung. Starker Schneefall oder Glatteis können den Verkehr massiv beeinträchtigen. Wer kann, sollte zu Hause bleiben, Aufenthalte im Freien reduzieren und im Auto Notfallausrüstung wie Decken oder Wasser bereithalten.

Violett ist die höchste Warnstufe und steht für extremes Un-

wetter, großräumige Beeinträchtigungen und Lebensgefahr, etwa bei extremem Schneefall oder gefährlichem Glatteis. Der DWD empfiehlt dann dringend, das Haus nicht zu verlassen und behördliche Hinweise zu beachten.

Besonders tückisch ist Glatteis durch gefrierenden Regen: Straßen und Gehwege können innerhalb kurzer Zeit spiegelglatt werden. Der DWD rät in solchen Fällen, Wege möglichst zu vermeiden und sich regelmäßig über aktuelle Warnungen zu informieren – etwa über die DWD-WarnWetter-App oder auf dwd.de.

Auch die Symbole zu Schnee und Glatteis auf der Wetterkarte geben Aufschluss über mögliche Gefahren. (DPA)

Organspende-Entscheidung festhalten

Kann ich mir vorstellen, nach meinem Tod Organe oder Gewebe zu spenden? Zugegeben, keine einfache Frage. Wer seine Antwort darauf gefunden hat, sollte die festhalten - auch damit, die Liebsten im Ernstfall wissen, wie der eigene Wille aussieht. Ein Überblick über drei Möglichkeiten - plus eine, die alleine nicht zählt.

Klassiker im Kartenformat: Einen Organspendeausweis bekommt man kostenfrei in Arztpraxen und Apotheken. Man kann ihn auch online beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) bestellen oder sich ein PDF zum Ausdrucken erstellen lassen.

Dort kann man ankreuzen, was für einen selbst infrage kommt: Ob man der Spende uneingeschränkt zustimmt, nur für bestimmte Organe oder Gewebe

oder gar nicht. Man kann auch eine Person benennen, die im Fall der Fälle die Entscheidung treffen soll.

Ein Organspendeausweis kann verloren gehen. Oder man trägt ihn nicht bei sich, wenn man verunglückt. Daher gibt es auch Möglichkeit, seine Entscheidung im Organspenderegister zu hinterlegen.

Das geht über die Webseite «organspende-register.de». Im Fall der Fälle können Krankenhäuser dort hinterlegte Erklärungen suchen und abrufen. Auch hier gilt: Umentscheiden ist jederzeit möglich.

Um seine Entscheidung zur Organspende eintragen zu können, muss man sich zunächst authentifizieren. Dafür braucht es entweder einen Personalausweis mit Online-Ausweisfunktion,

einen elektronischen Aufenthaltstitel oder eine eID-Karte. E-Mail-Adresse und Krankenversicherungsnummer sollte man ebenfalls parat haben.

Übrigens: Es gibt auch die Möglichkeit, Erklärungen zur Organspende über die App der eigenen Krankenkasse ins Register eintragen zu lassen. Dafür braucht es die sogenannte Gesundheits-ID.

Auch in der Patientenverfügung kann man seinen Willen zur Organspende festhalten. Wichtig: Es darf darin nicht zu Widersprüchen kommen.

Das kann laut „organspende-info.de“ beispielsweise passieren, wenn man einer Organspende zustimmt, aber eine künstliche Beatmung ablehnt. Hintergrund: Nur wenn die zeitweise fortgeführt wird, können Organe ent-



Wer eine Entscheidung zur Organspende getroffen hat, tut gut daran, sie festzuhalten. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

nommen werden.

Zu medizinischen Fragen rund um die Patientenverfügung kann man sich etwa in der Hausarztpraxis beraten lassen. Sicher gehen kann man zudem, wenn man auf Textbausteine zur Organspende zurückgreift, die das BIÖG online zur Verfügung stellt.

Im Ernstfall muss klar sein, wo die Patientenverfügung liegt. Heißt: Angehörige über den Ort informieren, rät „organspende-info.de“. Auch ein Hinweis in Geldbeutel oder am Kühlschrank können helfen.

Geometrische Formen mit den Buchstaben „O“ und „D“, die für

„Organ Donor“ (engl. für Organspende) stehen: So sehen Organspende-Tattoos aus. Sie gehen auf den Verein „Junge Helden e.V.“ zurück. Im Rahmen von Aktionen kann man sie sich mitunter kostenlos stechen lassen, um seine Bereitschaft zur Organspende auszudrücken.

