

MULTIPOLSTER! ENTDECKEN SIE JETZT AUCH UNSER NEUES BETTENSTUDIO!

~~2165,-~~
999,-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 296 x 179 cm.
inklusive 3x Sitztiefenverstellung.
Ohne weitere Funktionen und Kissen.

ZUSÄTZLICH
10%*
ERÖFFNUNGS-
RABATT
AUF
ALLE BETTEN
OHNE WENN
UND ABER



**NUR FÜR
KURZE ZEIT!**

25%
AUF ALLES!

AUSSER WERBEWARE SIEHE*

MP-09-26_B Seite 1
*/**Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

KOPFSTÜTZE in Stoff, verstellbar.
ca. 48 cm breit. ~~145.-~~
Werbepreis je **75.-****

sitz-concept
.....smart

Große Farb- und Materialauswahl

~~2289.-~~
1199.-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 306 x 197 cm. Ohne Kopfstützen, Funktionen und Kissen.

2x Sitztiefenverstellung und Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und 2x Kopfstützen **1970.-****

NUR FÜR KURZE ZEIT!

25%
AUF ALLES!

AUSSER WERBEWARE SIEHE*

JETZT ONLINE ENTDECKEN

RELAXSESSEL
in Stoff, ca. 77 cm breit.
Inklusive manueller Verstellung.

~~1198.-~~
499.-
WERBEPREIS**

JETZT ONLINE ENTDECKEN

WOHNLANDSCHAFT
in Stoff, Stellmaß ca. 235 x 313 x 167 cm.
Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~3145.-~~
1599.-
WERBEPREIS**

Motorische Verstellung im Canapé, Stauraum- und Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und 2x Kopfstützen **2999.-****

sitz-concept
.....family

Kontrastnaht in Beige

Sitzqualität
Federkern

Große Farb- und Materialauswahl

~~1945.-~~
999.-
WERBEPREIS**

SOFA
in Stoff, ca. 207 cm breit.
Ohne Funktionen und Kissen.

~~1048.-~~
je **599.-**
WERBEPREIS**

Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktion **1499.-****

SESSEL
in Stoff, ca. 91 cm breit.
Ohne Funktionen.

Kontrastnaht in Beige

~~1698.-~~
599.-
WERBEPREIS**

JETZT ONLINE ENTDECKEN

RELAXSESSEL
Sitz und Rücken in Leder, ca. 76 cm breit.
Inklusive 2-motorischer Verstellung mit Aufstieghilfe.

*Beim Neukauf gewähren wir Ihnen einen Rabatt von 25%. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle in unseren Prospekten oder Anzeigen beworbenen sowie mit „TOP PREIS“, „Dauertiefpreis“ und „Abverkaufspreis“ ausgezeichneten Artikel. Weiterhin ausgenommen sind Modelle der Marke VON WILMOWSKY, JOOP! und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Der Öffnungsabzug auf alle Betten zur Öffnung unseres Bettenstudios wird nach Abzug des Aktionsrabatts abgezogen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 31.03.2026 (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.

MP-09-26_B Seite 2

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

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

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

HERZLICH WILLKOMMEN
beim TESTSIEGER!



Veröffentlicht in
FOCUS-MONEY
(Heft 32/2025)

Nächster Sanierung-Abschnitt im Sommer: Nordhoff-Straße

Arbeiten finden in beiden Richtungen nacheinander statt - Eine Spur bleibt jeweils offen

Wolfsburg. Geduld werden die Autofahrer im Sommer auf der Heinrich-Nordhoff-Straße brauchen. Während der Ferien will die Stadt die Fahrbahn zwischen Lessingstraße und Schachtweg in beiden Fahrtrichtungen sanieren. Die geschätzten Kosten der Maßnahme liegen laut Stadt bei rund 530.000 Euro. In seiner Märzsession soll der Rat der Stadt dem Vorhaben zustimmen.

Großprojekt

„Die Heinrich-Nordhoff-Straße ist eines unserer Großprojekte“, sagt Erster Stadtrat und Stadtbaurat Kai-Uwe Hirschheide. „Bereits seit einigen Jahren sanieren wir diese wichtige Verkehrsachse abschnittsweise, immer mit Blick auf eine möglichst geringe Verkehrsbeeinträchtigung. Daher wollen wir auch in diesem Jahr die Ferienzeit im Sommer nutzen.“

Die Sanierung ist aufgrund einer starken Spurrillen- und Rissbildung sowie diverser Flickstellen zwingend erforder-

lich. Insgesamt soll eine Fläche von rund 5.200 Quadratmetern Asphaltfahrbahn instandgesetzt werden. Dazu ist ein Ausbau des vorhandenen Oberbaus in 20 Zentimeter Tiefe erforderlich. Die Baustelle wird so geplant, dass während der gesamten Bauzeit eine Fahrspur in jede Richtung offenbleibt.

Entgegen vorheriger Planung sollen in diesem Sommer beide Fahrtrichtungen der Heinrich-Nordhoff-Straße saniert werden. Dafür wird der zweite Bauabschnitt (stadteinwärts) aus 2027 vorgezogen. Zur genauen Verkehrsführung und zum konkreten Baustart an der Heinrich-Nordhoff-Straße wird die Stadtverwaltung rechtzeitig informieren.

Aus der Ratsvorlage zur Deckensanierung geht aber zumindest hervor, dass sowohl die Lessingstraße als auch der Schachtweg in dieser Zeit von Osten kommend nicht angefahren werden können. Der Verkehr soll über die Saarstraße umgeleitet werden.



Bereits im vergangenen Sommer wurde ein Abschnitt der Heinrich-Nordhoff-Straße während der Ferien saniert.
 FOTO: ROLAND HERMSTEIN

Meisterbetrieb • Solar • Heizung • Bäder
Thielecke
 Ihr Fachbetrieb für Haustechnik
 in Wolfsburg und Umgebung
 Barwedeler Straße 4
 38473 Tiddische
 ☎ Telefon: 05366 - 95 50

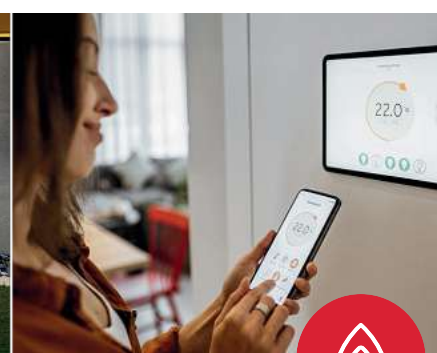
 Scannen und mehr erfahren
 WWW.THIELECKE-HEIZUNG.DE



Wärmepumpen Die Zukunft des Heizens

Jetzt auf energieeffiziente Wärmepumpen umsteigen – nachhaltig, leise und **förderfähig bis zu 70 %**.
 Wir übernehmen Beratung, Planung, Installation und Antragstellung – alles aus einer Hand.

Exklusiver Partner und Berater von **SOLVIS**
 Ein System für alle Energien.



Heizungen Effizient & zuverlässig

Ob Gas-, Öl-, Pelletheizung oder Solarwärme – wir modernisieren, warten und optimieren Ihre bestehende Anlage.
Mit uns bleibt Ihr Zuhause warm, effizient und zukunftssicher.



Bad & Sanitär Design trifft Handwerk

Von der 3D-Planung bis zur fertigen Umsetzung: Ihr Traumbad entsteht mit uns.
 Auch bei Reparaturen, Armaturen oder Sanitärservice sind wir Ihr Ansprechpartner in Wolfsburg und Umgebung.

 **Jetzt beraten lassen und Fördervorteile sichern!**

Mediterrane Brote und sizilianisches Gebäck

Großer Andrang zur Eröffnung: Italienische Bäckerei legt am Nordkopf los

Wolfsburg. In vielen Städten und Gemeinden schließen inhabergeführte Bäckereien. Stattdessen haben große Ketten vielerorts das Sagen. In Wolfsburg dagegen hat am Samstag eine neue Bäckerei aufgemacht. Und eine ganz besondere dazu: Bei „Buongiorno“ geht es sizilianisch zu. Der Laden von Luigi Iraci Tobbi ist nach Angaben der Betreiber die erste italienische Bäckerei in der Volkswagen-Stadt.

Die Bäckerei liegt am Nordkopf, nur ein paar Meter vom Hauptbahnhof entfernt. Der 28-jährige Chef kommt aus Sizilien. Mit der Bäckerei habe er sich einen Traum erfüllt, sagt er. Zusammen mit fünf Mitarbeitern – zwei Bäckereimeistern, einem Konditoremeister und zwei Verkäufern – wird er sich in Zukunft um die Gäste kümmern.

„Ich möchte die sizilianische Tradition nach Wolfsburg bringen“, sagt der Inhaber, der seit acht Jahren in der VW-Stadt lebt. „Hier ist alles selbst gemacht“, erklärt Luigi Iraci Tobbi und zeigt auf Vollkornbrote und Ciabatta, auf Weißbrote und mediterrane Brote mit Tomaten und Oliven. Außerdem gibt es italienische Torten und Süßspeisen. Und natürlich diverse Kaffeespezialitäten. Zur Eröffnung am Samstag wurde auch Pizza und Sekt serviert. Zudem legte ein DJ auf.

Viele Kundinnen und Kunden



Luigi Iraci Tobbi (rechts) schneidet zur Eröffnung der Bäckerei die große Torte an.

FOTO: TIM SCHULZE

scheinen nur darauf gewartet zu haben, dass ein italienisches Café wie das „Buongiorno“ endlich aufmacht, denn rund Menschen waren da, als sich die Türen öffneten. „Dieses italienische Flair hat in Wolfsburg gefehlt“, sagte Laura Liotta. Derweil kam Roberto Chirivi mit dem sizilianischen Gebäck „Cannoli“, süße Teigtaschen gefüllt mit Ricotta, und einem Brot aus dem Laden heraus. Elf Euro haben seine Frau und er dafür ausgegeben, die Preise seien „völlig okay“, meinen sie. Für die große italienische Community sei es

„schön, dass es jetzt in Wolfsburg eine italienische Bäckerei gibt“.

Zur Eröffnung der neuen Bäckerei kam auch Oberbürgermeister Dennis Weilmann auf einen Abstecher vorbei. „Das ist ein tolles Angebot für Wolfsburg. Ich glaube, das wird viele Menschen freuen“, sagte er. „Wir haben traditionell viel italienische Kultur und Gastronomie in der Stadt. Der Standort am Nordkopf ist genau richtig. Hier entwickelt sich derzeit viel zum Positiven“, zeigte sich der Bürgermeister überzeugt.



Das Designer Outlet Wolfsburg ist eine prominente Adresse für viele Leute: Im März eröffnet die Marke Pegador dort ein Geschäft.

FOTO: ROLAND HERMSTEIN

Marke „Pegador“ zieht in die Designer Outlets Wolfsburg

Wolfsburg. Das Designer Outlet Wolfsburg bekommt prominenten Zuwachs: Mit Pegador zieht im März eine der derzeit angesagtesten Streetwear-Marken Deutschlands ein. Es wird der erste zweite Outlet-Store bundesweit.

Zuvor hatte das Center die Neueröffnung in den sozialen Netzwerken angekündigt. In einem Instagram-Video wurde über die kommende Marke spekuliert, viele Nutzer tippten bereits auf Pegador. Wer in den vergangenen Tagen durch das Outlet ging, konnte die Auflösung bereits sehen: Die Streetwear-Marke eröffnet im März ein Geschäft gegenüber von Starbucks.

Das steckt hinter der Marke „Pegador“

Die Marke bietet Mode für Damen und Herren an, unter anderem Hoodies, Blusen und Jeans. Bei der aktuellen Kollektion gibt es viele Pullover und Shirts, die einen großen Motivdruck haben. Im Onlineshop werden auch Sonnenbrillen, Schuhe und Parfüm angeboten.

Der Einzug von „Pegador“ in das Designer Outlet Wolfsburg ist wie ein Ritterschlag. „Das Geschäft in Wolfsburg wird der zweite Outlet-Store in Deutschland. Für uns als Center ist Pegador eine starke Marke“, sagt Center-Manager Michael Ernst auf Anfrage der WAZ/AZ.

Angesagte Marke für junge Zielgruppe

Armin Omerovic gründete Pegador im Jahr 2018. Er entwickelte das Start-up zu einer renommierten

Streetwear-Marke in Deutschland. „Die Brand ist angesagt und spricht eine junge Zielgruppe an“, erklärt Ernst. Der Store eröffnet im März. Momentan kündigt das Schaufenster die Eröffnung an.

Am Samstag, 21. Februar, wird das Center farbenfroh geschmückt. Anlässlich des asiatischen Neujahrsfestes Lunar New Year stehen Tanzvorführungen auf dem Programm. Traditionell wird das Fest im Kreise der Familie mit reichlich Essen, roter Dekoration, festlicher Kleidung und Geldgeschenken gefeiert. Im Outlet werden am Nachmittag stimmungsvolle Tänze aus verschiedenen asiatischen Ländern präsentiert. Abgerundet wird der Tag mit Drachenläufern, die ebenfalls am Nachmittag im Center einen Besuch abstatten und das Lunar New Year einleiten.

Weitere Neueröffnungen angekündigt

Laut Michael Ernst wird im Frühjahr noch mehr im Outlet passieren. Mehr darf er bisher nicht sagen. Bis dahin können die Kunden die zuletzt eröffneten Geschäfte besuchen. Die Marke „Ergobag“ bietet seit November 2025 etwa Schulranzen, Rucksäcke und nachhaltige Kinderprodukte zu reduzierten Preisen an. „Villeroy & Boch“ präsentiert Geschirr, Gläser und Tischdekoration. Das Sortiment von L'Occitane umfasst insbesondere Handcreme, Bodylotion und Haarshampoos. Die Modemarke Blutsgeschwister richtete ebenfalls ihre Filiale ein.

Besuchen Sie uns - wir haben eine große Auswahl an Schmuck • Uhren • Trauringen

TOTALAUSVERKAUF

wegen Geschäftsaufgabe

Uhren Keiser

Porschestraße 44 in Wolfsburg

Goldankauf → sicher & fair

nochmals
reduziert



MEHR NACHRICHTEN

AUS WOLFSBURG UND DER REGION

FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE



Zollprobleme sorgen für Verzögerung

James-Bond-Hochhaus erwartet nächste Ladung Goldplatten

Wolfsburg. Das James-Bond-Hochhaus an der Wolfsburger Saarstraße nimmt allmählich Gestalt an. Noch ist vom „Goldfinger“ allerdings nicht viel zu sehen, weil das Gerüst samt Planen einen Blick auf die Goldfassade verhindert. „Ungefähr 20 Prozent der Fassade sind schon vergoldet“, sagt Investor Teja Schönberger, der das Gebäude vor knapp zwei Jahren der Neuland Wohnungsgesellschaft abgekauft hat.

Platten sind aus Alu-Komposit

Schönberger berichtet, dass es mit den Goldplatten immer wieder zu Schwierigkeiten am Zoll kommt. Die Platten aus Alu-Komposit, also Aluminium und Kunststoff, kommen per Lkw aus der Türkei. Sie müssen mehrere Länder und Grenzen passieren, ehe sie in die VW-Stadt gelangen. Zöllner würden die Pakete regelmäßig öffnen, wenn sie hören, dass Goldplatten darin sind, berichtet der 47-Jährige. Folge: Die Laster brauchen sehr lange, bis sie nach Deutschland kommen. Manchmal stünden die Fahrer tagelang an einer Grenze, ehe sie weiterfahren dürfen.

