



Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

12 ♦ 47. Jahrgang · 14. März 2026

www.hallowob.de

Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122

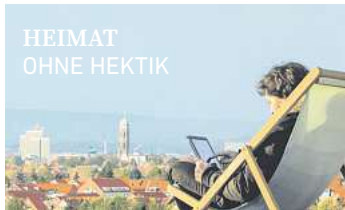
JETZT NEU!



**Dein Kaufland-
Prospekt ab
sofort im Innenteil**

9078401_002426

HEIMAT
OHNE HEKTIK



ZEITUNG, WO DU WILLST.

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

Alle-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

So viel kostet die Kugel Eis 2026 in Wolfsburg

Eiscafé geben Einblicke in ihre Preise und Sorten

Wolfsburg. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und die Tage werden wieder länger, kurz gesagt: Der Frühling hat endlich begonnen. Damit startet auch in Wolfsburg wieder die Eissaison, doch wie viel kostet eine Kugel Eis dieses Jahr in den verschiedenen lokalen Eiscafé?

Das **Eiscafé Paradise** in der Porschestraße konnte seine Preise im Vergleich zum vergangenen Jahr halten. Die Kugel zum Mitnehmen kostet nach wie vor 1,80 Euro. Lediglich wenn man sich in das Eiscafé setzt, bezahlt man 20 Cent mehr aufgrund des Service. Das Paradise gibt es mittlerweile seit zwei Jahren, seitdem ist der Preis

Fortsetzung auf Seite 2



Im Eiscafé Paradise präsentiert Inhaberin Sara Guerrero die neuen Eissorten Limoncello und Matcha Tea. FOTO: ROLAND HERMSTEIN



**sicher & stressfrei
zum besten Preis
verkaufen.**

Nutzen Sie jetzt unsere
langjährige Erfahrung

kostenlos Termin vereinbaren

05371 / 627 79 38

info@immolutz.de

Lutz Immobilien

über 25 Jahre
Ihr Partner für
Immobilien

www.immolutz.de
GF · WOB · BS

9584901_002426

Helios Klinikum Gifhorn

Unsere Klinik für Geburtshilfe

Der sichere Raum für *dieses* *eine Gefühl.*

Es ist uns ein persönliches Anliegen, Sie bestmöglich auf Ihre neue Rolle als Eltern vorzubereiten. Daher stehen unsere erfahrenen Hebammen, Pflegefachkräfte, Still- und Laktationsberater:innen IBCLC sowie Ärzt:innen Ihnen vor, während und nach der Geburt gern mit Rat und Tat zur Seite.



Unsere Elternschule: Angebote und Anmeldung

- Rückbildungskurse, **neu im Programm!**
- Geburtsvorbereitungskurse, **ab sofort regelmäßig!**
- Yoga für Schwangere, **neue Kurse verfügbar!**
- Infoabend für werdende Eltern
- Babymassage
- Stillvorbereitungskurse mit oder ohne Partner
- Milchcafé (für stillende und nicht stillende Mütter)
- Stillambulanz

Wir unterstützen Sie gern vor, während und nach der Geburt!

5352901_002426

Phaeno erweitert das Angebot

Die Diskussion um Vermittlung von **Wissenschaft** steht im Zentrum

Wolfsburg. Zum 20-jährigen Bestehen hat das Phaeno Science Center in Wolfsburg sein Angebot erweitert und einen neuen Bereich eröffnet: das Forum. Hier soll es künftig darum gehen, wie wissenschaftliche Erkenntnisse in einer zunehmend komplexen Gesellschaft vermittelt und gemeinsam diskutiert werden können.

Seit seiner Eröffnung steht das Phaeno dafür, naturwissenschaftliche Phänomene anschaulich erlebbar zu machen. Dieses Prinzip bleibt weiterhin zentral. Mit dem Forum wird das Konzept nun ergänzt: Themen, die über einzelne Experimente hinausgehen und gesellschaftliche Bedeutung haben, sollen hier gemeinsam reflektiert werden. Der neue Bereich versteht sich als Ort für Austausch, unterschiedliche Perspektiven und ein vertieftes Verständnis komplexer Zusammenhänge.

Eingebettet ist das Forum in den neuen Ausstellungsbereich „Planet A“, der sich mit Wetter- und Klimaphänomenen beschäftigt. Besucherinnen und Besucher können dort nachvollziehen, wie CO₂ zur Erderwärmung beiträgt und welche Rolle fossile Rohstoffe im Klimasystem spielen - etwa der Kunststoff: Der Werkstoff basiert auf fossilen Rohstoffen, ist in vielen Pro-



Wissenschaftler unter sich: Professor Klaus Neuburg (2. v. li.) mit Julius Lipinski, Julian Knigge und Moritz Winkler von der Ostfalia Hochschule.

FOTO: MATTHIAS LEITZKE

duktionsprozessen unverzichtbar und spielt eine wichtige Rolle in der Diskussion um Klimaschutz und Ressourcenverbrauch. Das Forum greift diese Zusammenhänge auf und stellt Fragen nach ressourcenschonenden Lösungen.

Ziel ist es dabei nicht allein, naturwissenschaftliche Grundlagen zu vermitteln. Vielmehr soll das Forum helfen, komplexe Themen einzuordnen und damit eine Grundlage für informierte Meinungsbildung und gesellschaftliche Teilhabe zu schaffen.

Möglich wurde das erste Forum-Format durch eine Kooperation mit der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften. Die Zusammenarbeit

zwischen Phaeno und Ostfalia gilt im Rahmen einer Förderung durch die Volkswagen-Stiftung als Modellprojekt für neue Formen der Wissenschaftskommunikation.

Am Wolfsburger Institut für Recycling arbeitet die Ostfalia an Werkstoffen der Zukunft, darunter nachhaltige Faserverbundmaterialien und biobasierte Rohstoffe. Diese Forschung findet im neuen Forum einen Ort, an dem sie öffentlich diskutiert und eingeordnet werden kann.

Das neue Forum setzt dabei bewusst auf dialogische und partizipative Formate. Kooperationen mit Wissenschaft und gesellschaftlichen Akteuren sollen regelmäßig wechseln.

Die Eiscafé-Saison in Wolfsburg ist eröffnet

Fortsetzung von Seite 1

pro Kugel nicht gestiegen. Neben klassischen Eissorten wie Haselnuss, Pistazie oder Stracciatella, gibt es auch eine Auswahl für Veganer. Dazu zählen Erdbeere, Zitrone, Himbeere, Mango-Maracuja und Dunkle Schokolade. Außerdem präsentiert Inhaberin Sara Guerrero pünktlich zur Saison zwei neue Sorten: Limoncello und Matcha Tea.

Auch das **Superleggera** hat seine Eis-Preise seit drei Jahren nicht geändert. Die Kugel kostet weiterhin 2 Euro und auch dieses Jahr kann man sich wieder über besondere Sorten wie Gorgonzola, Weißer Kaffee oder Stachelbeere freuen. Zudem sind alle Fruchtarten vegan. Allerdings eröffnet das Superleggera Eiscafé erst im April, aufgrund einer Baustelle vor dem Eingang.

Ein weiteres Lokal, das die Preise halten konnte, ist das **Eiscafé Roma**. Dort kostet die Kugel Eis auch 1,80 Euro. Geschäftsführer Adrian Simion erklärt seine Entscheidung: „Jeder sollte sich eine Kugel Eis leisten können, deshalb haben wir versucht, den Preis zu halten.“ Aktuell lockt er mit neuen Sorten wie Sahne-Waldfrucht und Popcorn-Salzkarameell. „Im Sommer

werden wir noch mehr besondere Sorten anbieten“, sagt er.

Das **Eiscafé Milan** bietet sein Eis für 1,80 Euro pro Kugel zum Mitnehmen an. Setzt man sich ins Café, kostet es 2 Euro. Geschäftsführer Abdul Karim Abdul Karim Ingrid betont: „Man kann den Preis nicht teurer machen, das ist unmöglich. Wir achten da auf die Kunden, da alles teurer geworden ist.“ Neben der besonderen Eissorte Baklava bietet das Café ab April auch Fruit-Cakes an. Dabei handelt es sich um aus weißer Schokolade nachgebildete Früchte mit entsprechender Mascarpone-Füllung.

Sowohl im **Eiscafé Licata** in Wendschott als auch in der neu eröffneten **Gelateria Siciliada Licata** am Hansaplatz kostet die Kugel zum Mitnehmen 1,80 Euro und zum Vor-Ort-Essen 1,90 Euro. „In den nächsten Wochen wird es wöchentlich besondere Sorten wie Raffaello, Dubai-Schokolade oder Oreo geben“, erzählt Geschäftsführer Antonio Licata. Insgesamt umfasst das Angebot aktuell rund 20 Eissorten, die regelmäßig wechseln sollen, um für Abwechslung zu sorgen. Produziert wird das Eis an beiden Standorten im eigenen Eislabor direkt vor Ort.



Die Eismanufaktur des Superleggera eröffnet Geschäftsführer Rafael Kisiala wieder im April.

FOTO: ROLAND HERMSTEIN

ALLES IST REDUZIERT - jetzt zugreifen und sparen

TOTALAUSVERKAUF

wegen Geschäftsaufgabe



UhrenKeiser

Porschestraße 44 in Wolfsburg

Goldankauf → sicher & fair



MEHR NACHRICHTEN

AUS WOLFSBURG UND DER REGION

FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE



NEU: WAZ-Live-Verkehrsticker

Verkehrsmeldungen und Warnungen zu Staus, stockendem Verkehr und Verzögerungen in Wolfsburg und der Region in Echtzeit.



Einfach QR-Code scannen



Frau fährt Hund an – als sie helfen will, beißt er zu

Halter muss sich vor dem **Amtsgericht** Gifhorn verantworten

Gifhorn. Ein Hundehalter aus Wolfsburg wurde nun vom Amtsgericht Gifhorn wegen fahrlässiger Körperverletzung verurteilt: Sein Hund hatte am 8. September eine Frau mehrfach gebissen.

Der Richter merkte gleich zu Beginn des Verfahrens an: „Sie wussten, dass der Hund bissig ist, es hat ja schon knapp einen Monat vorher einen Vorfall gegeben.“ Dies bestätigte der Angeklagte, ein Rentner aus Wolfsburg. „Ja, genau deswegen bin ich mit dem Hund ja auch extra weit raus in die Feldmark gefahren und war mit ihm knapp 400 Meter von der Straße entfernt unterwegs.“

Genau in dem Moment, in dem der Wolfsburger sich seine Schuhe zugebunden hatte, hat der Hund ein Tier gesehen. „Ein Wiesel oder eine Ratte“, vermutete der Wolfsburger. Der Hund habe „Vollgas gegeben“ und sei dem Tier hinterher – dabei habe sich die Leine gelöst, die sich der Halter ums Handgelenk geschlungen hatte. „Ich bin natürlich sofort hinter-

her“, sagte der Wolfsburger.

Halter zeigt Reue

An einer Straße sei der Hund schließlich angefahren worden, als er unvermittelt auf die Fahrbahn gelaufen sei. „Als die Fahrerinnen ausstieg, ist sie mit erhobenen Armen auf meinen Hund zugegangen“, berichtete der Wolfsburger. Er habe noch gerufen: „Weg von dem Hund, weg von dem Hund“, aber da sei es bereits zu spät gewesen – der Hund hatte die Frau mehrfach gebissen. „Der Hund hat als Welppe Erfahrung mit Gewalt gemacht“, sagte der Halter. „Die erhobenen Arme müssen die Aggression ausgelöst haben. Es tut mir so leid!“ Ein weiterer Autofahrer habe die Situation falsch eingeschätzt und die Polizei wegen einer Schlägerei alarmiert.

Für den Richter war die Sache klar: „Hier handelt es sich um eine Fahrlässigkeit. Der Hund hätte sich nicht losreißen dürfen. Dafür müssen Sie als Halter geradestehen.“ Er verurteilte den Wolfsburger zu einer Zahlung von 30 Tagessätzen zu je 40 Euro,

also insgesamt 1.200 Euro. Der Wolfsburger sei bisher nicht vorbestraft, in vollem Umfang geständig und bereue den Vorfall aufrichtig.

Der Wolfsburger hatte jedoch auch bereits einen Bußgeldbescheid von der Stadt Wolfsburg erhalten. „Von dem wussten wir leider nichts. Aber der Bußgeldbescheid wird hiermit aufgehoben, das bereits gezahlte Bußgeld wird auf die neue Summe in voller Höhe angerechnet.“ Der Angeklagte merkte an, dass die Summe für seine Lebensumstände dennoch sehr hoch sei. „Wie soll ich das bezahlen?“ Der Richter informierte ihn, dass entweder eine Ratenzahlung möglich sei oder auch eine Leistung von gemeinnütziger Arbeit. Das Urteil ist rechtskräftig.



Ein Hund hatte eine Frau mehrfach gebissen, als sie dem Tier helfen wollte. FOTO: PIXABAY

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

Beratung, Herstellung, Aufmaß
und Montage

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

Sonderaktion
bis 31.03.2026

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
Sommerdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik

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

Dachdeckerarbeiten

GmbH

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

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

VORTRAG

Die Gesundheitsakademie Wolfsburg lädt ein:

Wenn die Herzklappe nicht richtig arbeitet – Hilfe durch moderne Medizin

Mi, 18. März 2026, 17 Uhr

Bildungshaus der Volkshochschule Wolfsburg | Hugo-Junkers-Weg 5 | 38440 Wolfsburg

Referent

Prof. Dr. Marco R. Schroeter,

Chefarzt der Medizinischen Klinik I – Kardiologie, Angiologie, Pulmologie, Nephrologie & Internistische Intensivmedizin, Klinikum Wolfsburg

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

KLINIKUM
WOLFSBURG



Welche Putzmittel beim Frühjahrsputz echt helfen

Es klingt verrückt: Aber beim Putzen ist weniger oft mehr. Das gilt zumindest, wenn es um den Kauf und Einsatz von Putzmitteln geht. Bestes Beispiel, wenn man Fenster oder Spiegel reinigen will. Zu viel Putzmittel im Wasser führt hier schnell zu Streifen und Schlieren auf der Glasscheibe, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Meist reicht Wasser, ein Tropfen Spülmittel, ein Abzieher sowie ein fusselfreies, trockenes Tuch zum Nachpolieren.