Rechtlich sind diese Tattoos aber nicht gültig, schreibt das BIÖG. Heißt: Ärztinnen und Ärzte dürfen es nicht alleine als Willensbekundung nutzen. Die Motive können also einen Organspendeausweis, Registereintrag oder Hinweis in der Patientenverfügung nicht ersetzen. (DPA)

Mehr Zinsen aufs Tagesgeld

Wissen Sie, wie viele Zinsen Sie aktuell auf Ihr Tagesgeld bekommen? Laut Vergleichsportal Verivox liegt der Zinssatz im bundesweiten Durchschnitt derzeit bei 1,28 Prozent pro Jahr. Mit ein wenig Recherche ist aber deutlich mehr drin - in der Spitze bis zu 3,2 Prozent.

Den von Verivox unter mehr als 800 Banken und Sparkassen ermittelten Topwert bieten derzeit die französische Distingo Bank sowie der deutsche Einlagenvermittler Raisin, wie das Heidelberger Unternehmen mitteilt. Elf weitere Finanzinstitute locken dem Vergleich zufolge ebenfalls mit Zinsen von drei Prozent oder mehr.

Der Haken an der Sache: Oft sind die Angebote an bestimmte Bedingungen geknüpft oder gelten nur in einem begrenzten Zeitraum für Neukunden und fallen danach ab.

„Von Aktionsangeboten mit befristeten Sonderkonditionen profitieren vor allem Sparer, die bereit sind, ihr Geld erneut umzuschichten, sobald die Neu-

kundenzinsen ausgelaufen sind“, sagt Verivox-Geschäftsführer Oliver Maier. Wer sich diesem Stress nicht aussetzen möchte, sollte beim Zinsvergleich besser auf attraktive Bestandskundenzinsen setzen.

Diese gibt es aktuell zum Beispiel bei der Hamburger Varen gold Bank. Dort winken auf angelegte Gelder zwischen 2.500 und 100.000 Euro 2,3 Prozent Zinsen pro Jahr.

Wer dazu bereit ist, für attraktive Zinsen alle paar Monate den Anbieter zu wechseln, sollte dem Vergleichsportal zufolge zumindest darauf achten, dass bei der Eröffnung eines neuen Tagesgeldkontos kein Girokonto mit angelegt wird. Manche Kreditinstitute machen das zur Bedingung.

Der Grund: Anders als bei der Eröffnung eines Tagesgeldkontos werden Girokonto-Eröffnungen regelmäßig an Auskunfteien wie die Schufa gemeldet. „Allzu häufige Kontowechsel und -kündigungen können sich negativ auf die Kreditwürdigkeit auswirken“, so Oliver Maier. (DPA)

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur

3,50 € pro Woche



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34-902 (AZ) bzw. 0800 12 34-905 (WAZ) oder online bestellen unter abo.WAZ-online.de/8wocheninformiert

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

Aller-Zeitung **Wolfsburger Allgemeine**

Statt Tiefkühlpizza: So entfachen Sie Ihre Lust aufs Kochen

Ist es Zeitmangel oder fehlende Energie? Liegt es an Ideen- oder Lustlosigkeit? Oder graut es einem vor dem unvermeidlichen Abwasch oder dem Aufräumen der Küche hinterher?

Vielleicht ist es auch eine Mischung aus alledem, die Menschen oft bremst, selbst den Kochlöffel zu schwingen. Doch wie kann man Lust aufs Kochen bekommen, um Fertiggerichte schachmatt zu setzen?

Adrian Meule, Ernährungspsychologe an der Universität Regensburg gibt fünf schnelle Tipps.

1. Seine erste Regel gilt der Stimuluskontrolle. Dabei setzt er darauf, dass man überhaupt keine Fertiggerichte zu Hause hat. „Diese von vornherein gar nicht einzukaufen, fällt leichter, wenn man nicht hungrig, sondern satt einkaufen geht“, rät der Psychologe.

2. Um keine Ausreden zu haben, selbst frisch zu kochen, muss man vorbereitet sein.



Etwas Einfaches, Schnelles mit wenigen Zutaten zu kochen, steigert die Motivation.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

„Dazu sollte man eine Grundbasis nötiger Zutaten und Kochutensilien bereits zu Hause

haben“, so der Wissenschaftler am Institut für Psychologie der Uni Regensburg.

3. Konkrete Wenn-Dann-Pläne sollten das Mindset ändern. Bedeutet: „Statt sich das

unkonkrete Ziel zu setzen „Ich möchte mehr kochen und weniger Fertiggerichte essen“, sollte man für sich ganz spezifische Ziele und Handlungen formulieren“, empfiehlt Adrian Meule: Nach dem Motto: „Wenn ich das nächste Mal Lust habe XY zu essen, mache ich stattdessen YX.“

4. Fangen Sie klein an, lautet der vierte Tipp. Denn: „Je realistischer umsetzbar das Vorhaben ist, desto wahrscheinlicher wird es durchgeführt. Also lieber etwas Einfaches, Schnelles mit wenigen Zutaten kochen, statt gleich ein Drei-Gänge-Menü“, beschreibt der Psychologe den Grundsatz.

