hallo WOLFSBURG wochenende

16 ❖ 47. Jahrgang · 11. April 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Wilder Westen in Fallersleben

Timberjacks im Gewerbegebiet Westerlinge: BBQ-Restaurant soll Ende des Jahres eröffnet werden

Wolfsburg. Es geht voran: Beim Bau des geplanten BBQ-Restaurants Timberjacks in Fallersleben ist in den vergangenen Wochen sichtbar etwas passiert. „Der Küchentrakt ist schon fertig“, sagt Geschäftsführer Thomas Kemner (55). Auch der Rohbau für den Kamin steht. „Alles ist auf Kurs“, sagt der Gründer und Chef der Erlebnisgastronomie-Kette.

Bald werden die Wände gebaut

Nach der Winterpause ging es im Februar auf der Baustelle im Gewerbegebiet Westerlinge weiter. Als nächstes soll der Blockstamm aufgestellt werden, also die Wände für die Blockhütten. Anschließend ist noch im Frühjahr das Dach an der Reihe. „Nach dem Sommer folgt der Innenausbau“, blickt Thomas Kemner nach vorne.



Der Timberjacks-Rohbau in Fallersleben nimmt immer mehr Gestalt an. FOTO: GERO GEREWITZ

Timberjacks ist eine deutsche Gastronomie-Kette, die für ihre massiven Blockhaus-Restaurants im Wildwest-Stil bekannt ist. Die Lokale bieten amerikanisches BBQ, Steaks und Burger unter dem Motto „Beef, Beer & BBQ“ an. Typisch sind die rustikale Atmosphäre und Livemusik. Bekannt ist etwa die Reihe „Meat with Beat“, bei der Künstler Folk, Country und Rock live in den Restaurants spielen.

Es gibt inzwischen neun Timberjacks-Restaurants in Deutschland. „Neun weitere sind im Bau“, sagt Kemner. Besonders im Fokus: Eines seiner Holzfäller-Restaurants soll auf dem Brocken im Harz eröffnen.

Für den Standort in Fallersleben habe er sich entschieden, weil die Lage günstig sei, wie er sagt. „Die Verkehrsanbindung ist gut. Es gibt viele Ein- und Auspendler“, sagt der 55-Jährige. Außerdem sei es vorteilhaft, dass es eine „gastronomische Nabarschaft“ gibt, wie sich der

Fortsetzung auf Seite 2

LUTZ IMMOBILIEN



Dachgeschosswohnung
nähe Gifhorn Innenstadt
nur 85.000 Euro
ca. 53 m² Wohnfläche
mit Garage + Stellplatz
TOP DEAL FÜR ANLEGER
05371 / 627 79 38
info@immolutz.de
Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner
für Immobilien
www.immolutz.de
11416401_002426

Helios Klinikum Gifhorn

Adipositaszentrum Niedersachsen Ost

Abnehmspritzen?
Adipositas-Operationen?
Reflux?
Sodbrennen?
Zwerchfellbrüche?

Sie haben Fragen? Wir haben die Antworten!
Lassen Sie sich gerne von uns beraten.

Sprechstunde: Gifhorn dienstags, Helmstedt mittwochs
Termine: 05371 871301 oder per Mail
GF-Sekretariat-ACHI@helios-gesundheit.de



5353101_002426

Demenzsport: Er tut Kranken und Angehörigen gut

MTV Vorsfelde möchte Hemmschwellen abbauen und Angebot bekannter machen – **Freundschaften** entstehen

Wolfsburg/Vorsfelde. Auf den ersten Blick haben eine Demenz-Erkrankung und ein Sportkursus nicht viel miteinander zu tun. Doch dieser Eindruck täuscht: „Demenzsport tut sowohl Betroffenen als auch Angehörigen gut“, sagt Vanessa Mulusinaro, Leiterin der Gesundheitssport-Sparte beim MTV Vorsfelde. Leider sei das immer noch zu wenigen bekannt.



Hemmschwelle abbauen: Trainerin Petra Brecht (r.) und Spartenleiterin Vanessa Mulusinaro wollen Demenzsport bekannter machen. FOTO: MATTHIAS LEITZKE

Demenzsport auf Rezept

Grob gesagt ist Demenz eine Erkrankung des Gedächtnisses, des Denkvermögens, der Sprache und der psychosozialen Fähigkeiten. Es kann auch zu einer Persönlichkeitsänderung kommen. Diese Erkrankung trifft vor allem ältere Menschen und ist einer der Hauptgründe für eine Pflegebedürftigkeit. „Demenzsport wird in der Regel vom behandelnden Arzt verschrieben“, erklärt Vanessa Musulinaro.

Blockadehaltung

Oft beginnt das Problem schon an dieser Stelle: „Viele Betroffene wollen nicht wahrhaben, dass sie an Demenz erkrankt sind. Deswegen ist es wichtig, dass der Arzt die Angehörigen von der Notwendigkeit des Sportangebots überzeugt, damit die wiederum den Betroffenen überzeugen können.“ Viele Betroffene würden zunächst in eine Art Blockadehaltung verfallen.

Haben sie es dann zum ersten Mal in die Gruppe von Trainerin Petra Bercht geschafft, fühlen sich viele Teilnehmer auf Anhieb wohl: „Wir kümmern uns intensiv um unsere Teilnehmer“, sagt die Trainerin. „Deshalb darf eine Gruppe auch nicht zu groß sein.“ Man nehme in der Regel nicht mehr als zehn Teilnehmer auf, dann ist auch eine zweite Fachkraft dabei. Wer sich Demenzsport als schweißtreibende Angelegenheit vorstellt, liegt falsch: Natürlich gehe es auch um Bewegung und Motorik, sagt Vanessa Musulinaro. Aber es gehe auch um die Aktivierung des Gehirns.

Routinen entwickeln

„Es ist wichtig, Routinen zu erschaffen“, sagt Trainerin Petra Bercht. Es gebe immer den gleichen Ablauf, damit sich das Gehirn in der kommenden Kursstunde wieder an den Ablauf erinnere. Ein Beispiel: Die Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis und setzen sich immer wieder auf denselben Stuhl. Sie werfen sich einen Ball zu – dabei müsse der Empfänger des Balls vorher mit Namen angesprochen werden. „Durch die immer gleichen Übungen und Kombination von Übungen soll das Gehirn eine Routine entwickeln“, erklärt Vanessa Musulinaro.

Ein zweites Beispiel: Die Betroffenen halte sich an einer Stuhllehne fest und treten abwechselnd auf den Boden und auf ein Sportkissen. Dadurch sollen Bewegungsapparat und Gleichgewichtssinn gestärkt worden – auch das sei immens wichtig bei einer Demenzerkrankung, so Musulinaro. All diese Übungen erfordern viel Aufmerksamkeit von Trainerin und Helferin. „Deshalb bilden wir unsere Trainer speziell für solche Aufgaben aus“, betont Musulinaro. „So können die Angehörigen sicher sein, dass der Demenzkranke bei uns in guten Händen ist.“

Positives Feedback

Das Feedback der Teilnehmer sei positiv: „Die Hemmschwelle, an so einem Kursus teilzunehmen, ist zu Beginn sehr groß“, berichtet Spartenleiterin Vanessa Musulinaro. „Doch in der Regel freuen sich alle Teilnehmer auf die nächste Stunde.“ Nicht nur wegen des Sports an sich, sondern auch, weil sei „ein anderes soziales Umfeld kennenlernen“ würden. Auch das tue den Erkrankten gut.

Auszeit für Angehörige

Gut tue Demenzsport aber auch den Angehörigen, betont Musulinaro: „Sie haben einfach mal Zeit für sich und können in Ruhe einkaufen oder einen Kaffee trinken gehen.“ Auch einen weiteren Effekt beobachte sie häufig: „Unter den Angehörigen der Demenzsportler entstehen manchmal echte Freundschaften. Sie können sich untereinander austauschen und merken, dass sie mit ihrer Belastung nicht alleine sind.“

Infos zur Demenzsportgruppe

Die Demenzsportgruppe des MTV Vorsfelde trifft sich montags um 11.15 Uhr im Mehrgenerationenhaus in der Nordstadt. Interessierte können sich per E-Mail an gesundheitssport@mtv-vorsfelde.de wenden.



BBQ-Restaurant eröffnet

Fortsetzung von Seite 1

Timberjacks-Chef mit Blick auf Kentucky Fried Chicken (KFC) und McDonald’s ausdrückt. Dazu kommt, dass die Rahmenbedingungen gepasst hätten. Es handele sich um ein städtisches Grundstück, die Wolfsburger Politik habe hinter seinen Plänen gestanden.

Eröffnung Ende des Jahres geplant

Der weitere Zeitplan sieht vor, dass „wir zum Jahresende fertig sind“, sagt der Geschäftsführer. Die Eröffnung des Restaurants in Fallersleben könnte demnach Ende 2026 über die Bühne gehen.

Im vergangenen Jahr hatte es zunächst ein paar Verzögerungen gegeben. Im September lag die Baugenehmigung vor. Einige Wochen später sollte der Bau starten. Doch es vergingen Wochen und Monate, bis das Unternehmen einen Tiefbauer engagieren konnte. Und dann kam Schneesturm „Elli“, der das öffentliche Leben in Wolfsburg nahezu lahmlegte. Busse und Bahnen fuhren nicht, die Schule fiel aus. Bei Timberjacks im Gewerbegebiet war es nicht mehr möglich, weiterzuarbeiten.

Doch das ist buchstäblich Schnee von gestern. Jetzt gehen die Arbeiten weiter, damit im vierten Quartal eröffnet werden kann. Laut Kemner handelt es sich übrigens nicht um ein Fast-Food-Restaurant. Die Gäste werden am Tisch bedient und die Atmosphäre soll gemütlich und einladend sein. Dafür soll insbesondere der Kamin sorgen. Auch große Sessel wird es geben. Das Restaurant soll innen 260 Gästen Platz bieten, im Außenbereich sind weitere 180 Plätze geplant. Es gibt eine Zufahrt und eine Abfahrt über die Straße Westerlinge. Für die Autos der Gäste entstehen mehr als 90 Parkplätze.

Gitarre aus Wolfsburg geht in die USA

Mike Bolz baut spektakuläres Instrument für High-Speed-Weltrekordhalter Jim Jet Neilson

Wolfsburg. „Die interessantesten Menschen trifft man morgens um fünf Uhr bei Starbucks!“ Sagt der Wolfsburger Bass- und Gitarrenbauer Mike Bolz alias „Rabenberger“. Er weilte kürzlich wegen der weltgrößten Musikmesse NAMM in Los Angeles und traf dort – morgens um fünf – auf die amerikanische Rennsportlegende Jim Jet Neilson. Eine Begegnung mit Folgen...



So gut wie fertig: Der Wolfsburger Mike Bolz baut zwei Flying V-Gitarren für die US-Rennsportlegende Jim Jet Neilson. Sie sind genauso schrill wie das Leben des 72-Jährigen. FOTO: MATTHIAS LEITZKE

Rennsportlegende will Gitarre aus Wolfsburg

Noch heute muss Mike Bolz schmunzeln, wenn er an den Moment denkt, als Jim Jet in LA auf den Starbucks-Parkplatz fuhr: „Er blockierte mit seinem riesigen Pick-up samt 20 Meter langem Anhänger mit Jet-Auto darauf locker 30 normale Parkplätze!“ Als der 72-jährige Ex-Rennfahrer und mehrfache Weltrekordhalter aus dem Auto stieg, sei man ins Gespräch gekommen, berichtet der Wolfsburger. „Wir haben uns eine Stunde lang unterhalten“, sagt Bolz. „Jim Jet Neilson ist ein großer Fan von Rockmusik und hat sich von mir eine eigene Gitarre gewünscht.“

Nach seiner Rückkehr ins Hotel habe er sich an den Computer gesetzt und für den US-Motorsport-Star eine Gitarre designt: in den Farben seines riesigen Raketen-Autos (Lila-Töne), auch sein Lieblingsauto – ein Mercedes mit Jet-Antrieb – habe er auf dem Entwurf verewigt. Mit dieser Mercedes Jet Limo hält Neilson einen Weltrekord: Er ist mit ihr 391 Miles per Hour gefahren, das sind umgerechnet rund 629 km/h. Er hält einen weiteren Weltrekord: Neilson hat mit rund 650 km/h (404 mph) die schnellste Fahrt mit Gummireifen auf Asphalt absolviert.

Spektakuäre Gitarre

„So ein durchgeknallter Mensch braucht eine durchgeknallte Gitarre”, sagt Mike Bolz. Als er Jim Jet Neilson den Entwurf einer Flying V (Gitarre mit V-förmigem Körper) am nächsten Tag vorgestellt habe, sei dieser hellauf begeistert gewesen: „Er hat gleich zwei Gitarren mit diesem Design in Auftrag gegeben“, berichtet Bolz. Die eine Gitarre behält der Rennfahrer, er will sie am Erscheinungstag seiner Autobiographie im April offiziell vorstellen. Das US TV wird live vor Ort sein. Außerdem ist geplant, dass die Gitarre anschließend mit Bolz und Neilson für TV-Werbesports genutzt wird.

Die zweite Gitarre soll Anfang Juni bei einem wichtigen Benefiz-Event versteigert werden: Die „Freunde von Steve McQueen“ – dem legendären Schauspieler – sammeln bei einer spektakulären Auto- und Motorradshow Geld für die Wohltätigkeitsorganisation „Boys Republic“.

