hallo WOLFSBURG wochenende



17 ❖ 47. Jahrgang · 18. April 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122

Nordkopf, Sicherheit und Glasfaser: wichtige Zukunftsprojekte

Diese wichtigen Ziele der **Stadtenwicklung** stehen in naher Zukunft auf der Agenda



Ein Bereich des Nordkopfes soll künftig autofreie Zone sein, um die Verbindung zwischen Innenstadt und DOW zu verstärken.

FOTO: TIM SCHULZE

Wolfsburg. In Wolfsburg haben Stadtverwaltung und Kommunalpolitik in den kommenden Jahren noch einige dringende Projekte vor der Brust. Vor und nach den Kommunalwahlen im September stehen viele „Baustellen" an: Sie reichen von Themen wie Innenstadtentwicklung und Sicherheit bis hin zu einem flächendeckenden Glasfaseranschluss.

Die Aufwertung der Innenstadt ist eines der dringlichsten Zukunftsthemen der nächsten Jahre. Während in der mittleren Porschestraße gerade der erste Bauabschnitt der Brawo Arkaden umgesetzt wird und damit große Hoffnungen für eine Attraktivierung der Fußgängerzone verbunden sind, stehen im Norden der Stadt noch einige Projekte in den Startlöchern.

Die Umsetzung der „Brawo City", geplant am Nordkopf, wird wohl noch ein wenig auf sich warten lassen. Grund: Der Bebauungsplan muss angepasst werden. Ein neuer Bebauungsplan war für Ende 2026 angekündigt worden.

Für das sogenannte „Nordkopfquartier Mitte" hingegen hat der Rat inzwischen die ersten Weichen gestellt. Dort wird in Kürze das Medical Office eingeweiht. Und die nächsten Projekte stehen bereits vor der Umsetzung: Am Standort der ehemaligen Dresdner Bank an der Heinrich-Nordhoff-Straße plant Immobilien-Investor Vespermann ein Medical Center.

Für den Bereich zwischen ehemaliger Markthalle und dem schon genannten Medical Office sind bereits 2025 die Entwurfspläne für das elfgeschossige „Lupus" vorgestellt worden. Das Büro- und Geschäftsgebäude wird vom Investor OCI, Mutterkonzern der Designer Outlets Wolfsburg, errichtet. Im Erdgeschoss sollen Handel, Gastronomie und Dienstleistungen untergebracht werden. Im Obergeschoss ist auf einer Fläche von 10.000 Quadratmetern moderne Büronutzung geplant. Abhängig von der Entscheidung des Rates im Juni bestünde anschließend Baurecht.

Während in der Innenstadt zunehmend leerstehende Geschäfte zu beklagen sind, brummt hingegen das Designer Outlet Center (DOC). Diese Kundenströme wollen sich Stadt und Kommunalpolitik zunutze machen: Das DOW soll mit der Fußgängerzone verknüpft werden und damit Menschen und Frequenz in die Porschestraße bringen. Ein entsprechender Grundsatzbeschluss wurde getroffen.

Damit die Menschen künftig besser in den südlichen Bereich der Innenstadt gelangen können, soll es Fußgängern durch eine nahezu autofreie Zone im Norden schmackhaft gemacht werden. So soll ein Bereich des Nordkopfes künftig vom motorisierten Individualverkehr freigehalten werden.

Dieser umfasst den Willy-Brandt-Platz vor dem Bahnhof und dem Phaeno, den Bereich der Straße „An der Vorburg" südlich der Tiefgaragenzufahrt zum Phaeno, die Heßlinger Straße westlich der Zufahrt zur Alessandro-Volta-Straße und die Porschestraße. Das heißt, der Tunnel muss mehr Verkehr aufnehmen als aktuell. Das Phaeno-Parkhaus und das DOW sollen für Autos, die von Osten kommen, neu angebunden werden. Zwischen dem Nordkopf-Tower und der Porschestraße 1 soll ein Mini-Kreisel eingerichtet werden, damit Busse der WVG dort wenden können.

Das schnelle Internet sollte eigentlich längst in allen Ortsteilen von Wolfsburg verfügbar sein. Der Beschluss dazu stammt aus dem Jahr 2015. Mit Hilfe des Bundes- und Landesförderprogramm „Graue Flecken" wollte die Stadt Wolfsburg Lücken schließen und einen flächendeckenden Ausbau hinbekommen.

Rund 90 Prozent der Haushalte sind an die Glasfaser angeschlossen, 3000 Adressen im Stadtgebiet fehlten aber aktuell noch. Aufgrund bürokratischer Hürden musste der Ausbau neu ausgeschrieben werden. Ziel laut Wirtschaftsdezernat sei ein Baustart im Frühsommer 2026. Abhängig von der Witterung werde mit einer Bauzeit von maximal einem Jahr kalkuliert.

Während an der Dieselstraße die neue Feuerwache für über 100 Millionen Euro gebaut wird, ist die Diskussion um eine mögliche Nebenwache im Heinenkamp nicht versiegt. Dabei sieht ein großer Teil des Wolfsburger Rates eine zweite Feuerwache mittlerweile kritisch. Im Mai 2020 hatte der Rat noch eine 2-Wachen-Strategie verabschiedet. Doch mittlerweile ist das Geld bekanntlich knapp geworden in Wolfsburg - der Haushalt defizitär.

Im März hatte der zuständige Dezernent der Stadtverwaltung im Bürgerdienste-Ausschuss noch darauf hingewiesen, dass ein Schutzziel-Defizit bestehe. Um die Einhaltung von Hilfsfristen zu gewährleisten, benötige die Stadt eine Nebenwache. Es bestehe eine Versorgungslücke, wenn es darum gehe, Orte wie Detmerode aufgrund ihrer geografischen Lage rechtzeitig erreichen zu können. Die Kommunalpolitik gab im März noch keine Empfehlung ab. Die Kenntnisgabe der Verwaltung habe zu kurzfristig vorgelegen. Die Abstimmung wurde daher auf den 6. Mai vertagt.

Raser in Velstove: Stadt reduziert Tempolimit

Ab **Sportheim-Zufahrt** gilt 60 statt 80 km/h Höchstgeschwindigkeit – Auswärts bleibt es bei 80-Regelung

Wolfsburg/Velstove. Der Kampf gegen Raser in Velstove nimmt Fahrt auf: Die Stadt hat jetzt aus Richtung Vorsfelder Westumgehung kommend ein Tempo-60-Schild in Höhe der Sportheim-Zufahrt aufgestellt, um zügige Autofahrer ans rechtzeitige Abbremsen zu erinnern. Was manche Velstover nicht verstehen: In der entgegengesetzten Fahrtrichtung gilt direkt nach dem Ortsausgangsschild Tempo 80. Aber warum?