Zuletzt soll es auch noch Wetter-Kapriolen in der Türkei gege-



Blick zur goldenen Fassade: Nach Angaben von Investor Teja Schönberger sollen demnächst 60 Prozent der neuen Hochhaus-Optik fertig sein.

FOTO: TIM SCHULZE

ben haben. „Wir haben jetzt eine Verzögerung von drei oder vier Monaten“, sagt der Immobilien-Investor, der mit seinem Unternehmen IGW Immobilien Gesellschaft nach eigenen Angaben rund 1500 Einheiten hat: Häuser, Wohnungen, Gewerbe-Immobilien und Hotels. Er selbst bezeichnet sich als „Bestandhalter“. Das heißt, er kauft Wohnungen, pflegt oder modernisiert sie und behält sie im eigenen Portfolio. Zuletzt machte sein Deal mit Volkswagen-Immobilien Schlagzeilen. Schön-

berger kaufte der VW-Tochter mehrere hundert Wohnungen ab.

Nächste Ladung Goldplatten

In der kommenden Woche erwartet der Eigentümer die nächste Ladung Goldplatten in Wolfsburg. „Wenn die angebracht sind, sind 60 Prozent der Fassade damit verkleidet“, sagt er. Spätestens im Sommer „soll die Butze dann fertig sein“.

Im Goldfinger-Gebäude sind laut Eigentümer 86 Mietwohnungen. 35 Wohnungen habe die Neuland bereits erneuert. „30 haben wir renoviert. Davon gehen jetzt 10 Wohnungen auf den Markt“, sagt Schönberger. Die Nachfrage sei groß. Bleiben rund 20 Wohnungen, von denen man den Zustand nicht genau kenne, „weil wir noch nicht drin waren“. Die würden nach und nach renoviert, wenn die Mieter ausziehen. „Wir schmeißen die Leute nicht raus“, stellt der Investor klar.

Bar heißt „Casino Royale“

Auch im Inneren des Hochhauses wird das James-Bond-Thema sichtbar. Graffiti-Künstler haben den Eingangsbereich im Erdgeschoss unter anderem mit dem Konterfei von Bösewicht Gert Fröbe, Darsteller Sean Connery und einem James-Bond-Girl versehen. Weitere Graffiti-Bilder sollen nach und nach auch in den oberen Etagen entstehen.

Besonders gespannt darf man auf die Bar sein, die auf der Dachterrasse geplant ist. Bis sie fertig ist, wird es aber noch dauern. Vermutlich im kommenden Jahr soll die Rooftop-Bar eröffnet werden. Der Name passt natürlich zur James-Bond-Nummer: Die Bar soll „Casino Royale“ heißen.



Teja Schönberger hat das Hochhaus an der Saarstraße vor knapp zwei Jahren gekauft.

FOTO: TIM SCHULZE

Sonderaktion bis 28.02.2026

V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany
34 Jahre

V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte

Mindestens 22% Förderung

Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommersdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik

05351 424757
vertrieb@gloger.com
www.gloger.com

7 JAHRE GARANTIE
Nur bei Ihrem weber Top-Partner

5330901_002426

Wenn das Nötigste fehlt.

Sie können das Blatt wenden.

Spenden unter:
caritas-international.de

SCHÜCO

Fenster & -Türen,
Wintergärten & Überdachungen
aus Aluminium und Kunststoff
ab Werk Helmstedt

Beratung, Herstellung, Aufmaß
und Montage

Wilton

Wilton Bauelemente GmbH
Dieselstraße 3
38350 Helmstedt
Tel: 05351 55 61 0 Fax 55 61 51
info@wilton.de www.wilton.de

6064701_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.

TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme

Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden

Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
(05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de

7052701_002426

HAUS-DACH
GmbH

Dachdeckerarbeiten **Zimmerei**

Ihr Dachexperte aus Gardelegen

TOP-Leistung zu TOP-Preisen! **Telefon 0 39 07 / 77 82 92**
Wir beraten Sie gern... **www.haus-dach.de**

3389801_002426

Fehler bei Wirkstoffpflastern vermeiden: 7 praktische Tipps

Sie geben zum Beispiel Schmerzmittel, Nikotin oder Hormone gleichmäßig an den Körper ab: Wirkstoffpflaster sind wie Mini-Labore auf der Haut. Damit sie so gut und einfach wirken, wie sie sollen, muss man diese sogenannten transdermalen therapeutischen Systeme (TTS) richtig anbringen. Darauf weist die Apothekerkammer Niedersachsen hin.

Fehler können dazu führen, dass ein Medikament überdosiert wird oder nicht richtig wirkt. Auf folgende Dinge sollten Sie achten, wenn Sie solche Pflaster nutzen:

Die Packung öffnen

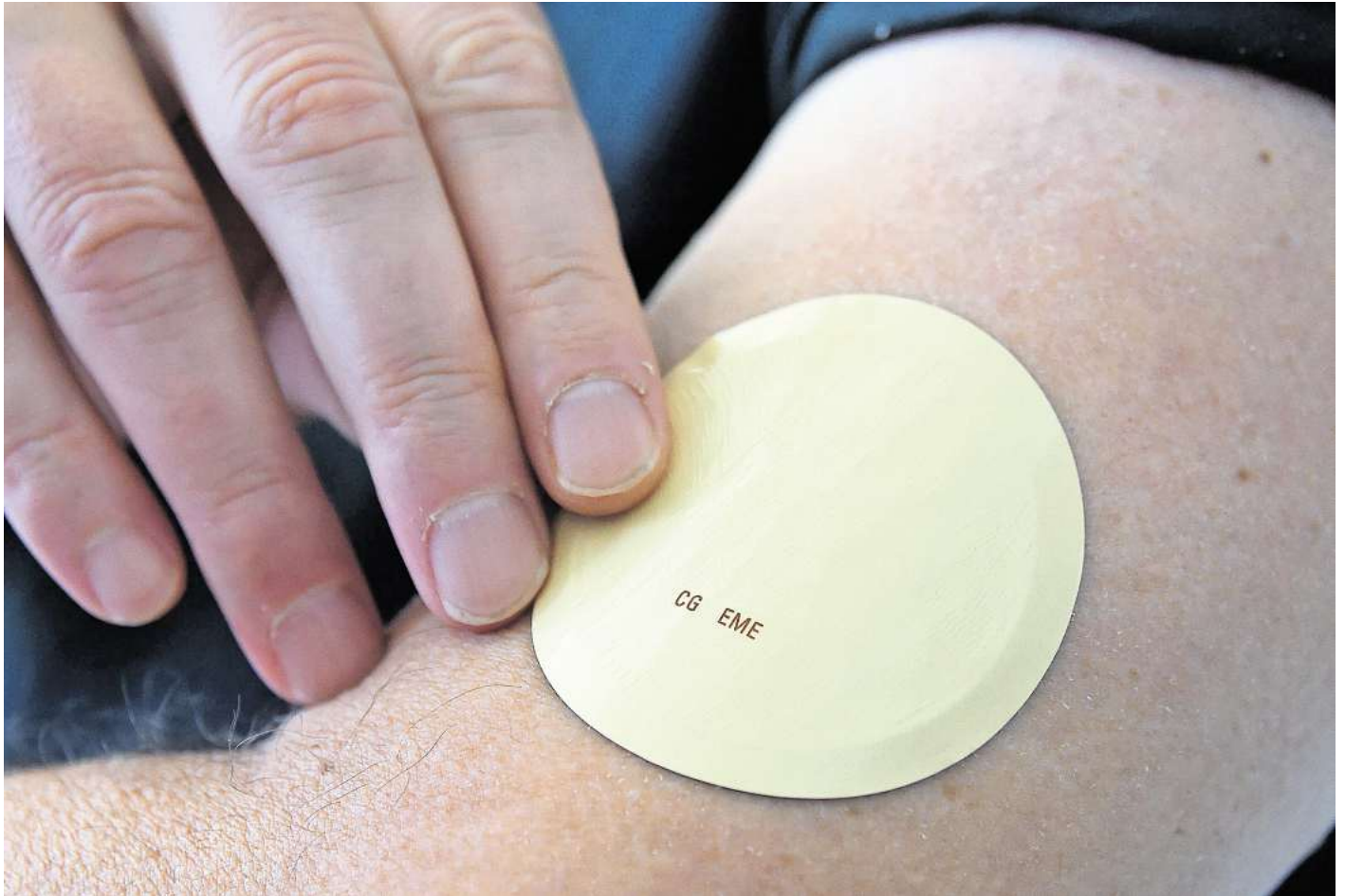
Wer die Packung aufschneidet und nicht entlang der Perforation aufreißt, kann das Pflaster beschädigen. Das könnte den Freisetzungsmechanismus zerstören, sodass zu viel oder zu wenig Wirkstoff abgegeben wird. Ebenso wenig darf ein Pflaster zerschnitten werden, weil man die Dosis halbieren will. Verwendet werden dürfen nur intakte Pflaster.

Die passende Stelle finden

Die Haut darf nicht verletzt oder eingecremt sein, auch Körperstellen mit Ekzemen, Allergien, Tattoos oder Narben sind ungeeignet. Stattdessen sollte die Stelle trocken, sauber, unverletzt und möglichst haar- und fettfrei sein. Wenn nötig, vor dem Pflasterkleben mit Wasser waschen und trocken tupfen.

Richtig aufkleben

Gute Stellen für ein Wirkstoffpflaster sind je nach Präparat der Rücken, Oberkörper, ein Oberarm oder die Hüfte. Erst die Schutzfolie abziehen. Dann das Pflaster bis zu 30 Sekunden fest auf den Körper drücken, ohne



Präzise Dosierung: Wirkstoffpflaster geben Medikamente gleichmäßig über die Haut ins Blut ab.

FOTO: MARCUS BRANDT/DPA/DPA-MAGT

die Klebefläche zu berühren. Danach die Hände gründlich waschen.

Nur ein einziges Pflaster

Auf keinen Fall sollte man mehrere arzneimittelhaltige Pflaster gleichzeitig auf den Körper kleben. Sonst können die Wirkstoffmengen im Körper unkontrolliert ansteigen.

Keine große Hitze

Duschen und Baden ist mit Pflaster meist erlaubt, aber nur bei niedriger Wassertemperatur.

Denn Hitze kann die Wirkstoffaufnahme verstärken. Sauna und Solarium sowie Sonnenbäder sind daher tabu. Auch Wärmflasche oder Heizkissen sollten nicht direkt an die Klebestelle oder in deren Nähe kommen. Genauso kann Fieber über 38,5 Grad die Aufnahme gefährlich steigern.

Wechseldatum notieren

Gewechselt wird je nach ärztlicher Anordnung oder Packungsbeilage beispielsweise nach 24 Stunden, drei Tagen oder einer

Woche. Notieren Sie diesen Termin am besten mit Datum und Uhrzeit auf der Verpackung. Erst das alte Pflaster entfernen und für das neue eine andere Stelle aussuchen. Damit man das meist durchsichtige Pflaster schnell am Körper findet, kann auch hier helfen, den Ort zu notieren.

Sachgerecht entsorgen

Falten Sie das benutzte Pflaster nach innen an der Klebefläche aufeinander. Danach gehört es auf keinen Fall in die Toilette oder den Abfluss. Denn die

Stoffe können laut dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) nicht vollständig in Kläranlagen herausgefiltert werden, sondern schaden etwa Fischen in Flüssen und Seen.

Geben Sie das Pflaster in den Hausmüll oder in eine spezielle Arzneimittelentsorgung. Diese bieten zum Teil Recyclinghöfe oder Apotheken an. Vor allem, wenn Pflaster starke Schmerzmittel wie das Opioid Fentanyl enthalten, dürfen sie nicht in falsche Hände geraten. (DPA)

autoPRO
nico

KFZ-WERKSTATT
Lackiererei
Autoglaserei

Auf dem Kley 6, Alt-Reislingen
☎ 05363/72613
Inh. Michaela Lacetera



- Inspektionen /servicearbeiten nach Hersteller Angaben
- Bremsen/Achsen/ Verschleißteile
- Glasbruch
- Karosserie/Lackierarbeiten
- Reifen Service

Wir sind Marken offen

Foto: moostu/123RF

- Unfallreparatur sämtlicher Marken
- Bremsen / Fahrzeuginspektion
- Auspuff
- DSG Getriebeölwechsel mit Spülung
- Lack- und Karosseriearbeiten
- Reifenservice

Inspektions Angebot für den März

- Gr. Inspektion 5w30 5w40 10w40 370 Euro inkl. Mwst
- Gr. Inspektion 0w20 0w30 385 Euro inkl. Mwst
- 4,5l Motoröl + Kreislaufreiniger inkl.
- Ölfilter Inkl.
- Öltauchschraube Inkl.
- Luftfilter Inkl.
- Pollenfilter Inkl.
- Bremsflüssigkeitwechsel Inkl.

Wir Packen noch einen oben drauf
Wischerblätter vo. + hi. gibt es gratis dazu
Bei Abnahme des Angebotes Gr. Inspektion!

Knusprige Kruste, saftiger Kern: 7 Steak-Tipps vom Profi

Eine knusprige Kruste und ein zartes Inneres machen ein gut gebratenes Steak aus. Damit das gelingt, sollte man sich schlaumachen - und es dann einfach selbst versuchen, sagt der Hamburger Bio-Spitzenkoch Sebastian Junge.

Was sind seine Geheimtipps? Das rät der Profi für ein Learning by Doing:

Mager oder Fettauge? Das richtige Fleisch

Fleisch von guter Qualität ist für den Spitzenkoch ein Muss. Er rät dazu, Steakfleisch nur dort zu kaufen, wo man auch beraten wird, etwa zur Rinderrasse. Er selbst schwört auf Rib-Eye-Steak, zum Beispiel von einer Angus-Wagyu-Kreuzung.

„Fett ist ein Geschmacksträger und das intramuskuläre Fettauge in der Mitte macht das Ganze saftig und vollmundig“, sagt der Experte. „Für mich ist es das große Geschmackserlebnis im Vergleich zu einem mageren Stück.“

Nicht Augen-, sondern

Daumenmaß: Die Dicke der Scheibe

Eine gewisse Dicke sollte es laut dem Koch schon sein: „Generell macht es unter einer Daumenbreite wenig Spaß, ein Steak zu braten.“ So könne eine dünnere Scheibe zu schnell durchgebraten sein. Eine allzu dicke Scheibe erschwert es hingegen, die gewünschte Kerntemperatur zu erreichen. „Alles zwischen ein und zwei Daumendicken ist gut“, sagt Junge.

Fleisch muss atmen wie ein Rotwein: Die Temperatur vor dem Braten

Das Fleisch unbedingt rechtzeitig, also mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen und auf Raumtemperatur kommen lassen. „Sonst kämpft eine Brattemperatur von 300 Grad gegen eine Kühlschranktemperatur von 2 Grad an“, sagt Sebastian Junge. Das kann zur Folge haben: Das Äußere ist schon durch und die Mitte noch ganz kalt.



