hallo WOLFSBURG wochenende

AZ WAZ

Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

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.

~~1939.-~~

999.-

WERBEPREIS**





JETZT ONLINE **ENTDECKEN**

Motorischer Sitzvorzug 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

4494101_002626



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.-****



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



sitz-concept® family

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

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

Individuelle **Planungsvielfalt**

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500.-*

FÜR IHR ALTES SOFA



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

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

Vollmotorische Relaxfunktion rechts und links gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **3199.-****

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

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

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

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

HERZLICH WILLKOMMEN beim TESTSIEGER!

9 JAHRE IN FOLGE

DEUTSCHLAND TEST – VON KUNDEN EMPFOHLEN – HÖCHSTE WEITEREMPFEHLUNG – MULTIPOLSTER – FOCUS MONEY – UMFRAGE

Veröffentlicht in FOCUS-MONEY (Heft 32/2025)

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Formation und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. hueper.de

4495701_002626

hallo WOLFSBURG wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

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



Diese Wertstofftonne quillt bereits über, bevor der Leerungstermin ansteht. FOTO: MATTHIAS LEITZKE

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 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

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 Mieteranschreiben.

„Das Thema Mülltrennung ist ein schwieriges, das uns seit Jahren begleitet", teilt auch Tobias Fruh 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 Fruh appellierte, erst einmal abzuwarten und zu schauen, wie sich der Bedarf entwickele.

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.



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

„Die Zertifizierung ist kein 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 zukunftsorientierten 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.

Anzeige

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

FOCUS online MEDIEN PARTNER 2025

Januar 2026

Aktueller Goldkurs: 4.261,41 EUR/Ounce

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 Hochpreisphasen schießen vermeintlich „seriöse“ Goldankäufer wie Pilze aus dem Boden. Dazu kommen bekannte Tricks aus verwandten Bereichen, etwa bei **Pelzankäufern:** 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 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 Schubladen oder in vermeintlich sicheren Schließfächern Werte, die im Alltag längst keine Rolle mehr spielen – alte Ketten, einzelne Ohrringe, kaputte Ringe, Armbänder, Zahngold, Münzen oder einfach geerbter 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 unbekannten 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.

5075901_002426

Hospizverein erhält Spende von Schülern

Schüler des Phhönix-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 erzielen. 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.



38311701_002425



3389801_002426

MEHR NACHRICHTEN AUS WOLFSBURG UND DER REGION FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE



4966701_002426





3519401_002426

Grippe bei Kindern: Was Eltern wissen müssen



Echte Grippe oder nur grippaler Infekt? Für Eltern ist das oft nicht einfach herauszufinden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

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 kinderärztliche Praxis auf, so die Empfehlung auf „Kindergesundheit-info.de“, einem Portal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

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

Wie das BIÖG 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 Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten oder auch Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten.

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?



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

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 mittelschwerer 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 TUIfly im Einsatz und bringt die momento-Kunden exklusiv und komfortabel zu insgesamt 11 Zielen, die ab der Löwenstadt direkt angeflogen werden.



Fliegen ab Braunschweig - exklusiv bei momento by DER SCHMIDT

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 Gebirgszüge 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 Entspannungsliebhaber 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 angeflogen.



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).

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

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.


4,5* Suite Hotel Eden Mar


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


Premium
4,5* Porto Mare by PortoBay


Premium
5* Meliá Madeira Mare Resort & Spa

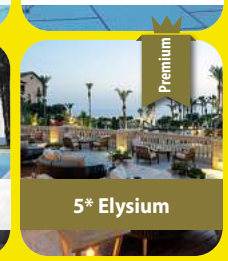


Zypern, die „Insel der Götter", vereint seit der Steinzeit vielfältige Kulturen und beeindruckende Sehenswürdigkeiten. Die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet warmes Klima, lebendige Atmosphäre und ideale Bedingungen für Badeurlauber.


3,5* Cynthiana Beach


4* Kefalos Beach

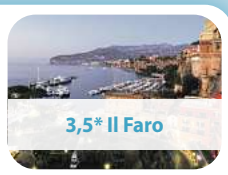

4,5* Pioneer (TUI Blue)


Premium
5* Elysium

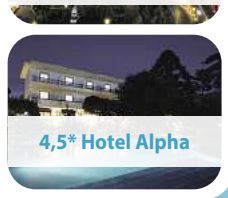
▶ Buchungshotline 0800 - 38 300 38 kostenfrei aus dem dt. Festnetz ▶ www.fliegen-ab-braunschweig.de ▶ Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!