Zu schnell? Die Stadt belässt es am Ortsausgang in Richtung Vorsfelder Westumgehung bei Tempo 80. FOTO: ROLAND HERMSTEIN

Hintergrund: Velstove hat ein Problem mit Bleifußfahrern. Laut Stadt Wolfsburg haben Tempomessungen an der Alten Handelsstraße ergeben, dass viele Autofahrer im Eingangsbereich von Velstove deutlich flotter unterwegs sind als die erlaubten 50 km/h. Was an dieser Stelle besonders gefährlich ist: Dort befindet sich eine beidseitige Bushaltestelle, an der vor allem Kinder und ältere Mitbürger auf den Bus warten. Sie müsse man besonders schützen, sagt Ortsbürgermeisterin Angelika Jahns (CDU).

Genau das wolle man mit der neuen Geschwindigkeits-Regelung tun, betont ein Sprecher der Stadt Wolfsburg auf Anfrage unserer Zeitung. Man habe die zulässige Höchstgeschwindigkeit vor Velstove jetzt von 80 auf 60 km/h reduziert, um das Tempo der Autofahrer „bereits im Vorfeld zu reduzieren", so der Sprecher. „Das dient dazu, dass Verkehrsteilnehmende die innerorts geltende Höchstgeschwindigkeit rechtzeitig erreichen und sicher einhalten können."

Anders stelle es sich am Ortsausgang von Velstove dar: Hier würden Verkehrsteilnehmer aus einem Bereich mit niedrigerer zulässiger Höchstgeschwindigkeit – innerorts gilt Tempo 50 – in einen Bereich mit deutlich höherer zulässiger Höchstgeschwindigkeit – außerorts – fahren. „Eine zusätzliche oder stärkere Begrenzung ist daher in der Regel nicht erforderlich beziehungsweise nur eingeschränkt sinnvoll", so der Sprecher weiter. Deshalb gebe es in Velstove die unterschiedliche Geschwindigkeitsregelung in den beiden Fahrtrichtungen.

Manche Velstover lässt das nachdenklich zurück: Es sei ja gut, das Tempo aus Richtung Westumgehung von 80 auf 60 km/h zu reduzieren, sagt ein Velstover. Das werde sicher dazu führen, dass Raser ausgebremst werden. Aber ein Problem bleibe: Autofahrer, die aus Velstove rausfahren in Richtung Westumgehung würden doch jetzt schon lange vor dem Ortsausgangsschild Gas geben – 60 statt 80 km/h zulässige Höchstgeschwindigkeit könne doch auch hier Raser ausbremsen.

Muss Reislinger Kiosk endgültig schließen?

Post-Drama geht weiter

Wolfsburg. Das Situation um den Kiosk „All-Best" im Wolfsburger Stadteil Reislingen spitzt sich zu. Noch immer gibt es keine langfristige und gesicherte Lösung für den kleinen Laden im Einkaufszentrum Reislingen-Südwest. „Wenn sich die Situation nicht ändert, müssen wir den Kiosk wohl im Mai komplett schließen. Die Zukunft ist ungewiss", sagt Ina Allgeier, die den Kiosk mit Heinz Bestgen erst seit Dezember betreibt. Der Name „All-Best" leitet sich von ihren Nachnamen ab.

Im Februar hatte diese Redaktion berichtet, dass es Probleme mit der Postdienstleistung gibt. Konkret: DHL-Fahrer und Fahrerinnen sollen Pakete statt in die Filiale am Gerta-Overbeck-Ring zu einem Kiosk nach Nordsteimke bringen. Das ist ein Ärgernis für viele Kundinnen und Kunden, weil sie rund vier Kilometer nach Nordsteimke fahren müssen. Vor allem für ältere Menschen, die kein Auto haben, ist es ein echtes Problem. Eine direkte Busverbindung existiert nicht.

Auch die Lokalpolitik hatte sich eingeschaltet. „Ich fordere, dass die Postfiliale erhalten bleibt", hatte etwa der Reislinger Ratsherr Thomas Heyn (parteilos) gesagt. Ortsbürgermeister Uwe Hackländer kündigte an, sich für den Kiosk einzusetzen.

Doch bisher zeichnet sich keine Lösung ab. Seit Februar habe sich an der Zustellung nichts geändert, so Betreiberin Allgeier. „Die Pakete-Situation ist unverändert. Viele Pakete werden immer noch nach Nordsteimke geliefert. Die Kunden beschweren sich darüber", sagt sie.

Vermutet wird, dass die Fahrer deshalb nach Nordsteimke ausweichen, weil der Kiosk in Reislingen nicht rund um die Uhr geöffnet hat. „All-Best" sperrt dienstags und donnerstags zum Beispiel erst um 14 Uhr seine Türen auf. Ein Grund ist, dass Heinz Bestgen noch einen anderen Job hat. Allgeier beschreibt das Problem: „Die Post verpflichtet uns, ganztags zu öffnen. Dafür müssen wir jemanden einstellen. Das können wir uns aber nicht leisten. Wir haben deshalb einen Antrag bei der Post gestellt, neu zu verhandeln."

Ob dieser Versuch von Erfolg gekrönt sein wird, bleibt abzuwarten. Die Betreiber geben jedenfalls die Hoffnung nicht auf. Derzeit wird bereits ein neuer Mitarbeiter eingearbeitet. „Ab Mai könnten die Öffnungszeiten verlängert werden. Wir würden ein oder zwei Minijobber einstellen. Diese müssten von der Post bezahlt werden", sagt Allgeier.

Sollte sich keine Lösung abzeichnen, droht dem Kiosk samt Postfiliale womöglich schon in wenigen Wochen endgültig das Aus. Ohne das Paketgeschäft kann der kleine Laden nicht überleben. Es ist so: Wenn die Pakete nicht in Reislingen, sondern in Nordsteimke landen, fehlen Allgeier und Bestgen nicht nur die Einnahmen, die sie pro Paket für die Lagerung bekommen. Die Kunden kaufen dann in Nordsteimke bei der Konkurrenz auch Zigaretten, Getränke, Snacks, Süßigkeiten und Briefmarken.

Vertreter der Politik hatten betont, dass der Kiosk für den Ortsteil wichtig sei. In Reislingen und Neuhaus leben rund 9000 Menschen. Viel Infrastruktur gibt es ohnehin nicht mehr. Nun hoffen die Reislinger, dass wenigstens der Kiosk mit der Postfiliale erhalten bleibt.