Gitarre für Aerosmith-Musiker?

Bei diesem Event werden hochkarätige Musiker erwartet: „Deshalb muss die Gitarre perfekt werden“, sagt Mike Bolz. Jim Jet Neilson ist beispielsweise mit Mitgliedern von Aerosmith und AC/DC befreundet. „Gut möglich, dass Aerosmith-Gitarrist Joe Perry meine Gitarre ersteigert“, sagt Bolz. „Wahnsinn!“

Damit nicht genug: Mike Bolz baut aktuell in seiner Werkstatt die 3,50 Meter lange Showgitarre „Fat Paul“, deren Design an die legendäre Gibson Les Paul erinnert. Sie ist mit roten LED-Streifen als Saiten und LED-Positionsanzeigen ausgestattet und soll künftig den neuen Braunschweiger Musik-Club „Herzschlag“ zieren. Die Riesengitarre soll im ehemaligen „Sausalitos“ am Hagemarkt direkt über dem Tresen aufgehängt werden. Die Eröffnung ist im Mai geplant.

Und damit schließt sich für Mike Bolz ein Kreis, denn: „Der Club bekommt eine amerikanische Atmosphäre mit Burgern und Rock‘n‘Roll-Musik.“ Er erinnere an das legendäre „Zwick“ in Hamburg, für das der Wolfsburger ebenfalls Gitarren angefertigt hat – aber das ist eine andere Geschichte...

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

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

FRÜHLINGSANGEBOTE bei WOHNWAGEN BODENBURG
Hobby & Weinsberg Reisemobile & Wohnwagen
Gebrauchte Wohnwagen mit Garantie
Meisterwerkstatt * eigene TÜV-Station
Finanzierung/Inzahlungnahme
Tel. 0 51 74 / 800 880
Mo. - Fr. 9 -18 Uhr | Sa. 9 - 13 Uhr
Sonntags - Schautag:
11 - 16 Uhr Groß Lafferde B1
RM Weinsberg Pepper 600 MF/ MEG
~~70.069~~,- € NEU 60.900,-€
RM Weinsberg Spicy 650 MEG
~~78.900~~,-€ NEU 70.500,-€
WW Hobby De Luxe 400 SFe
~~25.446~~,-€ NEU 21.600,-€
Und viele weitere Angebote!
Sie sind herzlich eingeladen zu unserem FRÜHLINGSFEST am 25. und 26. April, 10:00 - 17:00 Uhr
11581801_002426

SCHÜCO

Fenster & -Türen,
Wintergärten & Überdachungen aus Aluminium und Kunststoff ab Werk Helmstedt
Beratung, Herstellung, Aufmaß und Montage
Witton
Witton Bauelemente GmbH
Dieselstraße 3
38350 Helmstedt
Tel: 05351 55 61 0 Fax 55 61 51
info@witton.de www.witton.de
9047201_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
11165401_002426

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Fachbetrieb für Bautenschutz
TÜVRheinland ÜBERWACHT
www.tuv.com ID 0000001510
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
9720701_002626

Doch kein Mädchen? – Was bei „Gender Disappointment“ hilft



Gefühle zulassen: Werdende Eltern können Enttäuschung empfinden, wenn das Geschlecht des Babys nicht dem Wunsch entspricht und sollten diese Gefühle nicht verdrängen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Die meisten werdenden Eltern freuen sich maßlos auf ihr Baby. Manchen Müttern oder Vätern versetzt es aber einen kleinen Stich ins Herz, wenn sie erfahren, dass sie statt des gewünschten Mädchens einen Jungen bekommen. Oder umgekehrt.

Dieses Phänomen ist als „Gender Disappointment“ („Geschlechtsenttäuschung“) auch über soziale Medien zunehmend thematisiert worden. Es werde meist in der Schwangerschaft nach Bekanntwerden des Geschlechts erlebt und klinge häufig wieder ab, sagt die Diplom-Psychologin und Familientherapeutin Stefanie Heer.

Heer, die auch Hebamme ist, betont aber, dass nicht jede Präferenz krankhaft sei: „Nur weil man mal sagt, eigentlich wollte ich lieber einen Jungen haben, muss das nichts Pathologisches sein.“ In den meisten Fällen handle es sich um ein Übergangsphänomen.

Gefühle nicht verdrängen

Im ersten Moment ringen viele Mütter oder Väter aber mit diesen Gefühlen. Ist es nicht ein Tabu, so etwas überhaupt zu denken? Sich zu erlauben, solche Gedanken auszusprechen – ohne Angst, dafür verurteilt oder schief angesehen zu werden – sei aber ein wichtiger erster Schritt, sagt Heer.

Noch bevor man sie nach außen trägt, gehe es darum, sich selbst die Erlaubnis zu geben, so zu denken, ohne sofort in Gedankenspiralen zu geraten wie etwa „Ich bin eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater, ich bin undankbar – anderen geht es schließlich noch viel schlechter.“

Wichtig sei, die Gefühle nicht zu verdrängen. „Je mehr ich versuche, so einen Gedanken wegzudrücken, weil ich denke, der ist nicht erlaubt, der ist nicht gut, desto größer wird er“, so die Psychologin. Stattdessen brauche es Raum, um Enttäuschung auszusprechen – ohne Bewertung und ohne vorschnellen Trost.

Entscheidend sind auch angemessene Reaktionen Dritter, wenn werdende Eltern ihre erste Enttäuschung mit ihnen teilen. Aussagen wie „Hauptsache gesund“ - egal, ob von der Hebamme, der Gynäkologin oder der Schwiegermutter - könnten Betroffene eher vor den Kopf stoßen. Besser sei es, Gefühle zunächst anzuerkennen. „Ja, das kann schon traurig machen. Ich kann das verstehen“, beschreibt Heer – „ohne dass man sofort in irgendwelche Trostversuche geht“.

Mit einem Ritual Abschied vom Wunschbild nehmen

Die Psychologin rät betroffenen Eltern, darauf zu vertrauen, dass sich das erste Gefühl wieder ändern wird. Bei der Bewältigung kann es helfen, sich aktiv mit den eigenen Erwartungen auseinanderzusetzen. „Noch mal hinschauen, was verbinde ich denn mit der Erwartung, dass ich einen Jungen oder ein Mädchen bekomme?“ Viele Vorstellungen seien stark von Rollenbildern geprägt. Es könne helfen zu fragen: „Was verändert sich wirklich? Außer dieser Idee, die ich von einem Mädchen oder Jungen habe? Und: Ist diese Idee überhaupt realistisch?“

Um Abschied vom Wunschbild zu nehmen, können Rituale unterstützen. Etwa ein Brief „an das Mädchen, das man nicht kriegt oder an den Jungen, den man bekommt, in dem man sich entschuldigt, dass man ihn womöglich etwas zögerlich willkommen geheißen hat“. Auch ein Schreiben an sich selbst könne helfen – so, „wie man den an eine Freundin schreiben würde“, um mit mehr Selbstmitgefühl auf die eigene Situation zu schauen, rät Heer.

Bei langanhaltenden Gefühlen Unterstützung suchen

Entscheidend sei, aufmerksam zu bleiben – besonders wenn die Enttäuschung anhält oder die Bindung zum Kind belastet erscheint. „Es ist gut, wachsam zu sein, immer wieder gesprächsbereit zu sein und einen Raum zu schaffen. Das ist das Allerwichtigste“, sagt Heer.

Bleibt das Gefühl stark oder überwältigend, rät die Psychologin, sich Unterstützung zu holen – etwa bei Hebammen, Beratungsstellen oder Therapeutinnen mit Schwerpunkt Elternschaft. (dpa)



6856601_002426

Udo Lindenberg eröffnet Mini-Zug im Miniatur Wunderland

Panik-Rocker Udo Lindenberg (79) hat jetzt einen eigenen „Panik-Express“ in der wohl größten Modelleisenbahnanlage der Welt. „Der Sonderzug im Miniatur Wunderland ist für mich eine große Ehre“, sagte der Musiker, Maler und Hamburger Ehrenbürger bei der offiziellen Inbetriebnahme der Lok und der acht detailreich gestalteten Waggons.

Der Zug erzählt das Leben der bald 80-jährigen Rock-Legende – von der Kindheit in Gronau, über seine Zeit in Libyen, Erlebnisse in der DDR bis zu aktuellen Erfolgen, wie dem Hit „Komet“. Im ersten Waggon ist der junge Udo etwa in den 1950er Jahren in Gronau am Schlagzeug zu sehen.

Von da an sei es für ihn in die große weite Welt gegangen, sagte Lindenberg. Besonders beeindruckten ihn neben den vielen Details am Zug auch die Visualisierung der deutsch-deutschen Geschichte. So wird in einem Waggon der Fall der Mauer dargestellt.

Lindenberg schicke den Zug gemeinsam mit den Wunderland-Gründern Gerrit und Frederik Braun persönlich auf die Schiene. Der Miniatur-Zug sei über mehrere Monate in enger Zusammenarbeit mit Lindenberg entstanden, hieß es vom Miniatur Wunderland. (dpa)



Musiker Udo Lindenberg eröffnet den Miniatur-Zug «Panik-Express» bei einem Pressetermin im Miniatur Wunderland. Auf dem rechten Gleis ist der Panik-Express unterwegs.

FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS



11830701_002426

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

Anzeige

Warum viele Eigentümer jetzt nicht länger warten!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

April 2026

Aktueller Goldkurs: 4.051,76 USD/Ounce

Braunschweig. In vielen Haushalten liegen Werte, die seit Jahren unbeachtet geblieben sind: alte Ringe, kaputte Ketten, einzelner Ohrschmuck, Zahngold, Münzen, Bruchgold oder geerbte Schmuckstücke. Was oft nur noch herumliegt, nicht getragen und nicht genutzt wird, kann heute einen überraschend hohen Gegenwert haben. Denn der Goldpreis befindet sich wieder auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Genau das macht diese Phase für Eigentümer so interessant.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht mehr, **ob** man alten Schmuck oder Altgold irgendwann einmal prüfen lassen sollte. Die entscheidende Frage lautet: **Warum sollte man ausgerechnet jetzt noch warten?** Wer Gold besitzt, hält möglicherweise bares Geld in der Schublade, ohne es zu nutzen. Und während viele diese Stücke weiter liegen lassen, entscheiden sich andere längst dafür, das aktuelle Preisniveau für sich zu nutzen.

Denn eines ist klar: Solche Marktphasen sind keine Selbstverständlichkeit. Wer heute über Altgold, Münzen oder alten Schmuck verfügt, hat die Chance, vorhandene Werte unter besonders starken Bedingungen bewerten und verkaufen zu lassen. Das ist keine theoretische Überlegung, sondern eine konkrete Möglichkeit, ungenutzte Gegenstände in einen realen finanziellen Gegenwert zu verwandeln.

Gerade jetzt zeigt sich, wie viel Geld in Dingen stecken kann, die über Jahre kaum beachtet wurden. Der alte Ring aus der Schublade. Die gerissene Kette, die nie repariert wurde. Zahngold, das seit Jahren aufgehoben wird. Münzen aus einem Nachlass. Schmuckstücke, die längst nicht mehr getragen werden. Was emotional oft längst abgeschlossen ist, bleibt wirtschaftlich trotzdem ein Wert – und genau dieser Wert ist im aktuellen Marktumfeld besonders interessant.



Originalbewertung von dieser Woche
S. Müller: „Sehr freundlicher Empfang, alles wurde mir erklärt auch alle meine Fragen wurden kompetent beantwortet. Absolut fairer Preis für die zu verkaufenden Sachen, Echtzeitüberweisung. Fazit: Sehr zu empfehlen. Bei Bedarf werde ich wiederkommen. Danke!“

Die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** bietet dafür den Rahmen: transparente Abläufe, nachvollziehbare Bewertung und eine klare Einordnung dessen, was tatsächlich vorliegt. Für viele Kunden ist genau das der entscheidende Punkt. Sie wollen nicht länger schätzen, vermuten oder auf später verschieben. Sie wollen wissen, was ihre Stücke heute wert sind – und auf dieser Grundlage entscheiden. Wer jetzt handelt, tauscht Unsicherheit gegen Klarheit. Wer weiter wartet, tut oft nur eines: Er lässt Kapital ungenutzt liegen. Und genau das ist bei historisch starken Goldpreisen der eigentliche Fehler. Denn der Markt zahlt keine Prämie fürs Zögern. Er belohnt diejenigen, die gute Rahmenbedingungen erkennen und im richtigen Moment nutzen.

Für viele Braunschweiger ist jetzt genau dieser Moment gekommen. Nicht irgendwann. Nicht wenn es besser passt“. Nicht vielleicht später“. Sondern jetzt, solange die Bedingungen außergewöhnlich stark sind und aus altem Gold, Schmuck oder Münzen ein attraktiver Gegenwert werden kann.

Fazit: Wer Altgold, Schmuck, Münzen oder Zahngold besitzt, sollte nicht länger nur aufbewahren, sondern prüfen lassen. Das aktuelle Preisniveau macht aus vergessenen Gegenständen eine echte Chance. Wer jetzt verkauft, macht aus altem Besitz bares Geld. Wer weiter wartet, riskiert, genau diese Gelegenheit ungenutzt verstreichen zu lassen.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

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

11720601_002426

Satt? Ist dem Gehirn egal, solange es Snacks gibt

Warum greifen wir auch nach dem Essen zu Schokolade oder Chips? Forscher zeigen, wie unser Gehirn auf **verlockende Bilder** anspringt.