5. Der fünfte und letzte Tipp hat mit der Küche an sich zu tun. Danach sollte die Umgebung zum Kochen angepasst werden: Liegt alles griffbereit? Gibt es genug Platz? Meule dazu: „Je weniger Hürden und je angenehmer die Atmosphäre, desto eher führt man das Verhalten auch aus.“ (DPA)

Gesundheit

ANZEIGE

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.



Mein Beauty-Geheimnis?
Jeden Morgen pureSGP Kollagen – weil meine Haut und Haare das Beste verdienen.“

Eva Padberg



Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-

Kollagenhydrolysat mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt¹, und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen.“ Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP
Kollagen Peptide**
(PZN 19120155)

pureSGP

Das
NR.1*
Kollagenpulver
in Apotheken



Reinstes
Kollagen in
Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de

¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

AZ/WAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.



336 €
Ersparnis
in 24 Monaten



Gilt nur für Neukunden.
Mehr Informationen zum Angebot auf
abo.WAZ-online.de/rabatt
oder telefonisch unter 05171/406 176

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Salz, Sand oder Sägespäne? Umweltfreundlich bei Eis streuen

Der private Einsatz von Streusalz ist in den vielen Gemeinden mittlerweile verboten. Aus gutem Grund: „Streusalz verätzt Wurzeln und verschlechtert den Nährstoffgehalt im Boden. Das Salz reichert sich im Boden an und stört dann auch das ganze Jahr über die Wasseraufnahme von Bäumen“, erklärt Christian Hönig. Er ist Abteilungsleiter für Biodiversität beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Auch für Tierpfoten kann Streusalz zum Problem werden.

Zum Salz, das die Eisfläche antaut, gibt es aber auch sogenannte stumpfe Streumitteln als Alternativen. „Bei diesen Streumitteln geht es darum, glatte Oberflächen zu durchbrechen - damit Schuhe auf dem Gehweg oder Reifen auf der Straße Halt finden. Dafür eignen sich grundsätzlich erst einmal alle klassischen Streumittel“, sagt Hönig. Dazu gehören etwa Sand, Kies, Asche oder Holzspäne oder Granulat.

Doch welches dieser Streumittel ist für die Umwelt besonders verträglich? Und gibt es bei der Wahl zu bedenken?

Während Kies, Granulat oder gröbere Sägespäne oft länger liegen bleiben, wird Sand meist schneller abgetragen, so Hönig. „Bei größerem Kies darf man ruhig großzügig sein, damit die einzelnen Steinchen die Fläche des Gehweges auch abdecken.“

Sind auf dem Weg auch Fahrräder unterwegs, kann Sand statt Kies die bessere Wahl sein. Denn bei feineren Streumitteln hat der Fahrradreifen oft mehr Grip,

„zumal sich Sand auf größeren Flächen besser verteilen lässt“, so Hönig. Generell rät er, regelmäßig zu streuen.

Wem die Umwelt am Herzen liegt, der achtet beim Kauf auf ein Zeichen: den Blauen Engel. „Damit kann man sicher sein, dass das Streumittel bei der Ausbringung unbedenklich ist.“

Wer noch mehr auf Nachhaltigkeit achten will, sollte Streumittel vermeiden, für deren Herstellung Energie aufgewendet wurde und lange Transportmittel nötig sind - etwa Vulkangestein, das extra abgebaut werden muss. Stattdessen kann man regionale Reststoffe verwenden, die ohnehin bei der Produktion anfallen.

„Befindet sich in der Nähe ein Sägewerk oder eine Tischlerei, kann man dort nachfragen, ob etwa Hobellocken oder Sägespäne übrig sind“, sagt Christian Hönig. Auch feine Hackschnitzel vom Gartenbau sind geeignet. Mit Glück spart man sogar Geld und muss für das Abfallprodukt nicht einmal bezahlen.

Wichtig ist nur: Das verwendete Holz muss unbehandelt sein, darf als beispielsweise nicht lackiert sein. Sonst bringt man im schlimmsten Fall Schadstoffe in die Umwelt.

Das gilt übrigens auch für Asche. „Da ist immer die Frage, was vorher verbrannt wurde. Am besten nimmt man nur Asche aus dem eigenen Kamin. Denn dann weiß man sicher, ob da nur unbehandeltes Holz verbrannt wurde“, so Hönig.

Streuen ist das eine. Der beste



Granulat ist nur eine Option: Die Auswahl an Streumitteln ist groß, wenn man glatte Gehwege streuen will.