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!
~~21.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!


3,5* Il Faro


4* Villa Maria


4,5* Hotel Alpha


3,5* Terme la Pergola

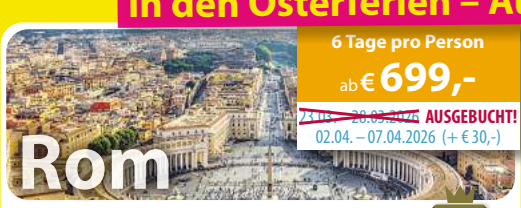

Premium
4,5* Tritone Terme

8 Tage pro Person
ab € 799,-
07.04. – 14.04.2026
14.04. – 21.04.2026 (+ € 25,-)
RESTPLÄTZE!
~~21.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!


4* Sorriso Thermae Resort & Spa


Ischia
Entspannung pur im Golf von Neapel

In den Osterferien – Auch mit Kinderfestpreis!


Rom

6 Tage pro Person
ab € 699,-
~~21.03. – 28.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
02.04. – 07.04.2026 (+ € 30,-)


Barcelona

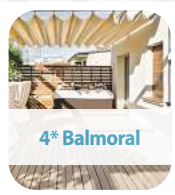
5 Tage pro Person
ab € 699,-
~~21.03. – 25.03.2026~~ AUSGEBUCHT!
29.03. – 02.04.2026 (+ € 30,-)


3* Casa per ferie Santa Maria alle Fornaci


4* Milton


Premium
4,5* Della Conciliazone


4* Catalonia Atenas


4* Balmoral


Premium
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,-

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 822544259, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 938603681, AdobeStock 300447998, AdobeStock 219737186, AdobeStock 275945010, AdobeStock 346567388

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

4148001_002426

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? Pflegebedürftige und Angehörige lassen sich dazu am besten beraten. Anlaufstellen dafür sind das örtliche Sozialamt, Pflegestützpunkte, Verbraucherzentralen oder die Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen. (DPA)



Wohngeld, Pflegewohngeld, Hilfe zur Pflege: Wird das Geld knapp, können Pflegebedürftige im Heim Unterstützung bekommen. FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

ANZEIGE

ABF-Tickets zu gewinnen!

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 Eintrittskarten für die ABF 2026. Mitmachen ist ganz einfach: Besuchen Sie unsere Gewinnspielseite und füllen Sie das Kontaktformular aus. Scannen Sie dazu den QR-Code. Teilnahmeschluss ist Mittwoch, 04. Februar 2026. Viel Glück!

5356201_002426

Januar-Blues: Was die Stimmung aufhellt



Spazieren gehen ist ein natürlicher Stimmungsaufheller - auch an trüben Tagen. FOTO: MORITZ FRANKENBERG/DPA/DPA-MAG

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-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 Neujahrsblues 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 Familienrituale 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 zwischen schlanken und kräftigen Linien gewechselt wird.



Jetzt im Trend: Brillengestelle, die Durchblicke erlauben. Hier zu sehen: Brille «Le Coeur» von Le Specs. FOTO: LE SPECS/DPA-MAG

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 Farbnuancen 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 Konzen¬trationsfähigkeit, 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 bestehender 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.



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

SYMBOLFOTO: TANJA NIKOLIC / PEXELS

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-Gesundheitsorganisation Henry Ford Health zu bedenken. Ein hoher Kaffeekonsum 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 Mittagsessens 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.

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürabholung zubuchbar!



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



Deutschland — 4 Tage Busreise

Ost(er)friesland

Nötenscheeten, Eiertrüllern und Hicken-Bicken-Sönndag

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-Buffet
- 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-Schifffahrt Düsseldorf
- Altstadtrundgang 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 Schifffahrt 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 Böhmischen Bäderdreieck

Tradition trifft Frühlingserwachen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung in 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 Sektfrühstück
- 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

4232401_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Große Rheinreise mit Mosel

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

Termine
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,- €

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
- Nachmittagstee 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

Reisecode: D-RHEIN3



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von Köln ins Herz der Mosel

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

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,- €

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

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

Termin
09.05. - 14.05.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.399,- €**
Oberdeck:	ab 1729,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	160,- €

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
- Kapitäns-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

Reisecode: D-JBHHMD



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von der Kieler Woche bis Berlin

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

Termin
27.06. - 04.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.949,- €**
Oberdeck:	ab 2.399,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	200,- €

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
- Kapitäns-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

Reisecode: D-JBKIEBE



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Inselidylle rund um die Ostsee