Eine Dicke von ein bis zwei Daumenbreiten sorgt für das perfekte Steak: Zu dünnes Fleisch wird schnell durchgebraten.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Gusseisen oder Beschichtung? Die richtige Pfanne

Wer einen Holzkohlegrill hat, mag laut dem Koch auf diese Art

der Zubereitung meist nicht verzichten. „Aber man erzielt auch in einer gusseisernen oder einer Grillpfanne gute Ergebnisse.“ Dagegen sei eine beschichtete Pfanne

ne, die womöglich schon länger in Benutzung sei und einen unebenen Boden habe, nicht geeignet.

Die Hitze im Innern zählt: Da hilft der Nadel-Trick

Rare, Medium oder Well Done - ein Fleischthermometer ist hilfreich, vor allem, wenn es um Feinheiten geht. Sebastian Junges Tipp für die grobe Ahnung, ob das Steak fertig ist: eine Roulandennadel genau in die Mitte stechen. „Dann hält man sie sich an die Unterlippe und prüft, ob sie etwas wärmer als Körpertemperatur ist“, sagt er.

Der Fleischsaft zeigt, wann gewendet werden muss

Ist das Steak auf der einen Seite schön braun angebraten, sollte man auf die rohe Fleisch-Oberseite achten. „Bildet sich dort bereits Fleischsaft und bekommt die Seite Glanz, dann wenden“, sagt der Koch. In der Regel müsse man das Fleisch dann noch ein bis zwei Minuten braten. (DPA)

Manchmal liegt finanzielle Freiheit genau dort, wo Erinnerungen aufbewahrt werden.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Aktueller Goldkurs: 4.255,15 EUR/Ounce

Februar/März 2026

Braunschweig. Der Februar und der März sind für viele Menschen in Braunschweig die Monate, in dem wieder Ordnung ins Zuhause kommt. Schubladen werden sortiert, Schmuckkästen geöffnet, alte Schatullen hervorgeholt. Zwischen Dokumenten, Erinnerungsfotos und kleinen Andenken tauchen dann oft Dinge auf, die jahrelang unbeachtet geblieben sind: ein einzelner Ohrring, eine gerissene Kette, ein alter Ring, Zahngold oder geerbte Stücke aus dem Familiennachlass. Was lange „für später“ weggelegt wurde, rückt plötzlich wieder ins Blickfeld. Und genau dieser Moment ist oft der Beginn einer guten Entscheidung. Die Niedersächsische Goldbörse begleitet Sie persönlich, diskret und fair – von der ersten Bewertung bis zur möglichen Sofortauszahlung.

Denn viele dieser Stücke sind nicht nur emotional bedeutsam, sondern besitzen auch einen realen materiellen Wert. Besonders in Zeiten hoher Goldpreise lohnt es sich, genauer hinzusehen. Trotzdem fällt der erste Schritt vielen schwer. Verständlich: Es geht häufig um Erinnerungen, um Familiengeschichte und um die Frage, was man behalten und was man loslassen möchte. Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse an – mit einer Beratung, die Fachkompetenz und Feingefühl



verbindet.

In der Niedersächsischen Goldbörse können Sie Altgold, Erbschmuck, Zahngold, Bruchgold, Münzen und weitere Edelmetalle kostenlos und unverbindlich bewerten lassen. Ohne Verpflichtung, ohne Zeitdruck, ohne versteckte Gebühren. Das schafft Sicherheit, bevor überhaupt eine Entscheidung getroffen wird. Viele Kundinnen und Kunden sagen uns, dass sie genau diese Ruhe schätzen: erst verstehen, dann entscheiden. Die Wertermittlung erfolgt transparent und nachvollziehbar. Mit

moderner Analysetechnik wird direkt vor Ort geprüft, welche Legierung vorliegt und welcher Edelmetallanteil tatsächlich enthalten ist. So erhalten Sie eine klare, faire Einschätzung – auch bei Stücken, die beschädigt sind, keinen Stempel tragen oder auf den ersten Blick unscheinbar wirken. Gerade ältere Schmuckstücke überraschen oft mit höherem Feingehalt, als man vermutet.

Ein weiterer Vorteil: Sie behalten jederzeit die volle Kontrolle. Wenn Sie nach der Bewertung verkaufen möchten, ist eine sofortige Auszahlung möglich

– wahlweise bar oder per Echtzeitüberweisung. Wenn Sie nicht verkaufen möchten, nehmen Sie Ihre Stücke einfach wieder mit. So einfach und transparent sollte Goldankauf sein.

Die Niedersächsische Goldbörse setzt dabei auf nachvollziehbare Abläufe, moderne Analyseverfahren und eine klare Preisermittlung. Als deutscher Fachbetrieb mit Anbindung an die Expertise von Heimerle + Meule (seit 1845) steht das Haus für Seriosität in einem sensiblen Marktsegment und ist zudem aus FOCUS MONEY sowie FOCUS Online bekannt.

Hinzu kommt die umfangreiche Erfahrung aus 15 Jahren täglicher Praxis im Edelmetallankauf, die sich in strukturierten Prozessen und verlässlicher Beratung widerspiegelt. Für viele Kundinnen und Kunden ist genau diese Kombination entscheidend: Vertrauen, Transparenz, öffentliche Bekanntheit und eine Entscheidung, die zum eigenen Leben passt. Gerade bei Erbschaften schafft diese Erfahrung die nötige Sicherheit, um aus einem emotionalen Thema eine klare, tragfähige Lösung zu machen.

Fazit:

Wer geerbtes Gold und Schmuck weiterhin nur lagert, trägt nicht nur Kurs-, sondern auch Aufbewahrungsrissen. Wer dagegen jetzt den Wert prüfen lässt, gewinnt Klarheit – und kann selbstbestimmt entscheiden, ob und in welchem Umfang ein Verkauf sinnvoll ist. So werden aus unsicheren verwahrten Nachlassstücken auf Wunsch planbare Mittel mit unmittelbarem Nutzen. Das Ergebnis ist kein Schnellschuss, sondern eine informierte Entscheidung, die Vermögen schützt und gleichzeitig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Niedersächsische Goldbörse – Ihr regionaler Ansprechpartner für fairen Goldankauf mit Expertise, Transparenz und Vertrauen.

Anzeige
FOCUS
MEDIEN
PARTNER
2025

Niedersächsische
GOLDBÖRSE
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 KAUF

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.

Kreuzallergien: Wenn der Körper Äpfel mit Birken verwechselt

Zwei neue Apfelsorten sollen das Leben von Millionen Menschen in Deutschland erleichtern

VON LAURA BEIGEL

„Eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität“, das verspricht Werner Dierend Allergikerinnen und Allergikern. Der Leiter des Fachgebiets Obstbau an der Hochschule Osnabrück gehört zu dem Forscherteam, das zwei allergikerfreundliche Apfelsorten gezüchtet hat. „Durch gezielte Kreuzungen und die kontinuierliche Beobachtung der Pflanzen können wir Apfelsorten entwickeln, die in Geschmack, Qualität, Anbau und Widerstandsfähigkeit überzeugen“, wird der Forscher Mitte September in einer Pressemitteilung der Hochschule zitiert.

Mehrere Jahre hat die Entwicklung der allergikerfreundlichen Apfelsorten gedauert. Seit Mitte November sind sie nun unter dem Namen „Pompur“ im Handel erhältlich. Eine Apfelallergie ist gar nicht so selten: Schätzungsweise vier Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. In den meisten Fällen steckt hinter der Unverträglichkeit eine Kreuzallergie.

Was sind Kreuzallergien – und wie entstehen sie?

„Eine Allergie ist immer eine Fehlfunktion des Immunsystems“, sagt Sonja Lämmel, allergologische und gastroenterologische Ernährungstherapeutin vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). „Das heißt, das Immunsystem reagiert mit einer Abwehrreaktion auf eigentlich harmlose Stoffe.“ Bei einer Kreuzallergie kann das Immunsystem nicht zwischen einem bekannten Allergen und einem strukturell ähnlichen Allergen einer anderen Quelle unterscheiden.

Der Apfel ist da ein anschauliches Beispiel: Er enthält das Protein Mal d 1, das dem Birkenpollenallergen zum Verwechseln ähnlich sieht. Es kann also bei Birkenpollenallergikerinnen und Birkenpollenallergikern vorkommen, dass der Verzehr eines Apfels eine allergische Reaktion auslöst. Denn das Immunsystem verwechselt in diesem Moment Apfel und Birke miteinander.

Welche Kreuzallergien gibt es?

Eine Apfelallergie bei Birkenpollenallergikerinnen und -allergikern ist nur ein Beispiel einer Kreuzallergie. Fachleute gehen davon aus, dass mehr als die Hälfte der Pollenallergikerinnen und -allergiker auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch re-

agieren.

Die bekanntesten Kreuzallergien sind:

Ernährungstherapeutin Lämmel betont jedoch: „Nicht jede Pollenallergikerin oder jeder Pollenallergiker sollte pauschal auf irgendwelche Lebensmittel verzichten.“ Denn: Eine Pollenallergie zu haben, bedeutet nicht automatisch, auch eine Kreuzallergie zu entwickeln. Es gebe durchaus Pollenallergikerinnen und -allergiker, die überhaupt keine Probleme mit Lebensmitteln hätten. In Verzicht üben sollte man sich nur dann, wenn sich Symptome zeigen, sagt Lämmel.

Wie äußern sich Kreuzallergien?

Beschwerden bei Kreuzallergien treten in der Regel unmittelbar nach dem Verzehr des Nahrungsmittels auf, das vom Immunsystem fälschlicherweise als Bedrohung eingestuft wird. Die Symptome sind meist mild und lokal begrenzt – vorwiegend im Mundraum.

„Die Lippen kitzeln“, so beschreibt es Lämmel. „Man hat ein pelziges Gefühl im Mund, sodass man am liebsten einmal mit der Zahnbürste über die Zunge gehen will, weil alles juckt und empfindlich ist.“ Genauso können die Atemwege betroffen sein: Die Nase läuft, die Augen jucken oder es entwickelt sich ein Hustenreiz. Manchmal bringt eine Kreuzallergie auch das Magen-Darm-System aus dem Takt. Es kommt zu Bauchschmerzen, Durchfall oder Übelkeit.

Nehmen Kreuzallergien wie Allergien im Allgemeinen zu?

Tatsächlich beobachten Fachleute, dass immer mehr Menschen Kreuzallergien entwickeln. „Das liegt unter anderem daran, dass wir in einer Umwelt leben, die für uns zunehmend allergener wird“, sagt Thomas Fuchs, Allergologe von der Universitätsmedizin Göttingen und Pressesprecher des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen. Einflüsse sind dabei zum Beispiel Schadstoffe und klimawandelbedingte Trockenheit. „Durch den damit verbundenen Stress produzieren Bäume mehr Blütenpollen, die allergener sind.“

Aber auch Zuchtmethoden spielen bei Kreuzallergien eine Rolle. „Wir wollen, dass der Apfel nicht zu sauer ist, dass er nicht braun wird, wenn wir ihn anschneiden, dass er knackig ist und schön aussieht“, sagt Lämmel. So entstünden Obstsorten,



SYMBOLFOTO: JADE SANDRA / PEXELS

die weniger Polyphenole enthalten. Das ist deshalb von Nachteil, weil: „Je mehr Polyphenole im Apfel drin sind, desto mehr Schutzsubstanzen enthält er und desto seltener löst der Apfel Allergien aus.“

Wie kann ich feststellen, ob ich eine Kreuzallergie habe?

Um Allergien nachzuweisen, greifen Ärztinnen und Ärzte in der Regel auf Sensibilisierungstests zurück. Das kann ein sogenannter Pricktest sein, bei dem ein Tropfen einer Allergenlösung auf die Haut gegeben und die oberste Hautschicht leicht angeritzt wird. Oder auch eine Blutuntersuchung, bei der bestimmte Antikörper (IgE-Antikörper) untersucht werden.

Bei Kreuzallergien gebe es jedoch ein Problem, sagt Lämmel: Die Tests würden zwar Sensibilisierungen anzeigen, hätten aber oft keine klinische Relevanz. „Das heißt, das Immunsystem produziert Antikörper, weil es in dem Moment nicht zwischen Apfel und Birke unterscheiden kann, aber die Reaktion beziehungsweise die Symptome müssen sich nicht zwangsläufig zeigen“, erklärt die Expertin. „Wir müssen also über die Ernährung

ausprobieren, ob es Probleme gibt oder nicht.“

Das Wichtigste sei eine gründliche Anamnese samt individuellem Pollenprofil, sagt Lämmel. Sie hält eine enge Zusammenarbeit zwischen Allergologinnen und Allergologen und Ernährungsfachkräften (am besten mit Expertise im Bereich der Allergologie) dabei für unverzichtbar. Die passenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Menschen mit Allergien etwa beim „Allergie-Wegweiser“ des DAAB.

Oftmals ist bei der Diagnose von Kreuzallergien vor allem eines gefragt: Geduld. „Schnelle, pauschale Tipps gibt es nicht“, sagt die Ernährungstherapeutin. Denn: „Jede Allergikerin und jeder Allergiker ist anders.“

Was muss ich bei einer Kreuzallergie beachten?

Erst einmal sei es wichtig, dass Allergikerinnen und Allergiker die Zusammenhänge zwischen einer Pollen- und Kreuzallergie kennen, meint Fuchs. Dass sie also über die möglichen Risiken Bescheid wissen. „Wenn man nicht weiterweiß, sollte man sich an ein Allergiezentrum wenden“, empfiehlt der Allergologe.

Grundsätzlich gilt: Wenn man merkt, dass der Mund anfängt zu kribbeln oder der Hals anfängt zu kratzen, sollte man aufhören zu essen. „Trinken Sie erst einmal einen großen Schluck Wasser“, rät Lämmel. „Und am besten schreiben Sie sich auf, was Sie gegessen haben.“

Ein Ernährungssymptom-Tagebuch kann helfen, möglichen Kreuzallergien auf die Schliche zu kommen. Denn eine allergische Reaktion ist immer reproduzierbar – das heißt, sie tritt immer wieder auf, sobald ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt wird. „Es ist nicht so, dass man montags auf den Apfel reagiert und dienstags nicht“, sagt die Ernährungstherapeutin.

Mithilfe des Tagebuchs lässt sich auch feststellen, ob man Lebensmittel in anderer Zubereitungsform vielleicht besser verträgt. Beim Apfel hilft es vielen Allergikerinnen und Allergikern zum Beispiel, ihn zu kochen oder zu backen. Denn das Protein Mal d 1 ist hitzelabil. Die allergieauslösenden Eigenschaften von Äpfeln werden durch die hohen Temperaturen beim Kochen und Backen zerstört, und das Obst wird somit verträglich.

So gut die allergikerfreundlichen Äpfel erscheinen mögen, Allergologe Fuchs mahnt dennoch zur Vorsicht. Für ihn sind die neuen Apfelsorten „eine Augenwischerei“, denn frei von Mal d 1 sind sie nicht. Somit sollten Allergikerinnen und Allergiker, die schon auf geringe Mengen des Proteins reagieren, auch bei diesen Äpfeln vorsichtig sein. „Fühlen sie sich zu sicher und essen viele Äpfel, kann die Menge am Ende Probleme bereiten“, warnt der Experte.

Kann Hyposensibilisierung helfen?

Eine Hyposensibilisierung – von Fachleuten auch als allergenspezifische Immuntherapie bezeichnet – könnte indirekt bei Kreuzallergien helfen. Denn: Die Therapie kann die zugrunde liegende Pollenallergie lindern, was wiederum dazu führen könnte, dass auch die damit verbundenen Kreuzallergie-Symptome abnehmen. „Eine Garantie gibt es dafür aber nicht“, betont Fuchs. Nicht bei allen Allergikerinnen und Allergikern helfe eine Hyposensibilisierung in gleichem Maße.