9246801_002426



12021001_002426

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



Diese vier Wolfsburger haben sich auf Mallorca mit einem Handwerksunternehmen selbstständig gemacht: Zwergpudel und Glücksbringer Vino, Nathalie Kopp, Daniel und Dustin Rokel (v.l.). FOTO: PRIVAT

Selbstständigkeit auf Mallorca

Daniel und Dustim Rokel sowie Nathalie Kopp bauen **Handwerksbetrieb** auf – Weitere VW-Städter im Visier

Wolfsburg. Mallorca ist die beliebteste Urlaubsinsel der Wolfsburger, einige haben sogar ein Haus oder eine Wohnung dort. Einem Trio aus der VW-Stadt ist das zu wenig: Nathalie Kopp sowie Daniel und Dustin Rokel haben sich im Sommer 2025 mit einem Handwerksbetrieb auf der Sonneninsel selbstständig gemacht – und treffen bei ihrer Arbeit bisweilen sogar andere Wolfsburger.

Auch, wenn Deutschland gefühlt unter einer Dauer-Wirtschaftskrise leidet, steht deutsche Wertarbeit auf Mallorca nach wie vor hoch im Kurs: „Wir geben hier vom ersten Tag an Vollgas“, berichtet Nathalie Kopp. Startschwierigkeiten habe es keine gegeben.

Die 23-Jährige hat früher im Service des „Autohaus Wolfsburg“ gearbeitet und kümmert sich um den „Papierkram“ und die Organisation der Firma MPS Rokel S.L. – Mallorca Project Support. Ihr Lebenspartner Daniel Rokel (23) ist gelernter Elektroniker für Haus- und Gerätetechnik und hat unter anderem im Wolfsburger Klinikum gearbeitet. Sein Bruder Dustin Rokel (21) ist ausgebildeter Sanitär- und Kältetechniker. Gelernt und gearbeitet hat er bei Schrader in Jembke. Vierter im Bunde Zwergpudel Vino – er ist zuständig für gute Laune und Schmuseeinheiten.

Die Idee, „etwas Eigenes zu machen“, sei den Dreien schon lange im Kopf umher geschwirrt, sagt Nathalie Kopp. „Dass wir das tatsächlich durchgezogen haben, entstand aber eher aus einer Schnapsidee“, sagt sie und lacht. „Wir wollten irgendwo hin, wo die Lebensqualität hoch ist, wo das Wetter gut ist und die Menschen gute Laune haben – also haben wir uns für Mallorca entschieden." Wobei Nathalie Kopp einen großen Startvorteil hatte: Sie spricht spanisch. „Ich bin auf Ibiza aufgewachsen und habe dort sechs Jahre lang gelebt.“ Allerdings müsse sie täglich an ihrem Spanisch arbeiten – schließlich habe sie es viele Jahre lang kaum gesprochen.

Niedergelassen haben sich die drei Wolfsburger in Pueblo Calvià im Südwesten der Insel. In erster Linie kümmere man sich um Immobilien von wohlhabenden Deutschen, Niederländern oder Amerikanern. „Die sind wirklich froh, hier in Deutschland ausgebildete Handwerker rufen zu können. Hier merkt man, wie angesehen die Berufsausbildung und generell Handwerker aus der Heimat sind.“ Deutsche Gründlichkeit und Pünktlichkeit seien gerade bei Immobilienbesitzern sehr gefragt. Und das nicht nur bei den vielen Deutschen, die auf Mallorca leben. Sondern bei allen Nationalitäten.

Klimaanlagen, Elektrik im Haus, sanitäre Anlagen, Photovoltaik oder Smart Home-Lösungen – „wir decken quasi alles rund ums Haus ab“, erklärt Nathalie Kopp. Die meisten Immobilien befinden sich in oder rund um Palma. Die Auftragsbücher seien voll – „und das ohne Werbung! Bisher läuft alles nur über Mund-zu-Mund-Progaganda.“ Man beginne gerade erst mit gezielter und professioneller Werbung.

Das bedeutet auch: Das Unternehmen soll wachsen. Die Drei denken ernsthaft darüber nach, weitere Wolfsburger aus ihrem Freundes- und Bekanntenkreis auf die Insel zu holen. Einer könnte schon sehr bald auf Mallorca loslegen. „Unser Traum ist es, die Firma richtig groß aufzuziehen“, betont Nathalie Kopp. Aber man wolle organisch wachsen, nicht zu schnell und unüberlegt.

Bereut haben sie den Schritt der Selbstständigkeit bis jetzt keine einzige Sekunde: „Ja, wir haben viel Arbeit. Aber das Leben hier ist generell entspannter, nicht so gehetzt wie in der Heimat“, sagt Nathalie Kopp. Das falle ihr immer wieder bei Heimatbesuchen in Wolfsburg auf. Und das, so Kopp, sei auch schon vor der Volkswagen-Krise so gewesen.

Trotz aller Vorteile auf Mallorca: Noch denken die Drei nicht ans Auswandern. „Dafür sind wir zu deutsch“, sagt die 23-Jährige und lacht. Und genau deswegen sei man auf der Insel ja auch so beliebt.



11959901_002426



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

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

BERKAUER
Dach- & Fassadenbau GmbH
Dachdecker- u. Zimmerei-Meisterbetrieb



- Dachdeckerarbeiten aller Art
- Dachklempnerarbeiten
- Herstellung von Dachstühlen, Fachwerkhäusern, Carports, Zimmermannsarbeiten aller Art
- Maler- und Fassadenarbeiten

Wir beraten Sie gern!

39638 Gardelegen
Magdeburger Landstr. 14 b
Tel. 0 39 07 / 77 62 62
info@berkauer.de
insta: Berkauer_dachdeckerei_zimmerei
Web: http://www.berkauer.de
5552701_002426

HAUS-DACH GmbH



Dachdecker-arbeiten
Zimmerei

Ihr Dachexperte aus Gardelegen

TOP-Leistung zu TOP-Preisen!
Wir beraten Sie gern…
Telefon 0 39 07 / 77 82 92
www.haus-dach.de
3389801_002426



Nicht versteckt von Bäumen oder Büschen: Dieses Tempolimit-Schild ist gut erkennbar.

FOTO: CARSTEN REHDER

Zu schnell, geblitzt und dann doppeltes Bußgeld?

Ganz einfach: Wer zu schnell fährt, riskiert, geblitzt zu werden und Bußgelder bezahlen zu müssen. So weit, so gut. Doch manchmal ist das Erstaunen groß, wenn auf einmal doppelt so viel Bußgeld wie erwartet zu berappen ist.