FOTO: CHRISTOPHE GATEAU/DPA/DPA-MAG

Schutz vor Glätte ist aber, wenn man vorhandene Eisschichten beseitigt. Da kann heißes Wasser helfen.

Der Einsatz ist aber meist nur punktuell sinnvoll. „Die Rutschgefahr ist dadurch aber nicht

automatisch gebannt“, sagt Hönig. Im Gegenteil, die Methode birgt sogar Risiken. „Besonders gefährlich sind Eisflächen, wenn sie nur antauen und dann ein rutschiger Wasserfilm darauf bildet.“

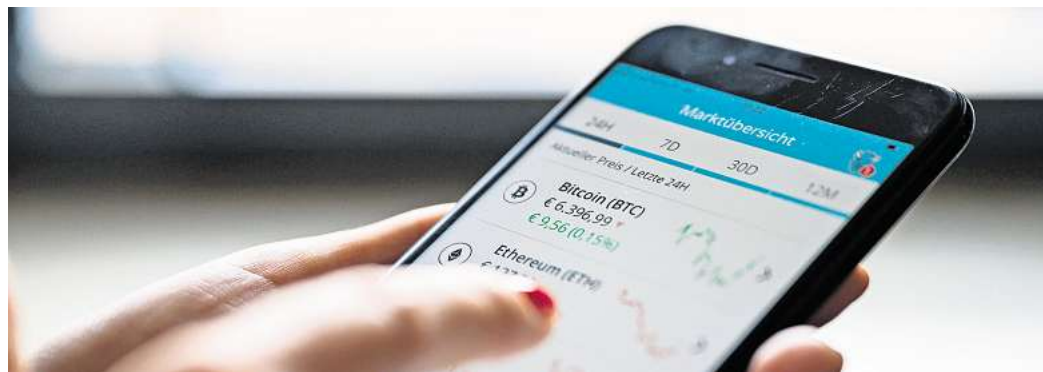
Im Idealfall beseitigt man Eis und Schnee, wenn er frisch gefallen ist. Denn richtig rutschig wird die Fläche oft erst, wenn sie mit Druck - also durch unsere Schritte oder Reifen - verdichtet wird. (DPA)

Anlage mit Risiko: Darauf sollten Sie bei Krypto achten

Der Bitcoin ist die bekannteste Kryptowährung auf dem Markt. Nach einem kurzen Allzeithoch 2025, endete das Jahr mit 5 Prozent Minus im Kurs. Ein durchwachsendes Ergebnis nennt Finanztip dieses Ergebnis - und rät insbesondere für die Altersvorsorge eher zu ETF (börsengehandelte Fonds) als zu Kryptowährungen.

„Anlegende können ihr Geld kaum risikoreicher anlegen als in Kryptowährungen“, sagt Nadine Graf, Finanztip-Expertin für Geldanlage. Wer aber doch in das hochspekulative Geschäft mit den digitalen Währungen einsteigen will, sollte einiges beachten. Allem voran:

Ist die Entscheidung für diese Anlageklasse gefallen, sollten



Wer in das hochspekulative Geschäft mit den digitalen Währungen einsteigen will, sollte wissen: Das ist nicht ohne Risiken.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

Anlegerinnen und Anleger laut Finanztip darauf achten, Investitionen nicht über ihr herkömmliches Wertpapierdepot zu tätigen - auch wenn das zum Teil möglich wäre. Oft könnten

Bitcoins nicht auf andere Wallets übertragen werden, womit Sie an den Anbieter gebunden wären. Teils wären auch die Kosten hoch und das Leistungsspektrum gering. Besser: auf

Plattformen setzen, die auf den Kauf von Bitcoin spezialisiert sind.

Und wie findet man die geeignete Plattform? Laut Finanztip sollten Anbieter folgende Min-

destkriterien erfüllen:

Ist das geeignete Angebot ausgewählt, kann es losgehen: Account einrichten, Guthaben einzahlen - Preislimit festlegen, das geht nämlich bei den meisten Anbietern. „Ein solches Limit schützt vor plötzlichen Kursbewegungen. Die Kauforder wird erst dann ausgeführt, wenn der Preis unter eine bestimmte Schwelle sinkt“, erklärt Nadine Graf vom Finanztip.