VON LARISSA SCHWEDE

Eigentlich pappsatt, aber der Schokoriegel geht noch rein? Ein Team der britischen University of East Anglia hat dieses Phänomen untersucht. Unserem Gehirn scheint es demnach bei der Verarbeitung von verlockenden Essensreizen gleichgültig zu sein, ob wir bereits genügend Nahrung zu uns genommen haben oder nicht, wie die Forscher im Fachblatt „Appetite“ schreiben. Sie führten mit 90 Erwachsenen ein Experiment durch und maßen währenddessen ihre Gehirnaktivität mit einem Gehirnscan, bei dem Elektroden auf der Kopfhaut platziert werden. Letztlich flossen die Daten von 76 Probanden in die Auswertung ein.

Die zu Beginn des Experiments hungrigen Teilnehmenden gaben zuvor an, wie gern sie bestimmte Snacks mögen. Jedem wurde daraufhin je ein süßer und ein herzhafter Snack zugeteilt. Dann folgte ein Belohnungsspiel, bei dem die Probanden fiktive Lose für diese Snacks gewinnen konnten. Bei den Messungen erkannten die Forscher als Reaktion auf die Snack-Bilder Signale, mit denen das Gehirn einen Reiz als potenziell gewinnbringend oder wertvoll einstuft. Nach der Hälfte des Experiments bekamen die Probanden eines der zuvor gesehenen Lebensmittel zu essen – und zwar so viel davon, bis sie nach eigenen Angaben „keinen weiteren Bissen mehr wollten“. Danach ging das Belohnungsspiel weiter.

Im Gehirn spielte die Sättigung den Autoren zufolge kaum eine Rolle: Obwohl der Körper eigentlich genug von dem Lebensmittel hatte, blieb die Reaktion ähnlich. Die Auswertung der neuronalen Aktivität zeigte, dass die Belohnungszentren im Gehirn weiterhin genauso stark auf Bilder des nun vom Körper eigentlich ungewollten Essens reagierten wie vor der Sättigung. „Tatsächlich konnte keine noch so große Sättigung die Reaktion des Gehirns auf köstlich aussehende Lebensmittel ausschalten“, erklärt der leitende Studienautor Thomas Sambrook.

Die Studie legt nahe, dass Reaktionen auf die Reize von Schokolade, Chips und Co. unabhängig von bewussten Entscheidungen wie Gewohnheiten funktionieren. Vor diesem Hintergrund sei es „kein Wunder, dass es sich unmöglich anfühlen kann, einem Donut zu widerstehen“, so Sambrook.



SYMBOLFOTO: YAN KRUKAU / PEXELS

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

„Mein Leid wurde endlich gelindert!“

„Ich hatte Schmerzen in beiden Knien. Ohne Schmerzen ging nichts mehr“, klagt Eva M. über ihren langen Leidensweg. „Vom Stuhl oder Sessel aufstehen oder eine Treppe benutzen war ohne Schmerzen nicht möglich.“ Dann entdeckte sie die Arzneitropfen Rubaxx aus der Apotheke – und war schnell begeistert! „Was soll ich sagen? Es hilft!“



Das Erfolgsgeheimnis der Rubaxx Tropfen: der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron, der schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen wirkt! „Heute sind die Schmerzen weg. Bisher habe ich auch keine Nebenwirkungen“, berichtet Eva M. weiter. Kein Wunder, denn Rubaxx ist nicht nur wirksam, sondern auch gut verträglich. Anders als bei vielen chemischen Schmerzmitteln sind bei Rubaxx keine schweren Neben- oder Wechselwirkungen bekannt. So sind die Tropfen auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von den Nr. 1* Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen: Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



RubaXX®

*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

10885701_002426



Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das Schlafhormon, verkürzt die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei.

Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität fördern und die Erholung nach Belastung verbessern kann.[1,2] Es unterstützt den Schlaf auf natürliche Weise.

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in eine wohlschmeckende Tasse voller Abendruhe. Einfach das Pulver vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren,und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)



www.baldriparan.de

Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. • [1]Ramos-Jiménez et al. 2024. An Update of the Promise of Glycine Supplementation for Enhancing Physical Performance and Recovery • [2]Yamadera et al. 2007. Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig: In den Herbstferien nach Kreta, Costa de la Luz oder Algarve

Viele attraktive Ziele zur Sommerverlängerung schon ab € 699,- direkt erreichbar

Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten ist Urlaub mit VIP Faktor. Ohne lange Wartezeiten ganz entspannt in Richtung Sonne aufbrechen und die schönsten Urlaubsgebiete nonstop erreichen. Schnelle Abfertigung und Abheben fast ab Haustür machen jeden Flug zu einem entspannten Erlebnis. Statt anonym und Masse ganz persönlich und individuell. Ohne weite Wege oder lange Kontrollen. Vom Verlassen der Haustür bis zum ersten Blick auf das blaue Meer unter südlicher Sonne in den schönsten Zielen vergeht nur kurze Zeit. „Fliegen ab Braunschweig“ hat sich zu einer echten Philosophie entwickelt und oft sind die Flüge innerhalb kürzester Zeit ausverkauft.



„Fliegen ab Braunschweig“ bedeutet, entspannt in die schönsten Reiseziele zu starten

Sonne tanken in Europas schönsten Regionen

Das Angebot für den Herbst ist vielfältig und spricht unterschiedlichste Urlaubswünsche an. Besonders gefragt sind klassische Sonnenziele rund ums Mittelmeer. Griechenland, Italien, Spanien, Portugal und Zypern stehen dabei hoch im Kurs – und das aus gutem Grund.

So versprechen die griechischen Inseln Kreta und Zakynthos nicht nur traumhafte Strände und kristallklares Wasser, sondern auch angenehm milde Temperaturen im Herbst. Ein besonderes Plus: Beide Reiseziele können auch als komfortable Neuntagereise gebucht werden – ideal für alle, die sich noch ein wenig mehr Zeit zum Abschalten gönnen möchten.

Auch Kalabrien und Rom in Italien begeistern mit ihrer Vielfalt. Ob kulturelle Entdeckungen in historischen Städten oder entspannte Tage an der Küste – hier kommen Genießer ebenso auf ihre Kosten wie Aktivurlauber. Die Costa de la Luz in Spanien und die Algarve und Madeira in Portugal wiederum locken mit einer gelungenen Mischung aus Sonne, Kulinarik und Lebensfreude. Besonders reizvoll sind kombinierte Reisen, etwa nach Lissabon und an die Algarve, bei denen sich pulsierendes Stadtleben und erholsamer Strandurlaub perfekt verbinden lassen.

Attraktive Angebote für unvergessliche Urlaubstage – auch in den Herbstferien zu Kinderfestpreisen

Kreta, die Costa de la Luz und die Algarve werden auch in den Herbstferien mit Kinderfestpreis angeboten. Einige Ziele sind auch für die Dauer von 9 Tagen buchbar. Die Urlaubsregionen sind allesamt so gewählt, dass man mit besten Temperaturen rechnen kann.

Neben der großen Auswahl überzeugt auch das Preis-Leistungs-Verhältnis. Bereits ab 699 Euro pro Person sind die Reisen inklusive Flug buchbar. Je nach persönlichen Vorlieben stehen verschiedene Hotelkategorien und Verpflegungsoptionen zur Auswahl – von gemütlichen Unterkünften mit Frühstück bis hin zu komfortablen All-Inclusive-Angeboten.

Darüber hinaus lassen sich viele Reisen individuell gestalten. Ob geführte Ausflüge, Transfers oder besondere Extras – Urlauber können ihr persönliches Wunschpaket flexibel zusammenstellen. So entsteht eine Reise, die genau zu den eigenen Bedürfnissen passt.

Urlaub beginnt direkt vor der Haustür

Ein weiterer Pluspunkt ist die hervorragende Erreichbarkeit des Flughafens. Nur wenige Kilometer vom Braunschweiger Stadtzentrum entfernt gelegen, ist er sowohl mit dem Auto als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem erreichbar. Gerade für Familien und alle, die stressfrei in den Urlaub starten möchten, ist das ein unschätzbarer Vorteil.



Vielfältige Hotelerlebnisse, wie hier das 4* Vantaris Luxury Beach Resort auf Kreta, stehen zur Auswahl.

Wer also in den Herbstferien dem Alltag entfliehen und neue Energie tanken möchte, findet in den Angeboten ab Braunschweig eine ideale Lösung. Ohne lange Wege, ohne großen Aufwand – dafür mit viel Komfort und Vorfreude. So wird der Herbst kurzerhand zur besten Reisezeit.

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig

JETZT BESTELLEN KATALOG HERBST 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Kreta begeistert mit Stränden, türkisblauem Meer und reicher Geschichte. Charmante Dörfer, lebendige Städte und Gastfreundschaft prägen die Insel. Ob Wandern, Strand oder Küche – Kreta verzaubert und bietet viele kulturelle Schätze.

4* Vantaris Luxury Beach Resort

4* Hotel Theartemis Palace

4* Porto Platanias Village Resort

Premium

5* La Mer Resort & Spa

Kreta
Traumstrände und Kultur rund um Chania

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

8/9 Tage pro Person ab € 799,-
07.10. – 14.10.2026 8 Tage
In den Herbstferien: 13.10. – 21.10.2026 9 Tage (+ € 20,-) 14.10. – 22.10.2026 9 Tage

Auch als 9-Tage-Reise buchbar!

Algarve
Portugals sonniger Süden

Portugals Süden begeistert mit rauen Buchten, tiefblauem Meer, charmanten Dörfern und aktiver Berglandschaft – ein Kontrast voller Natur und portugiesischem Flair am südwestlichsten Ende Europas.

4* Hotel Vila Gale Atlantico

4* Adriana Beach Club Resort

4,5* Marriott Residence Salgados Resort

Premium

5* Marriott Salgados Golf Resort

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

Costa de la Luz
Strand, Kultur & spanische Leidenschaft

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

4* Hotel ILUNION Islantilla

4,5* Hotel Melia Isla Canela

Zypern
Die Insel der Götter

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

4* Hotel Kefalos Beach

Premium

5* Hotel Elysium

Lissabon & Algarve
Stadt und Strand

8 Tage pro Person ab € 1599,-
08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien: 15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Rom
Die ewige Stadt

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

Kalabrien
Die Perle Süditaliens

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

Madeira
Insel des ewigen Frühlings

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

Zakynthos
Karibikflair im Mittelmeer

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!

Frühjahr/Sommer 2026 – Jetzt letzte Plätze sichern!

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

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

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

Sardinien
12.05. – 19.05.2026 Feiertag RESTPLÄTZE!
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-) Feiertag RESTPLÄTZE!
~~26.05. – 02.06.2026 (+ € 30,-)~~ AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

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

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 427266780, shutterstock 1995994313, AdobeStock 306748676, AdobeStock 298610527, AdobeStock 427231479, iStock 539115110, AdobeStock 112858185, AdobeStock 380875795

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!

11212101_002426

Fahrt in den Urlaub: Was hilft, wenn die Übelkeit kommt

Eine lange Autofahrt, die ganze Familie im Wagen, die Luft wird immer schlechter und dann geht's auch noch in die Kurven. Beste Voraussetzungen für Reiseübelkeit. Warum sie entsteht, wie man vorbeugen kann und Tipps, was im Ernstfall sofort hilft.



Hin und her: Besonders kurvige Passagen stellen Reisekranke vor Herausforderungen.

FOTO: CLARA MARGAIS

Woher kommt Reiseübelkeit?

Bei der Autofahrt registriert das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, wenn gebremst und beschleunigt wird oder man um die Kurve fährt. Die Augen nehmen das aber nicht immer wahr, etwa wenn sie auf etwas Statisches wie ein Buch oder Display schauen, heißt es vom Automobil-Club Verkehr (ACV). Man sieht dann etwas Ruhiges, während der Körper Bewegung spürt. Das kann das Gehirn nicht eindeutig einordnen und reagiert mit Übelkeit.

Achten Sie einmal darauf: Wenn Sie selbst fahren, wird Ihnen in der Regel nicht schlecht, denn dann schauen Sie automatisch auf die Straße und sehen die Bewegung auch. Übrigens: Weil bei Kindern das Gleichgewichtssystem und die Verarbeitung von Bewegungsreizen noch empfindlicher sind, wird ihnen schneller übel.

Wie kann man vorbeugen?