Generell ist der Einsatz von etwas Zeit und Kraft meist schlauer, als große Mengen ätzender Putzmittel zu verwenden. Der Nabu rät, Mittel länger einwirken lassen und dann kräftig schrubben.

Welche Putzmittel sind sinnvoll?

Im Grunde braucht man nur wenige, effektive Putzmittel. Statt teurer Spezialreiniger tun es oft auch preiswerte Alternativen, so die Verbraucherschützer. Wichtig ist nur, dass Verbraucher die Mittel gezielt und für den richtigen Zweck einsetzen:

- **Allzweckreiniger:** Er löst Schmutz und Fett, etwa auf glatten Böden und kann gemischt mit Wasser Lichtschalter, Türklinken, Schranktüren und Handläufe hygienisch saubermachen. Er kann auch beim Reinigen des Kühlschranks und Vorratsregals zum Einsatz kommen - am besten alle ein bis zwei Monate.
- **Handspülmittel:** Es reinigt Töpfe, Geschirr und Oberflächen in der Küche. Durch seine Fett



Weniger ist mehr: Beim Fensterputzen reicht oft ein Tropfen Spülmittel, Wasser und etwas Muskelkraft, denn übermäßiger Einsatz von Putzmitteln kann Streifen hinterlassen. (zu dpa: «Welche Putzmittel beim Frühjahrsputz echt helfen»)

FOTO: CHRISTIN KLOSE

lösende Wirkung kann es oft sogar Allzweckreiniger ersetzen.

- **Essigreiniger oder Zitronensäure:** Sie entfernen Kalkablagerungen in Küche und Bad sowie hartnäckigen Urinstein im WC. Vorsicht bei säureempfindlichen Materialien wie Marmor oder Naturstein - dafür sind die Mittel nicht geeignet.
- **Natron:** Dieses unbedenkliche Hausmittel hilft aus Sicht der

Verbraucherschützer unter anderem gegen unliebsame Gerüche. So kann man einfach ein Schälchen mit dem weißen Pulver etwa in den Schuhschrank oder Küchenschrank stellen.

Übrigens: Geht es um hartnäckige Verschmutzungen auf unempfindlichen, kratzfesten Materialien, eignen sich Putzsteine oder Wiener Kalk. Damit kann man auch Edelstahl polieren.

Tipp: Beim Kauf von Reinigungsmitteln auf Siegel achten,

etwa den „Blauen Engel“ oder das Europäische Umweltzeichen „EU Ecolabel“, schreibt der Nabu. Das Label „Ecocert“ steht für biobasierte Reinigungsmittel.

Auf welche Putzmittel sollten Sie besser verzichten?

Auf viele Produkte kann man verzichten - insbesondere, wenn man auf die Gesundheit und die Umwelt achten will. Keimkiller sind nicht empfehlenswert. Desinfektionsmittel, Spezialreiniger

oder Produkte mit Bleichmitteln wie Chlor sind in der Regel überflüssig - sie „bringen keinen hygienischen Mehrwert“, so die Verbraucherzentrale NRW.

Auch WC- und Rohr-Reiniger sowie Backofensprays sind laut NABU ätzend und sehr schädlich für die Umwelt. Daher sollte man sie besser nicht verwenden. Ebenso sollte man auf Duftsteine für das WC verzichten. Denn diese haben laut NABU keine reinigende Wirkung, dafür gelangen bei jeder Spülung aber Chemikalien in den Abfluss. Bei Reinigern sollte man ebenfalls darauf achten, dass sie keine „Limonene“ oder andere Duftstoffe enthalten, die die Gewässer schädigen können.

Selbst wenn es muffelt - von Reinigungssprays und Raumdüften rät auch die Verbraucherzentrale NRW ab. Putzmittelsprays können die Atemwege reizen, besonders wenn man damit großflächig Oberflächen einsprüht. Und Raumdüfte und Sprays belasten die Luft in der Wohnung mit Chemikalien. Sie könnten bei Menschen mit Allergien und Asthma etwa Hustenreiz, Atembeschwerden, Kopfschmerzen oder tränende Augen verursachen. Stattdessen besser die Quelle des Miefs beseitigen und gründlich lüften.

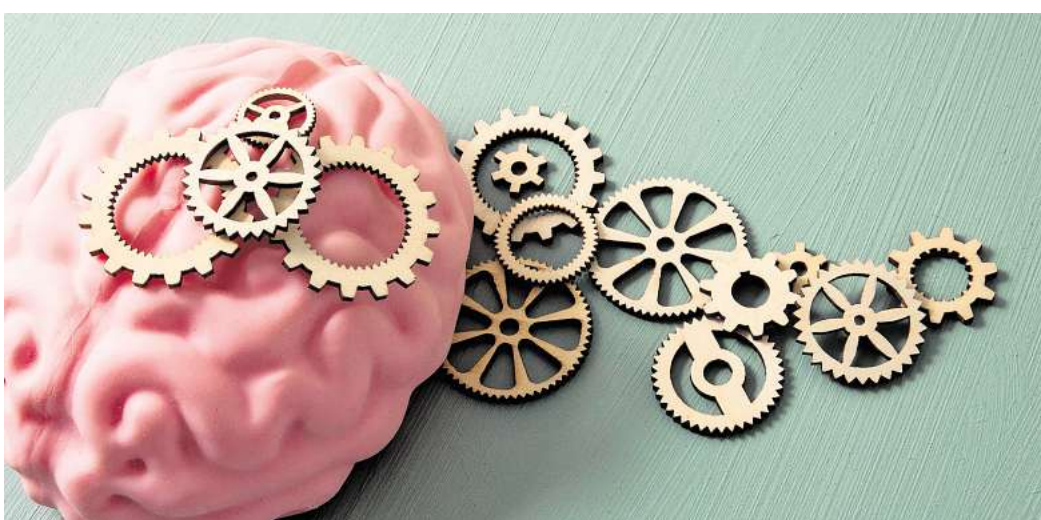
Übrigens: Desinfektionsmittel sollten aufgrund von gesundheitlichen Risiken und Umweltbelastung in Privathaushalten nur zum Einsatz kommen, wenn sie ärztlich empfohlen werden, etwa bei Erkrankungen wie Magen-Darm.

Warum Unerledigtes im Urlaub stresst

Ein paar freie Tage, kein Termindruck - eigentlich die perfekte Gelegenheit, um Dinge zu erledigen, die seit Wochen auf der To-do-Liste stehen. Doch genau hier beginnt das Dilemma: Wird der Kurzurlaub so zur verlängerten Arbeitswoche?

„Unerledigte Dinge schwirren oft im Kopf herum“, sagt Maike Sauermann, Wirtschaftspsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin bei IFBG (ehemals: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung). Dahinter steckt ein psychologisches Phänomen, das als „Zeigarnik-Effekt“ bekannt ist. Unerledigte oder unterbrochene Dinge bleiben uns demnach besonders präsent im Gedächtnis.

Das kann dazu führen, dass man im Urlaub innerlich unruhig bleibt. Wer ständig an die Steuererklärung oder den ausstehenden Arzttermin denkt,



Besonders Unerledigtes beschäftigt uns und kann uns im Urlaub an der Erholung hindern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

entspannt oft nicht richtig. Ist der Druck hoch, kann es deshalb sinnvoll sein, einen Teil des Liegegeblienen bewusst anzugehen.

„Wenn unerledigte Aufgaben als erdrückend erlebt werden, entlastet es, sie gezielt abzuarbeiten“, so Sauermann.

Kurzurlaub: Klarer Rahmen für Orga-Kram und Co. Allerdings warnt die Gesundheitsexpertin davor, den Urlaub

komplett in Pflichterfüllung zu verwandeln. Besser sei ein klarer Rahmen, etwa: „Am Montag von 10 bis 12 Uhr kümmere ich mich um Organisatorisches - danach ist wirklich frei.“ Solche klaren Absprachen mit sich selbst helfen, nicht in einen Dauer-Erledigungsmodus zu rutschen.

Besonders groß ist die Gefahr, wenn der Kurzurlaub zu Hause stattfindet. Im gewohnten Umfeld fallen einem ständig weitere unerledigte Dinge ins Auge: die Schublade, die man schon lange ausmisten wollte, die E-Mails, die noch unbeantwortet sind. Wer in vertrauten Mustern bleibt, gerät schnell in einen Strudel aus „Das mache ich auch noch eben“. „Am Ende kommt die Erholung zu kurz“, so Sauermann. Ein Ortswechsel kann hier helfen, aus gewohnten Mustern auszubrechen: „Wegfahren ist dann eine gute Sache.“

Mehrgenerationenurlaub? Nicht aus Pflichtgefühl zustimmen

„Lasst uns doch diesmal gemeinsam Urlaub machen“. Manchmal kommt dieser Vorschlag von den Großeltern, die mehr Zeit mit den Enkeln verbringen möchten und das Gefühl haben, im Alltag zu wenig von ihnen mitzubekommen. Manchmal kommt er von den Eltern, die sich Unterstützung bei der Betreuung der Kinder erhoffen und die Aussicht schätzen, Verantwortung teilen zu können.

Hinter der Idee stehen also oft ganz unterschiedliche Erwartungen und Wünsche. Und nicht immer stößt sie bei allen Beteiligten auf Begeisterung – denn so verlockend gemeinsame Familienzeit klingt, sie bedeutet auch, Gewohnheiten, Bedürfnisse und Rollen neu auszuhandeln.

«Man sollte nicht aus Pflichtgefühl zustimmen, und man muss sich für diese Entscheidung auch nicht entschuldigen oder rechtfertigen», sagt Dana Mundt. Die Sozialpädagogin



Gemeinsam mit der Enkelin baden gehen: Auch wenn die Oma davon träumt, kann es sein, dass ein gemeinsamer Urlaub mit der jungen Familie gerade nicht passt.

FOTO: MASCHA BRICHTA

koordiniert bei der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) die Beratungsangebote für Eltern und Jugendliche.

Gründe für Absage wertschätzend formulieren

Sie empfiehlt, die Gründe ehrlich zu kommunizieren, am besten „in wertschätzender Verpackung“, beispielsweise mit der Formulierung: „Wir schätzen euch sehr, aber es fühlt sich für uns im Moment noch nicht richtig, noch nicht passend an.“ Das macht deutlich, dass die Absage keine Ablehnung der Person ist, sondern Ausdruck der eigenen Bedürfnisse.

Zugleich könne man Alternativen anbieten, einen Tagesausflug oder ein gemeinsames Wochenende. „Und wenn alle merken, dass es gut läuft, kann man die gemeinsame Zeit vielleicht auch irgendwann auf einen Urlaub ausdehnen“, sagt Mundt. (dpa)

Vergessene Schätze – Gesammelte Werke aus dem Schmuckkästchen – Hohe Goldkurse machen Altgold in Braunschweig zum Frühlingsthema

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

März 2026 **Aktueller Goldkurs: 4.402,45 EUR/Ounce**

Braunschweig. Zum Frühlingsbeginn notiert der Goldkurs weiterhin auf hohem Niveau und reagiert sensibel auf neue Nachrichtenlagen. Für Privathaushalte kann das eine seltene Gelegenheit sein: Was jahrelang ungetragen in Schubladen lag, besitzt heute oft einen überraschend hohen Materialwert. Viele Braunschweigerinnen und Braunschweiger merken erst jetzt, dass kleine Einzelstücke in Summe beachtliche Werte ergeben können. Und genau deshalb lohnt sich gerade in dieser Zeit ein nüchterner Blick auf das, was zu Hause „still mitläuft“.

Denn der Frühlingsbeginn ist für viele auch Frühlingsputz-Zeit. Schmuckkästchen werden geöffnet, alte Schatullen hervorgeholt, Ketten entwirrt, einzelne Ohrringe wiedergefunden, Ringe aussortiert – dazu Münzen, Bruchgold oder Zahngold. Häufig tauchen dabei Stücke auf, die man längst vergessen hatte: ein beschädigtes Armband, ein einzelner Manschettenknopf, eine geerbte Brosche oder ein Ring, der nicht mehr passt. Vieles wird „für später“ aufbewahrt, ohne den tatsächlichen Wert zu kennen – und genau das führt dazu, dass Potenziale jahrelang ungenutzt bleiben.

Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig an: als bundesweit tätiger deutscher Fachbetrieb mit festem Standort in der Stadt und geballter Erfahrung aus vielen Jahren Edelmetallhandel. Wer Werte prüfen lassen möchte, erhält eine nachvollziehbare Einschätzung – fair, ruhig und verständlich erklärt. In der Niedersächsischen Goldbörse wird deshalb transparent erklärt, wie sich ein Preis zusammensetzt und welche Faktoren den Wert beeinflus-



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



sen. Für viele ist das schon der wichtigste Schritt: weg vom Bauchgefühl, hin zu einer Entscheidung auf Basis nachvollziehbarer Fakten – ob man am Ende behält oder verkauft. Transparenz zeigt sich auch im Ablauf vor Ort. In der Niedersächsischen Goldbörse steht eine präzise, zerstörungsfreie Prüfung im Vordergrund – auf Wunsch Schritt für Schritt erklärt, ohne Zeitdruck. Gerade ältere Schmuckstücke oder Mischlegierungen lassen sich so verlässlich einordnen, selbst wenn Punzen fehlen oder die Herkunft unklar ist. Viele Kunden schätzen, dass sie nicht „vorbereitet“ kommen müssen: Man kann gemischte Stücke einfach mitbringen, und die Sortierung erfolgt professionell. Ein wichtiger Bestandteil der Bewertung ist die Röntgenfluoreszenz-Analyse (XRF). Dabei

wird das Edelmetall zerstörungsfrei geprüft, ohne Steine zu lösen oder Schmuckstücke zu beschädigen. So lassen sich auch unbekannte Legierungen, ältere Stücke ohne klare Punze oder Mischmetalle zuverlässig bestimmen – schnell und nachvollziehbar. Das Ergebnis schafft Sicherheit, weil der Wert nicht geschätzt, sondern messbar belegt wird. Die Experten der Niedersächsischen Goldbörse weisen darauf hin: Rekordstände können schwanken – und wer sich mit dem Thema beschäftigt, möchte oft nicht „irgendwann“, sondern bestmöglich handeln. Viele nutzen daher den Frühlingsbeginn, um Bestände zu sortieren und Werte prüfen zu lassen. Besonders bei Nachlässen ist Klarheit hilfreich: Was ist reiner Materialwert, was hat Sammlerwert, was gehört als Erinnerung in die

Familie? Eine saubere Einordnung nimmt Druck aus der Situation und verhindert vorschnelle Entscheidungen. Ein entscheidender Qualitätsfaktor ist dabei die Partnerschaft mit Heimerle + Meule (gegründet 1845), der ältesten aktiven Gold- und Silberscheideanstalt Deutschlands. Diese Zusammenarbeit steht für hohe Standards in der Weiterverarbeitung und sorgt dafür, dass Preise marktgerecht und professionell kalkuliert werden. Gerade in einem sensiblen Bereich wie Edelmetallen ist das ein Pluspunkt, weil Kundinnen und Kunden nachvollziehbare Strukturen erwarten – und keine „Schätzungen ins Blaue“. Zusätzlich stärkt eine etablierte Partnerschaft die Prozesssicherheit: vom Ankauf über die Abwicklung bis zur weiteren Verarbeitung.