Das kann der Fall sein, wenn die Behörden davon ausgehen, dass das Delikt vorsätzlich begangen wurde, zeigt eine Entscheidung (Az.: 1 ORbs 181/25) des Oberlandesgerichts (OLG) Brandenburg, auf welche der ADAC hinweist.

Fahren, fahren, fahren auf der Autobahn – aber zu schnell

In dem Fall ging es um einen Mann, der mit seinem Auto auf einer Autobahn fuhr. Dann wurde ein Tempolimit von 120 km/h angeordnet – mit Schildern auf beiden Seiten. Rund 2,6 Kilometer später wurde er geblitzt. Gemessen wurde eine Überschreitung von 68 km/h.

Im Nachgang gab's Post von der Behörde: Neben einem zweimonatigem Fahrverbot ging die Behörde von einer sogenannten vorsätzlichen Begehungsweise aus und verdoppelte das Bußgeld – auf 840 Euro.

Gegen den Vorsatz legte der Mann Beschwerde ein. Sein Argument: Die Verkehrszeichen seien so weit von der Messstelle entfernt gewesen – es habe sich um ein fahrlässiges Vergehen gehandelt. Das mussten dann die Gerichte klären.

Das Gericht konnte keine vernünftigen Zweifel erkennen

Das OLG Brandenburg gab am Ende der Behörde recht. Es erkannte eine „bedingt vorsätzliche Begehung". Das wichtigste Indiz war in diesem Fall das Tempo, und zwar die gemessene Geschwindigkeit im Verhältnis zur zulässigen. Hier habe es eine Überschreitung von mehr als 50 Prozent gegeben.

Hinzu kamen die beidseitig aufgestellten Verkehrszeichen. Das Gericht war überzeugt, dass der Fahrer die 2.600 Meter vorher aufgestellten Schilder wahrgenommen hatte und ging davon aus – und zwar „ohne vernünftige Zweifel" –, dass der Fahrer trotz der von ihm registrierten Schilder das zulässige Tempo bedingt vorsätzlich nicht eingehalten habe. (dpa)

Heuschnupfen: Warum Augenreiben tabu ist

Jucken und brennen die Augen, ist das lästig. Auch wenn Heuschnupfen-Geplagte dafür etwas Selbstdisziplin brauchen: Am besten verkneifen sie sich, die Augen zu reiben. „Das verschafft zwar kurzfristig Linderung, kann die Beschwerden aber langfristig verstärken", sagt Augenarzt Seleman Bedar.

Durch das Reiben werden nämlich Entzündungsstoffe freigesetzt, die bei ohnehin gereizten Augen alles andere als hilfreich sind. Und: „Im schlimmsten Fall verursacht man sogar kleine Verletzungen", so der ärztliche Leiter des OSG Augenzentrums Siegburg. So können etwa kleine Kratzer auf der Hornhaut entstehen.

Brennen oder jucken die Augen, können antiallergische Augentropfen Linderung bringen. Manchmal tut es auch schon ein Tränenersatzmittel, das einfach nur befeuchtend wirkt und die Pollen ausspült. Es sollte Seleman Bedar zufolge allerdings keine Konservierungsmittel enthalten, weil sie das Auge wiederum reizen können.

Mit Kontaktlinsen durch die Pollenzeit

Gut zu wissen für alle, die mit Kontaktlinsen im Auge den Alltag bestreiten: „Pollen bleiben manchmal daran haften", sagt Seleman Bedar.

Daher lautet sein Rat, in der Pollensaison auf Tageslinsen umzusteigen, die nach der Benutzung in den Müll wandern. So erspart man sich, die Sehhilfen von Pollen-Überresten reinigen zu müssen. Oder man steigt gleich auf die Brille um, die in einem gewissen Maß auch als „Pollenblocker" funktioniert, also davor schützt, dass der Blütenstaub ins Auge fliegt.

Wer allerdings Monats- oder Jahreslinsen nutzt, sollte sie nach dem Tragen penibel reinigen. Sogenannte Peroxidsysteme reinigen dem Kuratorium Gutes Sehen zufolge besonders gründlich und enthalten - anders als All-in-one-Systeme - in aller Regel keine Konservierungsmittel. (dpa)



IPollen lagern sich gerne auf Kontaktlinsen ab. Wer Heuschnupfen hat, wählt also lieber die Tages- als die Monatsvariante.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

Emotionaler Ausbruch im Team: Wie reagiere ich richtig?

Im Teammeeting lief gerade noch alles glatt. Dann bringt eine spitze Bemerkung eine Kollegin plötzlich zum Weinen. Alle erstarren, nach ein paar ratlosen Worten wird das Meeting beendet. Zurück bleibt ein ungutes Gefühl.

Schweigen, Beschwichtigen („Jetzt beruhig dich mal") oder Ausweichen sind in solchen Momenten keine gute Strategie. Kommt es im Team zu emotionalen Ausbrüchen, hilft vor allem offene Kommunikation, sagt Annette Auch-Schwelk. Die Coachin hat ein Buch zum Umgang mit starken Gefühlen geschrieben.



Kurze Schockstarre: Ein emotionaler Ausbruch im Teammeeting löst oft Unbehagen bei den Beteiligten aus. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Zeigt ein Teammitglied häufiger starke Emotionen, etwa indem es schnell in Tränen ausbricht, ist Empathie gefragt. „Gerade als Führungskraft sollte man sich fragen, wie man diesen Menschen unterstützen und begleiten kann, ohne selbst zum Therapeuten zu werden", so Auch-Schwelk.

Reagiert eine Person hingegen plötzlich wütend oder aufbrausend, kann es helfen, die Situation ruhig zu benennen und zu unterbrechen. „Ich empfinde das gerade als unangenehm und empfehle, wir machen eine kurze Pause", rät Auch-Schwelk. Je nach Situation könne es auch sinnvoll sein, das Gespräch zu vertagen oder den Rahmen zu verändern: „Wollen wir das im Anschluss unter vier Augen klären?"

Wichtig ist außerdem, die Situation im Nachgang noch einmal aufzugreifen: „Vorhin im Meeting war viel Spannung - wollen wir noch mal in Ruhe darüber sprechen?". (dpa)

Mobile Office: Darf ich aus dem Zug arbeiten?

Homeoffice beschreibt das Arbeiten von Zuhause. Beim mobilen Arbeiten hingegen gibt es keinen eindeutigen Arbeitsplatz. In der Theorie kann dann von überall gearbeitet werden, doch ist das auch wirklich so? Und schließt das dann auch das Arbeiten in Verkehrsmitteln wie der Bahn oder dem Bus ein?