- Lieber vorn als hinten sitzen: Auf dem Beifahrersitz sieht man freier als auf der Rückbank. Bewegungen lassen sich so besser einschätzen, erklärt der ACV. Achtung: Ob ein Kind nach vorn kann, hängt von Alter, Größe und Kindersitz ab. Wer nach hinten muss, sollte möglichst nach vorn aus der Scheibe schauen können.
- Schlafenszeiten nutzen: Kindern kann es helfen, einen Teil einer längeren Strecke zu verschlafen. Wer die Fahrt in den frühen Morgen oder andere gewohnte Schlafenszeiten legt, hat einiges gewonnen. Achtung: Wer fährt, sollte ausgeruht sein.
- Für gute Luft sorgen: Gerüche können Übelkeit auslösen oder verstärken. Essensgeruch, Lufterfrischer oder Zigarettenrauch werden im geschlossenen Auto schnell unangenehm. Dazu noch Hitze - geht gar nicht. Daher immer mal kurz lüften oder die Klimaanlage gemäßigt einstellen. Achtung: Den Luftstrom nicht direkt ins Gesicht richten.
- Nach draußen schauen: Lesen, Filme und Smartphone verstärken oft die Übelkeit. Lieber geradeaus nach draußen schauen, am besten in die Ferne.
- Kleinen Snack essen: Ein sehr voller Magen kann Übelkeit verstärken, ein leerer Magen dagegen ein flaues Gefühl auslösen. Am besten vorher milde Snacks essen, etwa Brot, Toast, Cracker oder Zwieback. Auch Apfelstücke und Banane wird gut vertragen. Getränke sollten ohne Kohlensäure sein. Tipp: Ingwer mindert Übelkeit und Brechreiz. Ingwer-Präparate können helfen, Tee eher nicht, heißt es auf der Webseite der «Apotheken-Umschau».
- Vorher Medikamente einnehmen: Wen die Übelkeit zuverlässig und heftig plagt, der oder die kann auch etwas einnehmen. Antihistaminika wie Dimenhydrinat sind laut dem Apotheken-Magazin rezeptfrei zu kaufen, man schluckt oder kaut sie meist eine bis eine halbe Stunde vor Reisebeginn. Verschreibungspflichtig ist dagegen Scopolamin.

Achtung: Kinder sollten Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt einnehmen. Die Mittel machen meist müde, manche Kinder jedoch auch unruhig. Erwachsene sollten laut dem ACV bedenken, dass manche Medikamente die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können.

Mir ist übel - was hilft sofort?

Wem im Auto übel wird, der oder die sollte die oben genannten Ratschläge direkt umsetzen:

- den Blick nach vorn auf die Straße oder in die Ferne richten
- das Buch, Handy oder Tablet weglegen
- den Kopf möglichst ruhig halten
- etwas Kühles wie ein feuchtes Taschentuch in den Nacken oder ins Gesicht legen
- das Fenster öffnen und frische Luft ins Auto lassen
- wenn möglich, kurz anhalten und aussteigen

Für alle Fälle: Haben Sie im Auto immer auch Tüte oder Spuckbeutel dabei, rät der ACV. Hat jemand erbrochen, bis zur nächsten Ausfahrt oder einem Rastplatz weiterfahren, nicht auf dem Seitenstreifen anhalten. Ausnahme ist natürlich ein Notfall wie Atemnot oder drohendes Ersticken. (dpa)

Wechseljahre: Woran merke ich, dass es losgeht?

Irgendwann ist es so weit - für jede Frau. Aber schon heute? Hat meine kurze Zündschnur schon mit den Wechseljahren zu tun - oder bin ich einfach nur gestresst? Beim Thema Wechseljahre herrscht für viele Frauen Unsicherheit, denn oft ist die Situation nicht eindeutig.

Perimenopause, Menopause, Wechseljahre: Was ist was?

Etwa ab einem Alter von 40 Jahren müsse man damit rechnen, dass irgendwann die sogenannte Perimenopause losgeht, sagt Katrin Schaudig, Gynäkologin und Podcasterin aus Hamburg. So wird die Phase vom Beginn der Wechseljahre bis zur letzten Regelblutung genannt.

Von der Menopause spricht man in der Medizin, wenn es seit zwölf Monaten keine Blutung mehr gegeben hat. Daher lässt sich die Menopause in aller Regel erst im Rückblick bestimmen. Im Anschluss folgt die Postmenopause als letzte Phase.

Wechseljahre lautet hingegen der Überbegriff für diese gesamte hormonelle Übergangszeit. Als durchschnittliche Dauer der Wechseljahre gelten fünf bis acht Jahre, heißt es auf dem „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).



Ab etwa einem Alter von 40 Jahren ist mit den ersten Symptomen zu rechnen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Das sind Anzeichen für die Wechseljahre

„Es gibt ein paar Anzeichen, die klar dafür sprechen, dass man die Phase der Wechseljahre begonnen hat“, sagt Katrin Schaudig. Unter anderem können das sein:

- ein unregelmäßiger Zyklus. «Das ist ein sehr wichtiger Indikator», sagt sie. «Zumindest für Frauen, die bisher einen regelmäßigen Zyklus hatten.»
- Schlafstörungen, besonders, wenn man bislang gut durchschlafen konnte
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Niedergeschlagenheit
- Erschöpfung
- depressive Verstimmungen

Übrigens: Klassisch mit den Wechseljahren in Verbindung gebrachte Symptome wie Hitzewallungen, so sagt die Spezialistin, gehen eigentlich erst los, wenn man keine Regelblutung mehr habe. Doch: „Bei jeder Frau verlaufen die Wechseljahre anders. Das macht es etwas tricky.“

Für mehr Klarheit: Gespräch mit der Gynäkologin suchen

Also was tun, um die Situation einschätzen zu können? „Am besten fragen Sie Ihren Frauenarzt, Ihre Frauenärztin“, sagt Schaudig. Aber ihre Erfahrung ist, dass viele das am Anfang häufig nicht so richtig einordnen können. „Man muss leider sehr gut hinhören und bei den Symptomen schauen: Passt das alles gut zusammen?“

Übrigens: Jede Frau erlebt diese Lebensphase der Perimenopause, also die Zeit vom Einsetzen der Symptome bis zur Zeit der letzten Blutung anders. Etwa ein Drittel aller Frauen bemerke wenig bis gar nichts, sagt Katrin Schaudig. Ein weiteres Drittel habe Symptome, die aber beherrschbar seien. Das restliche Drittel habe teils auch starke Beschwerden. (dpa)

Ihr Händler aus der Region - seriöse Abwicklung - sofort Bargeld

„Bares für Wahres“ im Ankauf von Wertgegenständen zählen Vertrauen, Fachkompetenz und Fairness.

Bares für Wahres
Jetzt auch in Wolfsburg

ANTIKSTUBE
Wolfsburg



Aktion nur 5 Tage gültig vom

13.	14.	15.	16.	17. April
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

- Kostenlose Beratung
- Kostenlose Wertermittlung
- Transparente Abwicklung
- Hausbesuche bis zu 100km kostenlos

WARNUNG!
Letzter Ankauf!
Holen Sie ALLES noch raus aus den Ecken!
Höchste Preise
➔ Hohe Zuschläge für Zahngold!
Wir zahlen bis zu
169,-€
pro Gramm

Wir kaufen Ihr Gold sowie Altgold - Goldbarren - Goldmünzen - Goldschmuck Zahngold - Silber - Platin - Pelze - Leder Militaria u.v.m.



- **Uhren** jeder Art
- **Nerze & Pelze**
- **Münzen** Goldmünzen Taschenuhren
- **Modeschmuck**
- **Bücher** • **Puppen**
- **Porzellan**







- **Militaria**
  - Orden
  - Unifomen
  - Helme
  - Pickelhauben
- Alt-& Schmuckgold



- **Pelze & Lederwaren**
  - Lederjacken + Pelze
  - Lederschuhe u.v.m.







Zahngold & Silberankauf wir zahlen bis bis 30% mehr!
Bernsteinketten

Bieten Sie uns alles an - da kann ein Schatz dabei sein!





Antiquitäten Schmuck · Porzellan · Münzen · Orden · Militaria · Pelze · Taschen · Uhren · Bilder

Inh : C. Biela · Rothenfelder Str. 25 · 38440 Wolfsburg

Öffnungszeiten: Montag -Freitag
10.00 - 17.00 Uhr



in der ehemaligen Mohren-Apotheke

Telefon: 0163 - 955 69 63
Kostenlose Beratung - Bargeld sofort

5 Orte in Bangkok, die Sie nicht verpassen sollten

Nicht nur kulinarisch hat Thailands Hauptstadt einiges zu bieten. Laut dem „Top 100 City Destinations Index“ war Bangkok nach 2024 auch 2025 die meistbesuchte Stadt der Welt. Im vergangenen Jahr kamen mehr als 30 Millionen internationale Gäste, um die Tempel, Paläste und Wasserwege der Glitzermetropole zu erleben. Welche fünf Hotspots sollten Besucher auf keinen Fall verpassen?



Vom Wasser aus und illuminiert am schönsten: die an sich schon imposante Anlage des Wat Arun. FOTO: CAROLA FRENTZEN

Der Große Palast und der Smaragd-Buddha

Die prächtige Anlage des Grand Palace gehört zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten des Landes. Im Tempel Wat Phra Kaeo befindet sich der berühmte Smaragd-Buddha – das wohl wichtigste Nationalheiligtum Thailands. Eigentlich ist die Figur übrigens aus grüner Jade gefertigt. Nur wenige Schritte entfernt liegt der traditionsreiche Wat Pho. Weltberühmt ist der 46 Meter lange goldene liegende Buddha, der hier untergebracht ist.

Tempel der Morgenröte

Direkt am mächtigen Fluss Chao Phraya erhebt sich die imposante Anlage des Wat Arun. Besonders bei Sonnenuntergang glitzern seine mit Porzellan verzierten Türme spektakulär über dem Wasser. Am schönsten ist die Anreise mit einer kleinen Fähre oder einem Touristenboot. Magisch ist der Sonnenuntergang vom Wasser oder vom anderen Ufer aus, wenn der Tempel zunehmend in goldenem Licht erstrahlt.

Blick über die Skyline vom Mahanakhon

Wer Bangkok von ganz oben erleben möchte, fährt auf die Aussichtsplattform des Wolkenkratzers King Power Mahanakhon. Das markante „pixelige“ Design des Gebäudes stammt übrigens vom deutschen Architekten Ole Scheeren.

In mehr als 300 Metern Höhe bietet sich ein spektakulärer Rundumblick über die Metropole, die nach Sonnenuntergang in einem Meer aus Licht glitzert. Der gläserne Skywalk, von dem der Blick direkt in die Tiefe geht, ist allerdings nichts für Menschen mit Höhenangst.

Streetfood in Chinatown

Im Viertel Yaowarat pulsiert das Leben: Straßenstände, Neonlichter und Garküchen machen die Gegend zu einem der besten Orte, um Bangkoks legendäres Streetfood zu probieren. Daneben gibt es hippe Bars und Cafés, die meisten in charmanten chinesischen Shophouses. Eine besondere Empfehlung sind das Restaurant „Ba hao“ und die Rooftop-Bar im „Wallflowers Cafe“.

Bootsfahrt durch die Khlongs

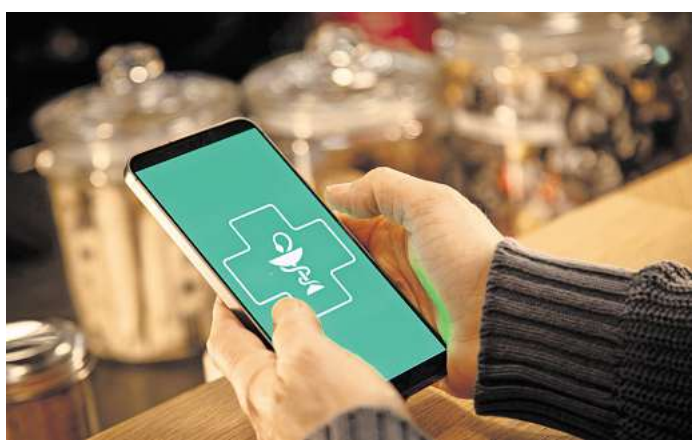
Wer Bangkok aus einer anderen Perspektive erleben will, fährt mit einem bunten Longtail-Boot durch die Kanäle, Khlongs genannt. Zwischen Stelzenhäusern und kleinen Tempeln zeigt sich hier das wahre „Venedig des Ostens“.

Mit etwas Glück trifft man immer noch auf Händler, die in kleinen Booten Obst oder Nudelsuppe verkaufen. Bei der Umwandlung Bangkoks in eine moderne Metropole wurden zwar viele der alten Khlongs zugeschüttet oder umgeleitet - es soll aber immer noch mehr als 1.600 geben. (dpa)

Bonusprogramm: Können Sie noch Maßnahmen einreichen?

Ob als Mitglied in einem Sportverein oder Fitnessstudio, mit Vorsorgeuntersuchungen oder anderen Präventionsmaßnahmen - viele Krankenkassen belohnen gesundheitsbewusstes Verhalten ihrer Mitglieder mit einer Prämie. Nur: Von diesen Bonusprogrammen wissen gar nicht alle Versicherten - oder beachten die vorgegebenen Fristen nicht.

„Unsere Erfahrung zeigt, dass jedes Jahr erhebliche Beträge verfallen, weil Versicherte die Boni nicht beantragen oder die Fristen nicht kennen“, sagt Siegfried Karle, Präsident der Verbraucherorganisation Geld und Verbraucher (GVI).



Digital einreichen: Viele Krankenkassen ermöglichen es, Nachweise bequem per App oder Onlineportal hochzuladen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Jetzt nachprüfen, ob man von Programmen profitieren kann

Mit Blick auf den Kalender sollten Verbraucherinnen und Verbraucher daher besser noch einmal nachprüfen, ob sie nicht profitieren können. Denn bei vielen Krankenkassen müssten die Nachweise für die im Jahr 2025 absolvierten Gesundheitsmaßnahmen eingereicht werden, so die GVI. Wird die Frist versäumt, ist der Bonus dahin.

Bei vielen Kassen können die Nachweise digital erbracht werden - zum Beispiel per Foto in die App oder das Onlineportal hochgeladen werden.

Vorteil kann erheblich sein - besonders Familien profitieren

Laut GVI profitieren Familien besonders von den Bonusprogrammen, weil dort meist jedes Mitglied einen eigenen Bonusanspruch erwirbt, was die Summe der Prämien deutlich erhöht.