Was Sie sonst noch beachten sollten: Werden Bitcoins innerhalb eines Jahres mit Gewinn verkauft, fallen Steuern an. In Deutschland gilt eine Freigrenze von 1.000 Euro pro Jahr. Wer seine Bitcoin mehr als 12 Monate hält, verkauft danach bei Gewinn steuerfrei. (DPA)

Trenčín in der Slowakei: Warum du diesen Geheimtipp 2026 sehen musst

Zu Ehren der „Kulturhauptstadt 2026“ sind das ganze Jahr über verschiedene Events geplant

Die Stadt Trenčín in der Slowakei ist für viele Reisende noch ein weißer Fleck auf der Landkarte. Doch 2026 ist sie eine der beiden Kulturhauptstädte Europas. Wir zeigen, welche Highlights dich dort erwarten.

Bis Trenčín in der Slowakei neben der Stadt Oulu in Finnland zur europäischen Kulturhauptstadt 2026 ernannt wurde, hatten sie nur wenige ausländische Reisende auf der Bucketlist. Dabei gilt die Stadt mit ihren rund 56.000 Einwohnerinnen und Einwohnern, knapp 150 Kilometer nordöstlich von Bratislava gelegen, als eine der wichtigsten Städte der Slowakei. Für Touristinnen und Touristen bietet sie eine Vielzahl an Highlights, darunter eine imposante Burg, eine malerische Altstadt, barocke Kirchen und Klöster sowie eine reiche Geschichte, die bis in die Römerzeit zurückreicht. Wir zeigen dir sechs Highlights für deinen Besuch von Trenčín.

1. Die Burg von Trenčín

Sie ist das Highlight des Stadtbesuchs: Die Burg von Trenčín thront seit dem elften Jahrhundert über dem Váh-Tal. Damals diente sie zur Überwachung der alten Handelswege zwischen Nordungarn, Mähren und Böhmen. Die frühesten Teile der Anlage – ein Wohnturm und eine außergewöhnliche Rotunde mit vierblättrigem Grundriss, die du heute noch sehen kannst – zählen zu den ältesten Steinbauten der Region. Ende des 13. Jahrhunderts entwickelte sich die Festung zu einem mächtigen Herrschaftssitz.

Eine rekonstruierte Belagerungsmaschine, moderne AR-Elemente im Barborin-Palast und nächtliche Führungen machen den Besuch zu einem tollen Erlebnis für die ganze Familie. Den besten Weitblick über die Stadt und die Považie-Region bekommst du vom Matúš-Turm. Besonders malerisch ist dieser zum Sonnenuntergang.

2. Die Altstadt

Neben dem Burgbesuch ist ein Bummel durch die Altstadt eins der schönsten Erlebnisse in Trenčín. Ein guter Startpunkt ist der Mestská-veža-Stadtturm, der das südliche Tor zur Altstadt



Das Herz der Altstadt ist der zentrale Platz Mierové námestie.

FOTO: IMAGO/ROBERT POORTEN

markiert und einst Teil der mittelalterlichen Befestigung war. Sein Ursprung reicht ins frühe 15. Jahrhundert zurück. Oben erwartet dich eine Rundum-Aussichtsplattform, während wechselnde Ausstellungen im Inneren die Arbeiten verschiedener Künstler zeigen. Ein Aufzug fährt bis zur ersten Ebene, danach geht es über Treppen zu Fuß weiter.

Das Herz der Altstadt ist der zentrale Platz Mierové námestie, der sich nach einer umfassenden Neugestaltung modern präsentiert, mit dem Stadtmodell von Igor Mosný oder dem bronzenen Marcus-Aurelius-Brunnen. Auf dem Pflaster aus über einer Million handverlegten Steinwürfeln flanierst du zwischen historischen Fassaden und genießt einen freien Blick zur Burg. Der Platz beheimatet zudem die Piaristenkirche St. Franz Xaver, die zu den schönsten barocken Gotteshäusern der Slowakei zählt.

3. Trenčín Museum

Das Trenčín Museum ist ein guter Ort für einen regnerischen oder kalten Tag. Es befindet sich am Mierové námestie und gehört zu den wichtigsten Kulturinstitutionen der Stadt. Gegrün-

det wurde es bereits Ende des 19. Jahrhunderts auf Initiative eines Arztes und Forschers, dessen Naturkundesammlung den Grundstein für das heutige Museum legte. Neben präparierten Tieren und einer beeindruckenden Insektenammlung findest du dort archäologische Funde aus der Region.