„Beim mobilen Arbeiten kann von dort aus gearbeitet werden, wo man sich gerade aufhält", sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Das beinhaltet auch das Arbeiten von unterwegs. Wer also während einer Bus- oder Bahnfahrt arbeiten möchte, darf das grundsätzlich auch, sofern der Arbeitgeber das vertraglich nicht ausgeschlossen hat.



IEgal, ob Zug oder im Café: Rechtlich gesehen darf der Bildschirm beim mobilen Arbeiten nicht einsehbar sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Achtung vor fremden Blicken

Wer mobil in der Öffentlichkeit arbeitet, ist verpflichtet, auch unterwegs darauf zu achten, dass die Verschwiegenheitspflicht nicht verletzt wird. Sind Dokumente oder Informationen auf dem Bildschirm auch für andere sichtbar, ist das etwa ein Verstoß gegen die Verschwiegenheitspflicht, so Meyer. Es muss also gewährleistet werden, dass außenstehende Personen keinen Einblick auf das Display des Arbeitsgerätes haben.

Schwierig wird es auch bei Meetings. In diesem Fall ist das Arbeiten aus dem Zug nur schwer regelkonform möglich, sofern man selbst sprechen muss. Denn: Niemand sollte im Umfeld in der Lage sein, den Inhalt des Meetings hören zu können.

Wichtig: Mobiles Arbeiten ist wie Homeoffice nie automatisch erlaubt. Der Arbeitgeber kann hierzu Regeln festlegen, zum Beispiel per Arbeitsvertrag oder Betriebsvereinbarung.

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

Anzeige

Wieviel ist Ihr Gold wert? Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – ein deutsches Unternehmen mit 180 Jahren Erfahrung analysiert mit modernster Technik

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

April 2026

Aktueller Goldkurs: 4.713,10 USD/Ounce



In vielen Haushalten liegen Werte, die über Jahre kaum beachtet werden: alter Schmuck, Münzen, Zahngold, Bruchgold, einzelne Ohrringe, beschädigte Ketten, Ringe, Anhänger oder Stücke aus Nachlässen und Erbschaften. Was lange nur aufbewahrt wurde, kann heute einen beachtlichen Gegenwert haben. Gerade deshalb lohnt sich jetzt der genaue Blick auf das, was in Schubladen, Schmuckkästchen oder alten Schatullen verborgen liegt.

Viele Eigentümer unterschätzen, wie wertvoll auch unscheinbare oder beschädigte Stücke noch sein können. Denn entscheidend ist nicht, ob ein Schmuckstück noch dem heutigen Geschmack entspricht, vollständig ist oder überhaupt noch getragen wird. Maßgeblich sind Feingehalt, Gewicht und die fachgerechte Prüfung. Genau an diesem Punkt setzt die **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig** in der Innenstadt von Braunschweig an.

Dort kommt moderne Analysetechnik zum Einsatz, wie sie eigentlich vor allem Profis im Großhandel vorbehalten ist. Im Goldhaus wird dieser technische Standard auch privaten Kunden zugänglich gemacht. Das schafft eine Form von Transparenz, die im Privatkundengeschäft keineswegs selbstverständlich ist. Statt bloßer Schätzungen oder oberflächlicher Begutachtungen erfolgt die Wertermittlung auf nachvollziehbarer Grundlage. So lässt sich präzise feststellen, was tatsächlich vorliegt und welchen materiellen Wert einzelne Stücke heute besitzen.

Gerade bei Erbstücken und Nachlässen ist diese Klarheit von besonderer Bedeutung. Viele dieser Gegenstände sind mit Erinnerungen verbunden, werden aber nicht mehr getragen oder genutzt. Häufig bleibt über Jahre offen, ob es sich nur um ideelle Erinnerungsstücke oder zugleich um erhebliche Vermögenswerte handelt. Eine professionelle Bewertung hilft, genau diese Frage sauber zu beantworten. Wer sich anschließend für einen Verkauf entscheidet, handelt nicht unüberlegt, sondern auf Basis belastbarer Informationen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig verbindet dabei technische Präzision mit einer Tradition, die auf 180 Jahren Erfahrung im Edelmetallbereich beruht. Für viele Kunden ist gerade diese Verbindung aus gewachsener Fachkompetenz und moderner Analyse ein entscheidender Vertrauensfaktor. Bewertet wird nicht nach Eindruck, sondern nach objektiven Kriterien. Das sorgt für Nachvollziehbarkeit und für die Sicherheit, den tatsächlichen Wert der vorgelegten Stücke realistisch einordnen zu können.

Ob alter Familienschmuck, defekte Goldketten, einzelne Münzen, Zahngold oder kleinere Sammlungen aus einem Nachlass: Jedes Stück kann heute von Interesse sein. Wer ungenutzte Werte nicht länger unbeachtet liegen lassen möchte, erhält in der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** eine seriöse und diskrete Prüfung. Das schafft Platz, bringt Klarheit und kann zugleich vorhandene Werte freisetzen.

Gerade in Zeiten hoher Edelmetallpreise empfiehlt es sich, nicht nur auf alte Erinnerungsstücke zu schauen, sondern auch auf deren tatsächlichen materiellen Gehalt. Das Goldhaus in Düsseldorf-Benrath bietet dafür einen professionellen Rahmen, der technische Qualität, Erfahrung und Transparenz zusammenführt. Wer wissen möchte, was das eigene Gold heute wert ist, findet dort eine fundierte Anlaufstelle.

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.

12167201_002426

So schützen Sie Ihre Online-Accounts im KI-Zeitalter

Mit ein paar Tipps lassen sich Smartphones und Accounts heute (fast) **unknackbar** machen.

VON MATTHIAS SCHWARZER



FOTO: ELLIE ELLIEN / UNSPLASH

Der technische Fortschritt bringt nicht nur Vorteile. Auch Kriminelle machen sich technologische Entwicklungen zunutze – allen voran die Künstliche Intelligenz. Cyberangriffe sind in den vergangenen Jahren immer ausgereifter geworden. Wer nicht aufpasst, kann schnell seine Online-Accounts los sein. Oder noch schlimmer: sein Geld.

Erkannte man Phishing-Mails früher meist noch an den vielen Rechtschreibfehlern, lassen sie sich heute kaum noch von denen echter Unternehmen unterscheiden. KI kann auch eingesetzt werden, um auf das Opfer zugeschnittene Cyberattacken zu starten, Stimmen für Phishing-Angriffe zu klonen oder Passwörter zu erraten. Unerlaubter Zugriff auf Online-Accounts und persönliche Daten eignet sich perfekt für Identitätsdiebstahl, Erpressungsversuche oder Warenbetrug.