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

Termin
26.09. - 03.10.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 1.699,- €**
Oberdeck:	ab 2.299,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	299,- €

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 Schifffahrtsgebühren

Reisecode: D-STBSS



Belgien — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Der „Walzerkönig“ aus Maastricht

Roermond-Maastricht-Hasselt-Lüttich-Roermond

Termin
10.07. - 14.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck:	**ab 979,- €**
Mitteldeck:	ab 1179,- €
Oberdeck:	ab 1391,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage	
Ausflugspaket:	69,- €

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 Schifffahrtsgebühren
- deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Reisecode: NL-DGROE



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Die schöne blaue Donau „alles inkl.“

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

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	

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 Auflugsprogramm
- Bordreiseleitung
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-NDONA3



Deutschland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Donau

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

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,- €

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 Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-FDONA

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

4232601_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



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
- Hafenrundfahrt Rotterdam (Nur Termin 30.04. - 03.05.)
- City-Tax Rotterdam
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
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 Hotelschwimmbad 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
- Fährpassage 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-/Schiffreise

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

4232801_002426

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürabholung zubuchbar!



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



Urlaubsreisen ans Meer und in die Berge

...Berge

Zillertal oder Südtirol

10 Tage

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,- €**

...Seen

Achensee oder Gardasee

10 Tage

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,- €**

...und Meer

Usedom - Ahlbeck oder Heringsdorf

8/15 Tage

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

°°°Hotel Eden Ahlbeck
zentral, ca. 100 m zur Promenade, Frühstück — ab **559,- €**

°°°Strandhotel 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,- €**

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

4232901_002426

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

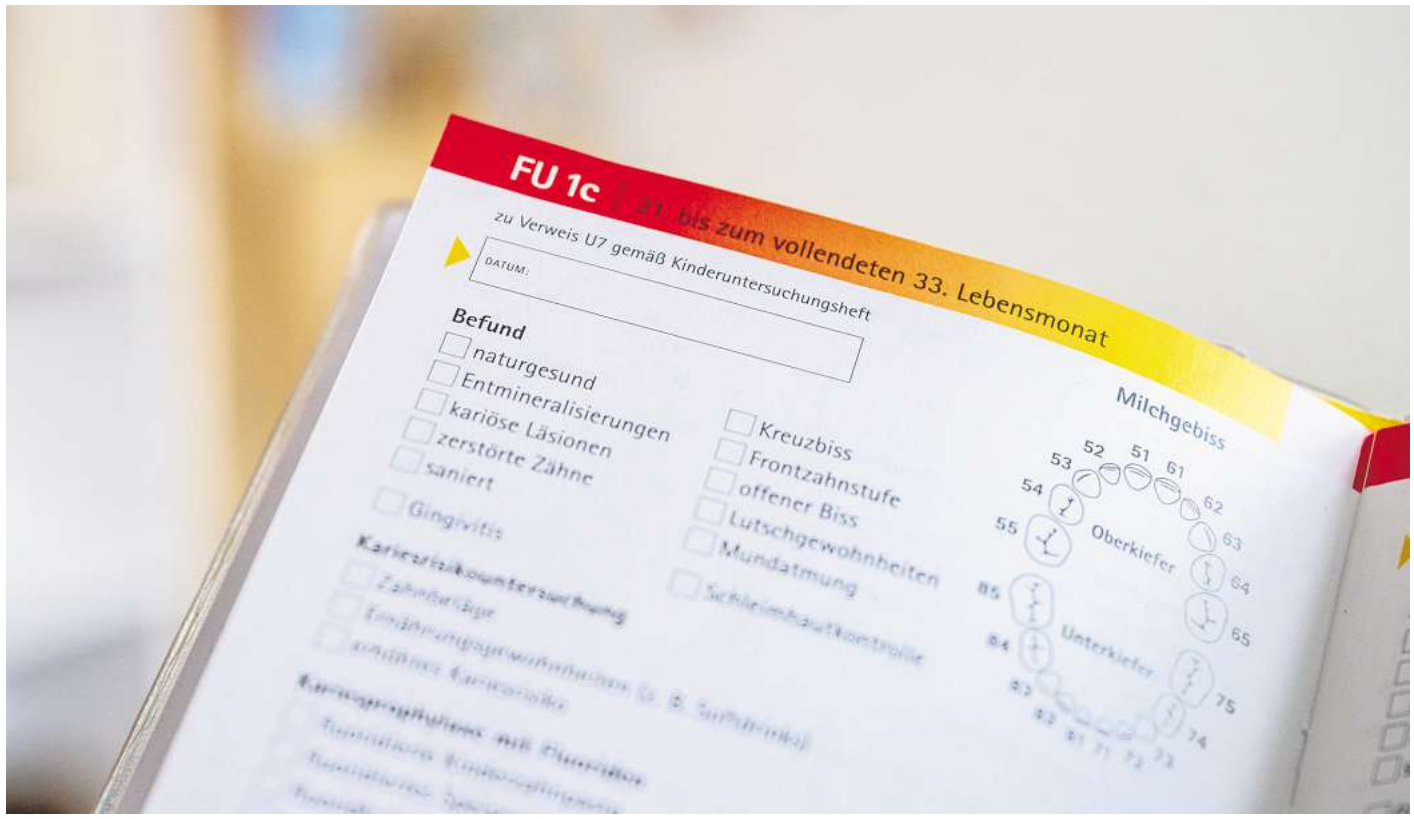
Noch fix das Gelbe Heft suchen und einstecken: Dieser Handgriff ist Eltern vertraut, wenn für den Nachwuchs eine U-Untersuchung ansteht. In dem Büchlein vermerkt der Kinderarzt oder die Kinderärztin Datum und Untersuchungsergebnisse des Termins.