Der finanzielle Vorteil durch die Teilnahme an einem Bonusprogramm kann übrigens erheblich sein. Je nach Anbieter können mehrere hundert Euro Geldprämie pro Jahr zusammenkommen. Ein Blick in die Unterlagen oder ein kurzer Anruf bei der jeweiligen Krankenkasse genügen oft, um zu erfahren, ob und wie die Maßnahmen nachgewiesen werden können. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Italien — 7 Tage Busreise

Frühlingstraum in der Toskana

Zwischen Olivenhainen und Blütenpracht

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee
- 4 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***s Hotel Suisse in Marina di Pietrasanta
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendessen inkl. Salat- und Gemüsebuffet an der Versiliaküste
- Stadtführungen Pisa und Lucca
- Ausflüge Cinque Terre mit Schifffahrt und Zugfahrt, San Gimignano und Volterra
- 1 x Weinprobe mit kleinem Imbiss
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Florenz zubuchbar

Termin
17.05. - 23.05.26

Preise pro Person
im DZ: **999,- €***
EZ-Zuschlag: 130,- €

Reisecode: I-TOFR



Italien — 7 Tage Busreise

Italienische Adria für Alleinreisende

Padua - Rimini - Ravenna - San Marino - Verona

Leistungen

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

Termine
05.05. - 11.05.26
29.09. - 05.10.26

Preise pro Person
im DZ: **1029,- €***
KEIN EZ-Zuschlag!

Reisecode: I-BELL



Deutschland — 2 Tage Busreise

ZDF Fernsehgarten

Ein bunter Mix aus Musik, Stars und Wissenswertem

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Super 8 Mainz Zollhafen in Mainz
- 1 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Mainz
- Eintrittskarte ZDF-Fernsehgarten (Stehplatz)

Termine
20.06. - 21.06.26
18.07. - 19.07.26
15.08. - 16.08.26
19.09. - 20.09.26

Preise pro Person
im DZ: **219,- €***
EZ-Zuschlag: 40,- €

Reisecode: D-QZDF



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen

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

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

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

Reisecode: F-QPAR5



Österreich — 4 Tage Busreise

Wunderbares Wien

Die Donaumetropole erwartet Sie

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im Hotel Klaus in Wolkersdorf
- 3 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü im Hotel
- 1 x Abendessen beim Heurigen
- Stadtführung Wien
- Halbtagesausflug Wienerwald
- Freizeit in Wien
- Ortstaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
08.05. - 11.05.26
19.07. - 22.07.26
12.09. - 15.09.26

Preise pro Person
im DZ: **525,- €***
EZ-Zuschlag: 89,- €

Reisecode: A-QWIEN



Österreich — 7 Tage Busreise

Kärnten all inclusive

„Grüß Gott“ im sonnigen Süden

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Begrüßungsschnaps
- 6 x Übernachtung im DZ im ***+Alm-Resort Frühauf direkt an der bekannten Nockalmstraße
- 6 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendbuffet
- 1 x Essen vom heißen Stein
- 1 x Grillfeier am Biotop mit Musik
- 2 x Kaffee/Kuchen im Hotel
- ausgewählte Getränke im Hotel von 10:00-22:00 Uhr
- alle Leistungen lt. Reiseverlauf
- durchgehende Reisebegleitung

Termine
12.07. - 18.07.26
25.09. - 01.10.26

Preise pro Person
im DZ: **1079,- €***
EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: A-KAAI



Österreich — 8 Tage Busreise

Vom Wörthersee zu Kärntens Juwelen

Kärntens Vielfalt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Kärnten in Krumpendorf
- 6 x Frühstücksbuffet
- 1 x Sektfrühstück
- 6 x 3-Gang-Menü am Abend
- 1 x Grillabend
- Schifffahrt auf dem Wörthersee
- Ortsführung in Velden
- Nockalmfahrt mit Reiseleitung
- Ortsführung in Villach
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Seen-Fahrt, Weissensee und Spittal an der Drau, Klagenfurt mit Pyramidenkogel zubuchbar

Termin
21.09. - 28.09.26

Preise pro Person
im DZ: **1059,- €***
EZ-Zuschlag: 205,- €

Reisecode: A-TVAW



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffs-/Radreise

Mit Rad und Schiff entlang von Oder und Havel

Stralsund-Rügen-Usedom-Stettin-Schwedt-Eberswalde-Oranienburg-Berlin

Leistungen

- Transfer im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- Programm gemäß Reiseverlauf von Stralsund nach Berlin
- Vollpension: 7 x Frühstück, 6 x Lunchpaket für Fahrrad-touren oder Mittagssnack, 6 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag, 7 x 3-Gang-Abendessen
- 7-Gang-Unisex-Tourenräder (E-Bikes zubuchbar)
- Tägliche Radtourenbesprechung
- Ausführliche, digitale Reiseunterlagen, Navigations-App und GPS-Daten für die Radtouren
- SE-Tours Bordreiseleitung
- Alle Passagier- und Hafengebühren

Termin
18.07. - 25.07.26

Preise pro Person
2-Bett-Kabine achtern: **1.549,- €***
2-Bett-Kabine: 1.749,- €
Einzelkabine: 2.229,- €

Reisecode: D-MSPRS

*** zzgl. Treibstoffkostenzuschlag (nähere Infos online oder telefonisch)**

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

10614701_002426



Gut gerüstet: Mit mehreren Karten und etwas Bargeld sind Urlauber flexibel und sicher unterwegs.

FOTO: CLARA MARGAIS

5 Tipps für eine sichere Reisekasse

In den Osterferien begeben sich viele Menschen auf die erste große Reise des Jahres. Auch wenn vielleicht schon Unterkunft und Mietwagen gebucht und bezahlt sind: Um vor Ort „flüssig“ und finanziell abgesichert zu sein, sollte man fünf einfache Tipps beherzigen, rät der Dienstleister Euro Kartensysteme.

1. Karten kombinieren

Nehmen Sie die Girocard und eine weltweit gültige Debit- oder Kreditkarte mit, um flexibel bezahlen zu können. Bewahren Sie die Karten aber getrennt auf. Lernen Sie die PINs auswendig, statt sie zu notieren.

2. Rahmen prüfen

Sind die Karten fürs Bezahlen und Abheben am Reiseziel freigeschaltet und reicht der Verfügungsrahmen? Das lässt sich im Onlinebanking oder über den Kundenservice des Kreditinstituts klären.

3. Bargeld mitnehmen

Sinnvoll ist es zum Beispiel, 100 bis 200 Euro der Landeswährung in kleinen Scheinen mitzunehmen. Mehr gibt es meist günstiger am Automaten vor Ort. Wichtig: Wer beim Abheben die Abrechnung in der jeweiligen Landeswährung wählt, vermeidet teure Aufschläge.

4. Kopien machen

Fotografieren Sie Ausweisdokumente und Zahlungskarten vor dem Urlaub ab, um für einen Verlust gewappnet zu sein. Passwortgeschützt auf dem Smartphone oder verschlüsselt in einer Cloud sind die Fotos sicher aufbewahrt. Ein Sicherheitsplus: getrennt von den Originalen aufbewahrte Papierkopien.

5. Sperr-Notruf speichern

Für den Fall, dass Karten verloren gehen: Speichern Sie den Sperr-Notruf +49 116 116 im Handy und notieren Sie ihn zusätzlich. In der zugehörigen «SperrApp» kann man Kartendaten hinterlegen, um schnell reagieren zu können. (dpa)

Handynutzung am Arbeitsplatz: Wie viel ist erlaubt?

Kurz mal eine private Nachricht beantworten oder durch Social Media scrollen – was für viele im Alltag selbstverständlich ist, ist am Arbeitsplatz meistens unangebracht. Doch ein komplettes Handyverbot gibt es selten. Wann ist die Grenze bei der Nutzung des Smartphones also überschritten?

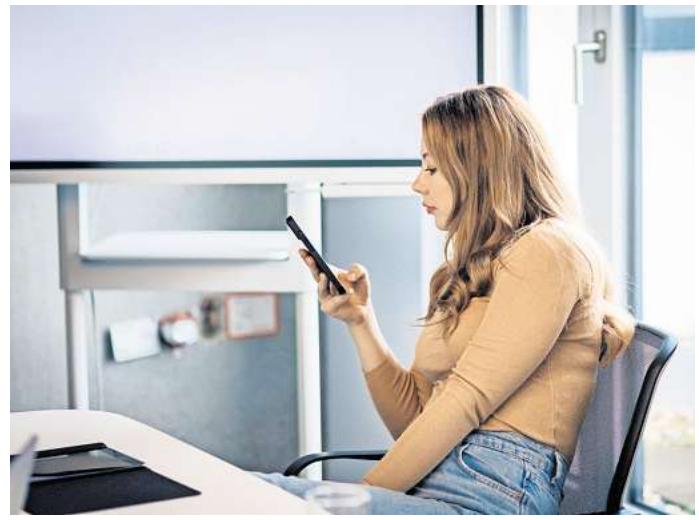
„Meistens ist die Handynutzung am Arbeitsplatz gar nicht geregelt“, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Wer also kurz eine Nachricht oder einen dringenden Anruf beantworten möchte, kann dies in der Regel auch ohne Probleme machen. Dabei sollte trotzdem darauf geachtet werden, dass die Nutzung verhältnismäßig und nur kurzzeitig stattfindet.

Für Wichtiges, nicht aber für Unterhaltung

Wird das Handy aber nicht für wichtige Anliegen verwendet, sondern für längere Konversationen, zum Browsen von Social Media oder als sonstiger Zeitvertreib, kann das Konsequenzen haben. Im Grunde stellt das nämlich einen Arbeitspflichtenverstoß dar, so Meyer. Der Arbeitgeber kann dann eine Ermahnung oder sogar eine Abmahnung aussprechen. Ein sofortiger Kündigungsgrund ist das allerdings nicht.

In einzelnen Fällen kann die Nutzung des Handys auch im kompletten Betrieb verboten sein. Das kann etwa vorkommen, wenn es sich um einen Job im Sicherheitsbereich handelt. Hier kann es dann klare Vorgaben geben, ob das Handy generell überhaupt benutzt werden darf, oder ob bestimmte Apps und Programme einfach nicht geöffnet und verwendet werden dürfen.

Zur Person: Peter Meyer ist Fachanwalt für Arbeitsrecht und Mitglied des geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV). (dpa)



Das Handy ist am Arbeitsplatz ein leidiges Thema - ganz verbieten darf der Arbeitgeber es aber nur mit gutem Grund.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Ist Lesen bei Schummerlicht wirklich schlecht für die Augen?

Mit einem Roman auf dem Sofa versackt, nun dämmert es langsam. Doch der Lampenschalter gerade nicht in Griffweite und das Kapitel gerade so spannend?

Dann kommt hier eine (halbe) gute Nachricht: Wer bei schlechtem Licht liest, riskiert keine langfristigen Augenschäden. „Dadurch entstehen weder Augenerkrankungen noch verschlechtern sich die Sehwerte“, sagt Seleman Bedar, ärztlicher Leiter des OSG Augenzentrums Siegburg.



Keine langfristigen Schäden: Lesen bei schlechtem Licht verschlechtert weder die Sehkraft noch verursacht es Augenerkrankungen.

FOTO: MASCHA BRICHTA

Dennoch gibt es einen unerwünschten Effekt, den man sich durch das Lesen im Schummerlicht möglicherweise einkauft: Kopfschmerzen. Die Erklärung: „Bei schlechten Lichtverhältnissen beanspruchen wir das Auge mehr“, so der Augenarzt. Die kleinen Muskeln in unseren Augen müssen mehr arbeiten und können dadurch schneller ermüden - das kann zu Kopfweh führen. Wer sich das ersparen will, knipst also besser das Licht an.

Besonders eine Gruppe Menschen sollte darauf achten, in einer gut ausgeleuchteten Umgebung zu lesen: Patientinnen und Patienten mit einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD).

Bei dieser häufigen Augenerkrankung lässt nach und nach die Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens ab. „Dieses Krankheitsbild führt dazu, dass Patienten mehr und mehr Probleme haben beim Lesen. Eine gute, helle Beleuchtung verbessert häufig die Lesefähigkeit deutlich“, sagt Seleman Bedar. (dpa)

Steuererklärung einreichen: Oft noch Jahre später möglich

Studium vorbei und währenddessen keinen Gedanken an die Erstellung von Steuererklärungen verschwendet? Wer später darauf kommt, dass das hätte lohnenswert sein können, muss sich nicht grämen. Denn in der Regel sind Studierende nicht zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet und können so auch noch nachträglich aktiv werden.

Für freiwillig abgegebene Erklärungen haben Verbraucherinnen und Verbraucher nämlich vier Jahre Zeit. Sprich: Bis Ende des Jahres können noch Steuererklärungen ab dem Jahr 2022 eingereicht werden. Für die Steuererklärung von 2025 bleibt andersherum noch bis 31. Dezember 2029 Zeit.

Pflicht zur Steuererklärung gilt nur unter bestimmten Umständen

Jana Bauer vom Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine rät allerdings, zumindest die Belege der steuerrelevanten, studienbezogenen Ausgaben gut aufzubewahren und zu sortieren: „Je später man das macht, desto schwieriger wird es, sich an alle Ausgaben zu erinnern."

Zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet sind Studentinnen und Studenten lediglich dann, wenn sie zum Beispiel mehrere Nebenjobs haben oder in einem Beschäftigungsverhältnis in der Steuerklasse VI eingegliedert sind. Auch wenn sie Lohnersatzleistungen von mehr als 410 Euro im Jahr bezogen haben, ist die Abgabe Pflicht. (dpa)

FAMILIE & DAHEIM | BÜRO & BETRIEB

Mittagessen
täglich frisch gekocht

Meyer Menü
LIEFERT LECKER



Neukunden-Aktion! -20%*
Wenn Sie an 5 aufeinanderfolgenden Tagen bestellen, bezahlen Sie nur für 4 Tage. Gültig bis zum 30.04.2026

vom 13.04. – 19.04.2026 / 16. Woche

	Montag – 13.04.2026	Dienstag – 14.04.2026	Mittwoch – 15.04.2026	Donnerstag – 16.04.2026	Freitag – 17.04.2026
Menü 1	Rostbratwurst mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Zwiebelsauce	Pfannenfrikadelle in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	Frischer Möhreneintopf mit 1 Bockwürstchen, dazu 1 Brötchen	Steak vom Schweinerücken in Rahmsauce mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln	Gebackenes Schollenfilet mit heißem Speck-Kartoffelsalat und Remouladensauce
Menü 2	Geflügel-Geschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Reis	2 Hähnchenbrust-filets "natur" in einer pikanten Curry-sauce, dazu Zuckererbsen und Bandnudeln	Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch, dazu Tomatensauce und Reis	3 Apfel-Pfannkuchen mit Vanillesauce (vegetarisch)	Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüsereis (besonders beliebt)
Menü 3	Frischkäse-Spinatmaultaschen in einer Schinken-Spinatkäsesauce (Empfehlung der Küche)	½ gegrillte Schweinshaxe auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Chicken Crossies in knuspriger Panade mit Barbecuesauce und Broccoli-Tomaten-Nudeln	Gegrillte Hähnchenkeule auf mediterranem Grillgemüse mit Reis	Gebratene Cabanossi mit roter Linsenbolognese, dazu Spaghetti
Menü 4	Linsensuppe mit Gemüse und 2 Wiener Würstchen	Gebratenes Buntbarschfilet in feiner Rieslingsauce mit Blattspinat und Salzkartoffeln	Rindergulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln	Mageres Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Lebergeschnetzeltes in feiner Apfel-Zwiebel-sauce mit Kartoffelpüree
Vegetarisch	Blumenkohl-Käse-Medaillon (vegetarisch) mit Rührei und Kräuterpüree	Spaghetti Bolognese (vegetarisch) mit Gemüse-Soja-Bolognese	Gemüse-schnitzel (vegetarisch) mit Erbsen und Möhren in Sauce Hollandaise mit Kräuterpüree	Mediterrane Linsensuppe (vegetarisch) mit Tomaten, Kräutern und Balsamicoessig, dazu 1 Brötchen	Käsetortellini (vegetarisch) in rahmiger Tomaten-Basilikumsauce
Kaltes Menü	2 Heringsfilets in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffel-Specksalat ohne Mayonnaise	Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter	Milchreis Apfel (vegetarisch) mit Zimt und Zucker, dazu Apfelkompott	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat	Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter
Salat	Salat Bella Italia (vegetarisch) frischer Salat mit Mozzarella, Rucola, Cocktail-Tomaten, marinierten Tomaten und Basilikum, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Brötchen	Bunter Salat Mix (vegetarisch) Salat mit Bärlauch-Kartoffeln, Hirtenkäse und Granatapfel, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	Hirtensalat mit Geflügelhackfleisch-bällchen, Hirtenkäse, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	Salat Allgäuer Art Eisberg- und Feldsalat mit Röstibällchen gefüllt mit Bergkäse und Speck, dazu Honig-Senf-Dressing und 1 kleines Brötchen	Levante Salat (vegetarisch) Rote Bete Falafel-Bällchen, Eisbergsalat, Minze, Karotten, Gurken, Walnüsse und Fetakäse dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen

Samstag – 18.04.2026

Samstags-Menü (gekühlt)
- 2 hausgemachte Frikadellen in feiner Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln
- Hähnchenschnitzel in Geflügelrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffelpüree

Sonntag – 19.04.2026

Sonntags-Menü (gefroren, zum Auftauen)
- Schweine-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit hausgemachten Spätzle
- Putenschnitzel "natur" in Sahnesauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln

Einfach bestellen: Tel. **0800-150 150 5** (nur Festnetz) • Tel. **05144-698 823 0** • www.meyer-menue.de

3623201_002426

WO SOLL DIE NÄCHSTE REISE HINGEHEN?
Der reisereporter verrät die schönsten Ziele in Deutschland und Europa – vom Meer bis an die Berge, von angesagten Orten bis zu echten Geheimtipps.
» **www.reisereporter.de/reiseziele**



FOTO: IMAGO IMAGES

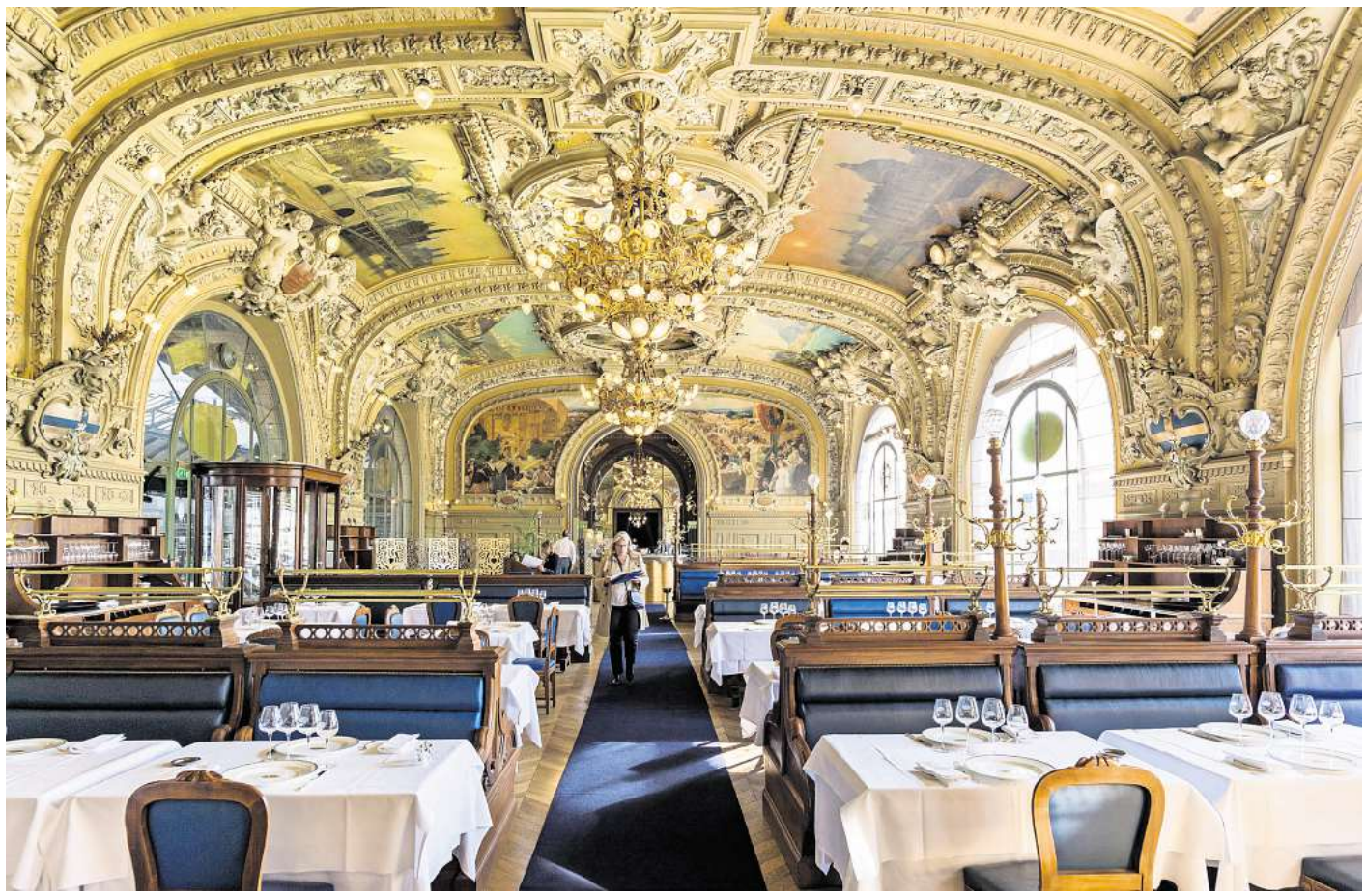
Glamour pur: In Paris findest du das wohl schönste Bahnhofsrestaurant der Welt

Auf der Karte stehen klassische **französische Gerichte**

Im Gare de Lyon verbirgt sich ein Restaurant wie aus einer anderen Epoche. Im „Le Train Bleu“ trifft Jugendstilpracht auf französische Sterneküche – so wird das Warten auf den Zug zum außergewöhnlichen Erlebnis.

Züge fahren mit quietschenden Bremsen ein, unverständliche Durchsagen schallen aus den Lautsprechern, Reisende eilen mit ihren Rollkoffern zum Gleis: Am Pariser Gare de Lyon geht es so hektisch zu wie an jedem modernen Großstadtbahnhof.

Ein paar Treppenstufen weiter oben jedoch, hinter einer schweren Holztür, betritt man eine ganz andere Welt. Im „Le Train Bleu“, das mit Bahnhofsgastronomie so viel zu tun hat wie ein Grandhotel mit einer Frittenbude, verstummt der Lärm der Züge. Wer hier isst, reist zurück in eine glanzvolle Zeit.



Ein Jugendstil-Traum: Das Bahnhofsrestaurant Le Train Bleu existiert seit 1901. FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER

Ein Stück Belle Époque am Gare de Lyon

Als das Restaurant 1901 eröffnete, war Zugfahren noch wesentlich glamouröser als in der heutigen Zeit. Über Paris und Lyon rollte ein eleganter, blau lackierter Zug bis zur Côte d’Azur. Der „Train Bleu“, betrieben von der Gesellschaft PLM (Paris-Lyon-Méditerranée), galt als Inbegriff mondäner Fernreisen. Er war so etwas wie der französische Orient-Express, ein Symbol für Sehnsucht, Aufbruch und die elegante Art zu reisen.

Damit die Passagiere sich angemessen einstimmen konnten, erhielt der Architekt Marius Toudoire den Auftrag, ein Bahnhofslokal zu entwerfen, das dieses Gefühl von Fernweh einfängt. Das Restaurant hieß damals schlicht „Buffet de la Gare“, doch bescheiden war es sicher nicht.



Der Eingang zum Restaurant "Le Train Bleu" am Gare de Lyon. FOTO: IMAGO/ZOONAR

Künstler verewigten an den Wänden und Decken jene Landschaften, die der Zug durchquerte: sonnige Küsten, Städte der Provence, mediterrane Szenerien. Große Kronleuchter funkelten im „Salon doré“, dem Saal der ersten Klasse, während die „Salle Réjane“ den Reisenden der zweiten Klasse vorbehalten war. Die schlichteren Räume trugen Namen wie „Salle marocaine“, „Salle tunisienne“ oder „Salle algérienne“.

Im Laufe der Jahrzehnte wurde der Ort zur festen Größe im Pariser Gesellschaftsleben. Die Modeschöpferin Coco Chanel, der Maler Salvador Dalí, die Schauspielerin Brigitte Bardot und der ehemalige Präsident François Mitterrand zählten zu den Gästen. Erst 1963 erhielt das einstige „Buffet de la Gare“ seinen heutigen Namen, als Hommage an den legendären blauen Zug, der Reisende stilvoll an die Côte d’Azur brachte.

Heute stehen die prunkvollen Säle unter Denkmalschutz – zu Recht. Kronleuchter, vergoldete Ornamente, bemalte Decken, geschnitzte Holzvertäfelungen und originales Parkett erzählen von einer Epoche, in der Eleganz selbstverständlich war. Das „Le Train Bleu“ ist damit Restaurant und Zeitkapsel zugleich.

Kulinarik auf Sterneniveau statt Bahnhofsimbiss

Was das „Le Train Bleu“ wirklich außergewöhnlich macht, ist jedoch nicht allein das Interieur, sondern auch das kulinarische Erlebnis. Der Service funktioniert wie ein eingespieltes Ensemble, jede Bewegung folgt einer stillen Choreografie. Fleischstücke werden vor den Gästen tranchiert, Saucen am Tisch über die Gerichte gegeben und Crêpes Suzette in Grand Marnier flambiert, sodass sich das Orangenaroma im ganzen Saal verbreitet. Geprägt wurde die Küche lange von Sternekoch Michel Rostang, dessen Handschrift bis heute spürbar ist. Auf der Karte stehen klassische französische Gerichte mit modernem Twist. Gearbeitet wird mit lokalen und regionalen Zutaten in hoher Qualität.

Dazu gehören etwa die berühmte Lammkeule, ebenso wie das Bresse-Huhn mit Estragoncreme oder ein am Tisch angerichtetes Tatar. Das Gratin Dauphinois (Kartoffelgratin) ist längst zur kulinarischen Visitenkarte des Hauses geworden. Und wer zum Dessert Baba bouchon bestellt, erlebt, wie delikat ein rumgetränkter Napfkuchen sein kann.