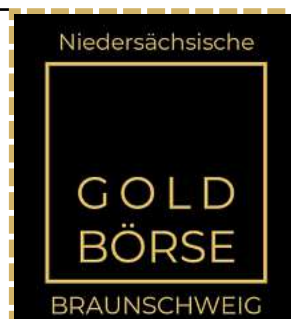
Und genau hier verbindet sich Frühlingsputz mit einem modernen Gedanken: Goldrecycling. Altgold, defekte Ketten, einzelne Ohrringe oder Bruchstücke müssen nicht ungenutzt liegen bleiben – durch die fachgerechte Aufbereitung wird das Material wieder in den Wirtschaftskreislauf zurückgeführt. Das schont natürliche Ressourcen und verringert den Bedarf an Neugewinnung – ein Aspekt, der für viele immer wichtiger wird. Wer Werte realisiert, kann dabei also nicht nur finanziell aufräumen, sondern gleichzeitig seinen Beitrag zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit Rohstoffen leisten. Denn Recycling reduziert den CO₂-Fußabdruck im Vergleich zur Förderung neuer Rohstoffe merklich.

Der Frühlingsbeginn ist damit nicht nur ein Neustart im Alltag, sondern auch eine Chance, finanzielle Ordnung zu schaffen. Wer beim Aufräumen Gold findet, muss nicht sofort verkaufen – aber sollte es zumindest bewerten lassen. Klarheit ist der erste Schritt zu einer guten Entscheidung: transparent, fair und mit dem sicheren Gefühl, den eigenen Wert zu kennen. Und manchmal entsteht daraus mehr als nur ein Betrag auf dem Papier: nämlich das gute Gefühl, Dinge bewusst zu ordnen – im Schmuckkästchen wie im eigenen Alltag. Original-Kundenbewertung: Sehr professionelle und kompetente Beratung. Allgemein höfliche und entspannte Atmosphäre. Uns wurde der gesamte Ankaufvorgang erklärt, ohne uns zu drängen zu verkaufen. Die Abwicklung des Ankaufs war schnell erledigt und völlig transparent für uns als Verkäufer. Alles in Allem sind wir sehr zufrieden. Vielen Dank dafür!

Anzeige



März 2026



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.

Hausmittel im Leistungssport

Senf und Gurkenwasser bei Krämpfen – geheimer Profitipp oder Mythos?

VON HEIDI BECKER

Nicht nur Leistungssportler kennen das Problem: Beim Tennis, beim Joggen oder im Fitnessstudio zieht es plötzlich in der Wade, der Muskel verhärtet sich, jeder Schritt tut weh. Ein Krampf. Während Freizeitsportler meist versuchen zu dehnen oder einfach abzuwarten, greifen manche Profis zu ungewöhnlichen Mitteln. So erklärt Eishockey-Star Leon Draisaitl im Eurosport-Interview, er esse auf der Bank Senf, sobald sich ein Krampf ankündigt. Der Tennisspieler Carlos Alcaraz wurde bei den Australian Open 2026 beobachtet, wie er im Medical Time-Out Gurkenwasser trank - angeblich wegen eines Krampfes.

Doch können Senf oder Gurkenwasser tatsächlich helfen?

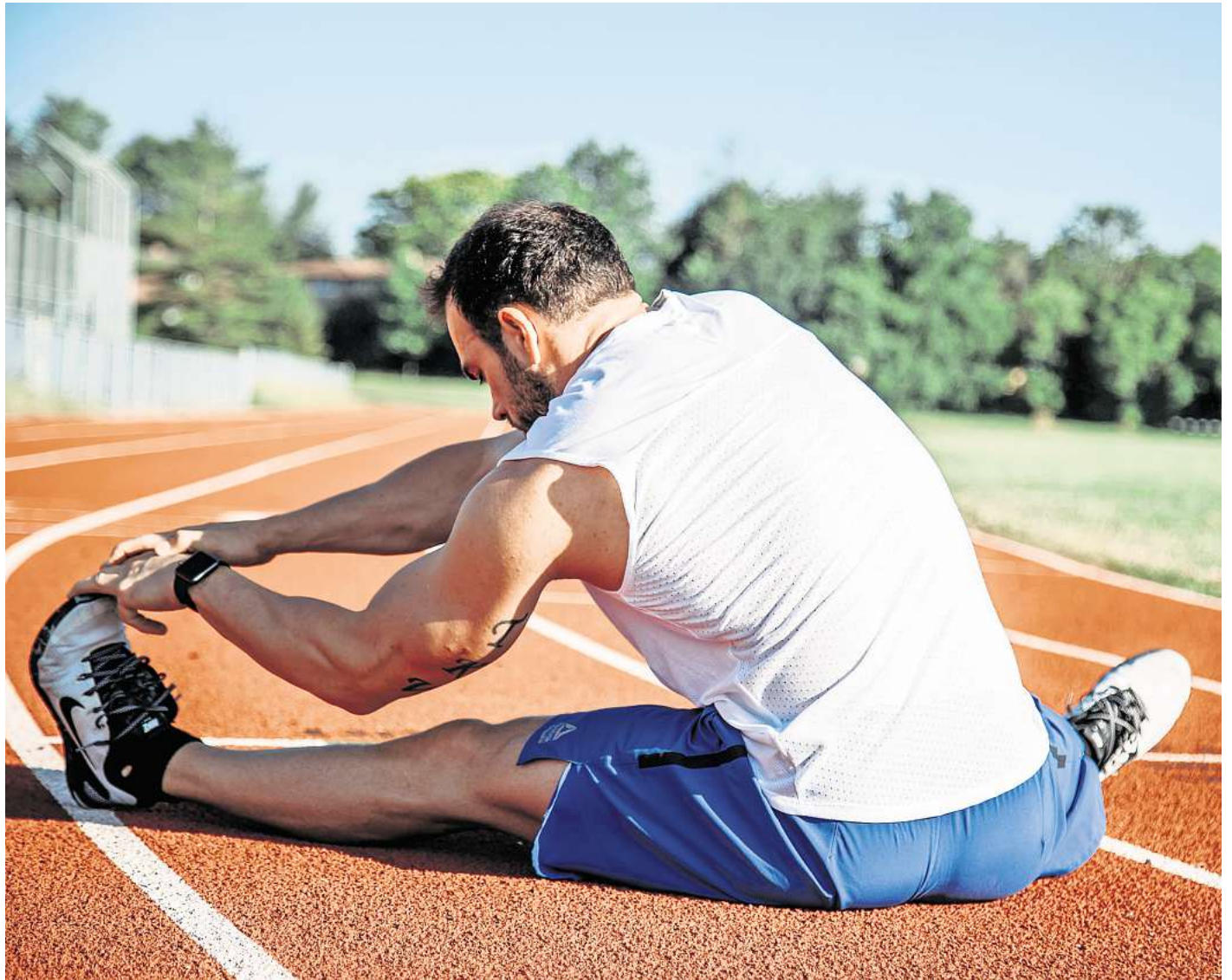
„Es gibt ein paar anekdotische Berichte, dass das wirken kann“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Anja Carlsohn. Studien hätten versucht, diesen Effekt zu überprüfen - mit widersprüchlichen Ergebnissen. Manche Untersuchungen deuteten demnach darauf hin, dass stark gewürzte oder saure Substanzen die Dauer eines Krampfes minimal verkürzen könnten, andere fänden keinen Effekt. „Die Evidenzlage ist uneinheitlich“, so Carlsohn.

Hinzu komme: „Ein Muskelkrampf dauert in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten - und hört oft von selbst wieder auf“. Wer in diesem Moment Senf esse oder Gurkenwasser trinke, könne den natürlichen Verlauf leicht mit einer Wirkung des Hausmittels verwechseln. „Das ist ein bisschen schwierig mit Ursache und Wirkung“, erklärt die Professorin für Ernährungswissenschaft und Sporternährung.

TRP-Rezeptoren im Mund

Hinter Senf oder Gurkenwasser könnte man einen Elektrolyt-Effekt vermuten - schließlich enthalten beide Lebensmittel Natrium. Doch aus Sicht der Expertin ist das unwahrscheinlich. „Die Elektrolyte kommen in dieser kurzen Zeit noch gar nicht im Organismus an“, erklärt sie. Bis Natrium im Magen aufgenommen und im Körper verteilt sei, vergehe deutlich mehr Zeit, als ein akuter Krampf normalerweise dauere.

Als mögliche - bislang nicht eindeutig bewiesene - Erklärung wird Carlsohn zufolge ein anderer Mechanismus diskutiert: sogenannte TRP-Rezeptoren in der Mundhöhle. Sie reagieren auf scharfe oder saure Reize. „Die



SYMBOLFOTO: ALORA GRIFFITHS / UNSPLASH

Überlegung ist, dass dieser sensorische Reiz reflektorisch eine Fehlschaltung im Muskel lösen könnte“, sagt Carlsohn. Muskelkrämpfe seien letztlich eine „neuromuskuläre Fehlkopplung“ - eine Art Fehlschaltung von Synapsen. „Der Muskel kontrahiert dann ohne Befehl von oben“, erklärt sie. Ob dieser Reflex tatsächlich eine Rolle spielt, ist jedoch nicht abschließend geklärt.

Überforderung einzelner Muskelgruppen

Auch aus sportmedizinischer Sicht steht weniger der Mineralstoffhaushalt als vielmehr die Ermüdung der Muskulatur im Vordergrund. „Belastungsbedingte Muskelkrämpfe sind nach heutigem Stand in erster Linie ein neuromuskuläres Ermüdungsphänomen“, sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wenn ein Muskel unter extremer Belastung die hemmende Kontrolle verliere, steige seine Erregbarkeit - es komme zur unwillkürlichen Dauerkontraktion. Elektrolyt-

verschiebungen könnten diesen Prozess zwar verstärken, stünden Predel zufolge aber nicht im Zentrum.

Warum es selbst Top-Athleten trifft? „Im Wettkampf bewegen sich selbst hervorragend trainierte Athletinnen und Athleten oft über dem Bereich, den sie im Training realistisch simulieren können“, erklärt Predel. Ein Krampf sei deshalb häufig kein Zeichen schlechter Vorbereitung, sondern Ausdruck einer akuten situativen Überforderung einzelner Muskelgruppen. „Die wichtigste Stellschraube ist nicht das ‚Nachsalzen‘, sondern die spezifische Ermüdungsresistenz der wettkampfrelevanten Muskulatur“, sagt Predel. Wer Leistungssportler trainiere, senke das Risiko deutlich - ganz ausschalten lasse es sich jedoch nie.

Und auch bei Senf oder Gurkenwasser sieht der Mediziner keinen klassischen Mineralstoff-Effekt: „Wenn Senf oder Gurkenwasser helfen, dann wohl kaum wegen der Mineralstoffe, sondern primär wegen starker sensorischer Reize im Mund-Rachen-Raum. Das ist eher Neurophysiologie als Hausmittel-Magie.“

Leichtes, vorsichtiges Dehnen

Ein weiterer verbreiteter Mythos: Muskelkrämpfe entstehen vor allem durch Magnesiummangel. „Das wird total überschätzt“, sagt Carlsohn. Solange kein ausgeprägter Mangel vorliege, spiele Magnesium bei akuten belastungsbedingten Krämpfen kaum eine Rolle. Auch eine zusätzliche Einnahme im Moment des Krampfes löse das Problem nicht. Stattdessen handelt es sich meist um ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Intensive Belastung, Ermüdung der Muskulatur und mitunter Elektrolytverschiebungen durch starkes Schwitzen. „Meistens ist das ein komplexes System“, so die Expertin. Carlsohn räumt direkt mit einem weiteren Gerücht auf: Wer viel trinkt, bekommt keine Muskelkrämpfe. „Nur mehr zu trinken, reicht nicht aus - zumal Wasser selbst keine Elektrolyte enthält“.

Was also tun, wenn der Muskel plötzlich dichtmacht? Zunächst sollte die Belastung beendet werden. Leichtes, vorsichtiges Dehnen der betroffenen Muskulatur kann helfen, die Kontraktion zu lösen. In den meisten Fällen ver-

schwindet der Krampf nach kurzer Zeit von selbst. Treten Krämpfe regelmäßig an derselben Stelle auf, empfiehlt Carlsohn eine sportärztliche Abklärung.

Reiner Placeboeffekt?