Auch fehlt bislang ein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit. Daher ist die Hyposensibilisierung als Behandlung von Kreuzallergien noch nicht zugelassen.

Richtig Wischen: Tipps gegen Staub im Haushalt

Auf dunklen Flächen oder im Sonnenlicht fällt er besonders auf: Aber auch sonst ist Staub wirklich nervig. Kaum hat man ihn beseitigt, taucht er gefühlt schon wieder auf in einer anderen Ecke auf. Rund sechs Milligramm Staub bilden sich laut Kompetenzzentrum Hauswirtschaft (KoHW) täglich pro Quadratmeter.

Er sieht aber nicht nur unschön aus. „Staub sollte man möglichst nicht aufwirbeln und nicht einatmen, denn er kann der Gesundheit schaden“, sagt Kerstin Effers von der Verbraucherzentrale NRW. „Generell sind Stäube immer schlecht für die Atemwege. Je feiner sie sind, umso schlechter für die Bronchien – das gilt für den Feinstaub von der Straße genauso wie für Hausstaub“, so die Referentin Umwelt und Gesundheitsschutz. Um die Belastung zu Hause gering zu halten, ist regelmäßiges Staubwischen also wichtig.

Regelmäßig Putzen - besonders wichtig für Familien und Allergiker

In der Regel genügt es, einmal pro Woche den Staub zu beseitigen. „Wenn Allergiker, Kinder oder Tiere das Haus bewohnen, kann auch zwei- bis drei-mal wöchentlich sinnvoll sein. Das kommt immer auf die individuelle Wohnsituation an“, sagt René Rettig vom Berufsverband Hauswirtschaft.

Insbesondere wenn kleine Kinder im Haus leben, ist es ratsam, den Staub am Boden möglichst häufig zu entfernen. Denn: „Krabbeln Kinder herum, sind sie besonders Schadstoffen ausgesetzt, die sich im Hausstaub ablagern können. Untersuchungen haben gezeigt, dass kleine Kinder auch deswegen zum Beispiel mit Weichmachern stärker belastet sind als Jugendliche“, sagt Chemikerin Kerstin Effers. Auch



Nebelfeucht soll es sein: Mikrofaser- oder Baumwolltücher entfernen Staub effektiv und sind umweltfreundlich.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Menschen mit Hausstaub-Allergie profitieren, wenn ihr Zuhause möglichst staubarm ist.

Nebelfeuchtes Tuch - ja, echt nur ein wenig feucht

Zum Staubwischen am besten ein nebelfeuchtes Mikrofaser- oder Baumwolltuch verwenden, rät René Rettig. Dafür einfach ein trockenes Tuch mit frischem Wasser aus dem Zerstäuber einsprühen. Dank der feinen Fasern kann das Mikrofaser- oder Baumwolltuch nicht nur Staub effektiv aufnehmen. Im Vergleich zum Staubwedel hat so ein Tuch „einfach den Vorteil, dass es auch stärkere Verschmutzungen und Flecken entfernt.“ Und die Feuchtigkeit hilft, den Staub zu binden.

Bei Hochglanz lackierten Flächen oder glänzende Kunststoffe, und immer wenn Materialien

empfindlich sind, rät Kerstin Effers jedoch: „Am besten mit einem feuchten weichen Baumwolltuch und nicht mit einem Mikrofaser- oder Mikrofasertuch abwischen, um Kratzer zu vermeiden.“

Mikrofaser- und Baumwolltücher sind waschbar und sind mehrfach verwendbar. Gut für die Umwelt, insbesondere im Vergleich zu Einwegprodukten. „Von Einwegprodukten raten wir aufgrund des hohen Energie- und Rohstoffverbrauches im Verhältnis zur kurzen Nutzungsphase hingegen ab“, sagt Kerstin Effers. Zumal sich dadurch die Abfallmenge erhöht.

Reihenfolge beim Putzen beachten

Wichtig beim Staubwischen ist die Reihenfolge. Damit der Bo-

den nicht wieder verschmutzt wird, lautet ein Grundsatz hier:

- «Von oben nach unten vorgehen, damit oberliegender Schmutz nicht wieder herunterfällt», erklärt René Rettig.
- Am besten also auf den Schränken beginnen und sich nach immer weiter nach unten arbeiten.
- Dabei erst den Staub oben beseitigen und dann Staubsaugen.

„Feuchtigkeitsempfindliche Materialien wie unlackierte Holzregale, Lampenschirme aus Papier oder Stoff und Bücher kann man mit dem Bürstenaufsatz absaugen“, rät Kerstin Effers. Staubsauger sollten laut der Verbraucherschützerin einen HEPA-Filter und ein dicht schließendes

Gehäuse haben, damit sie feinen Staub nicht gleich wieder verteilen.

Wie Sie weniger Staub aufwirbeln

Um zu Hause keinen Staub aufzuwirbeln, raten die KoHW-Experten:

- Kissen und Polster regelmäßig abzusaugen.
- Decken, Kissen, Teppiche, Oberbetten im Freien ausschütteln.
- Nachdem man Betten neu bezogen hat, sollte man am besten einen Tag mit dem Saugen und Wischen der Böden warten. «In der Zeit kann sich der Staub setzen», so das KoHW.

Auch wenn Teppiche oft schön weich sind, rät Kerstin Effers eher dazu, darauf zu verzichten. Denn: „Glatte Böden sind in der Regel hygienischer und besser zu reinigen.“

Lasst sich Staub im Haushalt vermeiden?

„Staub wird nie zu 100 Prozent verschwinden“, so René Rettig. Der Staub besteht größtenteils aus Hautpartikeln oder feinsten Schmutzpartikeln. Zudem wird er durch Bewohner oder beim Lüften ins Haus getragen. Auch aus dem Abrieb unterschiedlicher Materialien und Mikroplastik entsteht er.

Weniger Lüften oder bei trockener Heizungsluft die Luftfeuchtigkeit erhöhen, sind dennoch keine guten Optionen. Dadurch können laut Rettig andere Probleme entstehen - sich etwa Schimmel bilden.

Insgesamt gelangt durch Lüften laut Kompetenzzentrum Hauswirtschaft übrigens mehr Staub aus der Wohnung heraus als von außen hineinkommt. Doch am besten hilft gegen Staub nur eine regelmäßige Reinigung, so Rettig. (DPA)

NEUAUSRICHTUNG BEI ABASI BAU – STÄRKER, EFFIZIENTER, ZUKUNFSORIENTIERT

Abazi Bau übernahm die Bötzel Tief- und Straßenbau GmbH

Zum 1. Januar 2026 übernahm die Abazi Bau GmbH, mit Sitz in Gifhorn, die Bötzel Tief- und Straßenbau GmbH aus Schönewörde. Durch diesen Zusammenschluss bündeln wir unsere langjährige Erfahrung und Fachkompetenz in den Bereichen Außenanlagen, Pflasterarbeiten sowie im Tief- und Straßenbau.

Gemeinsam können wir größere Projekte realisieren und unseren Kunden ein deutlich breiteres Angebot bieten. Die Zusammenarbeit stärkt unsere regionale Präsenz und vereint die Kompetenzen beider Unternehmen optimal. So entstehen effizientere Abläufe und höchste Qualität aus einer Hand – mit noch mehr Leistungsstärke in allen Projektgrößen.

Andreas Bötzel bleibt weiterhin Teil des Teams und wird künftig als Bauleiter und Prokurist der Abazi Bau GmbH tätig sein. Seine umfangreiche Erfahrung und Expertise bleiben damit vollständig erhalten.

Mit dieser neuen Struktur stellen wir uns gemeinsam zukunftsicher auf und setzen ein starkes Zeichen für die Bauwirtschaft in der

Region Gifhorn, Wolfsburg, Braunschweig, Peine, Celle, WF, SZ.



Motor aus beim Halten: Wann ist das ein Muss?

Da schon wieder ein kleiner Stau, dort mal wieder eine rote Ampel. „Soll ich nun den Motor anlassen oder ausmachen?“ Diese Frage mag sich mancher Autofahrer stellen, dessen Fahrzeug nicht über eine Start-Stopp-Automatik verfügt, die einem die Entscheidung abnehmen kann.

Lohnen kann es sich jedenfalls. Wer den Motor ausmacht, kann nicht nur der Umwelt helfen, sondern auch etwas Sprit sparen. „Wenn der Motor für etwas länger als nur wenige Sekunden abgeschaltet wird, ergibt sich in der Regel eine messbare Kraftstoffeinsparung“, teilt der ADAC auf Anfrage mit. Und zwar, obwohl beim Neustart dann kurz etwas mehr Kraftstoff verbraucht wird.

Als Faustregel gelte: Dauert der Stillstand voraussichtlich länger als 20 Sekunden, ist es sinnvoll, den Motor abzuschalten. In diesem Bereich überwiege die Kraftstoffeinsparung deutlich, so der Verkehrsclub.

Wann Bußgeld droht

Manchmal ist es aber auch ein Muss, den Motor auszumachen: Laut Straßenverkehrsordnung (StVO, Paragraph 30) sind unnötiger Lärm und vermeidbare Abgasbelastigungen verboten. Ins-



Lieber ausschalten. Den Motor im Stand laufen zu lassen, kostet oft unnötig Kraftstoff - und ist in vielen Situationen auch verboten.

FOTO: MATTHIAS BALK/DPA/DPA-MAG

besondere ist es untersagt, Fahrzeugmotoren unnötig laufen zu lassen. Das könnte etwa der Fall sein, wenn man vor der Schule auf seine Kinder wartet oder ein Familienmitglied „kurz“ in den Supermarkt zum Einkaufen geht - und man vielleicht die Heizung

anhaben will, oder im Sommer die Klimaanlage. Es drohen 80 Euro Bußgeld.

Daher darf man auch nicht im Winter den Motor im Stand warmlaufen lassen - etwa beim Eiskratzen. Was manchen Menschen zur Gewohnheit geworden

ist, ist nicht nur rechtlich problematisch und nervig für Passanten, die durch die Abgaswolke gehen müssen. Laut ADAC ist es zudem nicht sinnvoll. Den Motor im Stand warmlaufen zu lassen, dauere länger und erhöhe den Verschleiß, wie unter anderem

Tests zeigten.

Auch Lieferdienste müssen den Motor beim Halt ausschalten

Auch Fahrerinnen und Fahrer von Liefer- und Paketdiensten lassen die Motoren oft laufen, während sie bei den Kundinnen und Kunden Ware abliefern. Dabei müssten auch sie den Motor abstellen. „Für Taxis, Busse oder Lieferfahrzeuge gibt es keine generelle Sonderregelung - auch sie sind an das Verbot des unnötigen Motorlaufs gebunden“, betont der ADAC.

Eine Ausnahme von der Ausschaltspflicht beim Halten gilt an Ampeln. Bei langen Ampelphasen kann es sich entsprechend der genannten 20-Sekunden-Faustregel dennoch lohnen, den Motor abzuschalten.

Schädlich für den Motor?

Ob ein häufigeres An- und Ausschalten dem Motor schadet, lässt sich laut ADAC nicht pauschal sagen. Das hänge vom Fahrzeug ab. Bei modernen Fahrzeugen - ab etwa Baujahr 2015 - sei es in der Regel kein Problem. Viele verfügten über einen sogenannten Riemen-Starter-Generator (RSG) und seien auf häufiges Starten ausgelegt. (DPA)

2x2 Tickets für VfL Wolfsburg gegen den HSV zu gewinnen!

ANZEIGE

Am 07. März empfängt der VfL Wolfsburg den Hamburger SV in der Volkswagen Arena. Anpfiff der Partie ist um 15:30 Uhr. Erleben Sie spannende Bundesliga-Atmosphäre live im Stadion und seien Sie hautnah dabei!

Die Peiner Allgemeine Zeitung, Aller-Zeitung und Wolfsburger Allgemeine Zeitung verlosen 2x2 Tickets für das Spiel.



Foto: IMAGO/SEBASTIAN PRIEBE



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

2x2 Tickets zu gewinnen
Was Sie dafür tun müssen?
Zur Teilnahme scannen Sie einfach

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

der 03. März 2026, 12 Uhr.
Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Frankreich 4 Tage Busreise

Paris je t'aime

Kurzurlaub in der Hauptstadt der „Grande Nation“

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ***Campanile Nogent-sur-marne
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ Ortstaxe Paris
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Stadtrundfahrt, Montmartrebummel, Versailles, abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt zubuchbar

Termine

12.03. - 15.03.26
30.04. - 03.05.26
14.05. - 17.05.26
22.05. - 25.05.26
18.06. - 21.06.26
16.07. - 19.07.26

06.08. - 09.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
22.10. - 25.10.26
19.11. - 22.11.26

Preis pro Person

im DZ: ab **319,- €**
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: F-QPAR4



Frankreich 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Mercure Porte de Pantin
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
- ✓ 1 x Abendessen im Bistro in Montmartre
- ✓ Stadtrundfahrt Paris
- ✓ Ausflug „Montmartrebummel“
- ✓ abendliche Rundfahrt Paris
- ✓ Ausflug Versailles mit Schlossbesichtigung inkl. Führung & Eintritt
- ✓ Ausflug La Defense, Marais und Notre Dame
- ✓ Bootsfahrt auf der Seine
- ✓ alle Ausflüge mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

22.05. - 26.05.26
06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preis pro Person

im DZ: ab **999,- €**
EZ-Zuschlag: ab 210,- €

Reisecode: F-QPAR5



Tschechien 4 Tage Busreise

Moldauträume im glanzvollen Prag

Kultur, Charme und goldene Augenblicke

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Olympik oder ****Hotel Clarion Congress
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ City-Tax
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Moldauschiffahrt, Altstadtführung, Hradschin-Rundgang, Böhmischer Abend zubuchbar

Termine

09.04. - 12.04.26
30.04. - 03.05.26
11.06. - 14.06.26
02.07. - 05.07.26
30.07. - 02.08.26

20.08. - 23.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
12.11. - 15.11.26

Preis pro Person

im DZ: ab **279,- €**
EZ-Zuschlag: ab 90,- €

Reisecode: CZ-QPRA4



Niederlande 3 Tage Busreise

Amsterdam

Venedig des Nordens

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im ****Mercure Hotel Amsterdam City
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Dutch Tapas zur Begrüßung
- ✓ Eintritt zur Plattform A'DAM Lookout
- ✓ Stadtrundfahrt Amsterdam
- ✓ Grachtenrundfahrt Amsterdam
- ✓ Aufenthalt Volendam
- ✓ City Tax
- ✓ Besuch Käseerei und Holzschuhmacherei
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

10.07. - 12.07.26
28.08. - 30.08.26

Preis pro Person

im DZ: ab **499,- €**
EZ-Zuschlag: ab 99,- €

Reisecode: NL-QAMST



Ungarn 7 Tage Busreise

Budapest - die Perle der Donau

Lichterglanz und ungarisches Temperament

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ in Budapest im ****Mercure Hotel Castle Hill
- ✓ 1 x Übernachtung im DZ in Budweis im ****SPA Hotel Vita
- ✓ 6 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen als Buffet in Budapest
- ✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü in Budweis
- ✓ Stadtrundfahrt Budapest
- ✓ Ausflug Puszta mit Reiseleitung inkl. landestypischem Essen
- ✓ Abendliche Donau-Schiffahrt mit Buffet inkl. Getränken (1 Fl. Wein für 2 Pers., 1 Fl. Wasser p. Pers. + Kaffee/Tee)
- ✓ Ausflug Balaton mit Reiseleitung
- ✓ City-Tax
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Parlamentsführung zubuchbar