Die gute Nachricht: Nicht nur Cyberkriminelle sind professioneller geworden – es gibt auch immer bessere Sicherheitsmaßnahmen, die viele Nutzerinnen und Nutzer jedoch noch gar nicht aktiviert haben. Schon mit ein paar einfachen Tipps kann man Hackern das Leben sehr viel schwerer machen.

Passkeys statt Passwörter

Eine dieser Verbesserungen ist die immer größere Verbreitung sogenannter Passkeys. Grob gesagt funktionieren diese so: Wer sich in einen Online-Account einloggt, verwendet nicht mehr die klassische Kombination aus Nutzername (beziehungsweise E-Mail-Adresse) und Passwort. Stattdessen bestätigt man den Log-in-Versuch direkt auf seinem Gerät – entweder über den Fingerabdrucksensor oder die Gesichtserkennung. Für dieses Verfahren wird zuvor bei der Einrichtung ein geheimer „Schlüssel" – der Passkey – erstellt. Gespeichert wird er etwa im Google-Account (Android), im Apple-Account (iOS) oder in einem Passwort-Manager von Drittanbietern. So kann dieser selbst bei einem Gerätewechsel nicht verloren gehen.

Die übliche Kombination aus Benutzername und Passwort ist sehr betrugsanfällig, weil man sie versehentlich auch auf Phishing-Websites eingeben kann. Zudem können Passwörter durch Datenlecks im Darknet landen und dann von Cyberkriminellen missbraucht werden. Das ist bei einem Passkey so nicht möglich: Der Hacker bräuchte direkten Zugriff auf das betreffende Gerät – und könnte selbst dann wenig damit anfangen, weil ihm das nötige biometrische Merkmal (also Fingerabdruck oder Gesichtserkennung) oder der PIN-Code fehlt.

Die schlechte Nachricht: Viele kleinere Anbieter bieten in ihren Account-Einstellungen noch keine Passkeys an, dazu gehören auch viele deutsche E-Mail-Anbieter und Online-Shops. Bekanntere Dienste wie Paypal und Amazon haben die Funktion bereits umgesetzt. Und auch die Accounts von Google (seit 2023) und Apple (seit 2022) lassen sich auf diese Weise schützen – so wird der eigene Smartphone-Account zum sicheren Tresor und nur noch schwer zugänglich für Hacker.

Ganz besonders sicher: FIDO-Schlüssel

Wer sich besonders gefährdet sieht, kann noch einen Schritt weitergehen und als Passkey einen externen Sicherheitsschlüssel verwenden. Dabei handelt es sich um kleine USB-Sticks (auch FIDO2-Schlüssel genannt), die von verschiedenen Herstellern angeboten werden – bekannt sind etwa der Yubikey oder der Titan Security Key von Google. Auf diesem wird ein persönlicher Schlüssel gespeichert, der dann beim Log-in-Prozess Zugriff auf den Online-Account gewährt.

Beim Log-in gibt man kein Passwort mehr ein, sondern steckt stattdessen den Stick in seinen Computer – alternativ kann man ihn per NFC-Funktechnik an sein Smartphone halten. Das Gerät erkennt den privaten Schlüssel, und schon ist man eingeloggt. Auch hier wird das Verfahren von einigen großen Anbietern wie Google, Apple, Microsoft, Dropbox, Paypal oder Meta bereits unterstützt.

Ein Nachteil: Da dieses Verfahren besonders sicher ist, kann es schnell auch dazu führen, dass man sich selbst aus seinen Accounts aussperrt – zum Beispiel, weil man seinen Sicherheitsschlüssel verliert oder dieser beschädigt wird. Selbst die Anbieter können dann nicht mehr weiterhelfen, und der Account könnte unwiederbringlich verloren sein. Man sollte also immer darauf achten, noch eine zweite Anmeldemethode für Notfälle einzurichten – etwa die Bestätigung über ein Zweitgerät. Alternativ kann man auch mehrere Sicherheitsschlüssel anschaffen und sie an verschiedenen Orten sicher aufbewahren.

Zwei-Faktor-Methode ist Pflicht

Wem diese vergleichsweise jungen Sicherheitsmaßnahmen noch etwas zu unvertraut erscheinen, der sollte seine Online-Accounts zumindest über die gängigen Methoden absichern. Geradezu zwingend im KI-Zeitalter ist die Zwei-Faktor-Methode – bei vielen Online-Diensten ist sie inzwischen sogar standardmäßig aktiviert. Hier wird bei jedem Log-in eine E-Mail oder eine SMS mit einem Code versendet, mit dem man dann seine Anmeldung bestätigen muss. Diese Methode gilt allerdings auch bereits als unsicher und veraltet.

Deutlich sicherer ist das Log-in über eine Zwei-Faktor-App – etwa Google Authenticator, Microsoft Authenticator, Proton Authenticator oder Authy. In der App wird ein zufälliger Code generiert, der bei der Anmeldung eingegeben werden muss. SMS und E-Mail sind in der Regel nicht verschlüsselt – der Weg über die App erhöht die Sicherheit also deutlich.

Auch empfiehlt es sich, einen Passwort-Manager einzusetzen. Der Vorteil: Lässt man über die Dienste Passwörter generieren, sind diese nicht nur komplex und sicher – sie werden auf vertrauenswürdigen Websites auch automatisch ausgefüllt. Das senkt die Gefahr, dass man aus Versehen auf Phishing-Websites das Passwort eingibt. Nahezu alle Webbrowser haben Passwort-Manager direkt integriert, häufig sind diese jedoch auch Ziel von Cyberangriffen. Wer auf noch höhere Sicherheit setzen will, kann einen externen Passwort-Manager nutzen – etwa Bitwarden oder 1Password.

Ebenfalls wichtig: Verfügbare Updates von Apps und Betriebssystem sollte man stets zeitnah installieren – am besten aktiviert man dafür automatische Updates. Auf diese Weise stopfen Anbieter nämlich bekannte Sicherheitslücken, über die Hacker im Zweifel auch Zugriff bekommen können.

Phishing-Attacken mit Malware

Das Problem an all diesen Maßnahmen: Völlig unhackbar machen sie Online-Accounts nicht. Cyberkriminellen kann es gelingen, sich selbst an den besten Sicherheitsmaßnahmen vorbeizuschlängeln – und zwar immer dann, wenn Malware ins Spiel kommt.

Ein besonders perfider Trick ist etwa das sogenannte Session-Hijacking. Dabei verschicken Hacker eine Phishing-E-Mail mit einem Link. Klickt man ihn an, installiert sich auf dem eigenen Computer ein Virus, welcher die im Browser gespeicherten Session-Cookies ausliest und sie an den Abgreifer weiterleitet. Dieser kann sich dann zwischen den Nutzer und den jeweiligen Account schalten und Letzteren übernehmen – selbst wenn dieser mit Passkeys oder Zwei-Faktor-Methoden gesichert ist.