Und Senf oder Gurkenwasser? Empfehlen würde Carlsohn es nicht ausdrücklich. „Ich würde jetzt aber auch nicht dringend davon abraten“, sagt sie. Ein Löffel Senf sei in der Regel unproblematisch. Von regelmäßigem Gurkenwasser-Konsum rät sie im Freizeitbereich eher ab - wegen des hohen Salzgehalts und möglicher Auswirkungen auf den Blutdruck. Wer im Wettkampf dennoch darauf setzt, könne es ausprobieren. „Der Placeboeffekt ist ja auch etwas.“

Langfristig bleibt jedoch entscheidend, was ohnehin gilt: eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gute Trainingssteuerung und ein angepasstes Aufwärmen, so die Expertin. Einen hundertprozentigen Schutz vor Muskelkrämpfen gibt es nicht - weder im Fitnessstudio noch im Profisport.

Fliegen ab Braunschweig: Neuer Katalog Herbst 2026 mit Top Zielen erschienen

Schon ab € 699,- in Top Hotels mit Flug ab Braunschweig den Sommer verlängern – auch in den Herbstferien

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus

in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt – die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen, modernen Passagierterminal ab. Nach bequemen Check-In kann

man im großzügigen Abflugbereich mit Bar und vielen Sitzgelegenheiten dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und sich auf den Urlaub freuen. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.

Programm. Außerdem neu: Einige Ziele sind nun auch für 9 Tage buchbar.

Großes Hotelangebot in allen Zielen

Doch nicht nur der Flug ab Braunschweig sorgt für Urlaub pur. In allen Zielen hat man die Wahl aus einem großen Hotelangebot. In jeder Kategorie gibt es ein großes Portfolio und auch Verpflegungsleistungen von Frühstück bis Ultra All Inclusive stehen zur Auswahl. Zudem verfügen viele Unterkünfte über vielfältige Zimmerkategorien. Ob Meerblick, Swim Up oder Familienzimmer: Die Auswahl ist riesig. Auch Ausflüge können auf Wunsch bereits im Vorfeld geplant und zugebucht werden.

Erstmals auch 9-Tage-Reisen – sogar in den Herbstferien

momento by DER SCHMIDT – der Reiseveranstalter, der diese Urlaubsreisen exklusiv anbietet – hat den Katalog für Herbst 2026 veröffentlicht. Die Ziele gehören zu den absoluten Top-Destinationen: Kalabrien, Zakynthos, Kreta (West – direkt nach Chania), Costa de la Luz, Algarve, Rom, Zypern und Madeira jetzt direkt ab Braunschweig.

Kreta, die Costa de la Luz und die Algarve stehen auch in den Herbstferien mit Kinderpreisen im



Außergewöhnliche Hotel erlebnisse, wie hier das 5,5* Euphoria Resort auf Kreta, stehen in allen Zielen zur Auswahl

für das Frühjahr/Sommer noch wenige Restplätze.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen exklusiven Angeboten erhalten Sie unter

der kostenfreien (aus dem dt. Festnetz) Buchungshotline Tel. 0800 / 38 300 38 (Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr), im FIRST Reisebüro Schmidt sowie weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

Fliegen ab
Braunschweig

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento
Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Fliegen wie ein VIP ab dem neuen Passagierterminal!

- ▶ Exklusiver Flug ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg
- ▶ Große Hotelauswahl
- ▶ Kurze Wege und persönliche Betreuung am Flughafen
- ▶ Einzigartige Destinationen
- ▶ Ausflüge auf Wunsch zubuchbar
- ▶ Perfekt abgestimmte Reiseerlebnisse
- ▶ Beste Organisation



JETZT
KATALOG
BESTELLEN

Der neue Katalog Herbst 2026 ist da!

▶ Buchungshotline 0800 - 38 300 38

kostenfrei aus dem dt. Festnetz

▶ Die Hotelauswahl finden Sie in unserem aktuellen Katalog!

▶ www.fliegen-ab-braunschweig.de

Im Herbst den Sommer verlängern

8 Tage pro Person
ab € **799,-**
08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien:
15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Algarve
Portugals sonniger Süden

5 Tage pro Person
ab € **699,-**
28.10. – 01.11.2026

Rom
Die ewige Stadt

8/9 Tage pro Person
ab € **699,-**
30.09. – 08.10.2026 (9 Tage)
07.10. – 14.10.2026 (8 Tage)
Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Zakynthos
Karibikflair im Mittelmeer

8 Tage pro Person
ab € **899,-**
08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien:
15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Costa de la Luz
Strand, Kultur & spanische Leidenschaft

8/9 Tage pro Person
ab € **799,-**
07.10. – 14.10.2026 (8 Tage)
13.10. – 21.10.2026 (9 Tage, + € 20,-)
14.10. – 22.10.2026 (9 Tage)
Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Kreta (West)
Träumstrände und Kultur

8 Tage pro Person
ab € **899,-**
21.10. – 28.10.2026 (+ € 30,-)
01.11. – 08.11.2026

Zypern
Insel der Götter

8 Tage pro Person
ab € **699,-**
22.09. – 29.09.2026 (+ € 30,-)
29.09. – 06.10.2026

Kalabrien
Die Perle Süditaliens

8 Tage pro Person
ab € **799,-**
22.10. – 29.10.2026 (+ € 20,-)
29.10. – 05.11.2026 Feiertag

Madeira
Insel des ewigen Frühlings

Frühjahr/Sommer 2026 – Jetzt letzte Plätze sichern!

Hin- und Rückflug –
Hotel & Verpflegung in Eigenregie

Rom
02.04. – 07.04.2026 Osterferien
Hin- und Rückflug ab € 430,-

Barcelona
29.03. – 02.04.2026 Osterferien
Hin- und Rückflug ab € 475,-

Amalfiküste
07.04. – 14.04.2026 RESTPLÄTZE!
8 Tage pro Person ab € 599,-

Insel Ischia
07.04. – 14.04.2026 RESTPLÄTZE!
8 Tage pro Person ab € 799,-

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

Jubiläumsspecial bis 16.03.!

Zypern
15.04. – 22.04.2026
8 Tage pro Person ab € 699,-

Jubiläumsspecial bis 16.03.!

Sizilien
28.04. – 05.05.2026 Feiertag
05.05. – 12.05.2026 (+ € 25,-)*
8 Tage pro Person ab € 599,-

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

Sardinien
12.05. – 19.05.2026 Feiertag RESTPLÄTZE!
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-)* Feiertag
27.05. – 03.06.2026 (+ € 25,-)*
8 Tage pro Person ab € 799,-

Jubiläumsspecial bis 16.03.!

Chalkidiki
26.05. – 27.05.2026 Feiertag
03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)*
8 Tage pro Person ab € 599,-

* normaler Katalogpreis

DER **SCHMIDT**
Urlaub mit Herz

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

Kleine Frühlingscheckliste fürs Wohnmobil

Wer sein Wohnmobil über den Winter eingemottet hat, dürfte in den letzten Tagen mancherorts unruhig geworden sein. Der Frühling ist da und erste Touren locken. Doch vor der ersten Ausfahrt gibt es ein paar Dinge zu tun. Der ADAC Hessen-Thüringen hat Tipps parat:

Wer die Batterie vor dem Winter ausbaute, muss diese nun wieder einsetzen und aufladen, falls sie nicht an einem Ladungserhaltungsgerät angeschlossen gewesen war. Der nächste Blick gilt technischen Geräten wie Kühlschrank und Warmwasserboiler. Ist die normale Funktion noch gegeben?

Flüssigkeiten nachfüllen und richtig Druck machen

Auch andere Prüfpunkte - vom Blinker und Licht bis zur Klimaanlage, Lüftung und Heizung - gehören zum Check. Dann müssen die Füllstände kontrolliert und aufgefüllt werden: Wie sieht es bei Motoröl und Kühlwasser aus? Wer hier nicht prüft und gegebenenfalls nachfüllt, riskiert Schäden. Funktionieren die Bremsen noch einwandfrei, ist ausreichend Bremsflüssigkeit vorhanden? Bei Bedarf nachfüllen.

Bevor man den Sommerscheibenreiniger einfüllt, sollte mit Frostschutz vermengtes Wischwasser vollständig geleert wer-



Das gute Wetter lockt: Bevor es losgeht, sollten die Batterien eingebaut, aufgeladen und technische Geräte sowie Reifen und Flüssigkeitsstände gründlich überprüft werden.

FOTO: SWEN PFÖRTNER

den - also möglichst schnell leerspritzen. Denn Winterfrostschutz hat meist einen Alkoholanteil und eignet sich nicht zur Beseitigung von Verschmutzungen im Sommer - etwa durch Insekten oder Vogelkot. Die Vermischung von Winter- und Sommerzusatz könne zu einer

Verminderung der Wirkung führen, so der ADAC.

Bei den Rädern ist ein Blick auf die Reifen und den richtigen Fülldruck wichtig. Ist noch genug Profil vorhanden? Und sind die Reifen vielleicht schon zu alt? Das Alter lässt sich am vierstelligen Ende der DOT-Nummer an

der Flanke ablesen - sie steht für Produktionswoche und Jahr, „0522“ etwa für die fünfte Woche im Jahr 2022.

Der Club rät, Reifen unabhängig vom Profil spätestens nach acht bis zehn Jahren auszutauschen. Denn selbst ungenutzte und gut gelagerte Reifen altern.

So härtet beispielsweise die Gummimischung über die Zeit aus, so der Verkehrsclub. Die Folge ist eine Verschlechterung der technischen Eigenschaften des Reifens, etwa hinsichtlich Grip und Bremsweg bei Nässe.

Auf Sauberkeit und Dichtigkeit prüfen

Bestenfalls haben Campingfreunde die Wassertanks und -leitungen schon vor dem Einwintern gereinigt. Aber auch dann sollte vor dem ersten Gebrauch eine kurze Reinigung erfolgen. Denn in der Pause könnten sich Bakterien gebildet haben.

Bei der Gasanlage untersucht man die Schläuche auf Risse und Schäden hin. Wichtig: Seit 2025 muss man als Halter von Wohnmobilen mit Flüssiggasanlage diese alle zwei Jahre prüfen lassen. Und am Ende: Sind alle Dokumente noch gültig - etwa die HU und die eben erwähnte Gasprüfung - oder steht vielleicht eine Inspektion an?

Je nachdem wo und wie das Fahrzeug eingemottet wurde, dürfte der Aufwand der Außenreinigung entsprechend ausfallen. Innen dürfte es zumeist mit Saugen und Wischen getan sein: Dabei sollte man übermäßige Feuchtigkeit vermeiden, also nur wenig Wasser nehmen - und natürlich ausreichend lüften.

Modetrend: So trägt man jetzt Gelb und Orange

Gelb und Orange - das ist für die „Vogue“ die „wohl angesagteste Farbkombination für Frühjahr/Sommer 2026“. Zu sehen war das auffällige Duo auf den Schauen etwa bei Dolce & Gabbana - gelber Pulli zur Hose mit orangefarbenen Streifen. Bei Miu Miu - gelbes Blumenkleid zum Pulli in Orange. Und bei Loewe - knallorange Hose zum gelben Täschen.

Bei Ferragamo lief es hingegen genau andersherum: zum schreiend gelben Gewand gab es die kleine orange Tasche.

Gelb und Orange also. Das hebt automatisch die Laune, oder? Für die Farbberaterin Jasmin Link sind Gelb und Orange jedenfalls „sehr aktive Farben“, die für „positive Stimmung, Aktivität und Präsenz“ stehen. Für den Modeberater Andreas Rose wirkt Kleidung in Gelb „belebend und strahlt eine gewisse Freundlichkeit aus.“ Und auch Orange hat ihm zufolge Pluspunkte: Der Farbe werde ein „positiver, stimulierender Ef-



Funktioniert auch ohne Gelb: Orange ist derzeit viel zu sehen.

FOTO: SEM PER LEI

fekt“ zugeschrieben.

Klingt gut. Doch wie trägt man das Ganze nun alltagstauglich?

Jasmin Link empfiehlt etwa ein gelbes Top mit einer orangefarbenen Strickjacke zu kombinieren - und zwar zu einer dunklen oder weißen Jeans. Das wirke „ausdrucksstark, modern“. Und auch zu Cremeweiß, Dunkelblau und Braun kann sich Link orangefarbene und gelbe Stücke gut vorstellen. Die Basisfarben gleichen dann die beiden „Powerfarben“ aus.

Andreas Rose rät, das Augenmerk „auf eine Farbwelt“ zu legen, „also ausschließlich warme oder kalte Nuancen“ zu tragen. Und: Der Trend funktioniert ihm zufolge „auch dezent bei Accessoires“ wie Taschen oder Schuhen im Zusammenspiel mit neutralen Farben wie Schwarz, Grau oder Weiß.

Möglich sei auch eine weitere, dritte Farbe. Roses Rat allerdings: „Je auffälliger die Farben eines Looks ausfallen, desto

mehr sollte man auf klare Schnitte setzen.“

Zitronengelb ins Frühjahr

Wer die Kombi Gelb-Orange nun doch ein wenig zu schrill findet, kann aber natürlich auch nur eine der beiden Farben tragen - und liegt damit immer noch im Trend. Für das Modemagazin „Glamour“ wird ein knalliges Orange schließlich auch für sich genommen im „Frühjahr/Sommer 2026 groß“ - und lässt sich etwa „hervorragend mit neutralen Tönen wie Weiß, Beige oder Schwarz kombinieren“. Für mutige Akzente funktioniert Orange dem Magazin zufolge übrigens auch „mit kräftigen Farben wie Blau oder Lila“ oder zu sanften Erdtönen wie Braun oder Olivgrün.

Und auch Zitronengelb ist laut „Glamour“ jetzt angesagt. Es lasse sich gut zu Jeansblau oder Schwarz tragen „und passt im Frühling 2026 außerdem wunderbar zu Grau, Braun und Beige“. (dpa)

Nur nicht schwanken: Richtig heizen und lüften im Frühjahr

Hoch, runter, hoch, runter: Ist es im Frühjahr morgens frisch, mittags warm und abends empfindlich kalt, sollte man die schwankenden Temperaturen nicht aufs eigene Heizverhalten übertragen. Hier lohnt sich trotz Jojo-Temperaturen Heizkonstanz, so der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG).