Preislich bewegt man sich im gehobenen Segment, aber das Ambiente und die Qualität der Gerichte entschädigen dafür doppelt. Vorspeisen wie Foie gras oder Jakobsmuscheln liegen bei etwa 30 Euro, Hauptgerichte wie Gnocchi mit schwarzem Trüffel oder Cordon bleu kosten zwischen 35 und 50 Euro. Die Nachspeisen, egal ob Kumquat-Soufflé, Crêpe Suzette oder Crème brûlée mit Eis aus Buttermilch, sind für 19 Euro zu haben. Und wer speisen will wie Gott in Frankreich, kann auch ein mehrgängiges Menü ordern.

„Le Train Bleu“: Alle Infos für deinen Besuch

Das „Le Train Bleu“ befindet sich direkt im Gare de Lyon in Paris, über den Gleisen in Halle 1. Es ist täglich geöffnet. Die Lounge-Bar empfängt Gäste von 7.30 bis 22.30 Uhr, wer aber im originalgetreuen Teil des Restaurants unter den eleganten Kronleuchtern und Fresken speisen will, sollte seinen Besuch zwischen 11.15 und 14.30 Uhr oder abends zwischen 19 und 22.30 Uhr planen.

Eine Reservierung ist besonders am Abend und am Wochenende dringend zu empfehlen – nicht nur wegen der Nachfrage, sondern auch, um sich einen der schönsten Plätze zu sichern. Einen Tisch können Reisende online reservieren, ein bis zwei Wochen Wartezeit sind hierbei die Regel.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/train-bleu**

Finanzamt verlangt Belege: Was tun, wenn sie verloren sind?

Es ist ein klassischer Moment der Verunsicherung: ein Brief vom Finanzamt, darin die Aufforderung, bestimmte Nachweise vorzulegen - Rechnungen, Verträge, Belege. Doch was tun, wenn genau diese Unterlagen nicht (mehr) existieren? Viele Betroffene glauben, damit automatisch im Nachteil zu sein. Das ist ein Irrtum.

Zwar gilt im Steuerrecht die Mitwirkungspflicht des Steuerpflichtigen. Wer steuerlich relevante Angaben macht, muss diese grundsätzlich erläutern und auf Nachfrage belegen. Gleichzeitig kennt das Recht aber auch klare Grenzen: Niemand ist verpflichtet, Unmögliches zu leisten. Das Finanzamt darf keine Beweise verlangen, die objektiv nicht mehr beschafft werden können - etwa weil Unterlagen nicht aufbewahrungspflichtig waren, durch Zeitablauf vernichtet wurden oder bei Dritten nicht mehr erhältlich sind.

Entscheidend ist das Verhalten nach Eingang der Anfrage. Wer nicht reagiert oder die Aufforderung ignoriert, riskiert eine Schätzung - und diese fällt erfahrungsgemäß selten zugunsten des Steuerzahlers aus. „Wer hingegen offen kommuniziert, hat deutlich bessere Karten“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. „Eine sachliche Erklärung, warum Unterlagen fehlen, ist der erste Schritt.“ Wichtig ist dabei: keine Ausflüchte, sondern klare, nachvollziehbare Gründe.

An die Stelle der Originalbelege können sogenannte Ersatznachweise treten. Kontoauszüge, E-Mail-Korrespondenzen, eigene Aufstellungen oder auch Vergleichswerte aus anderen Jahren können helfen, den Sachverhalt plausibel zu machen. Das Steuerrecht verlangt nicht immer den lückenlosen Vollbeweis - häufig genügt eine schlüssige Glaubhaftmachung.



Darf das Finanzamt nicht: steuerlich beraten. Was es aber darf: steuerliche Sachverhalte auf Nachfrage erklären. FOTO: CHRISTOPH SOEDER

Selbst wenn das Finanzamt Kürzungen vornimmt, ist das Verfahren damit nicht abgeschlossen. „Gegen einen Steuerbescheid kann Einspruch eingelegt werden, insbesondere wenn die Behörde ihr Ermessen nicht nachvollziehbar ausgeübt hat“, so Karbe-Geßler. Die Rechtsprechung stellt klar: Allein das Fehlen von Belegen rechtfertigt keine pauschale Ablehnung.

Fazit: Fehlende Nachweise sind kein Beinbruch. Wer kooperiert, plausibel erklärt und seine Rechte kennt, kann auch ohne perfekte Unterlagen zu einem fairen Ergebnis kommen.

Der Bund der Steuerzahler Deutschland unterstützt seine Mitglieder bei solchen Fragestellungen mit praxisnahen Informationen und hilfreichen Tipps - damit aus einem unangenehmen Behördenbrief kein dauerhaftes Problem wird. (dpa)

-Anzeige-

DIE AUTOSEITEN DAS AUTOMAGAZIN IN IHREM WOCHENBLATT

Die E-Mobilitätsoffensive

Volkswagen Nutzfahrzeug bietet e-Transporter und ID. Buzz


Der e-Transporter (links) und der ID. Buzz Cargo Fotos: we/WMD

Volkswagen Nutzfahrzeuge hat das Angebotsspektrum der neuen Transporter Generation weiter ausgebaut. Nach dem klassischen Kastenwagen (Gütertransport) und dem Kombi (Personentransport) sind drei weitere Varianten auf dem Markt: der Transporter Pritschenwagen mit Doppelkabine und großer Ladefläche, der Transporter Kastenwagen Plus für den kombinierten Güter- und Personentransport und der auf dem Kastenwagen Plus aufbauende Kastenwagen mit sogenannter L-Trennwand im Laderaum.

Konfigurierbar sind auch diese Modelle mit Turbodiesel- oder Elektroantrieb, die Kastenwagen zudem mit Plug-in-Hybridantrieb. Das Angebot des vollelektrischen Transporters und der vollelektrischen Caravelle wurde optimiert. Eine vergrößerte Batterie mit 70 kWh nutzbarer Kapazität und eine verbesserte DC-Ladekurve. Das ermöglicht bis zu 374 Kilometer Reichweite und damit rund 13 Prozent mehr als bisher. Damit stärkt Volkswagen Nutzfahrzeuge die Alltagstauglichkeit und Effizienz weiter und unterstützt auch gewerbliche Kund:innen auf dem Weg zu einem wirtschaftlichen, CO_2-reduzierten Fuhrpark. Gleichzeitig verkürzen sich die Ladezeiten spürbar: An einer 125-kW-DC-Ladesäule kann die Traktionsbatterie nun in rund 30 Minuten von 10 auf 80 Prozent geladen werden.

Der elektrische ID. Buzz ist ein echtes Multitool. Als VW Bus tritt er mit fünf und optional sechs oder sieben Sitzplätzen in drei Reihen an – er ist der ID. Buzz für die Familie, die Freizeit und das Business. Version Nummer zwei, der ID. Buzz Cargo, bietet serienmäßig ein dreisitziges Fahrerhaus, das durch eine Trennwand vom riesigen Laderaum separiert wird – er ist der ID. Buzz für den Handel, das Handwerk und alle Dienstleister. Jetzt hat Volkswagen Nutzfahrzeuge ein neues Feature im Programm, mit dem eine dritte Interieur- und Transportlösung entsteht: eine feste Trennwand für die VW Bus-Version des ID. Buzz. Mit diesem Trennwandsystem kann der ID. Buzz im Passagierraum als Fünfsitzer und im Laderaum ähnlich wie die Cargo-Version genutzt werden – ideal für den Transport von Mensch und Material. **WMD**



Extra-Prämie bei Volkswagen Nutzfahrzeuge

Volkswagen Nutzfahrzeuge bietet aktuell eine Extra-Prämie für den e-Transporter in Höhe von 10.000 Euro, für den ID. Buzz von bis zu 6.000 Euro und für den ID. Buzz Cargo von bis zu 6.600 Euro. Zusätzlich ist diese Prämie auch kombinierbar mit der staatlichen e-Autoprämie. Zudem gewährt Volkswagen Nutzfahrzeuge eine Herstellergarantie von fünf Jahren für alle Modelle. **WMD**

11081501_002426

Einfach lesen.
Mehr bekommen.



AZ/WAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert: Nur bis 27. April

Gilt nur für Neukunden.
Mehr Informationen zum Angebot 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

AZ WAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

6953701_002426

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Bokensdorf
- Tappenbeck
- Almke
- Lehre
- Osloß
- Tülau
- Parsau

hallo WOLFSBURG wochenende

11193001_002426

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)

10440501_002426

Westfalen Medical

Wir suchen:

Therapiespezialist im Außendienst (m/w/d)

im Bereich Schlaf- und Beatmungsmedizin Braunschweig | Vollzeit

- Beratung von Patienten, Angehörigen und Pflegediensten, insbesondere im Rahmen von Schulungen
- Auslieferung und Einweisung von Medizintechnikgeräten sowie Maskenanpassungen im Bereich Schlaf- und Beatmungsmedizin

Ihr Profil:
Abgeschlossene Ausbildung als examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, als medizinische Fachangestellte oder eine vergleichbare medizinische Ausbildung

Interesse geweckt?
Hier geht's zum Job – einfach QR-Code scannen!
bewerbung@westfalenmedical.de

11542301_002426

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Rüstiger Rentner für kleine Reparaturarbeiten im Raum Laagberg gesucht ☎0172/4149254

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

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

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Lebenskunst&Herzenswärme Künstlerin (56/schlank), die das Leben als Leinwand sieht. Ich liebe die Stille der Berge, die Tiefe guter Bücher und weite Reisen. Suche einen charakterstarken Partner mit Esprit und Niveau für ein gemeinsames "Wir", in dem Freiheit und Nähe harmonieren. bergpoesie@t-online.de

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

BEKANNTSCHAFTEN FÜR IHN

Ich suche einen lieben netten Partner. Bin 81 J., schlank und möchte noch viele schöne Sachen mit ihm erleben und würde mich freuen, wenn er sich melden würde, würde ich mich freuen. ✉ Z 117494

Ich, weiblich, 66 Jahre jung, suche aufgeschlossenen, sympathischen, reise- und kulturinteressierten Mann für den "Herbst des Lebens". ✉ Z 108211

EHEWÜNSCHE FÜR SIE

Humorvoller Mann, 51 (wirkt wie 41), fährt gerne sportlich mit dem Fahrrad, unternehmungslustig, Kinderwunsch, Nichtraucher, sucht Frau (Nichtraucher) ohne Hund, mit Interesse an Sport, für gemeinsame Zukunft. ✉ Z 103995

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

hallo wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.

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

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

37211801_002425

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

10815901_002426

VERKAUF ALLGEMEIN

Große Gärten, kleine Gärten, Dachgärten, Vorgärten,Kleingärten. Neu-Umgestaltungen vom Fachmann. Heckenpflanzen u. Obstbäume,Hain u. Blutbuchen, Rhododendren sowie Formgehölze aus eigener Produktion. ☎ 05362-666514

Haushaltsauflösung, 18.+19.04., 13-17Uhr. Möbel, Werkzeug, Elektrogeräte, Porzellan, Deko und AMC Töpfe. Flechtorf, Sudetenring 20A, bei Schulze

Rollrasen in allerbester 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

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

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

Gebrauchtes Tonbandgerät oder Plattenspieler zu kaufen gesucht. Tel. 0179/1698142

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

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

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

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

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
11165201_002426

WOHN- & GESCHÄFTSHÄUSER

Calberlah: Gepfl. MFH
Mit 3 Whgen, vermietet, 360m² Wfl, 12 Zi, Keller, 3 Garagen, ca. 25.800,- ME p.a., Bj.1968, EH Gas, B: 127 kWh/(m²a), Kl.D, KP 465.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

200 000 BIS 250 000 EURO

Wolfsburg: Gepfl. DHH
Mit kl. Garten, 150m² Wfl, 4 Zi, 2 Bäder, moderne EBK, Bj.1973, ZH Gas, B: 211 kWh/(m²a), Kl.G, KP 249.900,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

250 000 BIS 300 000 EURO

2-Fam.hs in Wolfsburg
Zentral, san.bed., 150m² Wfl, 8 Zi, gr. Garten, Keller, Bj.1961, ZH Öl, B: 288 kWh/(m²a), Kl.H, KP 280.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Moderne Haushälfte ...
Rühen: Mit WiGa + Garage, 113m² Wfl, 4 Zi, Garten, Bj.2003, ZH Gas, V: 67 kWh/(m²a), Kl.B, KP 250.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Wolfsburg: Bungalow ...
Mit 2 Wohneinheiten, 140m² Wfl + 85m² Anbau, 6 Zi, Garage, Bj.1971,FW, B:189 kWh/(m²a), Kl.F, KP 299.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

300 000 BIS 350 000 EURO

Rühen mit viel Platz ...
Gr. Haus mit Einliegerwhg., 239m² Wfl, 7 Zi, Keller, Grg, Bj.1984, ZH Öl, B: 202 kWh/(m²a), Kl.G, KP 349.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

350 000 BIS 450 000 EURO

Osloß: Gr. Doppelhaus
Auf 1.400m² Grdst, 250m² Wfl, 8 Zi, Sauna, 2 Grg, Bj.1953, ZH Gas, B:202 kWh/(m²a), Kl.G, KP 389.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Moderne Haushälfte ...
Schwülper:Mit schönem Garten,116 m² Wfl, 6 Zi, Keller, Grg, Bj.1998,FW, V:113 kWh/(m²a), Kl.D, KP 395.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