4. Die schönsten Kirchen und die Synagoge von Trenčín

Neben der Piaristenkirche St. Franz Xaver gibt es weitere besondere Kirchen in Trenčín. Dazu gehört die Pfarrkirche Mariä Geburt, die auf halbem Weg zwischen Altstadt und Burg liegt und einer der ältesten Sakralbauten Trenčíns ist. Sie bildet gemeinsam mit dem benachbarten Karner, dem Pfarrhof und der früheren Waffenkammer ein historisches Ensemble, das einst Teil der Stadtbefestigung war. Der heutige Bau geht auf das Jahr 1324 zurück. Im Laufe der Jahrhunderte wurde er immer wieder beschädigt und mehrfach umgestaltet. Im Inneren stößt du auf einen der bedeutendsten Begräbnisorte der Familie Illesházi, die über Jahrhunderte großen Einfluss auf Burg und Stadt hatte. Wer sich für Kirchen interessiert, sollte auch den

St.-Michaels-Karner auf dem Mariánske námestie nicht missen. Er ist neben der Burg das bedeutendste gotische Bauwerk Trenčíns und entstand im 15. Jahrhundert als Beinhaus. Darin wurden die Gebeine älterer Gräber aus dem ehemaligen Friedhof aufbewahrt. Nach einem Brand 1528 diente der Bau vorübergehend als Kapelle, heute beheimatet er eine Ausstellung sakraler Kunst vom Mittelalter bis zum Barock. Besonders wertvoll ist ein Fragment des Podlužany-Altars aus dem frühen 15. Jahrhundert. Über eine enge Wendeltreppe gelangst du in den Untergrund, wo noch Überreste des ursprünglichen Beinhauses erkennbar sind.

5. Bootsfahrt auf dem Fluss Váh

Wenn du Trenčín aus einer anderen Perspektive erleben oder deinen Füßen eine Pause vom Bummeln gönnen möchtest, bietet sich eine Bootstour auf dem Váh an. Rundfahrten dauern etwa eine Stunde und starten am kleinen Hafen nahe dem städtischen Hallenbad. Unterwegs bekommst du nicht nur den Burgfelsen aus neuen Blickwinkeln zu sehen, sondern auch grüne Auen, Flussinseln und das

Naturidyll des Trenčiner Marschlands. Neben der Standardroute gibt es kürzere Touren wie die „Vier-Brücken-Runde“, die vor allem Kindern Spaß macht, weil die Brückenbögen ein tolles Echo erzeugen.

6. Tagesausflüge in die Umgebung

Wenn du glaubst, in Trenčín selbst das Wichtigste erlebt zu haben, bietet die Umgebung der Stadt viele tolle Ausflugsmöglichkeiten. Neben zahlreichen Burgen und Kirchen befinden sich dort unter anderem der einzige Miniaturpark der Slowakei sowie ein einzigartiges Spa, daneben vielseitige Wanderwege in der Natur. Unsere Top-Tipps: Die Burgruine von Čachtice thront weithin sichtbar über dem gleichnamigen Ort rund 30 Kilometer südwestlich von Trenčín. Die Burg wurde im 13. Jahrhundert als königliche Grenzfestung errichtet, später umgebaut und ist heute vor allem durch ihre einstige Bewohnerin berühmt: die legendäre Elisabeth Báthory, deren düstere Geschichte bis heute Stoff für Bücher und Theaterstücke liefert. Während der Aufstände im frühen 18. Jahrhundert brannte die Anlage nieder und verfiel. Von den zerfallenen Mauern hast du einen weiten Panoramablick über die Hügel der Westkarpaten.

Ein spannendes Reiseziel für Klein und Groß ist der Miniaturpark in Podolie, knapp 50 Kilometer südwestlich von Trenčín und einziger Park dieser Art in der Slowakei. Dort erwarten dich über 80 detailreiche Modelle von Burgen, Festungen, Kirchen und Aussichtstürmen. Ergänzt wird die Sammlung durch Nachbildungen traditioneller Häuser aus der Hohen Tatra und Vlkolínec.

Möchtest du einen entspannenden Spa-Tag einlegen, empfiehlt sich das Thermalbad Trenčianske Teplice nur 15 Kilometer von Trenčín entfernt. Es gehört zu den traditionsreichsten Kurorten der Slowakei und ist für seine schwefelhaltigen Warmquellen bekannt, die direkt in die Badebecken fließen.



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

► **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

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 Stadtmitt



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)



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

Wir suchen geringfügige Reinigungskraft (m/w/d) für unsere Objekte in Gamsen und Gifhorn, Braunschweiger Str., Reinigung Mo.- Fr. für jeweils ca. 4,25 Std. wöchentl., Stundenlohn 15,00€. Bewerbung/Info unter ☎039425-3172 ab Montag 9:00 Uhr

► **MINIJOBS ANGEBOTE**

Putzhilfe (Minijob), ca.390€ mtl., für Büro im Haus u. Privathaushalt in Isenbüttel, ca. 5 Std./Woche, 18 €/Std., Hund getrennt, Start März 2026 ☎ 05374-6029085

Reinigungskraft m/w/d aus Meinersen für ein Objekt in Meinersen gesucht AZ:Mo.-Fr. von 7:00 – 12:00 Uhr, pflichtig. Tel. Bewerbung: ☎ 0171/3601765 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