Demnach lässt man die Heizung jetzt am besten einfach auf niedriger Stufe laufen. Wer sich hingegen stark an den schwankenden Außentemperaturen orientiert und die Thermostate häufig hoch- und runterdreht, verbraucht dem Verband zufolge unnötig Energie.

Im Frühjahr ist die Luft oft feuchter

Das eigene Lüftverhalten sollte man aber durchaus an die Jahreszeit anpassen – und im Frühjahr etwa länger lüften als im Winter, um etwa Schimmel vorzubeugen. Der DVFG empfiehlt im Frühling, wenn die Luft mehr Feuchtigkeit enthält als im Win-



Längeres Lüften im Frühling: Die feuchtere Luft erfordert längere Lüftungszeiten, um Schimmelbildung vorzubeugen.

FOTO: DPA

ter und zusätzliche Feuchte aus Bad und Küche schlechter aufnehmen kann, drei bis vier Lüftungen täglich. Und zwar für je-

weils zehn bis 15 Minuten, am besten bis zum Nachmittag, um danach möglichst wenig Raumwärme zu verlieren.

Feuchte Luft nach dem Baden, Duschen und Kochen sollten Sie den Verbraucherzentralen zufolge aber am besten direkt durchs

weit geöffnete Fenster hinauslassen.

Luftfeuchte regelmäßig kontrollieren

Die Verbraucherschützer empfehlen übrigens, die Raumfeuchtigkeit überhaupt regelmäßig im Blick zu behalten, etwa mit einem Thermo-Hygrometer aus dem Baumarkt. Wie niedrig der Raumfeuchte-Wert ausfallen sollte, hängt demnach dann vom Bauzustand des Hauses und der Außentemperatur ab: In einem gut gedämmten Gebäude bereitet den Verbraucherzentralen zufolge ein Wert von rund 60 Prozent in der Wohnung für eine Zeit vielleicht keine Probleme. Sei die Gebäudedämmung schlecht, könnten an kalten Tagen aber auch schon 40 Prozent an den Wärmebrücken und in Raumecken zu viel sein.

In jedem Fall sollte man lüften, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen – oder wenn die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent liegt. (dpa)

ANZEIGE



**Viktorija Meier
unterstützt Sergej
Eisner bei seinem
Herzensprojekt.
Foto: Sebastian Preuß**



Foto: halfpoint/123RF

DER GRÜNE FADEN BETREUUNGSSERVICE BIETET HILFE IN ALLEN LEBENSLAGEN

Alltagshelfer mit Herz und Verstand

Der Grüne Faden Betreuungsservice wächst – und setzt mit dem Umzug in die Maybachstraße 1 in Gifhorn ein deutliches Zeichen für die Zukunft. Mit den neuen, großzügigen Räumlichkeiten schafft das Unternehmen die optimale Grundlage, um dem stetig steigenden Bedarf an Alltagsgestaltung für hilfsbedürftige Menschen und ihre Angehörigen gerecht zu werden. Gleichzeitig wurde das Leistungsangebot erweitert: Ab sofort bietet der Grüne Faden auch Pflegeberatungen nach § 37.3 SGB XI an – sowohl in Gifhorn als auch in Wolfsburg.

Vor sechs Jahren gründete Geschäftsführer Sergej Eisner sein Her-

zensprojekt, den Grünen Faden Betreuungsservice. Heute betreut das engagierte Team von über 150 Mitarbeitenden rund 2000 Kundinnen und Kunden mit dem klaren Ziel, Menschen im Alltag spürbar zu entlasten.

Gleichzeitig stärkt der neue Standort die Präsenz des Unternehmens in Gifhorn und unterstreicht die langfristige Ausrichtung des Grünen Fadens.

Der Grüne Faden Betreuungsservice hat es sich zur Aufgabe gemacht, hilfsbedürftige Menschen und ihre Angehörigen zuverlässig im Alltag zu unterstützen. Ob aufgrund von

Krankheit, Unfall oder altersbedingten Einschränkungen – das Team steht dort zur Seite, wo Unterstützung gebraucht wird. Das Leistungsportfolio reicht von der Begleitung im Alltag über Einkäufe bis hin zur Unterstützung im häuslichen Umfeld und umfasst nun auch professionelle Pflegeberatung in Gifhorn und Wolfsburg.

Heute ist der Grüne Faden Betreuungsservice weit über Gifhorn hinaus tätig und betreut unter anderem auch in Burgdorf, Salzgitter, Hildesheim, Celle, Goslar sowie in Wolfsburg und Umgebung zahlreiche Kundinnen und Kunden – mit weiterwach-

sender Kapazität. Mit dem neuen Standort in der Maybachstraße 1 und dem erweiterten Leistungsangebot blickt das gesamte Team optimistisch in die Zukunft.

Der Grüne Faden
Betreuungsservice

**Maybachstraße 1
38518 Gifhorn**

**Telefon 05371 7500474
info@gruene-faden-betreuung.de
www.gruene-faden-betreuung.de**

So versüßen wir Bienen und Co. den Start in den Frühling

Frühblüher sorgen bereits zum Frühlingsanfang für erste Farbtupfer im Garten und auf dem Balkon. Doch sie sind weit mehr als nur hübsche Frühlingsboten: Schon jetzt sind die ersten Hummelköniginnen und Zitronenfalter unterwegs - und auf Nahrungssuche. Diese Insekten sind auf frühe Blüten angewiesen. Neben krautigen Pflanzen spielen auch Gehölze dabei eine wichtige Rolle.

Der Nabu rät deshalb, Frühblüher nicht allein nach ihrem Aussehen auszuwählen, sondern vor allem danach, welchen Nutzen sie für Insekten haben. Beispiele für insektenfreundliche Frühblüher:

- Krautige Pflanzen: Frühlings-Krokusse, Winterlinge, Schneeglöckchen
 - Gehölze: Hasel, Kornelkirsche, Seidelbast, Weidenkätzchen
- Nicht alles, was früh im Jahr blüht, ist wertvoll für Insekten. Die Forsythie etwa steht in vielen Gärten und blüht schon ab März in ihrem fröhlichen Gelb.



Frühe Tankstelle: Krokusse versorgen Bienen schon am Frühlingsanfang mit Pollen und Nektar.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

„Allerdings haben die Blüten keinen Pollen oder Nektar, damit sind sie für Insekten nutzlos“, so Silvia Teich vom Nabu. Eine Alternative ist die Kornelkirsche, die ebenfalls schön gelb blüht und Insekten reich-

lich Nahrung bietet.

Primeln als Insektenmagnet

Frühlingsprimeln überzeugen mit einer großen Farbpalette: Wer sich jetzt diese Blumen für Garten oder Balkon holt, kann

beim Kauf auch an Bienen und andere Insekten denken.

Der Nabu empfiehlt dafür, zu einheimischen Arten wie „Primula veris“, „Primula elatior“ und „Primula vulgaris“ zu greifen. Sie sind robust und liefern

reichlich Nektar und Pollen.

Bei Labels wie „insektenfreundlich“ oder „bienenfreundlich“ sollte man übrigens aufpassen. „Darauf kann man sich leider nicht immer verlassen“, so Silvia Teich. Am besten informiert man sich vor dem Besuch im Baumarkt oder Gartencenter gut, welche Pflanzen Insekten wirklich helfen.

Robust gegen Kälte und wechselhaftes Wetter

Frühblüher sind zu dieser Jahreszeit wechselhaften Temperaturen und Wetterbedingungen sowie späten Frösten ausgesetzt. Regional gewachsene Pflanzen sind nach Angaben des Grünen Medienhauses an das heimische Klima angepasst und robuster.

Bei der Auswahl empfiehlt es sich, auf kräftige, kompakte Pflanzen mit gesundem Blattwerk zu achten. Sie gelten als besonders widerstandsfähig. Ist der Ballen zudem gut durchwurzelt, wachsen sie schneller an und entwickeln sich gleichmäßig. (dpa)

ANZEIGE

2x2 Tickets für VfL Wolfsburg gegen Werder Bremen zu gewinnen!

Wolfsburg. Am 21. März empfängt der VfL Wolfsburg Werder Bremen 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 Aller-Zeitung, Wolfsburger Allgemeine Zeitung und Peiner Allgemeine Zeitung verlosen gemeinsam mit Hallo Wochenende 2x2 Tickets für das Spiel. Zur Teilnahme scannen Sie einfach den QR-Code und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten auf der Gewinnspielseite. Teilnahmeschluss ist der 17. März 2026, 12 Uhr. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



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

8344201_002426



Foto: IMAGO/SEBASTIAN PRIEBE

Magischer Wintertraum in Finnisch Lappland

Direktflug ab Braunschweig ins Winterwunderland der Nordlichter

170 begeisterte Gäste – jetzt neu für 2027 buchbar

Nach dem überwältigenden Erfolg im Januar 2026 hebt **Fuhrmann Mundstock – Mein Reiseprofi** erneut exklusiv ab Braunschweig nach Finnisch Lappland ab. 170 Gäste durften auf dem ersten exklusiven Vollcharterflug nach Kuusamo ein Wintermärchen erleben – und kehrten durchweg begeistert zurück.

Prokurist und Touristik-Leiter Thomas Schiffner begleitete die Reise persönlich von Anfang bis Ende und war selbst tief beeindruckt: „Es war eine der schönsten Reisen, die ich je erleben durfte. Diese besondere Stille der verschneiten Wälder, das Leuchten der Polarlichter am Himmel und die Herzlichkeit der Menschen – Lappland berührt auf eine ganz besondere Art. Für mich war es nicht nur eine Reise, sondern ein echtes Herzensprojekt.“

Aufgrund des großen Erfolges bietet Fuhrmann Mundstock diese einzigartige Reise erneut an:

11.01. – 16.01.2027

22.03. – 27.03.2027 **TIPP: Ferientermin**

Winterwunder im Norden – Finnisch Lappland im 4★ Holiday Club Tropiikki in Kuusamo

Wenn Schneekristalle in der klaren Polarluft glitzern und sich die Landschaft in ein endloses Weiß verwandelt, beginnt das arktische Wintermärchen. Ziel ist erneut Kuusamo – eingebettet zwischen dem Nationalpark Oulanka und dem Wintersportgebiet Ruka.

Das 4★ Holiday Club Tropiikki verbindet nordische Gemütlichkeit mit modernem Komfort und bietet den perfekten Ausgangspunkt für unvergessliche Erlebnisse.

Wellness unter Polarlichtern

Ein besonderes Highlight ist der großzügige SPA-Bereich. Während draußen die Temperaturen weit

unter dem Gefrierpunkt liegen, genießen Gäste wohltuende Wärme in Pools und Saunen. Und mit etwas Glück tanzen am Abend die Polarlichter über den Himmel – ein Moment, der für viele Gäste 2026 zum emotionalen Höhepunkt wurde.

„Als wir gemeinsam draußen standen und die Nordlichter in Grün- und Lilatönen über uns schwebten, war es mucksmäuschenstill – man hat förmlich gespürt, wie besonders dieser Augenblick ist“, erinnert sich Thomas Schiffner.

Vom gemütlichen Hotelzimmer bis zum eigenen Ferienhaus

Die komfortablen Hotelzimmer überzeugen mit warmen Farben, skandinavischem Design und moderner Ausstattung. WLAN, Flachbildfernseher und stilvolle Bäder sorgen für Behaglichkeit – einige Zimmer bieten sogar direkten Zugang zum SPA-Bereich.

Familien oder Gäste mit Wunsch nach mehr Privatsphäre wählen eines der Ferienapartments oder ein Ferienhaus mit eigener Küche, mehreren Schlafzimmern und privater Sauna – perfekt zum Aufwärmen nach einem Tag im Schnee.

Viele unvergessliche Erlebnisse bereits inklusive

Das Besondere: Diese Reise ist komplett durchorganisiert und enthält bereits zahlreiche hochwertige Aktivitäten:

- ✓ Besuch einer Rentierfarm mit Schlittenfahrt
- ✓ Hundeschlittenfahrt durch die verschneite Winterlandschaft
- ✓ Schneeschuhwanderung durch die arktische Natur
- ✓ Traditioneller Saunagang mit Eisbaden im See
- ✓ alle Transfers und geführten Ausflüge
- ✓ ausgewählte Unterkünfte und nordische Küche
- ✓ kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- ✓ tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- ✓ persönliche Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock

„Wir wollen keine Standardreise anbieten, sondern ein echtes Rundumprogramm“, so Thomas Schiffner. „Jede Aktivität wurde von uns persönlich geprüft. Die strahlenden Gesichter unserer Gäste haben uns gezeigt: Es war genau richtig.“ Der komfortable Nonstop-Sonderflug startet erneut direkt ab Braunschweig – ohne Umsteigen, ohne lange Wege, entspannt von Beginn an. Ein Rundum-Sorglos-Paket mit persönlicher Reisebegleitung aus der Region.

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Wintertraum für 2027!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.fumu-reisen.de

telefonisch unter **0531 – 250 99 30** (Mo. – Fr. 09:00 – 17:00 Uhr)

oder in vielen guten Reisebüros.



FUHRMANN MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt*
Haustürservice zubuchbar!