Termine

01.06. - 07.06.26
27.09. - 03.10.26

Preis pro Person

im DZ: **1.189,- €**
EZ-Zuschlag: 310,- €

Reisecode: HU-BUDA



Österreich 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater)
- ✓ Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof
- ✓ Stadtführungen Wien
- ✓ 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus
- ✓ 1 x Fahrt mit dem Riesenrad
- ✓ 1 x Würstlstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer
- ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Termine

18.05. - 22.05.26
03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

Preis pro Person

im DZ: ab **855,- €**
EZ-Zuschlag: 119,- €

Reisecode: A-QWIELU



Italien 7 Tage Busreise

Rom - die Ewige Stadt

Eine dreitausendjährige Geschichte

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im Zillertal/Tirol
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Villa Margherita in Ladispoli
- ✓ 6 x Frühstücksbuffet
- ✓ 1 x Mittagessen (statt des Abendessens am 4. Tag)
- ✓ 5 x Abendessen
- ✓ 1/2 l Wasser und 1/4 l Wein zum Abendessen im Hotel Villa Margherita
- ✓ Stadtführung Klassisches Rom
- ✓ Ausflug zum Vatikan
- ✓ Stadtführung Antikes Rom
- ✓ Lichterfahrt in Rom
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Albaner Berge zubuchbar

Termine

14.05. - 20.05.26
02.09. - 08.09.26
15.10. - 21.10.26

Preis pro Person

im DZ: ab **799,- €**
EZ-Zuschlag: 170,- €

Reisecode: I-ROM



England 5 Tage Busreise

London - Zu Besuch bei den Royals

Tradition und Gegensätze

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Fährüberfahrten Hoek van Holland – Harwich – Hoek van Holland
- ✓ 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line
- ✓ 2 x Frühstück an Bord
- ✓ 2 x 2-Gang-Abendessen an Bord
- ✓ 2 x Übernachtung im Ibis London Excel Docklands
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ große Stadtrundfahrt London
- ✓ Ausflug Tower of London inkl. Eintritt
- ✓ Besichtigung House of Parliament
- ✓ Schiffsfahrt auf der Themse von Westminster zum Tower Pier
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Kensington Palace und Hyde Park zubuchbar

Termine

04.06. - 08.06.26
30.07. - 03.08.26
01.10. - 05.10.26

Preis pro Person

im DZ Innenkabine: ab **899,- €**
DZ Außenkabine: ab 949,- €
EZ Innenkabine: ab 1.089,- €
EZ Außenkabine: ab 1.129,- €

Reisecode: GB-QLON4

Weitere Städtereisen finden Sie online oder in unserem Katalog.

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



Termin
26.07. - 03.08.26

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.599,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.979,- €
Ausflugspaket: 199,- €

Deutschland 9 Tage Bus-/Schiffsreise
Donau

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

Leistungen

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

Reisecode: D-FDONA



Termin
10.07. - 14.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.099,- €**
Mitteldeck 2-Bett-Kabine Superior: 1.289,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine Standard: 1.391,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine Suite: 1.491,- €
Ausflugspaket: 69,- €

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

Roermond - Maastricht - Hasselt - Lüttich - Roermond

Leistungen

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

Reisecode: NL-DGROE



Termin
12.08. - 19.08.26

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.999,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2.599,- €
Ausflugspaket: 549,- €

Frankreich 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Malerisches Südfrankreich

Lyon - Mâcon - Chalon s.S. - Tournus - Lyon - Avignon - Arles - Chateaufort du Rhône - Le Pouzin - Lyon

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus / Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ Gourmet-Vollpension bestehend aus: Frühaufsteher-Frühstück, Frühstücksbuffet, leichtes Mittagsbuffet, mehrgängiges Mittag- & Abendessen mit Menüwahl
- ✓ Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ Begrüßungscocktail, Willkommensdinner, Abschieds-Galadinner
- ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ deutschsprachige Reiseleitung an Bord des Schiffes
- ✓ Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- ✓ Alle Hafentaxen, Schleusen-, Ein- und Ausschiffsgebühren

Reisecode: F-SUED3



Termin
26.09. - 03.10.26

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.999,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2.299,- €
Ausflugspaket: 299,- €

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

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

Leistungen

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

Reisecode: D-STBSS



Termin
27.06. - 04.07.26

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.999,- €**
Hauptdeck Einzelkabine: 2.499,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2.399,- €
Ausflugspaket: 200,- €

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

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

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS Johannes Brahms
- ✓ 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittag-, Abendessen)
- ✓ 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- ✓ Mitternachtssnack
- ✓ 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-JBKIEB



Termine
12.08. - 19.08.26

Preis pro Person

Mitteldeck 2-Bett-Kabine: **1.549,- €**
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.749,- €
Ausflugspaket: 140,- €

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

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

Leistungen

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

Reisecode: D-SCKOE



Termin
29.06. - 06.07.26
14.09. - 21.09.26

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.599,- €**
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: ab 2.049,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: ab 2.349,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 429,- €

Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Große Rheinreise mit Mosel

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

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der AMADEUS RIVA
- ✓ Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittag- und Abendmenüs mit Menüwahl)
- ✓ Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- ✓ Nachmittags- 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 Ausschiffsgebühren

Reisecode: D-RHEIN3



Termin
27.12.26 - 02.01.27

Preis pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1.149,- €**
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 1.269,- €
Hauptdeck Einzelkabine: 1.530,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.449,- €
Oberdeck Einzelkabine: 1.730,- €

Deutschland 7 Tage Bus-/Schiffsreise
Silvesterzauber auf dem Rhein

Jahreswechsel an Bord der MS Swiss Crystal

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf
- ✓ Kofferservice an/von Bord
- ✓ 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- ✓ Vollpension mit reichhaltigem Frühstück, mehrgängigen Mittag- und Abendessen, nachmittags Tee/Kaffee und Kuchen
- ✓ festliches Abendmenü am Silvesterabend
- ✓ 1 x Begrüßungsgetränk
- ✓ Bordveranstaltungen
- ✓ alle Schiffsgebühren
- ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Reisecode: D-SCRKOKO

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

Veranstalter: Reisepartner Fuhmann 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**



Termin
22.05. - 31.05.26

Preis pro Person

DZ Innenkabine: **2.379,- €**
DZ Außenkabine ab 2.439,- €
EZ Innenkabine ab 2.819,- €
EZ Außenkabine ab 2.939,- €

Schottland 10 Tage Bus-/Schiffsreise
Faszination Schottland mit Orkney Inseln
Eine traumhafte Entdeckertour durch Schottland

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Fährüberfahrt Rotterdam-Hull und zurück
- ✓ 2 x Übernachtung an Bord der P&O Ferries
- ✓ 2 x Halbpension an Bord
- ✓ 7 x Übernachtung mit Halbpension im DZ
- ✓ Stadtführungen York und Edinburgh
- ✓ Besuch Royal Botanic Garden in Edinburgh
- ✓ Fährüberfahrten Gills Bay - Orkney Inseln - Gills Bay
- ✓ Ausflug Orkney Inseln
- ✓ Besuch und Eintritt Urquhart Castle, Dunrobin Castle, Skara Brae, Scone Palace, Grenta Green, Culloden Battlefield Besucherzentrum
- ✓ Besuch einer Whiskeybrennerei inkl. Verkostung
- ✓ Qualifizierte Reiseleitung 4. - 8. Tag
- ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: GB-SCOR



Termin
22.05. - 31.05.26

Preis pro Person

im DZ: **2.239,- €**
EZ-Zuschlag: 520,- €

England 10 Tage Busreise
Südengland erleben wie im Bilderbuch
Die Magie Südenglands und Cornwalls

Leistungen

- ✓ Fahrt im ****superior Royal-Luxusbus
- ✓ 9 x Ü/HP im DZ in guten Mittelklassehotels
- ✓ Fährüberfahrten Calais - Dover - Calais
- ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf mit deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ Besichtigung Lacock Abbey, Fox Talbot Museum and Village inkl. Eintritt
- ✓ Besichtigung Tintagel Castle inkl. Eintritt
- ✓ Besichtigung Trebah Garden inkl. Eintritt
- ✓ Besichtigung Exeter Cathedral inkl. Eintritt
- ✓ Besichtigung Arundel Castle inkl. Eintritt
- ✓ durchgehende qualifizierte Reiseleitung vom 2. - 9. Tag
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Ausflug Isle of Wight zubuchbar

Reisecode: GB-KUE



Termine
22.06. - 01.07.26
10.08. - 19.08.26

Preis pro Person

DZ Innenkabine: **2.099,- €**
DZ Außenkabine ab 2.149,- €
EZ Innenkabine ab 2.629,- €
EZ Außenkabine ab 2.669,- €

Norwegen 10 Tage Bus-/Schiffsreise
Traumstraßen Norwegens
Fantastische Routen – der Weg ist das Ziel!

Leistungen

- ✓ Fahrt im ****superior Royal-Luxusbus
- ✓ 1 x Übernachtung mit Abendessen in Nordjütland
- ✓ Fährüberfahrt Hirsthals - Kristiansand
- ✓ 1 x Frühstück auf der Fähre (Termin 22.06. - 01.07.2026) bzw. frühes Frühstück im Hotel in Nordjütland
- ✓ 7 x Ü/HP im DZ in guten Mittelklassehotels
- ✓ 1 x Ü/HP an Bord der Stena Line von Göteborg nach Kiel
- ✓ Stadtführungen Bergen, Ålesund, Oslo und Kiel
- ✓ Fahrt über die Adlerstraße und der Atlantikstraße
- ✓ Schifffahrten Hellesylt - Geiranger
- ✓ Fahrt mit der Flåmbahn
- ✓ alle innernorwegischen Fährüberfahrten
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: N-TRNO



Termin
23.07. - 30.07.26

Preis pro Person

DZ Innenkabine: **1.899,- €**
DZ Außenkabine ab 1.999,- €
EZ Innenkabine ab 2.319,- €
EZ Außenkabine ab 2.359,- €

Norwegen 8 Tage Bus-/Schiffsreise
Traumreise Norwegische Fjorde
Erlebnisreise zu den schönsten Fjorden Norwegens

Leistungen

- ✓ Fahrt im ****superior Royal-Luxusbus
- ✓ Fährüberfahrt mit Stena Line von Göteborg nach Kiel und zurück
- ✓ 2 x Übernachtung an Bord in 2-Bett-Innenkabinen
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- ✓ 2 x Abendbuffet an Bord inkl. Getränken
- ✓ 5 x Übernachtung mit Halbpension im DZ
- ✓ Schifffahrt Geirangerfjord von Geiranger nach Hellesylt
- ✓ Schifffahrt Sognefjord von Flam nach Gudvangen
- ✓ Flambahnfahrt von Flam nach Myrdal und zurück
- ✓ Stadtführungen Bergen und Oslo
- ✓ Eintritt und Besichtigung Stabkirche Lom
- ✓ Eintritt in das Erlebniszentrum Sagastad
- ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: N-TRNOF



Termine
16.07. - 23.07.26
27.08. - 03.09.26

Preis pro Person

im DZ: **999,- €**
EZ-Zuschlag: 200,- €

Polen 8 Tage Busreise
Masuren – ein Meer aus tausend Seen
Thorn - Sensburg - Danzig - Stettin

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung in guten Mittelklassehotels (1 x Raum Posen, 1 x Raum Danzig, 1 x Raum Stettin)
- ✓ 4 x Übernachtung im Hotel Huszcca in Sensburg
- ✓ 7 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x 3-Gang-Abendmenü oder Buffet
- ✓ 3 x Abendessen in Buffetform
- ✓ 1 x Grillabend
- ✓ Ausflüge Sensburg, Masuren-Rundfahrt mit Heilige Linde, Schifffahrt Czosee-See, Stadtführung Danzig
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Ausflug Johannsburger Heide zubuchbar

Reisecode: PL-DMA



Termin
17.08. - 26.08.26

Preis pro Person

DZ Innenkabine: **1.549,- €**
DZ Außenkabine ab 1.599,- €
EZ Innenkabine ab 1.899,- €
EZ Außenkabine ab 1.949,- €

Baltikum 10 Tage Bus-/Schiffsreise
Das pure Baltikum
Mittelalter - Barock - Jugendstil

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 8 x Übernachtung/Halbpension in guten Mittelklassehotels
- ✓ 1 x Ü/F an Bord der Tallink Silja-Line
- ✓ 1 x Abendbuffet inkl. Getränken (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee)
- ✓ Fährüberfahrten Klaipeda-Neringa-Klaipeda, Rödby-Puttgarden
- ✓ Fahrt über Öresundbrücke
- ✓ Stadtführungen Posen, Vilnius, Klaipeda, Riga und Tallinn
- ✓ Besichtigung & Führung Berg der Kreuze
- ✓ Ausflug Kurische Nehrung mit den Wanderdünen, Hexenberg und dem Dorf Nidden
- ✓ Ortstaxen/ökologische Gebühren/Klimasteuer/CO2 Zuschlag
- ✓ durchgehende Reiseleitung ab Grenze Polen/Baltikum bis Tallinn
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: LV-BAL



Termine
13.04. - 19.04.26
17.08. - 23.08.26

Preis pro Person

im DZ: **999,- €**
EZ-Zuschlag: 125,- €

Italien 7 Tage Busreise
Willkommen in Südtirol
Entdecken Sie das Apfelhochplateau Natz-Schabs!

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Begrüßungstrunk im Hotel
- ✓ 6 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Stocknerhof in Natz/Schabs
- ✓ 6 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x Abendessen mit 3-Gang-Menü und Salatbuffet
- ✓ 1 x Grillabend im Garten des Hotels
- ✓ Dolomitenrundfahrt mit Reiseleitung
- ✓ Ausflug Bozen mit Reiseleitung
- ✓ Südtiroler Weinstraße mit Reiseleitung
- ✓ 1 x Weinprobe in einer Kellerei
- ✓ Ausflug Meran
- ✓ Ortstaxe
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: I-SUTI



Termine
12.06. - 16.06.26
14.09. - 18.09.26

Preis pro Person

im DZ: **ab 749,- €**
EZ-Zuschlag: ab 849,- €

Italien 5 Tage Busreise
Das Tal der Sonne mit dem Bernina-Express
Bahnabenteuer und Genüsse in den Alpen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Sancamillo in Dimaro
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen
- ✓ 1 x Typisches Trentiner Abendessen mit Kerzenschein und Musik (i.R.d.HP)
- ✓ Ausflug Brenta Dolomiten mit Reiseleitung
- ✓ Stadtführung Trient
- ✓ 1 x 3er Weinprobe mit Käse und Brot inkl. Besichtigung Weingut
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: I-BER

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**



Termine
07.06. - 11.06.26
19.08. - 23.08.26

Preis pro Person

im DZ:
KEIN EZ-Zuschlag!