► **STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL**

Rüstiger Rentner für kleine Reparaturarbeiten (mit Elektorkenntnissen) gesucht. ☎0172/4149254

Gründliche Reinigungskraft in WOB Laagberg für sonntags gesucht, ab 50J., ☎0172/4149254

Suche Haushaltshilfe für ältere Dame (92J.), 02.03. - 27.03.26, tägl. 3-4 Std., GF ☎52338

► **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

4462101_002426

4477101_002426



TEILEN
OHNE
ZERREISSEN

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App. abo.WAZ-online.de/vorteile



Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



▶ REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB
60 plus

8-TAGE-SENIORENREISEN

ZAUBERHAFTER HARZ
Morada HOTEL ALEXISBAD

- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Galabuffet sowie Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- „All-inclusive-Angebot“** (bis Rückreise 19.04.2026, außer Ostern)
- Kostenlose Nutzung der Selketalbahn** (ab Anreise 10.05.2026)
- 1 Hexentrank** (nur 05.07.2026)
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

01.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 10.05., 07.06., 05.07.2026

ab € **655,-** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension **BETT & BIKE**

Kein EZ-Zuschlag! Zuschlag für Doppelzimmer-A Alleinbenutzung: ab € 100,- • **Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person!** (außer Sonderreisen) • **Keine Parkgebühren!**

6-Tage-SONDERREISEN ab € 379,-

Kirschblüte 12.04. - 17.04.26 | **Walpurgis** 26.04. - 01.05.26

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada HOTEL ARENDSEE IN KÜHLUNGSBORN

- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Galabuffet sowie Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- NEU! Tischwein zum Galabuffet *** (außer Ostern)
- NEU! 1 x kostenlose Nutzung der Sauna *** (außer Ostern)
- Unterhaltungs- und Filmabende
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

* ab Anreise 22.02 bis Rückreise 26.04.2026

22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 14.06.2026

ab € **635,-** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- p. P! Zuschlag für DZ-A Alleinbenutzung: ab € 150,-

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

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

▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

▶ CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Familie sucht Wohnwagen oder Wohnmobil, von privat. 0151/72404841

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

▶ IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €

Festpreis Impuls 157

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

▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

Suche EFH oder 4 Zi.-EG-ETW, max. 150 m² Wfl. mit kl. Grdst., im LK GF, nur von privat. ☎ 0176/51610153

▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

MEHRFAMILIENHÄUSER
IT-Unternehmer sucht ...
... gepf. Mehrfam.haus mit 6 oder mehr Einheiten oder auch Gewerbeanteil. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

MEHRFAMILIENHÄUSER
IT-Unternehmer sucht ...
... gepf. Mehrfam.haus mit 6 oder mehr Einheiten oder auch Gewerbeanteil. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

▶ MEHRFAMILIENHÄUSER

IT-Unternehmer sucht ...
... gepf. Mehrfam.haus mit 6 oder mehr Einheiten oder auch Gewerbeanteil. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

▶ EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Platz für 5 gesucht
Freundliche Familie mit Hund Sissi sucht großes Ein- oder Zweifam.haus ab 6 Zi in oder südl. von GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gifhorn: ruhige Lage ges.

Qualitätsmanager und seine Frau suchen gepf. Einfam.haus ab 4-5 Zimmer u. mind. 120m². Mit Garten und gern Kamin (keine Bedingung). 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Altersruhesitz gesucht

Wolfsburger Ehepaar sucht schickes EFH, Bungalow od. DHH mit guter Ausstattung. + pflegeleichtem Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Wohnküche gesucht

Vertriebsingenieurin u. Hobbyköchin su. gemütli. Haus für sich und ihre Familie, mit off. Küche, großzüg. Wohnbereich und wenn mögl. mit Keller. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Junges Ehepaar sucht...

Bezahlb. Haus mit Garten in WOB + 10 km, auch zum Renov. Bis ca. 280.000, je nach Größe und Zustand. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Raum Isenbüttel gesu.

Ehepaar mit kl. Tochter sucht gepf. Haus ab 120m² Wfl und Garten in Isenbüttel, Calberlah o.ä. Lage. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 650.000,- gesu.