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

Winterzauber in Finnisch Lappland

Schnee und Eis in Kuusamo

Leistungen

- ✓ Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- ✓ Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- ✓ 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- ✓ kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- ✓ tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- ✓ Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- ✓ Schnuppersauna am See
- ✓ geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- ✓ Hundeschlittenfahrt 5 km
- ✓ Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Termine

11.01. – 16.01.27

22.03. – 27.03.27

Reisecode: FIN-LAPP

Termin 11.01. – 16.01.27

Preise pro Person

Doppelzimmer
Doppelzimmer zur Alleinnutzung
Familienzimmer
Appartement 2 Personen
Appartement 3 Personen
Appartement 4 Personen
Ferienhaus 2 Personen
Ferienhaus 3 Personen
Ferienhaus 4 Personen

ab **1.899,- €**

ab 1.959,- €
ab 2.299,- €
ab 1.959,- €
ab 2.149,- €
ab 2.059,- €
ab 1.899,- €
ab 2.159,- €
ab 2.089,- €
ab 1.940,- €



Highlights

- ✓ Direktflug ab/bis Braunschweig
- ✓ Besuch einer Rentierfarm
- ✓ Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- ✓ Bei Gästen beliebte Tour

Termin 22.03. – 27.03.27

Preise pro Person

Doppelzimmer
Doppelzimmer zur Alleinnutzung
Familienzimmer
Appartement 2 Personen
Appartement 3 Personen
Appartement 4 Personen
Ferienhaus 2 Personen
Ferienhaus 3 Personen
Ferienhaus 4 Personen

ab **1.999,- €**

ab 1.999,- €
ab 2.335,- €
ab 1.999,- €
ab 2.199,- €
ab 2.099,- €
ab 1.999,- €
ab 2.210,- €
ab 2.099,- €
ab 1.999,- €

Aufpreise

Haustürservice 100,- €
Flughafentransfer ab/bis Braunschweig 40,- €
5 x Abendessen im Hotel 190,- €
Ermäßigung 0 – 4 Jahre -270,- €
Ermäßigung 5 – 11 Jahre -210,- €
Ermäßigung 12 – 13 Jahre -150,- €

Fakultative Ausflüge

Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

Schlittenfahrt im Anhänger 115,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmannndorf 100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmannndorf (Kind) 50,- €
Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt 50,- €
Pferdeausritt in die Natur 220,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen 150,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person 185,- €
Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km 125,- €
River Floating 125,- €
Eiskarting 115,- €
Winterkleidung (Leihgebühr) 110,- €
Übernachtung Glasvilla 2er Belegung 420,- €

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

Über Nacht im Flieger: Gibt es dafür Entschädigung?

Eine Nacht im Flugzeug auf dem Rollfeld ausharren: Was etwa 500 Passagieren am Münchner Flughafen passiert ist, ist ungemütlich bis belastend. Doch haben sie in so einem Fall Entschädigungsansprüche gegenüber der Airline?

Nach Einschätzung des Reiserechtlers Paul Degott sind die Chancen darauf gering. Die zugrundeliegenden Flugabsagen wegen starken Schneefalls Ende vergangener Woche dürften als außergewöhnliche Umstände zählen – sie lagen nicht im Einflussbereich der Airline. Ausgleichsansprüche von 250 bis 600 Euro pro Passagier gibt es damit nicht. Diese sehen die EU-Regeln sonst bei solchen kurzfristigen Flugabsagen vor.

Auch mit Blick auf die belastende Nacht im Flugzeug auf dem Vorfeld des Flughafens sieht Degott in diesem Fall wenig Chancen auf Entschädigung.

Ist die Airline verantwortlich für Flughafen-Organisation?

Zwar ist eine Airline im Fall von Verspätungen und kurzfristigen Flugabsagen grundsätzlich zu Betreuungsmaßnahmen verpflichtet und muss auch Hotelzimmer zahlen, wenn man am Airport strandet. Aber: In dem



Rund 500 Passagiere saßen am Münchner Flughafen wegen Schnee nachts in Flugzeugen fest.

FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

Fall trifft die Airline wohl keine Schuld, dass das nicht geleistet werden konnte.

Nach Angaben des Münchner Flughafens konnten die Reisenden wegen fehlender Busse und Parkmöglichkeiten am Terminal nicht mehr dorthin zurückkehren, nachdem die startbereiten Flüge in der Nacht doch keine Starterlaubnis mehr bekamen – die Passagiere mussten in den Flugzeugen ausharren. Die Fluggesellschaft sei dann nicht in Haftung zu bringen, weil sie für die Einrichtung des Flughafens nicht verantwortlich sei, so Degott.

Betroffen waren nach Angaben der Lufthansa neben drei Lufthansa-Flügen auch zwei Air Dolomiti-Flüge. Erst am frühen Morgen fuhren nach Angaben des Lufthansa-Sprechers wieder Busse, die die Passagiere abholten.

Feyza Türkön vom Fluggastreueportal Flightright sieht indes eine Mitverantwortung der Airline: „Winterliche Temperaturen und Schneefälle kommen nicht überraschend, sie sind in dieser Jahreszeit absehbar und müssen in der Einsatz- und Ressourcenplanung berücksichtigt werden.“ Gerade an einem zent-

ralen Lufthansa-Drehkreuz wie München, wo die Airline maßgeblich in die Abläufe am Boden eingebunden sei, müsse gewährleistet sein, „dass Bodenabfertigung und Logistik auch bei Kälte zuverlässig funktionieren und Passagiere nicht über Nacht im Flugzeug festsitzen“.

Lufthansa hat indes „für diese unzumutbare Situation ausdrücklich um Entschuldigung“ gebeten. Man setze mit seinen Partnern am Flughafen München alles daran, dass sich solche Fehler nicht wiederholen. Lufthansa hat nach eigenen Angaben noch am Freitag mit betroffenen

Passagieren Kontakt aufgenommen. Sie sollen Entschädigungszahlungen erhalten.

Wie lange Warten im Flieger ist okay?

Das Beispiel in München ist extrem. Dass man nach dem Boarding lange Zeit noch im Flieger sitzt, ohne dass die Maschine abhebt, ist aber keine Seltenheit. Ab wann eine stundenlange Wartezeit zu viel ist, lässt sich allerdings nicht pauschal sagen. Laut Rechtsanwalt Degott gibt es keine generelle Rechtsprechung dazu, wie viel Wartezeit im Flieger eigentlich hinnehmbar ist oder nicht. „Dies kommt immer auf den jeweiligen Einzelfall und auch auf die Frage an, warum diese Wartezeit erforderlich gewesen ist“, so der Fachmann.

Immerhin: Wenn der Flug dann noch stattfindet, summiert sich die Wartezeit im Flieger in die Ankunftsverspätungszeit. Und beträgt die Verspätung am Zielflughafen mehr als drei Stunden, können Passagieren Entschädigungszahlungen im Rahmen der EU-Fluggastreueverordnung zustehen. Sofern keine außergewöhnlichen Umstände vorliegen wie wahrscheinlich im Fall in München. (DPA)

Leerer Dünger und Co.: Wohin mit Abfällen rund ums Pflanzen?

Nach dem Pflanzen, Graben, Düngen oder Aufräumen des Balkons kommt das Wegwerfen. Und da kann schon mal was in der falschen Tonne landen. Denn anders als man vielleicht vermuten könnte, gehören ausrangierte Übertöpfe aus Kunststoff beispielsweise nicht in die Gelbe Tonne oder in den Gelben Sack. Darauf weist die Initiative „Mülltrennung wirkt“ hin.

Grund: Sie gelten nicht als Verpackung. Will man sie wegwerfen, kommen sie also entweder in den Restmüll, zum Wertstoffhof oder – hat man eine – in die Wertstofftonne.

Wohin mit Düngerresten?

Ein Fall für den Restmüll sind auch angeschlagene Blumentöpfe aus Ton oder Holz, Blumendraht und Pflanzenclips. Sehr große, ausrangierte Pflanzgefäße und Blumenkästen aus Kunststoff oder Metall sind auf dem Sperrmüll richtig oder sollten zum Wertstoffhof gebracht werden. Gleiches gilt für kaputte Gartengeräte wie zahnlose Rechen, löchrige Schubkarren oder verbogene Schaufeln.

Und die Kunststoffverpa-

ckung von Flüssigdünger darf zwar prinzipiell in die Gelbe Tonne oder in den Gelben Sack wandern. Dafür muss sie allerdings auch wirklich leer sein. Reste von Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln sollen nicht ins Abwasser geraten oder über die unsachgemäße Entsorgung im Garten ins Grundwasser gelangen. Restmengen gibt man deshalb am besten in der Originalverpackung bei einer Sammelstelle für Sondermüll ab. Viele Kommunen bieten solche Sammelstellen an. Die Termine und Standorte sind meist auf der

Website der lokalen Abfallbehörde zu finden.

Und was ist mit zurückgeschnittenen Trieben und Co.? Sie kommen, klar, wie auch andere organische Gartenabfälle in die Biotonne. Achten Sie aber darauf, dass keine leeren Pflanztöpfe oder Kunststofffolien mit hineingeraten. Sie verursachen laut der Initiative hohen technischen Aufwand in der Sortieranlage. Außerdem könne mit dem Kompost aus Bioabfällen dann auch Mikroplastik in Ackerböden oder in neue Gartenerde gelangen.



Organische Gartenabfälle gehören in die Biotonne – logisch! Kunststoff-Übertöpfe hingegen zählen nicht als Verpackung und dürfen daher nicht in die Gelbe Tonne, sondern in den Restmüll.

FOTO: ROBERT GÜNTHER

Künstler Heinz Mack: KI ist der Kunst unterlegen

ZERO-Künstler Heinz Mack (94) wird Künstliche Intelligenz (KI) nie an die Kunst heranreichen. „KI ist sicher eine neue Realität mit größter Zukunft“, sagte Mack, der am 8. März 95 Jahre alt wird, der Deutschen Presse-Agentur. „Die Künstliche Intelligenz ist aber von der künstlerischen Intelligenz weit entfernt, und wird sie wahrscheinlich nie erreichen.“

Zwar bejahe er sehr „die phänomenalen Möglichkeiten der KI“, sagte Mack in dem schriftlich geführten Interview. „Was den Menschen aber auszeichnet, ist sein Bewusstsein. Ohne dieses gäbe es keine über 2.000 Jahre alte Philosophie.“

„Meine Kunst ist auch eine Art Opposition gegenüber der Hässlichkeit der Welt und gegenüber den Mächten, die hemmungslos zerstören, was andere aufgebaut haben“, sagte Mack. „Und außerdem bekenne ich mich zur Schönheit in einem universalen Sinn, die von vielen infrage gestellt wird.“

Mack und sein Studienkollege Otto Piene (1928-2014) hatten Ende der 1950er Jahre die ZERO-Gruppe begründet, der sich später auch Günther Uecker

(1930-2025) anschloss. Die ZERO-Bewegung markierte einen Neubeginn in der Kunst und einen Bruch mit Konventionen. Ihre avantgardistische Ästhetik beeinflusst Künstler bis heute. Macks Lichttrotoren, Raster, Farbprismen, Spiegelobjekte und glitzernde Stelen gelten als Klassiker der Nachkriegskunst und werden hoch gehandelt. (dpa)



Heinz Mack, Bildhauer und Maler, sitzt in seinem Haus vor einem Gemälde. Am 8. März wird der Mitbegründer der avantgardistischen ZERO-Künstlergruppe 95 Jahre alt.

FOTO: OLIVER BERG

Evakuierungsflüge: Reisende müssen sich an Kosten beteiligen

Die Rückholung deutscher Reisender aus der Krisenregion im Nahen Osten ist angelaufen, ein erster Evakuierungsflug aus dem Oman ist am Morgen in Frankfurt gelandet, weitere sind geplant.

Wer mit einem dieser Flüge der Bundesregierung zurückkommt, wird dafür im Nachhinein wohl zur Kasse gebeten. Für die Ausreiseunterstützung werde, wie im Konsulargesetz vorgesehen, ein Kostenbeitrag erhoben, heißt es auf Anfrage aus dem Auswärtigen Amt. Die Beteiligung entspreche etwa dem Äquivalent eines Economy-Linienflugs.

Das sei möglich und etwa auch bei Rückholaktionen während der Coronapandemie so gehandhabt worden, sagt die Reiserechtsexpertin Karolina Wojtal. „Will ich das nicht zahlen, bin ich weiter auf Veranstalter und Airline angewiesen“, sagt die Expertin vom Europäischen Verbraucherzentrum.

Der Hintergrund: Bei Pau-



Rückholaktion: Für Evakuierungsflüge erhebt das Auswärtige Amt einen Kostenbeitrag, der sich meist am Preis eines Economy-Linienflugs orientiert.

FOTO: HANNES P. ALBERT

schalreisenden sind die Veranstalter in der Pflicht, Rückflüge zu organisieren – damit wurde auch schon begonnen. Bei individuell gebuchten Flügen ist es so, dass die Airline bei Flugstreichungen in der Regel kostenfrei Ersatzflüge anbieten

muss.

Kann man sich das Geld woanders zurückholen?

Bleibt die Frage: Könnte man sich das Geld, dass man für den Evakuierungsflug an den Staat zahlen muss, bei Airline oder

Veranstalter zurückholen? Damit sieht es schlecht aus, lautet Wojtals Einschätzung.

Sie verweist auf eine vergleichbare Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) zu damaligen Corona-Rückholflügen, bei dem sich

Flugreisende das Geld nicht zurückholen konnten. Das gelte für Pauschal- und Individualreisende, die Rechte aus der Fluggastrechte-Verordnung geltend machen möchten.

Hintergrund: Wenn europäische Fluggastrechte greifen, ist eine Airline zur schnellstmöglichen Ersatzbeförderung verpflichtet und muss dafür im Zweifel auch Flüge anderer Airlines in Betracht ziehen. Aber: „Das gilt der Entscheidung zufolge nur für kommerzielle Flüge.“ Evakuierungsflüge sind aber keine kommerziellen Flüge.

Neben der Fluggastrechte-Verordnung gibt es auch noch die Pauschalreise-Richtlinie für Reisende, die ein entsprechend abgesichertes Paket aus mehreren Reiseleistungen bei einem Veranstalter gebucht haben. Ob sich daraus Ansprüche auf eine Rückzahlung der Kosten ableiten ließen, ist offen. Das Urteil des EuGH bezog sich nur auf die Fluggastrechte. (dpa)

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder ge-



reizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen. So wird etwa der Arzneistoff Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden

Schmerzen im Hüftnerb bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt Cimicifuga racemosa: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil! **Das Beste:** Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
(PZN 12895108)

www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich
Restaxil.



Restaxil

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Von „Harry Potter“ bis „Star Wars“: Der verwunschene Wald, den Hollywood liebt

Ein ideales Ziel für **Familien**, **Naturfans** und **Hobbyfotografen**

Wer Südwestengland bereist, sollte Puzzlewood unbedingt einplanen. Zwischen den uralten Felsen und dichtem Grün wurden schon Filme wie „Star Wars“ oder „Harry Potter“ gedreht.