Künftig sollten Eltern das sogenannte Kinderuntersuchungsheft auch dabeihaben, 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

Kinderzahnpässe 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
SCAN MICH

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 rutschfeste Schuhe tragen und Wetterberichte im Blick behalten.



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

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 Unwetter, 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 Krankenversichertennummer 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 entnommen werden.



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

Zu medizinischen Fragen rund um die Patientenverfügung kann man sich etwa in der Hausarztpraxis beraten lassen. Sichergehen 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 Neukundenzinsen 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 Varengold 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
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
37487201_002425

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.



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

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

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 benötigt[1], 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)



[1]Pullar 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.

3925101_002426

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

AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

5281301_002426

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



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

FOTO: CHRISTOPHE GATEAU/DPA/DPA-MAG

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 durchwachsenes 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:



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

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-MAG

Ist die Entscheidung für diese Anlageklasse gefallen, sollten 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 Mindestkriterien 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)



FOTO: IMAGO IMAGES

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.



Das Herz der Altstadt ist der zentrale Platz Mierové námestie. FOTO: IMAGO/ROBERT POORTEN

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 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. Gegründet 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 Insektensammlung 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 Trenčíner 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 Miniaturenpark 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





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 Elektrokentnissen) 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



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60plus

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 Hexentrunk** (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-Alleinbenutzung: ab € 100,– • **Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person!** (außer Sonderreisen) • **Keine Parkgebühren!**

6-Tage-SONDERREISEN ab € 379,–

Kirschblüte	Walpurgis
12.04.–17.04.26	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 × 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-Alleinbenutzung: ab € 150,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 1919 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

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

5072501_002426

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

VERKAUF PKW

MAZDA

Jembke, Mazda 2, 2 Türer, 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

4497501_002426

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

3129901_002426

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

4404101_002426

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

MEHRFAMILIENHÄUSER

IT-Unternehmer sucht ...
... gepfl. 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 gepfl. 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 Ausstatt. + pflegeleichtem Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Wohnküche gesucht
Vertriebsingenieurin u. Hobbyköchin su. gemütl. 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 gepfl. 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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

Kapitalanleger sucht ...
Solide Wohnung zum Kauf im Raum GF/WOB, mit Balkon, ggf. auch schon vermietet oder frei. 05361-6542969, www.ella-henke-immobilien.de

Helle 3-4 Zimmer gesu.
Lehrerin, ihr Mann und der 3-jähr. Sohn suchen großzüg. Eigentumswohnung, gern mit Kellerraum. 05361-6542969, www.ella-henke-immobilien.de

BAUGRUNDSTÜCKE

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

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 Tülau 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



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.

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag
Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
(08 00) 1234-909
E-Mail Gifhorn: vertrieb@hallogifhorn.de
E-Mail Wolfsburg: vertrieb@hallowolfsburg.de
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.
Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de
37211801_002425

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
BBBBuesing@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. Rasenanlangen 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!
Porschestr. 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
MIT SICHERHEIT MEISTERHAFT
MSM BÄDER + WÄRME
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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

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

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

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

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

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

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

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

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

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

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

Suche Flipperautomaten

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

Braunschweiger City im Umbruch?

Das **Warum** findest du bei uns!





Jetzt scannen

rnd Braunschweig