635,- €

Deutschland 5 Tage Busreise

Odenwald für Alleinreisende

Ein sagenhaftes Schatzkästchen

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Birkenhof in Wald-Michelbach
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x 3-Gang-Menü am Abend
- ✓ 1 x kalt/warmes Buffet am Abend
- ✓ 1 x Tanzabend
- ✓ Begrüßungstrunk
- ✓ Aufenthalt Frankfurt
- ✓ Odenwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- ✓ Stadtführung Heidelberg
- ✓ Schifffahrt Neckar
- ✓ Bergstraßenrundfahrt mit Reiseleitung
- ✓ Kurtaxe
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-ODNE



Termine
09.05. - 14.05.26
06.09. - 11.09.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

999,- €

ab 130,- €

Deutschland 6 Tage Busreise

Bodensee zum Verlieben

Wasser, Charme und Weitblick

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 5 x Übernachtung im ****Hotel Knoblauch in Friedrichshafen
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- ✓ Stadtführungen Friedrichshafen, Konstanz, Lindau
- ✓ Ausflug Westlicher Bodensee, Rheinfall Schaffhausen und Stein am Rhein
- ✓ Fährüberfahrten Meersburg-Konstanz/Staad-Meersburg
- ✓ Transfer zur Insel Mainau
- ✓ freie Benutzung von Hallenbad, Saunalandschaft und Naturschwimmbad
- ✓ Leihbademantel
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-BODB



Termine
03.06. - 07.06.26
19.10. - 23.10.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

699,- €

85,- €

Deutschland 5 Tage Busreise

Moselglanz und Rheinzauber

Zwei romantische Flüsse auf einen Streich

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel „Vergissmeinnicht“ in Poltersdorf
- ✓ 4 x Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
- ✓ Ausflug Mosel inkl. Schifffahrt und Stadtführung Cochem
- ✓ Weinprobe beim örtlichen Winzer
- ✓ Stadtführung Koblenz
- ✓ Ausflug Trier und Berncastel-Kues mit Reiseleitung
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-WUMO



Termine
19.06. - 24.06.26
18.08. - 23.08.26
12.09. - 17.09.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

749,- €

80,- €

Deutschland 6 Tage Busreise

Inselhüpfen Nordsee

Föhr - Sylt - Römö - Amrum - Hallig Hooe

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ Begrüßungsgetränk
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im „Landhaus Smaga“ in Süderlügum
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- ✓ Aufenthalt Nordstrand
- ✓ Ausflug Föhr mit Inselrundfahrt
- ✓ Ausflug Römö und Sylt
- ✓ Unterhaltungsabend im Hotel
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Ausflüge Hallig Hooe, Amrum zubuchbar

Reisecode: D-INSNF



Termine
17.05. - 22.05.26
22.06. - 27.06.26
31.08. - 05.09.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

849,- €

110,- €

Deutschland 6 Tage Busreise

Inselhüpfen Ostfriesische Inseln

Vier auf einen Streich

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im ***Stadthotel Jever
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x Abendessen 3-Gang-Wahlmenü
- ✓ Stadtführung Jever
- ✓ Ausflug Langeoog inkl. Fährüberfahrt, Inselrundfahrt und Tageskurbeitrag
- ✓ Ausflug Insel Spiekeroog mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- ✓ Ausflug Wangerooge mit Reiseleitung, inkl. Tageskurbeitrag
- ✓ durchgehende Reisebegleitung
- ✓ Ausflug Norderney zubuchbar

Reisecode: D-OSTFR



Termine
27.04. - 30.04.26
07.09. - 10.09.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

ab 515,- €

89,- €

Deutschland 4 Tage Busreise

Ostseeromantik und Städtezauber

Kühlungsborn - Rostock - Warnemünde - Fischland Darß - Schwerin

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 3 x Übernachtung im DZ im ***Land-gut-Hotel Hermann in Bentwisch
- ✓ 3 x Frühstücksbuffet
- ✓ 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- ✓ Aufenthalt Kühlungsborn
- ✓ Stadtführung Rostock
- ✓ Aufenthalt Warnemünde
- ✓ Ausflug Fischland Darß mit Reiseleitung
- ✓ Stadtführung Schwerin
- ✓ Freie Nutzung des Wellnessbereiches
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-OSTSEE



Termine
01.06. - 03.06.26
04.09. - 06.09.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

449,- €

50,- €

Deutschland 3 Tage Busreise

Kiel Ahoi

Sommer an der „Karibik der Ostsee“

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 2 x Übernachtung im DZ im ****Maritim Hotel Bellevue Kiel
- ✓ 2 x Frühstücksbuffet
- ✓ 2 x Abendessen (maritimes 3-Gang-Menü oder Buffet)
- ✓ Stadtrundgang Kiel
- ✓ Rundfahrt Nord-Ostsee-Kanal und seine Schleusen
- ✓ Eintritt und Führung Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum
- ✓ Hafenrundfahrt
- ✓ Freie Schwimmbadnutzung
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-KIEL



Termine
04.05. - 09.05.26
08.06. - 13.06.26
21.09. - 26.09.26
12.10. - 17.10.26

Preis pro Person

im DZ:
EZ-Zuschlag:

ab 729,- €

ab 100,- €

Deutschland 6 Tage Busreise

Verwöhnurlaub im Schwarzwald

Herrliche Tage im Dreiländer-Eck

Leistungen

- ✓ Fahrt im Luxusreisebus
- ✓ 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Posthorn in Ühlingen
- ✓ 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x 4-Gang-Abendmenü im Hotel
- ✓ Begrüßungstrunk
- ✓ Schwarzwaldrundfahrt
- ✓ Besuch Haus der Natur am Feldberg
- ✓ Bootsfahrt auf dem Titisee
- ✓ Eintritt Heimatmuseum „Hüsli“
- ✓ Fahrt mit dem Rothaus-Express
- ✓ Ausflug Schweizer Berge und Seen
- ✓ Ausflug Glottertal, Freiburg und Kaiserstuhl
- ✓ alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- ✓ Kurtaxe
- ✓ durchgehende Reisebegleitung

Reisecode: D-HEINZ

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**

Bis Ostern nichts naschen? So klappt das Süßigkeiten-Fasten

Wir alle wissen, dass zu viel Zucker nicht gut für die Gesundheit ist. Nur scheint dieses Wissen wie ausradiert, wenn die Kollegin selbstgebackene Muffins in die Büroküche stellt. Oder unser Gehirn nach einem anstrengenden Tag zur Belohnung einen Schokoriegel einfordert. Oder auch zwei.

Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, unsere süßen Gewohnheiten neu auszurichten. 40 Tage ohne Süßigkeiten: Was erstmal nach Verlust klingt, kann am Ende ein Gewinn sein. Warum das so ist - und was Naschkatzen, Krümelmonstern und Zuckerschnuten beim Durchhalten hilft.

Warum der Verzicht auf Schokolade und Co. lohnt:

Ein zeitweiser Verzicht auf Schokolade, Kuchen und Co. ist ein Reset für unser Geschmacksempfinden. Denn: Wie süß uns etwas vorkommt, ist stark von unseren Essensgewohnheiten geprägt. „Wenn ich ständig Süßigkeiten und gezuckerte Getränke in meiner Ernährung habe, liegt diese sogenannte Süßschwelle weit oben“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern.

Wer eine Weile reduziert oder ganz verzichtet, merkt mit der Zeit, dass sich daran etwas ändert - wir brauchen schlichtweg nicht mehr so viel Süße. Gut möglich, dass nach der Fastenzeit schon zwei, drei Schokoladenstücke statt der halben Tafel reichen, um den süßen Zahn zu friedenzustellen. Oder dass der Löffel Zucker im Tee oder Kaffee auf einmal leichten Ekel in uns weckt.

Plus: Nach der Phase des Verzichtes naschen wir vermutlich



Wer eine Zeit lang auf Süßigkeiten verzichtet, kann sich das Verlangen nach Zucker zumindest etwas abtrainieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

mit mehr Genuss und Achtsamkeit. Denn: „Oft nehmen wir Süßigkeiten nebenbei auf, ohne das bewusst zu zelebrieren“, sagt Daniela Krehl.

Wie wir das Süßigkeiten-Fasten am besten anstellen:

Passionierten Naschkatzen dürfte es schwerfallen, von heute auf morgen auf alles Zuckrige zu verzichten. Dann ist erlaubt, das Ziel zu verkleinern - und in der Fastenzeit beispielsweise nur Softdrinks oder den täglichen Schokoriegel zu streichen. Oder sich den Löffel Zucker im Kaffee abzugewöhnen.

Bevor es losgeht, sollte man seine eigenen Nasch-Gewohn-

heiten einmal durchleuchten. Also:

- Wann habe ich typischerweise Gelüste?
- Was esse ich dann?
- Im nächsten Schritt geht es darum, Ideen für Ersatz zu sammeln.

Das können zum einen Snacks sein, die den süßen Zahn füttern, dabei aber etwas gesünder ausfallen, etwa Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse. „Auch Naturjoghurt mit Zimt und Vanille ist ganz toll, um Zucker einzusparen“, sagt Daniela Krehl. Ebenfalls ein Versuch wert: Overnight Oats, also in Milch eingeweichte Haferflocken, mit Obst.

Zum anderen kann man auch mit Aktivitäten entgegenwirken, die gar nichts mit Essen zu tun haben. Beispiel: Melden sich nach dem Mittagessen süße Gelüste, kann ein Telefonat mit einer Freundin oder ein kleiner Spaziergang Ablenkung schaffen.

Wie wir mit Ausrutschern beim Fasten umgehen:

Miesen Tag gehabt und mit der Tüte Gummibärchen auf dem Sofa gelandet? Passiert. „So ein Ausrutscher bedeutet nicht das Scheitern“, sagt Daniela Krehl. Hilfreich: den Perfektionsdruck rausnehmen, nach vorn blicken und es am nächsten Tag wieder

besser machen.

So manchem Rückfall lässt sich auch vorbeugen, indem wir alles daran setzen, Heißhunger zu vermeiden. Ist unser Blutzuckerspiegel im Keller, verlangt der nämlich nach schnell verfügbarer Energie - die der Zucker in Süßigkeiten liefert.

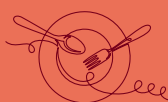
Damit der Heißhunger nicht übermächtig wird, gilt: keine Mahlzeiten ausfallen lassen und sich bei Frühstück, Mittag und Abendbrot satt essen. Am besten enthalten die Mahlzeiten ausreichend Proteine und Ballaststoffe. Beide stabilisieren den Blutzuckerspiegel und schützen damit vor Heißhunger. (DPA)

CATERING KONFIRMATION UND KOMMUNION

Feiern & genießen – gemeinsam mit der Familie.

Ob festliches Menü, abwechslungsreiches Buffet oder Lieblingsgerichte – wir stellen Ihr Catering ganz nach Ihren Wünschen zusammen. Damit Sie diesen besonderen Tag entspannt genießen können.

Jetzt Menü anfragen **05374-955 150** oder **info@roth-catering.de**



ALLE INFOS! ↑

CATERING
FÜR SCHÖNE
ANLÄSSE

ROTH+
Catering & Events

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

**AZ/WAZ Digital
für nur**



Jetzt hier bestellen:
☎ 0800 12 34-902 (AZ)
bzw. 08001234-905 (WAZ)
🌐 abo.WAZ-online.de/8wocheninformiert

Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine



Abtrennen und ab die Post



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

☒ Ja, ich möchte das 8-Wochen-Abo der ☐ AZ bzw. ☐ WAZ bestellen!

192054/3

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 30.04.2026)

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

☐ **AZ/WAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf AZ/WAZ+) für 3,50 Euro pro Woche
☐ **AZ bzw. WAZ** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf AZ/WAZ+) für 6,90 Euro pro Woche

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

.....
Name, Vorname

A horizontal scale bar representing the percentage of IBANs. It is marked from 0 to 100% in increments of 10%. The letters 'D' and 'E' are placed above the first two tick marks, indicating the range for Germany and France.

.....
Straße, Hausnummer

.....
Bankinstitut

.....
PLZ. Wohnort

Kundeninformationen

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

Geburtsdatum

.....
Telefon

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

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die AZ bzw. WAZ kann ich jederzeit telefonisch (AZ: 0800 12 34902; WAZ: 0800 12 34-905), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, AZ/WAZ, Leserservice, Michael-Clare-Str. 3, 38518 Gifhorn) oder per E-Mail (AZ: vertrieb@aller-zeitung.de; WAZ: vertrieb@waz-online.de) widersprechen.

Nach den acht Wochen läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit mtl. 43,90 Euro für AZ/WAZ Digital oder mtl. 61,90 Euro für AZ bzw. WAZ. Wenn ich nach acht Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abo's in Einzelfällen vor.

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

Datum

.....
Unterschrift

SUV ODER SUV? HAUPTSACHE DEINER!

TIGUAN BUSINESS



Gewerbekunden:
VW Tiguan R-Line ab
259€
mtl. leasen¹
(netto)

Volkswagen Tiguan R-Line, 1.5 l eTSI, OPF, 110 kW (150 PS), 7-Doppelkupplungsgetriebe DSG, Lackierung: Uranograu

Energieverbrauch (kombiniert): 6,1 l/100 km,
CO₂-Emissionen (kombiniert): 139 g/km. CO₂-Klasse: E.

Ausstattung: Infotainment-System mit 32-cm-Display, ergoActive-Sitz auf der Fahrerseite, Klimaanlage „Air Care Climatronic“, Rückfahrkamera „Rear View“, 4 Leichtmetallräder „Coventry“ 8.5 J x 19 in Schwarz, u. v. m.

Unser Volkswagen Tiguan R-Line Leasingangebot¹ für Gewerbekunden, zzgl. Selbstabholungskosten (755,46 € netto), die das Autohaus Kühl und das Autohaus Wolfsburg als ausliefernder Händler gesondert geltend macht und zzgl. Zulassungskosten (142,02 € netto): Sonderzahlung: 0,00€ netto, Laufzeit: 36 Monate, Jährliche Fahrleistung: 10.000km, Monatliche Leasingrate¹: 259,00€ netto, Zusatzpaket Wartung und Verschleißreparaturen²: 33,00€ netto, Monatliche Leasingrate¹ inkl. Wartung und Verschleißreparaturen²: 292,00€ netto

¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Angebot nur gültig für Gewerbekunden, alle Preise zzgl. gesetzlicher MwSt. ² Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig. Das Angebot richtet sich an Gewerbekunden. Mit dem monatlichen Beitrag sind die Kosten für umfangreiche Wartungs- und Verschleißreparaturen laut Herstellervorgabe inkl. Lohn und Material abgegolten. Dargestellte monatliche Rate in Verbindung mit ausgewählten Volkswagen Pkw-Neuwagen bei 36 Monaten Laufzeit, max. 10.000 km Fahrleistung pro Jahr (höhere Fahrleistungen gegen Aufpreis möglich).

Abbildungen zeigen Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Angebote gültig bis 31.03.2026 oder solange der Vorrat reicht.

T-ROC PRIVAT



Privatkunden:
VW T-Roc Life ab
259€
mtl. leasen³
(brutto)

Volkswagen T-Roc Life, 1.5 l eTSI, OPF, 85 kW (116 PS), 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe DSG, Lackierung: Canary Yellow

Energieverbrauch (kombiniert): 5,5 l/100 km,
CO₂-Emissionen (kombiniert): 126 g/km. CO₂-Klasse: D.