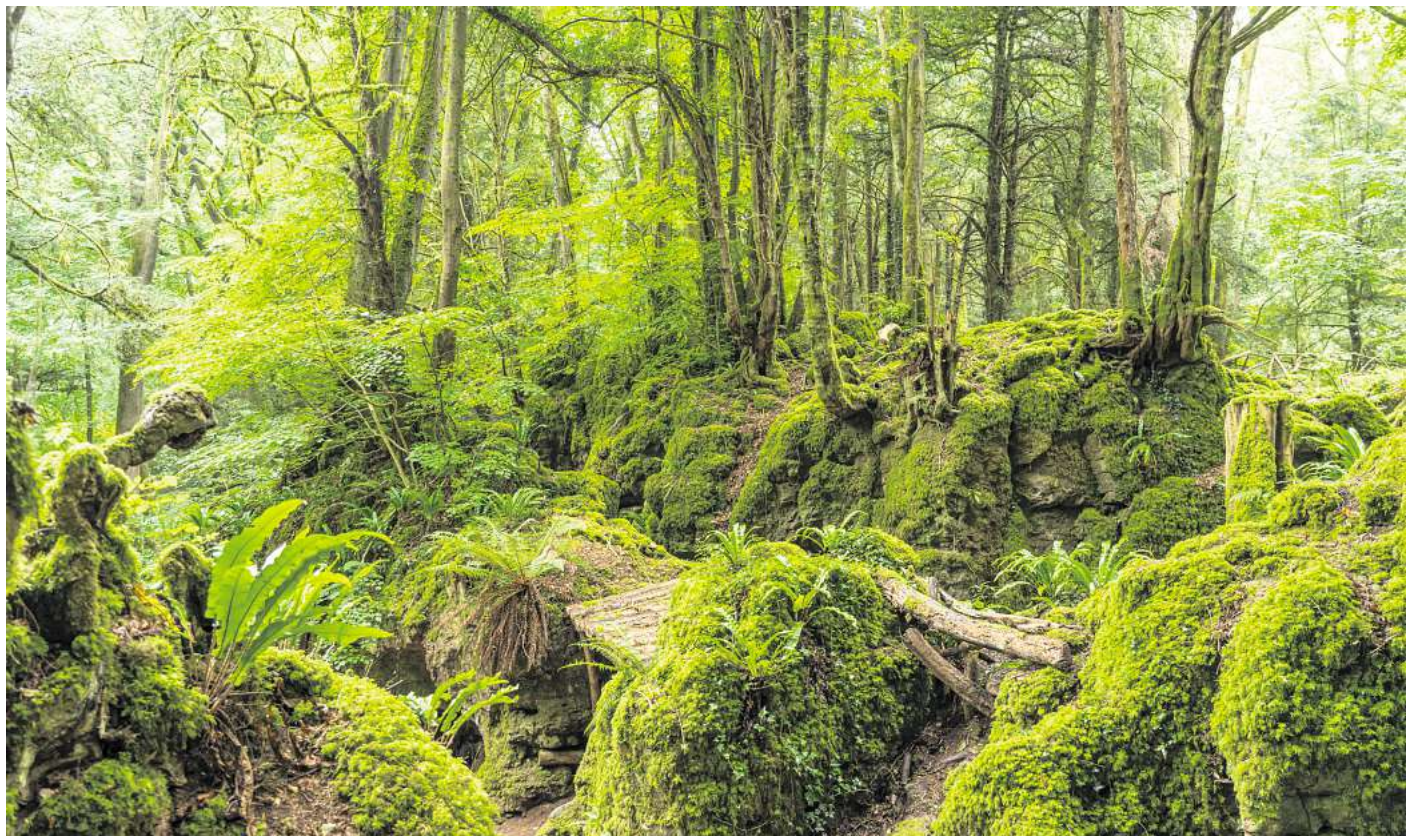
Moosbewachsene Felsen, knorrige Baumwurzeln und schmale Pfade, die sich durch ein Labyrinth aus bizarren Gesteinsformationen schlängeln: Wer den Wald namens Puzzlewood in der englischen Grafschaft Gloucestershire betritt, hat das Gefühl, in eine andere Welt einzutauchen.

Drehort für „Star Wars“ und „Doctor Who“

Im Südwesten Englands, am Rand des riesigen Forest of Dean, verbirgt sich einer der magischsten Wälder Europas. Wasser und Erosion hohlten den Kalkstein aus und schufen über Millionen Jahre ein verzweigtes System unterirdischer Höhlen. Durch tektonische Bewegungen wurden diese Strukturen vor mehr als 4000 Jahren freigelegt. Über den zerklüfteten Felsen wuchs im Laufe der Zeit ein dichter Wald, dessen Wurzeln sich heute über moosige Steine winden.

Auf rund zweieinhalb Kilometern führen kleine Wege über hölzerne Brücken und vorbei an Felsspalten – eine perfekte Kulisse für Fantasy- und Abenteuerfilme. Kein Wunder also, dass Puzzlewood seit Jahren ein gefragter Drehort ist.

2015 etwa diente der Wald als Kulisse für „Star Wars: Das Erwachen der Macht“. Auch Kult-



Puzzlewood diente schon als Filmset für bekannte Filme wie Star Wars.

FOTO: IMAGO/PETER SCHICKERT

formate wie „Doctor Who“ sowie die Naturdokumentation „Unser Planet“ nutzten bereits die mystische Atmosphäre des Waldes.

„Harry Potter“-Autorin wuchs am Waldrand auf

Besonders eng ist das Waldgebiet, in dem Puzzlewood liegt, jedoch mit der Welt von „Harry Potter“ verbunden. Immer wieder taucht das Gerücht auf, der Wald habe J. K. Rowling als Inspiration für den „Verbotenen

Wald“ von Hogwarts gedient. Unwahrscheinlich ist das nicht.

Rowling verbrachte einen Teil ihrer Kindheit in Tutshill, direkt am Rand des Forest of Dean, jenes rund 120 Quadratkilometer großen historischen Waldgebiets in Gloucestershire. Und tatsächlich: Seine düsteren Baumreihen, das Spiel von Licht und Schatten und der Flusslauf des Wye River kommen in „Harry Potter und die Heiligtümer des Todes“ vor – sowohl im Buch als auch im Film. Auf ihrer Su-

che nach den Horkruxen verstecken sich Harry, Hermine und Ron in einem Waldgebiet vor den Greifern – im Forest of Dean. Dort schlagen sie ihr Zelt auf und halten sich bedeckt, bis Harry einen Horkrux mit dem Schwert von Gryffindor zerstören kann. Die Szenen wurden hauptsächlich bei Coppett Hill am Fluss Wye gedreht.

Puzzlewood: Alle Infos für den Besuch

Doch auch abseits der Filmgeschichte ist Puzzlewood ein Erlebnis. Anfang des 19. Jahrhunderts ließ ein wohlhabender Landbesitzer Wege anlegen, ein Jahrhundert später wurde der Wald für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Heute ist das Waldstück ein ideales Ziel für Familien, Naturfans und Hobbyfotografen.

Puzzlewood liegt etwa zwei Kilometer südlich von Coleford im Forest of Dean. Wer mit dem Auto anreist, fährt zunächst nach Coleford und folgt den braunen Hinweisschildern Richtung Puzzlewood. Für einen Tagesausflug lässt sich der Besuch gut mit einer Tour durch den Forest of Dean oder ins nahe gelegene Wye Valley verbinden.

Auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist ein Besuch möglich.

Die nächstgelegenen Bahnhöfe befinden sich in Lydney, Chepstow und Gloucester. Die nächste Bushaltestelle ist etwa 15 Gehminuten entfernt, in Coleford.

Eintrittspreise für den Puzzlewood

- Erwachsene: 9,90 Pfund (umgerechnet etwa 11,50 Euro)
- Kinder: 8,50 Pfund (umgerechnet etwa 9,90 Euro)
- Kinder bis 2 Jahre: freier Eintritt

Puzzlewood Öffnungszeiten 2026

- 14. bis 23. Februar: täglich geöffnet
- 23. Februar bis 27. März: nur Samstag, Sonntag und Montag geöffnet
- ab 28. März: täglich geöffnet
- ab November: nur Samstag, Sonntag und Montag geöffnet
- Dezember bis Mitte Februar geschlossen



Der Forest of Dean war Drehort für die Harry Potter-Filme.

FOTO: IMAGO/DAVID SLATER / AVALON

Fakten über Wärmepumpen: Was stimmt wirklich?

Der Frühling ist ein guter Zeitpunkt, um einen Heizungsaustausch zu planen. Doch wer über die Installation einer Wärmepumpe nachdenkt, hört unter Umständen solche Sätze: „Wärmepumpen lohnen sich nicht für ältere Bestandsgebäude“, „Sie sind laut“, „Eine Anschaffung ist nur sinnvoll, wenn man eine Photovoltaikanlage und eine Fußbodenheizung hat“. Aber stimmen diese Aussagen überhaupt? Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (VZNRW) klärt typische Irrtümer auf.

1. Irrtum: Lautstärke belästigt Nachbarn

Vor einigen Jahren waren Wärmepumpen noch deutlich lauter. Mittlerweile liegen moderne Wärmepumpen laut VZNRW meist unter 50 Dezibel - dies entspricht etwa dem Geräuschpegel eines Geschirrspülers.

Dazu noch einige Tipps:

- Bei der Modellwahl auf die Lautstärke-Angaben achten. Sole-Wasser-Wärmepumpen verursachen im Gegensatz zu Luft-Wasser-Wärmepumpen kaum Schallemissionen, so die Verbraucherschützer.
- Den Standort so wählen, dass sich Nachbarn nicht belästigt fühlen. Das Außengerät kann man etwa auf eine Schallschutzmatte stellen. Alternativ hat eine sogenannte Wärmepumpen-Behausung eine dämmende Wirkung.
- Eine regelmäßige Wartung trägt ebenfalls zu einem geräuscharmen Einsatz der Wärmepumpe bei.

Übrigens: Luft-Wasser-Wär-

mepumpen müssen seit Anfang 2026 strengere Grenzwerte einhalten, um eine staatliche Förderung zu erhalten. Für Geräte mit sechs bis zwölf Kilowatt Leistung liegt der Grenzwert bei 60 Dezibel, schreibt Zukunft Altbau, ein vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördertes Informationsprogramm.

Geräte mit geringerer Leistung dürfen 55 Dezibel nicht überschreiten. In der Regel erfüllen Geräte auf dem Markt aber schon jetzt diese Fördervorgaben für Deutschland.

2. Irrtum: Nur für energieeffiziente Gebäude

In Neubauten sind Wärmepumpen laut VZNRW inzwischen Standard und die derzeit am häufigsten eingesetzte Heiztechnologie. Aber auch wer im Altbau wohnt, kann über eine Wärmepumpe als Alternative zur Gas-Heizung nachdenken.

Wichtig damit, das Gerät die Räume ausreichend heizen kann: Die Vorlauftemperatur sollte nicht zu hoch sein. Dieser Wert gibt an, wie heiß das Wasser ist, wenn es den Heizkessel oder die Wärmepumpe verlässt, bevor es im Heizungssystem zu den Heizkörpern oder der Fußbodenheizung transportiert wird. Wenn die Vorlauftemperatur den Wert von 50 bis maximal 55 Grad Celsius nicht überschreiten muss, steht dem Betrieb einer Wärmepumpe auch in einem Altbau nichts entgegen, schreibt die Verbraucherzentrale.

Übrigens: Anders als manchmal vermutet, ist eine Fußbodenheizung oder Wandheizung keine zwingende Voraussetzung



Moderne Wärmepumpen sind leiser als früher: Mit unter 50 Dezibel arbeiten sie so leise wie ein Geschirrspüler.

FOTO: LAURA LUDWIG

für eine Wärmepumpe. Solche Flächenheizungen sind zwar ideal, weil sie mit geringen Vorlauftemperaturen auskommen. Wärmepumpen können auch mit herkömmlichen Heizkörpern betrieben werden.

Tipp: Schon kleine Maßnahmen können große Effekte haben, wenn man etwa die obere Geschossdecke oder die Kellerdecke dämmt. Je besser die Gebäudehülle gedämmt ist, umso kleiner darf die Wärmepumpe sein.

3. Irrtum: Nur mit Photovoltaikanlage sinnvoll

Wer seine Heizung mit Strom vom eignen Dach betreibt, kann seine Energiekosten erheblich reduzieren. Das bedeutet aber nicht, dass sich eine Wärmepumpe nur lohnt, wenn man bereits eine Photovoltaikanlage sowie einen Batteriespeicher hat, stellt die Verbraucherzentrale klar.

Bei älteren Bestandsgebäuden lohnt es sich zunächst in die

Dämmung zu investieren. Denn auch dadurch sinkt der Heizbedarf und die Energiekosten - wodurch man die Wärmepumpe auch ohne selbsterzeugten Sonnenstrom günstiger betreiben kann.

Tipp: Für Wärmepumpen gibt es spezielle Stromtarife, die laut VZNRW günstiger als normaler Hausstrom sind. Auch so kann man Stromkosten sparen. Dafür muss man die Wärmepumpe aber über einen eigenen Zähler betreiben.

Nicht kratzen: So bekommen Sie den Saharastaub vom Auto

Frühlingswetter. Mancherorts ist es richtig schön dieser Tage. Aber auch Sahara-Staub hat sich wieder einmal angekündigt. Bis zu 20 Mal im Jahr kann Sahara-Staub über Deutschland hinwegziehen und sich auch auf Autos absetzen, erläutert der Auto Club Europa (ACE).

Der Staub an sich ist auf dem Auto erst einmal problemlos. Allerdings: Wer falsch reinigt, kann Schäden hervorrufen. Nämlich dann, wenn beim Abwaschen zu wenig Wasser zum Einsatz kommt. Denn der Staub besteht aus feinen Sandkörnern, die auf dem Autolack, den Scheiben oder den Kunststoffoberflä-

chen Kratzer hinterlassen können.

Daher ist vor der Fahrt durch die Waschanlage eine gründliche Vorwäsche mit viel Wasser etwa in einer Waschbox oder auf einem Waschplatz ratsam. Denn allein eine automatisierte Vorwäsche als Bestandteil des Waschprogramms ist laut ACE nicht ausreichend.