450 000 EURO & MEHR

Exklusives Haus mit 8 Zi
WOB: Mit WiGa+Kamin, 238m² Wfl, 2 Bäder, Garage, Bj.1999, ZH Öl, B: 109 kWh/(m²a), Kl.D, KP 620.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

2-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

Erdgeschoss-Wohnung
Wolfsburg: Modernisierte 2-Zi-Whg, 54 m²Wfl, Balkon, EBK,Bj.1959, FW, B:114 kWh/(m²a), Kl.D, KP 99.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

BAUGRUNDSTÜCKE

Verkaufe Privat Baugrundstücke Teilerschlossen. Tel: 0171 6940368

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

MEHRFAMILIENHÄUSER

Anlageobjekt gesucht
Mehrfam.hs mit bis zu 10 Einheiten, voll vermietet oder mit Leerstand von Erbengemeinschaft gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Von BS nach Gifhorn ...
Akademikerpaar sucht Haus, DHH oder gr. RH ab 140m² mit ausreichend Platz für sich und die 3 Kinder. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Kleines Haus gesucht
Betriebswirtin u. ihr Mann su. helles, gepfl. (Reihen-)Haus ab 70m² Wfl., gern mit Gäste-WC oder 2. Bad. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gepfl. Bungalow gesu.
von Internisten u. seine Frau in Meine, Isenbüttel od. ähnl. Lage. Ab 3 Zi und gern mit Garten oder Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 600.000,- gesu.
Großzüg. 1- bis 2-Fam.hs mit Garten u. Garage/Carport in WOB von Konzern-mitarbeiter u. Familie gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Calberl./Isenbüttel gesu.
VW-Ingenieur sucht freistehendes Haus ab 4-5 Zimmern mit Garage oder Carport zu sofort oder später. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Platz für Werkstatt
Tischlermeister u. Hobby-Bastler sucht schönes Haus mit mind. 4 Zi für sich u. seine Familie, auch renov.bed. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Suche Haus zum Kauf in Müden, Hillerse oder nahebei von privat ☎0176/96480339

SOS HUMANITY
Deine Spende rettet Leben!
Damit niemand im Mittelmeer ertrinken muss.
sos-humanity.org/jetzt-spenden

Bis 500.000,- gesucht
Freisteh. Haus oder DHH mit mind. 120m² Wfl und guter Ausstattung von Familie aus Ingolstadt gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Große Wohnung gesucht
4-köpfige Familie kehrt Ende Mai aus China zurück und sucht großzüg. ETW mit 4-6 Zi und Kellerraum. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Kapitalanleger sucht ...
Solide Wohnung im Raum WOB mit 2-4 Zi und gern Balkon und/oder Kellerraum, auch zum Renovieren. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

BAUGRUNDSTÜCKE

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

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

2-ZIMMER-WOHNUNGEN

2 Zi.Whg.WOB Nordstadt 1.OG, 57 m² Küche, Bad m. Wanne, Laminat, Balkon, Keller, Garten frei ab 01.07. KM 590,00 + NK+3MMK☎ 0175/6564628

Gifhorn schöne 2 Zi. Whg., 55m², Küche, Bad, Balk., WM 730€ + Mietkt., ab 1.5.2026 frei ☎ 0151-470 130 76

Verm. 2 Zi.-Whg., 55 m², sof. einzugsbereit mit neuer Küche. 0171 6940368

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

Vermiete 3 Zi.-Whg., 65 qm, sofort einzugsbereit mit Küche. 0171 6940368

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

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

4 Zi.-Whg. in Isenbüttel, 100m², ☎ 05374/9349516

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

SALZGROTTE WOLFSBURG
Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis
Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459
www.salzgrotten.eu
TIPP: LAVITA & Hydrojet!
3790101_002426

VERSCHIEDENES

Lesegerät Eschenbach Visolux digital XLFHD, wenig gebraucht, NP 1.100€, für 350€ zu verk. ☎0172/4335495

Suche Gartenarbeit aller Art. ☎ (0176) 70341887

FLOHMARKT

Verrotteter Pferdemist zu verschenken. ☎ 05361-68609

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT



EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Darmgesundheit – Mehr als nur Verdauung

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI



Jetzt auf unserem neuen YouTube-Kanal ansehen!
www.youtube.com/@gesundgehoert

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by PAZ AZ WAZ

Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.
11755901_002426

REISEN / VERANSTALTUNGEN

SKAN-CLUB 60 plus

ZAUBERHAFTER HARZ

Morada HOTEL ALEXISBAD im Selketal

8-Tage-Seniorenreisen

Komfortable Zimmer, gastronomische Einrichtungen im Harzer Stil, ein **renovierter Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunen** sowie das Spa **„WaldOase"für individuelle Wellnessangebote.**

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- **Galabuffet und Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Geführter Spaziergang durch Alexisbad
- Unterhaltungsabende
- **1 Hexentrunk** (nur *-Termin)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

Wellnessangebot (+ € 100,– pro Person):

- **Tägliche Nutzung des Wellnessbereiches mit einer Auswahl von drei Saunen und einem Panoramaruheraum**
- **2 Anwendungen im Spa MORADA „Waldoase" (Fuß-Spa-Behandlung und klassische Rückenmassage)** u.v.m.

TERMINE 2026

10.05.–17.05.	07.06.–14.06.
05.07.–12.07.*	02.08.–09.08.
23.08.–30.08.	30.08.–06.09.

SONDERREISEN (5/6 Tage)

Glaswelt und Wilder Westen

Besondere Leistungen: Themenbuffets, Ausflug Westernstadt Pullman City, Ausflug Glasmanufaktur HARZKRISTALL u.v.m.

10.05.–14.05.26	ab € 398,–
31.05.–04.06.26	ab € 398,–

Indian Summer

Besondere Leistungen: Indian Summer-Buffet und Harzer Heimatabend mit „All-inclusive-Getränken", zwei Ausflüge in die Natur u.v.m.

01.11.–06.11.26	ab € 398,–
15.11.–20.11.26	ab € 388,–

ab Euro **655,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Kein Einzelzimmerzuschlag! (begr. Anzahl)
Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: € 100,–
Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person! (außer Sonderreisen)
Keine Parkgebühren!

bett+bike aktiv

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon:
0800-123 19 19 (täglich von 8–18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel

10847001_002426

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

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

Sylt-Keitum, Reetdachhaus, 4SZ, 3 Bäder, Sauna, W-lan, Terr., Garten, E-Ladestation. ☎0170/3259146 www. keitum-urlaub.net

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

HANDWERKER

Dachtechnik Angebot 25% Rabatt für Neukunden auf Dacharbeiten Flachdach Ziegel Dach Schornstein Sanierung 8€ der Quadratmeter für Dachreinigung statt 18€ Dachrinnen Reinigung ☎ 0163/9712845

Dach/Reparatur/Flachdach wir haben Zeit. ☎ 05341/8865464 oder ☎0176/80702644

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

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport (0157) 33370799
9795401_002426

Hilfe im Garten und rund ums Haus. ☎(0176) 70782356

Arbeiten rund ums Haus innen und außen zu fairen Preisen. 0163 2061828

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

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

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. ☎ 0174/3240546

MAURER

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

FLIESENLEGER

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

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
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing

11165301_002426

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

PIT Inh. Patrick Konefka
Hochring 30
38440 Wolfsburg

- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Trödel-Ankauf aller Art

Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition

11444501_002426

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

MALER / TAPEZIERER

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

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

Maler im Ruhestand, (0178) 1312131

DACHDECKER

Dachdecker bietet an: Flachdachsanierung, Dachreparaturen, Asbest Abbau + Entsorgung Schweißbahn, Garagendach, Carport, Dachrinne reparieren u. erneuern, Dämmung, Fassade, Terrasse bauen. Matthias ☎ 0176/42559229

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

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

FENSTER / ROLLÄDEN

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

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. Gardinenreinigung ☎ (05361) 18 102 11

GÄRTNER

Gartenbau-Köppen.de
☎(0171) 6035547 + 05371/72984
Hofeinfahrten, Wege- u. Terrassenbau, Granit- u. Mauerbau, Rasensanierung, Rollrasen, Grundstückspflege, Baumfällung, Erd-u. Baggerarbeit, Zaunbau

Unser Angebot ist Geld wert!

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

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

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

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

MÖBELTRANSPORTE

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

11720001_002426

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF



10854501_002626

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

AUTOZUBEHÖR VERKAUF

Satz neue Sommerreifen, Kumho, Ecowing, ES31, 185 / 65 R 15 88H, VB 150,-€ ☎ 0160 5430625

ANKAUF PKW

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

4851301_002426

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

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

Hilfe, die ankommt drk.de/spenden
Deutsches Rotes Kreuz

KRAFTRÄDER

ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

Suche altes Moped Motorrad defekt oder total verrostet ☎ 0151-11520265

Die aktuelle Wochenendzeitung hallo wochenende

MOTORROLLER

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

4497501_002426

VERKAUF PKW

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C, BJ 05, TÜV 28, 133000 KM, Klima, 1490€, Tel: 01637379739

TOYOTA

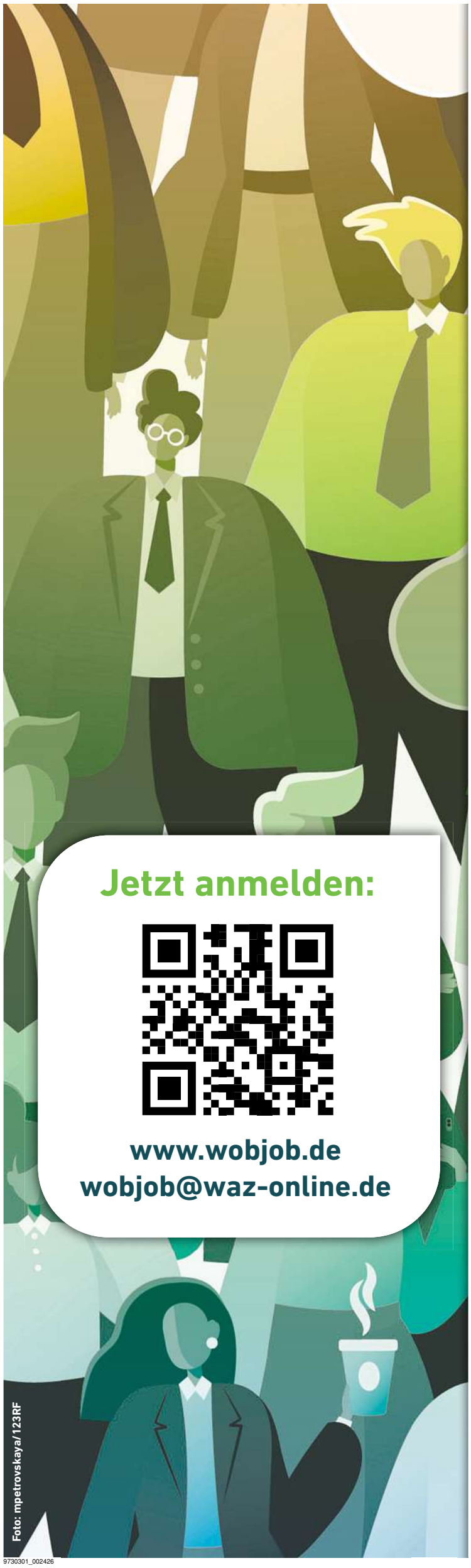
Schnäppchen, Toyota Aygo, Autom., sehr gut erh., 35 Tkm, EZ 2017, 51 kW, Benzin, TÜV neu, 4 trg., weiß/ schwarz abgesetzt, 11.500€ ☎ 01590 1981395

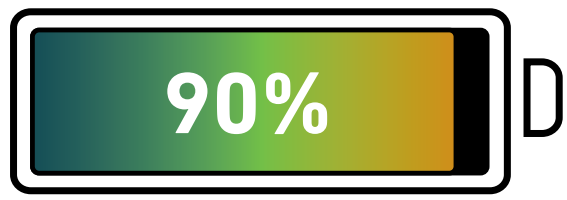
SEAT

Seat Mii, 60 PS, i.tech, 4Tr., schwarz, TÜV neu, alle Extras, top Zustand, 4.300€ VB ☎ 0152/11545982

VW ALLGEMEIN

Verkaufe UP, high up!, Abgabe sofort in 38448 Wob, 60 PS, schwarz, EZ: 03/2012, unfallfrei, 80.000km, 2-Türer, elektr. Schiebedach, Klimaanlage usw., VB:6500€, Tel. 05361/63606





KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE

wobJOB

WERDEN SIE TEIL UNSERER AZUBI- UND ARBEITSMARKTMESSE

am 4. September 2026 von 9 bis 15 Uhr!

Sie sind auf der Suche nach Mitarbeitern, die Ihr Team bereichern?

Dann nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr Unternehmen zu präsentieren und potenzielle Kandidaten persönlich kennenzulernen.

Sie erhalten einen ganzen Tag Präsenz auf der Messe – direkt im Herzen der Wolfsburger Innenstadt, um mit interessierten Bewerbern ins Gespräch zu kommen. Bitte beachten Sie: Es gibt begrenzte Ausstellerflächen – first come, first serve!

Das war es aber noch nicht!

Zusätzlich erhalten Sie einen digitalen Messestand vom 21. August bis zum 18. September, um Ihre Reichweite zu maximieren.

Wir freuen uns darauf, Sie als Aussteller begrüßen zu dürfen.

Präsentiert durch

AZ WAZ · WMG Für Wolfsburg · Volksbank BRAWO

Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

9730301_002426