Ausstattung: Infotainment-System mit 32-cm-Display, Klimaanlage „Climatronic“, Rückfahrkamera „Rear View“, LED-Scheinwerfer, Spurwechselassistent „Side Assist“, 4 Leichtmetallräder „Bilbao“ 7J x 16, u. v. m.

Unser Volkswagen T-Roc Life Leasingangebot³ für Privatkunden, zzgl. Selbstabholungskosten (899,00 € brutto), die das Autohaus Kühl und das Autohaus Wolfsburg als ausliefernder Händler gesondert geltend macht und zzgl. Zulassungskosten (169,00 € brutto): Sonderzahlung: 0,00€ brutto, Laufzeit: 48 Monate, Jährliche Fahrleistung: 10.000km, Monatliche Leasingrate³: 259,00€ brutto, Zusatzpaket Wartung & Inspektion⁴: 36,58€ brutto, Monatliche Leasingrate³ inkl. Wartung & Inspektion⁴: 295,58€ brutto

³ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Angebot nur für Privatkunden. ⁴ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig. Das Angebot richtet sich an Privatkunden. Mit dem monatlichen Beitrag sind die Kosten für umfangreiche Wartungs- und Inspektionsarbeiten laut Herstellervorgabe inkl. Lohn und Material abgegolten. Dargestellte monatliche Rate in Verbindung mit ausgewählten Volkswagen Pkw-Neuwagen bei 48 Monaten Laufzeit, max. 10.000 km Fahrleistung pro Jahr (höhere Fahrleistungen gegen Aufpreis möglich).

Andere Motorisierungen, Farben und Ausstattungen gegen Mehrpreis erhältlich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



kühl

Autohaus Kühl GmbH & Co. KG
Wolfsburger Straße 3, 38518 Gifhorn
Telefon 05371 807-0
www.Autohaus-Kuehl.de

AUTOHAUS WOLFSBURG
DIE AUTOMEILE

Autohaus Wolfsburg Hotz und Heitmann GmbH & Co. KG
Heinrich-Nordhoff-Straße 119-123, 38440 Wolfsburg
Telefon 05361 863 204-0
www.Autohaus-Wolfsburg.de

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



336 €
Ersparnis
in 24 Monaten



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

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Anerkennung als Arbeitsunfall: Dokumentation ist alles

Ein Arbeitsunfall ist schnell passiert. Das Wichtigste: Verletzungen versorgen, bei Notfällen 112 wählen. Und dann?

Ganz wichtig: Vorgesetzten und damit den Arbeitgeber informieren. Darauf weist die Sachverständigenorganisation Dekra hin.

Wer informiert wen?

Der Arbeitgeber muss, sofern der Unfall zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Kalendertagen führt, diesen bei der zuständigen Berufsgenossenschaft (BG) melden.

Was der Arbeitgeber auch prüfen muss: Die Unfallursache, um unter Umständen die Gefährdungsbeurteilung und Arbeitsabläufe zu ändern.

Durchgangsarzt aufsuchen

Nach einem Arbeits- oder Wegeunfall (Unfall auf dem Arbeitsweg), der behandlungsbedürftig ist, müssen Arbeitnehmer zu einem Durchgangsarzt. Der fungiert als Vertragsarzt der Berufsgenossenschaft, bei der Beschäf-



Arbeitsunfälle passieren schnell: Durch gezielte Prävention und die Anpassung von Arbeitsabläufen lassen sich Risiken effektiv minimieren und Unfälle vermeiden.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-ZENTRALBILD/DPA

tigte versichert sind.

Gut zu wissen: Augenärzte und HNO-Ärzte sind grundsätzlich Durchgangsarzte. Fällt die Verletzung nicht in diese Bereiche,

muss ein spezieller Durchgangsarzt aufgesucht werden. Wo sich der nächste befindet, darüber informiert in der Regel der Arbeitgeber.

Aber was ist, wenn ich so ernst verletzt bin, dass ich keine Zeit habe, einen Durchgangsarzt aufzusuchen? Dann geht natürlich die schnelle Versorgung vor - und

Beschäftigte dürfen sofort eine Klinik aufsuchen.

Unfall im Verbandsbuch dokumentieren

Nach dem Unfall gibt es noch wichtige Bürokratie zu erledigen: ein Eintrag in das sogenannte Verbandsbuch. In der Regel macht das der Ersthelfer oder bei kleineren Verletzungen derjenige, der den Unfall hatte, selbst. Im Verbandsbuch wird der Unfall dokumentiert - mit Zeitpunkt, Unfallvorgang, Verletzungen, Zeugen und Maßnahmen.

Warum ist das wichtig? Das Verbandsbuch dient gegenüber den Versicherungsträgern als Nachweis. Das ist nicht zuletzt bei gesundheitlichen Spätfolgen wichtig, um den Versicherungsschutz nicht zu gefährden. Darauf weist die Sachverständigenorganisation Dekra hin.

Denn: Ohne diese Dokumentation können sich spätere gesundheitliche Beschwerden nur schwer als Folge eines Arbeitsunfalls nachweisen lassen. (DPA)

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein neues Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen.

Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit **Wassereinlagerungen in den Beinen** zusammen. Unter anderem entscheidend ist die **Mikrozirkulation**. Sprich: der **Blutfluss** in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der **Abtransport von Flüssigkeit** aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit **Nervenkompressionen** einher. Dadurch können **Spannungs- und**



Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf **Spannung und Trockenheit**. Reize können so **intensiver wahrgenommen** werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.

Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein neues Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1* Apothekenmarke **Restaxil** haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex **Legactif** aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- ▶ Die **Mikrozirkulation anzuregen**
- ▶ Die **Hautdicke** und die damit verbundenen **Ödeme zu reduzieren**¹
- ▶ Die **Durchblutung** feiner Gefäße zu unterstützen und den **Flüssigkeitsabtransport zu fördern**

Pflege für Ihre Haut

Mit **Hydagen Aquaporin** enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert. Die **Menthol-Formulierung Koko ML Plus**

erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als **Massagegel** anwenden. Viele nutzen das Einmassieren, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist neu und aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil Gel

(PZN 19649387)



Restaxil

Gel

www.restaxil.de

Restaxil

So bereiten Sie das neue Gartenjahr vor

München. Das neue Gartenjahr steht in den Startlöchern – höchste Zeit, um Pläne zu schmieden. Auf der Liste stehen vielleicht ein neues Beet, mehr Blüenvielfalt oder mehr Essbares aus dem Garten.

Der Bayerische Landesverband für Gartenbau und Landespflege (BLGL) gibt vier Tipps zum Saisonstart.

1. Boden und Klima

Ganz gleich, wie der Garten in dieser Saison aussehen soll: Entscheidend ist, dass Pflanzen und Gestaltung zum Standort passen. Jetzt ist also eine gute Gelegenheit, sich mit den Voraussetzungen im Garten zu beschäftigen.

Lehmig oder sandig? Wer seinen Boden kennt, kann gezielter

bepflanzen. Dafür reicht es laut Nabu mitunter, etwas Erde zwischen den Fingern zu verreiben, wodurch die Körnung fühlbar wird.

Auch das Kleinklima spielt eine Rolle – so schützt etwa ein Blätterdach vor Hitze. Sträucher und Hecken halten Wind ab.

2. Aussaat- und Pflanzkalender

Das Gartenjahr lässt sich am besten mit einem Kalender planen, wie er etwa vom Nabu angeboten wird. Dort sind wichtige Termine zum Aussäen und Pflanzen übersichtlich aufgeführt. Im Februar sind etwa Spinat und Radieschen bereit für die Aussaat.

3. Neues Gemüsebeet

Wer sich und seiner Gesundheit

etwas Gutes tun möchte, baut Gemüse an. Gartenbauexperte Lutz Popp vom BLGL empfiehlt, zu hochwertigem Saatgut zu greifen und spezielle Anzuchterde zu verwenden. Wer Schädlingen vorbeugen will, kann Schneckenzäune und Gemüsenetze anbringen.

4. Feste Routinen

Nur wer seinen Garten regelmäßig beobachtet, lernt ihn besser kennen und erkennt sofort, wenn es ein Problem gibt. Es kann helfen, feste Abläufe einzuplanen – etwa regelmäßige Gießzeiten, die man mit einem kurzen Kontrollgang verbindet, so Lutz Popp. Dabei sieht man auch gleich, was sich im Garten getan hat. Das motiviert zusätzlich. (DPA)



Feste Gießzeiten und eine kleine Runde durchs Grün – so bleibt man dran. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Ist Ihr Teppich beschädigt? Oder nicht ganz sauber?

Damit es in der aktuellen Jahreszeit gemütlich wird in den eigenen vier Wänden, sollten Teppiche ein schönes Bild abgeben. Beim Teppichhaus Schulz sorgen Teppichmeisterwäscher und -knüpfer aus namhaften Manufakturen für Sauberkeit. „Denn die traditionelle persische Wäsche ist eine Kunst für sich“, sagt Robert Weiß, der als Experte für die Kunden zur Verfügung steht. Das Teppichunternehmen hat sich speziell auf Wäsche und Reparatur von hochwertigen und antiken Teppichen spezialisiert. „Zum Werterhalt eines Teppichs ist eine fachgerechte Wäsche im Abstand von etwa fünf bis sieben Jahren notwendig, denn Schmutz, Staub, Milben und mikrobiologische Belastungen schaden nicht nur dem guten Stück, sondern auch der Gesundheit“, sagt Robert Weiß.

Damit die Teppiche nach der Wäsche in neuem Glanz erstrahlen, empfiehlt der Geschäftsführer die sogenannte „Rückfettung“. Die Wolle habe zwar einen natürlichen Fettgehalt, der gegen Schmutz resistent macht, die Faser elastisch hält und für brillante Farben sorgt. „Aber durch Temperaturschwankungen und Sonneneinstrahlung wird das Fett mit der Zeit trocken. Die Wolle wird stumpf und fängt an zu brechen“, so der Experte. Deshalb werden die Teppiche zunächst geklopft, damit scharfkantige Teilchen herausfallen. Anschließend wäscht man die Teppiche gründlich

per Hand und einer speziellen Bürste. Danach tragen die Profis Lanolin auf – ähnlich wie bei einer Haarkur. Entsprechend wird das Mittel wieder herausgespült.



Auch die Rückseite des Teppichs wird gewaschen. „Bei den meisten Anbietern ist das nicht üblich“, sagt Robert Weiß. Zu guter Letzt kommt das edle Knüpfwerk in eine Trockenkammer bei 45 Grad. „Höhere Temperaturen dürfen nicht sein, sonst verlaufen die Farben“. Nach dem Trocknen wird der Teppich gebügelt und gekämmt. „Der Flor muss ja wieder eine Richtung haben“, sagt der Experte. Damit das kostbare Stück nach der Reinigung wieder aussieht wie neu, wird es auf Flecken untersucht. Auch Reparaturen jeglicher Art an Teppichen werden fachgerecht durchgeführt. Ein kostenfreier Hol- und Bringdienst im Umkreis von 200 Kilometern gehört dabei selbstverständlich zum Rundumservice – natürlich geschützt und kontaktlos.

Kunden können auch Teppiche kaufen. Das Angebot reicht von edlen klassischen bis zu Designer-Teppichen. Jetzt anrufen und Termin sichern!

Kontakt: Teppichhaus Schulz
Reinigung – Reparatur – Verkauf
Steinriedendamm 15 – 38108 Braunschweig
Tel. 0531 / 22 43 61 69 oder 0178 / 466 88 78
Termin nach telefonischer Vereinbarung

Gehirnerschütterungen erkennen: KEKS-Test

München. Nur mit dem Schrecken davongekommen – oder doch mit einer Gehirnerschütterung? Hat sich das Kind den Kopf angestoßen, ist es gar nicht immer so leicht, den Gesundheitszustand korrekt einzuschätzen. Experten des LMU Klinikums München und der ZNS-Stiftung – Hilfe für Menschen mit Schädelhirntrauma haben für solche Situationen den sogenannten KEKS-Test entwickelt. Wofür die einzelnen Buchstaben stehen:

- K steht für «Kopf». So sind Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit Anzeichen für eine Gehirnerschütterung.
- E steht für «Empfindlichkeit»: Schlechte Laune, Gereiztheit

sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen sind hier typische Symptome.

- K steht für «Konzentration»: So sind Vergesslichkeit, ein Gefühl des Benebeltheins und generelle Konzentrationsprobleme Warnzeichen.
- S steht für «Schlaf»: Müder als sonst? Auch ein verschlechterter Schlaf nach einer Kopfverletzung kann auf eine Gehirnerschütterung zurückzuführen sein.

Tritt eines oder gleich mehrere der Symptome nach einer Kopfverletzung auf, spricht das für eine Gehirnerschütterung. Dann gilt: zeitnah von Arzt oder Ärztin abklären lassen. (DPA)

Steinriedendamm 15 • 38108 Braunschweig • Termin nach Vereinbarung

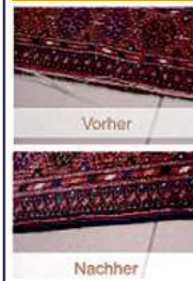
TEPPICHHAUS SCHULZ

• Reinigung • Reparatur • Verkauf

3 Teppiche waschen
und nur 2 bezahlen!

kostenloser Hol- & Bringservice
im Umkreis von 200 Kilometern

Aktion
ist gültig
bis zum
06.03.2026



Wäsche
ab
8,90 €
pro m²

35 %
RABATT
auf alle Reparaturen

7 %
Rentnerrabatt

- Handwäsche nach persischer Methode
- Entfernung von Flecken und Verfärbungen
- Seidenglanzwäsche
- Rückfettungs-Imprägnierung
- Schonende Biowäsche
- Motten- und Milbenbeseitigung
- Fransen werden erneuert
- Kantenreparatur
- Wir schmälern und kürzen Ihren Teppich
- Teppich Restauration jeglicher Art

0531 / 22 43 61 69 oder 0178 / 466 88 78

Inh. R.Weiß

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN****Schülerjob gesucht?**

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

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:

**Freie Gebiete:**

- Klein Sisbek
- Groß Sisbek
- Volkmarisdorf
- Almke
- Neuhaus
- Hehlingen
- Nordsteimke

hallo WOLFSBURG
wochenende

7149401_002426

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Höttingen
- Gifhorn
- Eischott
- WOB Tiergartenbreite
- Parsau
- Meinersen
- Seershausen
- Volkse

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs
deiner Region den aus,
der zu dir passt!



jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

7945701_002426

LKW-Fahrer/in gesucht!

Jeden Abend zuhause

LKW kann nach Hause genommen werden! Sehr gute Bezahlung, neuste LKW-Technik & komfortable Fahrzeuge, Tagestour, Nahverkehr. **Jetzt bewerben & direkt starten ☎ 05121/54058**
✉ info@spedition-bartkowiak.de

▶ **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

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

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

▶ **VERKAUF ALLGEMEIN**

E-Roller XI-1200-S, 390€.
☎ 0171/4537140

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

Verkaufe antike Möbel zum Verlieben. Preis VB und Selbstabholung.
☎ 0159/05241362

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

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

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

▶ **ALLGEMEIN ANKAUF**

Suche altes Bauernleinen in Rollen sowie Klappzylinder ☎ 0571/8294197

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu realen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

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

Möbel Bilder Ölgemälde Hausrat usw. Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten, Nähmaschinen Musikinstrumente, Plattenspieler Tonbänder Spielkonsolen mit Spielen Alles an Uhren Besteck versilbert. Alte Postkarten Modellautos Briemarken Münzen Tel. 0179/1698142

▶ **MÖBEL,TEPPICHE VERKAUF**

4 Sitzter Sofa, Leder rot, 450€. ☎ 0171/4537140

▶ **ANTIQUITÄTEN VERKAUF**

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

▶ **FÜR DEN GARTEN VERKAUF**

Vertikutieren, Wurzeln entfernen, Heckenschnitt. ☎ (01 60) 760 95 28

▶ **GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST**

SALZGROTTE WOLFSBURG

Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis

Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459

www.salzgrotten.eu

TIPP: LAVITA & Hydrojet!