Verbreitet ist die Masche vor allem für Windows-Computer, außerdem richtet sie sich in der Regel an Personen von größerem Interesse – immer wieder sind zum Beispiel Influencer davon betroffen, deren Youtube- oder Social-Media-Accounts auf diese Weise gehackt werden. In der Theorie ist die Masche aber auch bei anderen Betriebssystemen und auch Privatnutzern möglich.

So vermeiden Sie Cyberangriffe

Selbst wer die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen aktiviert hat, sollte also dennoch ein paar zusätzliche Tipps befolgen:

- Sichern Sie Ihren E-Mail-Account und Ihre Accounts bei Apple und Google auf dem Smartphone ganz besonders ab – diese sind oft der Generalschlüssel zu privaten Daten und vielen anderen Online-Konten.
- Klicken Sie nicht auf Links in E-Mails von Unternehmen, am besten nicht einmal bei vermeintlich vertrauenswürdigen Absendern. Loggen Sie sich stattdessen immer über die offizielle Website in das jeweilige Online-Konto ein. Sollte der Anbieter tatsächlich etwas von Ihnen wollen, findet sich die Anweisung auch dort.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Ihre Zugangsdaten geleakt wurden. Das funktioniert zum Beispiel über die Website Haveibeenpwned.com oder den Identity Leak Checker des Hasso-Plattner-Instituts.
- Geben Sie zur Anmeldung in Online-Diensten nicht Ihre echte E-Mail-Adresse heraus, weil diese durch Datenlecks im Netz landen kann. Nutzen Sie stattdessen separate Mail-Adressen für „unwichtige" Log-ins (etwa Online-Shops), eine andere für Hochsicherheitsbereiche (zum Beispiel Online-Banking) und eine weitere für die private Kommunikation. Viele Anbieter bieten auch die Möglichkeit, E-Mail-Aliasse einzurichten. Sollte es zu Datenlecks kommen, bleiben Ihre wichtigen E-Mail-Adressen unbekannt – und Sie können mögliche Phishing-Attacken auch besser zuordnen.
- Geben Sie Ihre Handynummer nicht heraus, wenn Sie nicht unbedingt müssen. Wenn Sie es doch müssen, kann sich eine günstige Zweitnummer als E-Sim lohnen, die Sie speziell für Online-Accounts nutzen. So bleibt die echte Handynummer privat sowie frei von Phishing-SMS und Spam-Anrufen.
- Laden Sie Apps nur aus seriösen Quellen herunter, etwa dem offiziellen Play Store von Google oder dem App Store von Apple.
- Loggen Sie sich aus Online-Accounts vollständig aus, wenn Sie sie nicht benutzen – nicht einfach nur den Tab schließen.
- Geben Sie in öffentlichen WLAN-Netzen keine sensiblen Daten ein.
- Werden Sie misstrauisch, sobald Sie jemand zu einem dringenden Handeln auffordert. Das kann auch für Anrufe von vermeintlichen Verwandten gelten, die um Geld bitten – auch deren Stimmen könnten mit KI geklont worden sein. Vereinbaren Sie mit Vertrauten ein gemeinsames Codewort, um echte Notfälle von Phishing-Anrufen unterscheiden zu können.

ANZEIGE



Größter Wärmepumpentag Deutschlands: **Ihre Zukunft des Heizens beginnt am 24. April!**

Am 24. April 2026 findet der größte Wärmepumpentag Deutschlands statt und BOIE ist mit dabei! An gleich vier Standorten haben Sie die einmalige Möglichkeit, die Heizung der Zukunft live zu erleben, modernste Modelle zu vergleichen und sich von unseren Wärmepumpen-Experten persönlich beraten zu lassen.

Jetzt **Förderung** sichern!
Bis **70%**

Der richtige Zeitpunkt für den Heizungstausch ist genau jetzt! Sichern Sie sich mit bis zu 70 % die aktuell besonders attraktiven staatlichen Förderungen und machen Sie Ihr Zuhause zukunftssicher. Es gibt viele gute Gründe für eine Wärmepumpe – einer davon ist der Klimaschutz. Die BOIE GmbH & Co. KG hat die Wichtigkeit von nachhaltiger Energieversorgung längst erkannt.

Seit 2008 versorgt das durch die KfW zertifizierte Traditionsunternehmen unzählige Haushalte mit Wärme aus norddeutscher Luft. Als Ihr Wärmepumpen-Experte bieten wir Ihnen mit unserem Premiumpartner Daikin innovative Lösungen für den Neubau sowie speziell für die energetische Sanierung von Bestandsgebäuden. Unsere Wärmepumpen entlasten die Umwelt nachhaltig und sparen erheblich CO_2.

„Die neueste Generation Wärmepumpen ist durchweg förderungsfähig und ersetzt eine alte Öl- oder Erdgasheizung problemlos. Insbesondere die Daikin Altherma 3 und die neue Altherma 4H eignet sich ideal für die Sanierung, da sie Vorlauftemperaturen von bis zu 70°C realisieren kann“, empfiehlt Carsten Gamst, Verkaufsleiter bei BOIE.

Senken Sie Ihre Heizkosten langfristig und machen Sie Ihr Zuhause zukunftssicher. Profitieren Sie von attraktiven Förderungen von bis zu 70 %.

Nutzen Sie am größten Wärmepumpentag Deutschlands die Chance, sich Ihr persönliches Rundum-sorglos-Paket zu sichern.

Wir begleiten Sie von der Angebotserstellung über die Fördermittel-Beantragung bis zur Inbetriebnahme Ihrer neuen Wärmepumpe.

Kommen Sie vorbei:
Grösster Wärmepumpentag Deutschlands 2026
24.04.2026 I 10–18 Uhr
Globus Markt
Otto-von-Guericke-Str. 11
38110 Braunschweig

Mehr Infos zum größten Wärmepumpentag Deutschlands:
waermepumpen-tag.de

Quelle: Bundesverband Wärmepumpe (BWP) e.V.



12002801_002426

Ansprechpartner:
Sascha Standtke
Tel.: 0162 4080046
Boie GmbH & Co.KG
Wendebrück 11d
38110 Braunschweig-Wenden

Partner

DAIKIN

boie-waermepumpe.de

Wann wird Angst zur Krankheit?

Angst ist ein natürliches Gefühl. Sie soll uns vor Gefahren warnen. Bei manchen Menschen schlägt das Nervensystem jedoch immer wieder Alarm, obwohl keine reale Bedrohung besteht.