Software-Entwickler + Ärztin su. exklusives, großzüg. Haus od. Bungalow ab 5 Zi, gern mit Garage/Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

▶ WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

▶ 3-ZIMMER-WOHNUNGEN

Meinersen, 3 Zi.-Whg., Balkon, ca. 82m² Wfl., 1.OG, Vinylboden, Fahrradraum, Garage 40€ ☎ 0160/99122383

3 Zi-Wohnung, Kü + Bad, in Tülow ab 01.02.26 zu verm. ☎ 05833/1835

▶ HÄUSER

Doppelhaushälfte

in Edemissen OT, 120 qm, 4 Zi., Kochn. m. EBK, Bad m. Wa+Du, Gäste-WC, Loggia, o. Garten, Stellplatz, 780 € KM, + NK, Kaution 3 KM, ab 01.03.26 ☎ 0172 / 5449644

▶ WOHNUNGSMARKT GESUCHE

Eine seniorengerechte 2-3-Zi.- Whg. suchen wir für unsere Mutter, ehem. Reiseleiterin, rüstige Rentnerin, in Gifhorn oder Müden/Aller (auch renov.bedürftig) ☎ 0170 5331808

▶ BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Sexy Julia, hast du Lust mich zu besuchen? Ab 10-20 Uhr. ☎ 0176/32550503

Omi mit viel Freizeit kommt zu Dir. ☎ 0179/5491161

Sexy reife Jana macht Hausbesuche. ☎ 0179/4769504

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

Frau, 68 Jahre sucht Gesprächskreis im Raum Lehre. ☎ 0152/32026022

▶ BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

ER, sehr groß sucht große SIE ☒ Z 49914

ER sucht SIE mit üppigen Kurven ☒ Z 49918

▶ KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

▶ FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

▶ VERKAUF PKW

▶ MAZDA

Jembke, Mazda 2, 2 Türen, Bj: 2009, 67 Tkm, Zustand wie neu, TÜV neu (2 Jahre), Preis: 5.200€ VB. ☎ 05366/7645 oder ☎ 0162/4860735

▶ VW LUPO

Lupo, schwarz, 44 kW, TÜV neu, Bestzustand, Klima + Extras, nur 2.900€ ☎ 0152/11545982

▶ OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ/02, TÜV/27, 122000, von-Rentner, 1090€, Tel: 01637379739

▶ MOTORROLLER

Vespa

Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn

Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de

▶ ANKAUF PKW

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

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

Unfall + Totalschäden
- Gebrauchtwagen -

VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw.,
Bj. 2004 - 2026

ZAHLE HÖCHSTPREISE

☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

Mein Personal Trainer ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

SALZGROTTE WOLFSBURG

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

3790101_002426

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

TIERMARKT VERKAUF

Verk. Berner Sennenwelpen
☎ 0173/5836348

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

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

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

HANDWERKER

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

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

Erfahrenes Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. ☎(0176) 70179407

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

ENTRÜMPELUNG

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

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

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

BBB Entrümpelungen

Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.

Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing

4404201_002426

DACHDECKER

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

ELEKTRIKER

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

GÄRTNER

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

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

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

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

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

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

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!

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

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

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

Fensterreinigung

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

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

Maler im Ruhestand, (0178) 1312131

MAURER

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

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE

Kein Umzug ohne unser Angebot!

Porschestra. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

5022001_002426

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

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

Einladung zum Sonntags-

SCHAU TAG

1. FEBRUAR
14 - 17 UHR

M S M
BÄDER + WÄRME

MIT SICHERHEIT MEISTERHAFT

Großer Showroom: Bad-Trends + moderne Heizungen
Schulstr. 23 | 29399 Wahrenholz | 0 58 35 / 9 60 - 0 | www.m-s-m.de

5352601_002426

VERKAUF ALLGEMEIN

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

Verkaufe Ohrensessel m. Hocker, neuwertig, 350€, ☎0152/32026022

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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Kaffee-Vollautomat, DeLonghi, gut erh., ☎ 0171/4537140

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

ALLGEMEIN ANKAUF

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

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

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

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

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

Suche Flipperautomaten

Aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. Mgm809@gmx.de 015233602679

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht 0157/58919194

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter **www.hallowochenende.de** können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.

hallo
wochenende

hallo wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49

Internet:
www.halogifhorn.de, www.hallowob.de

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann

Redaktionsleitung: Melanie Stallmann

Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de

Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de

Anzeigenannahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906

*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigentel:
Carsten Winkler

Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
(08 00) 1234-909

E-Mail Gifhorn: vertrieb@hallogifhorn.de
E-Mail Wolfsburg: vertrieb@hallowob.de

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter

Erfüllungs- 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.



Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber 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

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!



Jetzt Newsletter
kostenlos
abonnieren

Jetzt
scannen



5in5
Braunschweig



**Guten Morgen
Braunschweig,**
Zeit für was Neues! Was
bewegt unsere Stadt heute?
Vor welchen Heraus-
forderungen stehen wir? Mit
„5in5 Braunschweig“ bringen
wir unseren regionalen
Newsletter **in deine Region!**



Heute mit Janine Kokoska



Braunschweig