Lappen können wie 'Schmirgelpapier' wirken

Wichtig: Auf Bürsten und Lappen bei der Vorwäsche verzichten - sie können wie Schmirgelpapier wirken und zu Kratzern im Lack führen. Am besten zu-

nächst das Auto großzügig mit einem Hochdruckreiniger vom Schmutz-Sand-Gemisch befreien.

Vor der Fahrt in die Waschanlage müssen die Scheiben, Scheinwerfer und Rückleuchten so von Schmutz befreit werden, dass die Sicht nicht eingeschränkt und man im Zweifel auch bei Nacht für andere gut sichtbar ist. Gegebenenfalls muss man also zunächst die Scheiben mit ausreichend klarem Wasser abspülen. Eine komplette Autowäsche von Hand auf der Straße oder auf dem eigenen Grundstück ist vielerorts nicht erlaubt.



Sahara-Staub legt sich als feiner Film auf Autos ab und kann bei falscher Reinigung Kratzer verursachen.

FOTO: MARIJAN MURAT

Mein Sterne-Hotel ist hier.

Mein Job gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

▶ **STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN**

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs**Freie Stellen in**

- Hoitlingen
- 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

**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:**

- Bokensdorf
- Parsau
- Voitze
- Neuhaus
- Almke
- Nordsteimke
- Lehre

hallo WOLFSBURG
wochenende

8694701_002426

MÜLLER TIEFBAU

Suche
Tief- und Straßenbauer (m/w/d)
in Peine, OT Woltorf in VZ
mit Führerschein

0173 - 6437105

9408701_002426

LKW-Fahrer/in gesucht!

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

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

▶ **STELLENANGEBOTE
HAUSPERSONAL**

Privat sucht Gartenhilfe für
Baumschnitt usw. ☎ 0160 9669 7376

Haushaltshilfe in Gamsen, Minijob,
5 Std/Woche gesucht ☎ 0170 8240710

▶ **MINIJOBS ANGEBOTE**

Reinigungskraft m/w/d für
WOB-Fallersleben gesucht AZ: Mo.-Fr.
ab 8:00 Uhr, Tel. Bewerbung:
☎ 0160/8860808
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskraft m/w/d für Kita in
WOB-Mecklenburger Str. gesucht
AZ: Mo.-Fr. ab 17:00 Uhr,
Tel. Bewerbung: 0160/8860808
Glasreinigung Merkur

Suchen Fahrer für Kurierdienste FS Kl.
B, in Wolfsburg u. Umgeb. 30-40h
Festeinstellung od. Minijob auf 603€
Basis mögl. 13,90€/h, Kontakt Express-
Kurierdienst Streibel ☎ 0160 810 16 02

Reinigungskraft m/w/d für Schule in
Meine gesucht AZ: Mo.-Fr. ab 15:00
Uhr, Teilzeit Tel. Bewerbung:
0151/61055864 Glasreinigung Merkur

Hausmeisterhilfe mit handwerklichen
Geschick für Gartenarbeiten in Ehmen
auf Minijobbasis ges. ☎ 0173-2952175

▶ **STELLENGESUCHE
ALLGEMEIN**

Biete Hilfe als Haushaltshilfe oder
Fensterputzerin an. ☎ 0176-62052479

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

▶ **REISEN / VERANSTALTUNGEN**

Do., 17.09.26 CongressPark WOLFSBURG
VVK: SchlagerTickets.com & an allen bek. VVK-Stellen.
www.THOMANN-Management.de | Burgebrach

▶ **VERKAUF ALLGEMEIN**

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

Rollrasen in allerbesten Qualität vom
Fachmann, schäle Ihren Altrasen
Tel.: 05362-666514

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

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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

▶ **ALLGEMEIN ANKAUF**

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

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

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

▶ **MUSIKINSTRUMENTE
VERKAUF**

Biete hier eine gut erhaltene Yamaha
Orgel in edler Holzoptik, Model B 75N,
an, 100€ VB. ☎ 05371/52424

▶ **ANTIQUITÄTEN VERKAUF**

Antik Galerie Braunschweig,
www.biedermeier.co

▶ **FÜR DEN GARTEN
VERKAUF**

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

▶ **TIERMARKT VERKAUF**

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

▶ **ANTIQUITÄTEN ANKAUF**

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

▶ **FÜR DEN SAMMLER
ANKAUF**

Suche Modellautos aus dem VW-
Werk. Suche aber auch andere Modelle
Herpa, Brekina, Schabak, Minichamps
usw. auch große Sammlung. ☎
05361/55465

**Deutsches
Rotes
Kreuz****Gemeinsam
etwas
bewegen**

Gemeinsam helfen.
Vor Ort und weltweit.

Ihre Spende hilft! drk.de/spenden



▶ 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
☎ 0531/87 70 40

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
8642501_002426

▶ BAUGRUNDSTÜCKE

Baulücke, Eckgrundstück Groß-
Twülpstedt, 480m², DHS-, 2 vollge-
schossig Bauweise Preis VB
60.000€ ☎ 0160 / 916 146 69

9591901_002426

**Hilfe, die ankommt.**

Gemeinsam helfen.
Vor Ort und weltweit.

Jetzt spenden!
drk.de/spenden

▶ WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

▶ 3-ZIMMER- WOHNUNGEN

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

3 Zi.-Whg. in Hankensbüttel zu
vermieten, 90m². ☎ 0160/97739654

▶ 4- & MEHR- ZIMMER-WOHNUNGEN

5Zi.-Whg., 88m², 1. Etage, Küche, Bad
m. Dusche u. Badewanne, Altbau,
renoviert, mit Abstellraum, 550€ KM +
NK, nur Kleintiere erwünscht.
☎ 0176/55980142

Whg. im historischen Resthof, in
Grafhorst, 175m², 8 Zi., EBK, 2 Bäder,
Süd-Blk., Gartenanteil, teilbar in 2
Whg., 840,-€ KM. Kinder willkommen!
☎ 0172/3972037

Im Internet finden Sie uns unter:

www.hallowochenende.de



▶ 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 hat wieder Termine
frei, Gifhorn und Umgebung. Marske
mobile Fußpflege ☎ 0157/70223295

▶ BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

▶ BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Er, mitte 60J., 1.70m groß, schlank,
sucht Sie für Wochenendbeziehung.
☎ 0151/64873693

Er (49J) sucht sie für gelegentliche Treffen
WA 015739115308

Zäune und Tore aus Polen.

- feuerverzinkt & pulverbeschichtet.
Schmiedeeisen, Doppelstabmatten-
zäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose
Beratung & Vermessung vor Ort.

Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu

7761501_002426

▶ FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

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

▶ BEKANNTSCHAFTEN FÜR IHN

Ich suche Dich für gemeinsame
Unternehmungen und gerne auch für
eine gemeinsame Zukunft. Ich 69 Jahre
und Witwe und suche einen netten und
humorvollen Partner. ☎ Z 91336

▶ KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE Haus zum kauf

EFH & MFH, auch sanierungsbedürftig
und älter oder zum abreißen.

☎ 0176/ 86099868

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

▶ 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

▶ BAUGRUNDSTÜCKE

SUCHE Baumöglichkeit

ab 400qm Abschnitt vom Garten,
Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä.

☎ 0176/ 15416372

▶ MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht

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

▶ EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Haus mit Pferdehaltung zum Kauf
gesucht! ..wo kein Nachbar schimpft,
wenn mal ein Wiehern durch die Luft
schallt oder die Ziegen meckern. Unser
Lebenstraum: Weide direkt am Haus,
max. 200 qm Wohnfläche, nette oder
keine Nachbarn ☎ 0160-97704028

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

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

Haus nördl. von WOB

Akademikerpaar erwartet Nachwuchs
und sucht Haus im Raum Jembke,
Weyhausen, oder Bokendorf. 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

Reihen-/Stadthaus gesu.

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

Gesucht zum Modernis.

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

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-Akademie

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 ver-
fentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse ver-
sehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Re-
daktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung
der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernom-
men. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.



Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möch-
ten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit
dem Zusatzhinweis - bitte keine kostenlosen Zeitun-
gen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere In-
formationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-Briefkasten.de

37211901_002425

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

**GESUND
GEHÖRT**

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

**BURNOUT
RICHTIG VERSTEHEN**

ARLETT DÜKER & NAIEL ARAFAT



Jetzt auf unserem
neuen YouTube-Kanal
ansehen!

[www.youtube.com/
@gesundgehoert](http://www.youtube.com/@gesundgehoert)

Mehr Infos:

www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by



Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ,
AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des
Podcasts.

8722001_002426

► **UNTERRICHT ANGEBOTE**

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

► **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

3698801_002426

► **VERKAUF PKW**► **OPEL CORSA**

Opel-Corsa-C, 2.Hand, BJ.06, 142.000 KM, TÜV/03/28, von Rentner, wie neu, 2190€, Tel:01637379739

► **VW TIGUAN**

Tiguan, 2,0 TDi, Allrad, DSG, Bj. 2016, Scheckheft, Standhgz., 152 Tkm, VB 20.950,-€ ☎ 0160/91614669

► **MOTORROLLER**

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

4497501_002426

► **ANKAUF KRAFTRÄDER**

Roller, Mopeds, Motorräder, Aufsitzmäher gesucht. Auch defekt. 05121/2068883

Kaufe gebr. Motorräder auch defekt ☎ (0531) 8789370

► **CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF**

Familie sucht Wohnwagen von privat. ☎ 0172/2971886

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

► **HANDWERKER**

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

6064501_002426

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

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

Üner Putz und Fliesen GmbH

seit 30 Jahren

Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten

☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de

7335301_002426

Sanierung rund ums Haus, Balkon, Terrasse, Bad. ☎ 0170/7744244

► **DACHDECKER**

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

Zuverlässiger Dachdecker aus der Region hat kurzfristig Termine frei ☎ 0163/2045605

► **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

8642601_002426

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

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

► **ELEKTRIKER**

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

► **FENSTER / ROLLÄDEN**

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

► **FLIESENLEGER**

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

Treppen- Balkone- Terrassen- fliesenverlegung ☎ 0160/977 396 54

► **GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG**

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

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

► **MALER / TAPEZIERER**

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

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

► **MÖBELTRANSPORTE**

PLATE

UMZÜGE

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

9376801_002426

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

► **GÄRTNER**

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

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!

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

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

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

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

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

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

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

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

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur

3,50 € pro Woche



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

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Was hinter „Mir ist sooo langweilig“ steckt

Haben Sie auch das Gefühl, Ihr Kind kann sich zu Hause nie alleine beschäftigen? Schon in kurzen Zeitfenstern ohne Entertainment ertönt aus dem Kindermund ein „Mir ist ja so langweilig!“.

Dahinter stecke oft ein Bedürfnis nach Nähe, erklärt die Psychologin Fabienne Becker-Stoll in der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe

03/2026). Viele vermeintlich gelangweilte Kinder möchten „schlicht in Verbundenheit spielen“, so die Direktorin des Staatsinstituts für Frühpädagogik und Medienkompetenz.

Eltern sollten den Ausruf der Langweile daher nicht als Aufforderung interpretieren, doch bitte beschäftigt zu werden. Manchmal reicht es schon, gemeinsam ein Spiel zu beginnen

oder zusammen den ersten Turm aus Bausteinen zu bauen. Danach würden Kinder „sehr schnell in ihre eigene Entdecker:innenwelt übergehen“, so Becker-Stoll.

Die Expertin empfiehlt Eltern, den Satz „Mir ist langweilig“ eher als Einladung zu verstehen, gemeinsam herauszufinden, worauf das Kind wirklich Lust hat. So bringe man

dem Kind direkt auch Kompetenz im Umgang mit den eigenen Gefühlen bei. (dpa)

Papa, mir ist langweilig! Langeweile als Nähebedürfnis: Oft suchen Kinder bei Langeweile keine Beschäftigung, sondern Verbundenheit.

FOTO: ANNETTE RIEDL



AnzeigenSpezial

Ihre Nachrichten. Ihr Tablet. Ihr Geschenk.

Jetzt WAZ Digital inklusive Tablet und 200 Euro geschenkt!

Wolfsburg. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Wolfsburger Allgemeinen Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung oder Apple – für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Zur Auswahl stehen das Samsung Galaxy Tab A11+, ein iPad (11. Gen) sowie das Samsung Galaxy Tab S10 Lite inkl. Pencil. So bleiben Sie jederzeit bestens informiert über Wolfsburg, die Region und das Weltgeschehen – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, denn die digitale Ausgabe der WAZ von morgen steht bereits ab diesem Zeitpunkt zur Verfügung.

Das Tablet begleitet Sie von Beginn an – und ist selbstverständlich nicht nur geliehen, sondern gehört nach 24 Monaten Ihnen. Sie lesen flexibel zu Hause oder unterwegs und genießen dabei die gewohnte Qualität Ihrer Zeitung in digitaler Form. Darüber hinaus erhalten Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln,

Podcasts, Videos und Services auf WAZ-online.de sowie in der App. Auch die WAZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin und ausgewählte Sondermagazine sind im Paket enthalten.

Als besonderes Extra erhalten Sie für die Bestellung eine Prämie in Höhe von 200 Euro. Dieses Angebot gilt nicht nur für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten, sondern ebenso für bestehende Bezieherinnen und Bezieher der gedruckten Ausgabe, die auf digitales Lesen umsteigen möchten.

Das Komplettpaket ist schon ab 48,90 Euro monatlich erhältlich, zuzüglich einer einmaligen Gerätezahlung ab nur 1 Euro. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum **27. April 2026** unter abo.WAZ-online.de/ geschenkt und sichern Sie sich Ihr Tablet inklusive 200 Euro Prämie. Bei Fragen erreichen Sie das Team der Wolfsburger Allgemeinen Zeitung unter 05171/ 406 176.

Einfach lesen. Mehr bekommen.

AZ/WAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert:
Nur bis
27. April



Mehr Informationen auf
abo.WAZ-online.de/geschenkt
oder telefonisch unter 05171/406 176

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

**Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine**