3790101_002426

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

▶ **FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER**

FeWo, Ostsee, Grömitz, Seeblick, Blk., ohne Tiere, 150m zum Strand, Stellplatz, ☎ 0152/33987988 o. www.meerblick-groemitz.de

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

▶ **BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN**

Jung gebliebener Witwer, 85, möchte mit einer netten Partnerin auf freundschaftlicher Basis den Frühling begrüßen. ☎ 01 74 76 20 003

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

Witwe, 74J., sucht liebe Freundin für gemeinsame Unternehmungen wie Kaffee trinken, Spazieren gehen usw. ☎ 01514/4266041

▶ **BEKANNTSCHAFTEN FÜR IHN**

Ich, 58 J., schlank. Wenn du bis 1.85m groß bist und auch über dich selbst lachen kannst, dann bist du der Richtige. Suche bis Alter 60, bitte mit Foto ☎ Z 77473

▶ **KONTAKTANZEIGEN**

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für NIEDERSACHSEN

Mein Sterne-Hotel ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

► 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
7055301_002426

► IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE Haus zum kauf

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

► MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht

Gepf. MFH, voll vermietet od. mit Leerstand, von Unternehmensberater gesu. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

► EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Gesucht zum Modernis.

Bürokauffrau und Trockenbauer suchen Haus im Raum WOB zum Ausbauen/Renovieren, bis ca. 200.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Reihen-/Stadthaus gesu.

Pärchen sucht Haus in stadtnaher Lage von Gifhorn mit Terrasse u./od. Garten. Ab 4 Zi und gern Gäste-WC. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Mind. 500 m² Garten

Ehepaar und Hobby-Gärtner suchen Haus ab 100m² Wfl. mit großzüg. Garten in GF und Umgebung. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Haus nördl. von WOB

Akademikerpaar erwartet Nachwuchs und sucht Haus im Raum Jembke, Weyhausen, oder Bokendorf. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Familie aus München ...

... sucht gepfl. Haus, DHH oder REH mit mind. 5 Zi + Garten im Raum WOB zu sofort oder spät. Sommer. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

In oder nahe Gifhorn ...

Prozessingenieur und seine Familie suchen Haus/DHH ab 130m² Wfl., am liebsten direkt zum Einziehen. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

► EIGENTUMSWOHNUNGEN

Exklusive ETW gesucht

Ehepaar, beide in leitenden Positionen, sucht großzügige Wohnung, Penthouse oder Maisonette mit mind. 1 Balkon und hochwertiger Ausstattung. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

4 Zimmer gesucht

Großzüg. ETW mit Balkon od. Terrasse und gern EBK von HR-Leitung, ihrem Mann und der Tochter gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de



WERDEN SIE
**URWALD
RETTER**
MIT IHREM NACHLASS.

Gestalten Sie Ihr Testament zugunsten des WWF und leisten Sie einen unvergesslichen Beitrag für bedrohte Tierarten und ihre Lebensräume.

Wir informieren Sie gerne.
Telefon: 030 311777-730
wwf.de/testamente

► WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

► 1-ZIMMER-
WOHNUNGEN

1 Zi-WHG. GF-Kästorf
Souterrainwohnung in GF, Freisitz, EBK, Wfl. 38M², PKW-EP, KM360,- €
☎ 0175 - 6167679

1 Zi. Whg. mit Bad u. Küche in GF, ca 40m², möbliert, WM 450€ ☎ 01 52 097 089 08

► 2-ZIMMER-
WOHNUNGEN

Wohnung zu vermieten 2 ZKB, 83m², 1 Abstellr., Grg., keine HT, NR ☎ 05838 992899

ETW, 72m², Kamin, Fußbodenh., Balkon, Keller, Einstellplatz, ab 1.6.26 frei, zentral gelegen, ☎ 0176/50594073

► 3-ZIMMER-
WOHNUNGEN

***3 Zi. OG-Whg.** GF-Kästorf renov.* 80 m², Balkon, PKW-EP, KM 685,- €
☎ 0175 - 6167679

Vermiete 3,5 Zimmer-Wohnung. 106 m² in Gifhorn-Gamsen. 1. OG. Einbauküche. Bad und Dusche. Stellplatz auf dem Hof. Kl. Balkon. Wird z.Zt. renoviert. Frei ab Mitte März. Tel.: 05371/728758

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

► 4- & MEHR-
ZIMMER-WOHNUNGEN

Whg. im historischen Resthof, in Grafhorst, 175m², 8 Zi., EBK, 2 Bäder, Süd-Blk., teilbar in 2 Whg's, 870€ KM. ☎ 0172/3972037

► GARAGE

Gifhorn, Pommernring Garagen zu vermieten 89,00€/Monat Hausverw. Rathjen, ☎ 05371/50085

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

hallo
wochenende

Wie wohnt es sich hier?

Die große Umfrage zum
Thema Wohnen.

**WOHN
KOMPASS**

**Teilnehmen
und gewinnen:**

WAZ-online.de/kompass



**Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine**



rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

hallo
wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen
GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.halogifhorn.de, www.hallowob.de

Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann

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

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

Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie
uns ganz einfach melden, wenn
Sie die Zeitung nicht erhalten haben.

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für
das Mahnverfahren und im Verkehr zu
Vollkaufleuten Hannover.

Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.



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

37211901_002425

5418001_002426



Werden Sie
Kranich-Pate!



NABU.de/kranich-pate
Telefon: 030.284984-1574
E-Mail: paten@NABU.de

► **UNTERRICHT ANGEBOTE**

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

► **HUNDE & ZUBEHÖR**

American Bully Welpen, 8 Wo. alt, suchen neues, schönes Zuhause, 1.150€ VB. ☎ 0160-3037071

► **HANDWERKER**

Dachtechnik Angebot 25% Rabatt für Neukunden auf Dacharbeiten Flachdach Ziegel Dach Schornstein Sanierung 8€ der Quadratmeter für Dachreinigung statt 18€ Dachrinnen Reinigung ☎ 0531/40200245

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. ☎ 0174/3240546

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

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

Sanierung 10%: Dach/Dachrinnen/ Fassaden/Carport/Garagen, Reparatur, Termine frei ☎ (0157) 33 37 07 99

6064501_002426

► **ENTRÜMPELUNG**

→ **BBB** Entrümpelungen

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

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

7055401_002426

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

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

► **ELEKTRIKER**

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

► **BEKANNTMACHUNG**

1. Gifhorner Squash Club e.V. Der Verein ist aufgelöst. Die Gläubiger des Vereins werden aufgefordert, sich bei ihm zu melden. Die Liquidatoren: Ralf Becker, Boyer Weg 7, 29313 Hambühren. Luigi Graniero, Pommernring 28, 38518 Gifhorn.

► **GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG**

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

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

► **MALER / TAPEZIERER**

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

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

► **MAURER**

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

► **DACHDECKER**

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

Dachrinnenreinigung, Dachreparatur JürgenWeiß ☎ (01 57) 56 47 82 48

► **MÖBELTRANSPORTE**

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

PLATE UMZÜGE

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

7847201_002426

► **GÄRTNER**

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

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

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

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN

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

4463701_002426

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

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

Gartenbau-Köppen.de

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

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

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

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

Einladung zum Sonntags-

SCHAU TAG

1. MÄRZ
14 - 17 UHR

MIT
SICHERHEIT
MEISTERHAFT

Großer Showroom: Bad-Trends + moderne Heizungen
Schulstr. 23 | 29399 Wahrenholz | 05835 / 9 60 - 0 | www.m-s-m.de

7900301_002426

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

► **VERKAUF PKW**► **OPEL CORSA**

Opel-Corsa-C,BJ.02,122000KM, TÜV/27,Blinker&Koppelstange defekt, 850€,Tel:01637379739

► **VW LUPO**

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

► **VW POLO**

Polo 6 N, 50 PS, TÜV bis 04/27, 235tKm, 850,-€ VB ☎ 0160-3037071

► **ANKAUF PKW**

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

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

Unfall + Totalschäden - Gebrauchtwagen -

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

ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

3198701_002426

► **MOTORROLLER**

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

4497501_002426

► CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

Was beim Einkaufen zählt
Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA).
Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.
Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

✓ Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet

✓ Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen

✓ Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region

✓ Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

hallo wochenende

Gesucht und gefunden:

„Endlich vertrauenswürdige Steinreiniger“

Daniel Heers aus Gifhorn kann den Steinfreshbetrieb guten Gewissens weiterempfehlen

Gifhorn. Wie viele Menschen kennt auch der Gifhorer Daniel Heers die Berichte über sogenannte falsche Handwerker und Abzocker, die handwerkliche Leistungen zu Wucher-Preisen anbieten. Diese Kriminellen schädigen leider immer auch das Ansehen der seriösen Betriebe, die nun verstärkt gegen „die schwarzen Schafe“ angehen. Heers kann die Skepsis und Verunsicherung vieler Menschen aufgrund der vermehrt auftretenden Betrugsfälle zwar nachvollziehen, er betont aber auch: „Es gibt sie ja, die Firmen, die seit Jahren ehrliche und gute Arbeit vor Ort leisten.“ Er hat einen dieser Betriebe gefunden und empfiehlt diesen daher auch gerne weiter: den Steinfresh-Partnerbetrieb.

Dessen Inhaber Ekrem Kusadasi erläutert die derzeitige Problematik, die viele Steinreinigungsbetriebe beschäftigt: „Momentan kämpfen wir gegen schwarze Schafe in unserer Branche. Immer wieder werden wir darauf angesprochen, dass dubiose Steinreiniger auch in dieser Region an Haustüren klingeln oder Werbeflyer verteilen, auf denen sie eine Steinsanierung anbieten – allerdings zu völlig übersteuerten Preisen und mit nicht einzuhaltenden Qualitätsversprechen. Ähnliche Maschen mit falschen Handwerkern sind ja auch in der Dachdeckerbranche bekannt. Vor solchen Haustürgeschäften, bei denen die potenziellen Kunden oft sogar massiv unter Druck gesetzt werden, können wir nur warnen! Wir distanzieren uns ausdrücklich von solchen Abzocker-Methoden und wir schließen keine Geschäfte zwischen Tür und Angel ab. Zahlreiche Referenzen im Raum Gifhorn und Wolfsburg zeugen von unserer professionellen Arbeit, die nichts mit denen der Betrüger zu tun hat. Wir sind seit mehreren Jahren erfolgreich in dieser Region tätig, haben viele Menschen mit unserer Arbeit überzeugt, und möchten uns unseren Ruf nicht von dubiosen Firmen kaputt machen lassen!“

Wie können Kunden seriöse Steinreinigerfirmen von Abzockern unterscheiden? Dazu gibt Daniel Heers, der sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat, einige Tipps: „Als erstes sollte man auf sein Bauchgefühl vertrauen. Wenn einem das Angebot in irgendeiner Weise



Eine mit dem ‚Steinfresh®‘-Verfahren sanierte Pflasterung. Das geniale Pflegesystem verhindert Flechten und Schwarzalgen.

dubios erscheint, vielleicht auch weil es extrem günstig ist, ist Vorsicht geboten. Generell wird bei Haustürgeschäften oft der „Überraschungseffekt“ genutzt: Die sogenannten Handwerker überrumpeln ihre potenziellen Opfer regelrecht und versuchen dann, ihre völlig übersteuerten und oft unprofessionell ausgeführten Handwerks- oder Dienstleistungen zu verkaufen. Seien Sie misstrauisch und wählen Sie Ihren Handwerkspartner in Ruhe aus:

Ein Blick ins Internet kann helfen, auch Familie und Freunde können vielleicht jemanden empfehlen. Wer auf eine Firma setzt, die seit Jahren in der Region bekannt und hier gut vernetzt ist, deren Firmensitz vor Ort ist und die auf gute Referenzen verweisen kann, der ist auf der sicheren Seite. Außerdem sollte man sich immer schriftlich ein verbindliches Angebot geben lassen. Die Jungs von ‚Steinfresh‘ kenne ich persönlich und kann deren Arbeit nur weiterempfehlen. Aber: Vorsicht

vor betrügerischen Nachahmern.“

Herr Kusadasi, warum denn überhaupt eine professionelle Steinreinigung? Was spricht denn gegen den Einsatz eines handelsüblichen Hochdruckreinigers?

„Abgesehen von dem Dreck, den das spritzende Wasser an Hauswänden, Autos und Kleidung hinterlässt, ist diese Methode nur kurzzeitig wirksam und entfernt die Verunreinigungen nur oberflächlich. Denn während der Prozedur raut der harte Wasserstrahl die Steine immer mehr auf, sodass Moose, Flechten und Dreck sich immer besser festsetzen und ausbreiten können. Zusammen mit Feuchtigkeit sind aufgeraute Steinflächen ein idealer Nährboden für mikroskopisch kleine Pflanzkübel – die Ursache für hässliche Flechten und für rutschigen Moosbewuchs.“

Was ist denn die Alternative? Wie sonst wird aus un-

ansehnlich gewordenen Steinflächen wieder eine schmutzige Hofeinfahrt oder ein einladender Eingangsbereich?

„Die ‚Steinfresh®‘-Methode mit BS-V®-Langzeitschutz wurde speziell dafür entwickelt, in die Jahre gekommenen Steinen wieder neuen Glanz zu verleihen. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Steinaufarbeitung mit Oberflächenreparatur, Langzeitschutz und Farbtintensivierung. Dabei werden nicht nur die Steinoberflächen, welche oft durch Verwitterung und/oder jahrelange Hochdruckbehandlungen komplett aufgeraut geworden sind, erfolgreich repariert, sondern auch bereits ausgespülte Farbpigmente wieder ersetzt. Mit dem Ergebnis, dass die Fläche aussieht wie neu – oder, wie manche Kunden uns schon bestätigt haben, sogar noch besser als jemals zuvor. Dabei stellt der BSV-Langzeitschutz® das natürliche Aussehen von Steinflächen wieder her und das ist nicht vergleichbar

mit dem simplen Anstreichen von Steinen, wie es von betrügerischen Nachahmern oft angeboten wird.“

Ekrem Kusadasi betont: „Wir kommen erst, wenn Sie uns kontaktieren. Von Tür zur Tür gehen und klingeln, machen wir NICHT.“

Ich bin gebürtiger Gifhorer und mache das in dieser Umgebung schon seit 2015, wir haben nur zufriedene Kunden, rufen Sie einfach an und überzeugen sich selbst. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Steinfresh® Partnerbetrieb

Resedaweg 3,
38518 Gifhorn

www.steinfresh-gifhorn.de
info@steinfresh-gifhorn.de

**Ihr Ansprechpartner:
Ekrem Kusadasi**

Festnetz: 05371 – 6721 837
Mobil: 0170 – 332 4 332