Könnte meinem Partner auf dem Rückweg von der Arbeit etwas passiert sein? Woher kommt dieses ungewöhnliche Stechen in der Brust? Sind meine Finger taub? Betroffene begleitet häufig das Gefühl, dass Unheil drohen könnte. Steht die Angst nicht mehr im Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr und bestimmt sie den Alltag, kann eine Angststörung vorliegen.



Durchatmen: Kurze Entspannungsübungen können in akuten Momenten Sicherheit geben. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Woran erkenne ich eine Angststörung?

Es gibt verschiedene Formen der Angststörung. Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) haben nahezu ständig Angst und machen sich um viele Dinge Sorgen. Typisch sind anhaltende, übertriebene und schwer kontrollierbare Befürchtungen, die oft in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr stehen.

Die Krankheit zeigt sich auch körperlich. Typische Symptome reichen von Atembeschwerden über Herzrasen, Schwindel, Schwitzen und Zittern bis hin zu Kontrollverlust. Auch Schlafprobleme sind häufig.

Viele Betroffene versuchen häufig, angstauslösende Situationen zu vermeiden: Sie sagen Treffen ab, verändern Wege oder meiden bestimmte Orte ganz. „Der eigene Aktionsradius schrumpft gewaltig“, so Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. In extremen Fällen ziehen sich Betroffene ganz zurück, schreibt die Stiftung Gesundheitswissen.

Ob eine Angststörung vorliegt, hängt von Intensität, Dauer und den Folgen im Alltag ab. Wichtige Kriterien sind laut Stiftung Gesundheitswissen unter anderem, dass die Beschwerden über mindestens sechs Monate an den meisten Tagen bestehen, sich kaum kontrollieren lassen und den Alltag deutlich beeinträchtigen.

Wie kann ich meinen Ängsten selbst besser begegnen?

Oft helfen schon kleine Schritte, um der Angst weniger Raum zu geben. „Wer aus Furcht nicht mehr Bus fährt, steigt vielleicht erst einmal nur für eine Station ein“, illustriert Häfner. Oder man geht zu einer ruhigeren Tageszeit in den Supermarkt, um weniger Menschen und Lärm ausgesetzt zu sein. Entscheidend ist laut dem Facharzt die Erfahrung, dass sich solche Situationen bewältigen lassen.

Auch kurze Atem- oder Entspannungsübungen können das Stressniveau senken und Sicherheit vermitteln. Spezielle Techniken helfen, sich in akuten Angstsituationen zu erden - etwa die 5-4-3-2-1-Übung. Dabei hält man bewusst inne, richtet die Aufmerksamkeit nacheinander auf die Sinne und benennt:

- fünf Dinge, die man sehen kann
- vier Dinge, die man fühlen kann
- drei Dinge, die man hören kann
- zwei Dinge, die man riechen kann
- eine Sache, die man schmecken kann.

Das lenkt den Fokus zurück in den Moment und kann helfen, den Körper zu beruhigen.

Wann brauche ich professionelle Hilfe?

Liegt eine Angststörung vor, fällt es vielen Betroffenen schwer, die Erkrankung ohne Unterstützung zu bewältigen. Fachliche Begleitung ist Häfner zufolge sinnvoll, wenn belastende Ängste den Alltag einschränken, immer mehr Situationen gemieden werden und der innere Druck nicht nachlässt.

Eine erste Anlaufstelle kann die hausärztliche Praxis sein. Auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind geeignete Ansprechpartner. „Je früher Unterstützung beginnt, desto eher lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen“, so Häfner.

Zur Behandlung einer Angststörung wird in der Regel eine Psychotherapie eingesetzt, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie. Häufig ist dabei die sogenannte Exposition ein zentraler Bestandteil: Patientinnen und Patienten setzen sich bewusst und schrittweise angstauslösenden Situationen aus. (dpa)

Giovanni Zarrella und weitere Stars gewinnen Musikpreis

Der Sänger Giovanni Zarrella und weitere Musikstars sind mit dem Musikpreis Polyton ausgezeichnet worden. Dabei handelt es sich um eine Auszeichnung von Musikschaffenden für Musikschaffende.

Zarrella (48) bekam die Auszeichnung in der Kategorie Schlager. Außerdem gewannen: SSIO (Kategorie Rap), Turbostaat (Punk), Rage Girl Remix (Pop), CATT (Indie Pop), Ellen Allien (EDM), Kadavar (Rock), Jonny Mahoro (Newcomer) und Domiziana (Hyperpop).

Die Preise vergibt die Akademie für Populäre Musik, deren Gründungsmitglieder unter anderem Herbert Grönemeyer, Shirin David und Roland Kaiser sind. Sprecherin ist die Musikerin Balbina.



Giovanni Zarrella erhält den Musikpreis „Polyton“ in der Kategorie Schlager. Die Akademie für Populäre Musik richtet die dritte Vergabe des Musikpreises „Polyton“ im Atelier Garden aus. FOTO: ANNETTE RIEDL

Die Auszeichnung ist undotiert. Der Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien Wolfram Weimer fördert die Veranstaltung. Die Berliner Band Mia („Tanz der Moleküle“) eröffnete den Abend.

Einer der bekanntesten Musikpreise in Deutschland war lange Zeit der Echo, der im Jahr 2018 abgeschafft worden war. 2023 wurde der Polyton zum ersten Mal vergeben.

Die damalige Kulturstaatsministerin Monika Grütters (CDU) hatte im Juli 2021 die Planung für einen neuen Musikpreis angekündigt, ebenso die Gründung der Akademie.

Um einen Echo zu erhalten, waren lange vor allem Verkaufszahlen entscheidend. Das sollte beim neuen Preis anders werden, kündigte Grütters damals schon an. Es sei Zeit für einen Preis, der „frei von kommerziellen Aspekten ausschließlich künstlerische Leistung würdigt“, sagte sie.

Eingebettet ist die Preisverleihung erneut in ein mehrtägiges Programm, das auch Diskussionsrunden umfasst. (dpa)

Was Reisende über Hepatitis A und B wissen sollten

Eine Leberentzündung als Urlaubsmitbringsel? Das möchte niemand. Doch in vielen Reiseländern sind auch Hepatitis-A- oder -B-Viren unterwegs.

Aktuelles Beispiel: Im Süden Italiens hat es seit Jahresbeginn überdurchschnittlich viele Hepatitis-A-Erkrankungen gegeben. Die Stadt Neapel hat daher der Gastronomie untersagt, rohe Meeresfrüchte zu servieren. Außerdem empfiehlt sie der Bevölkerung, auch zu Hause auf rohe Meeresfrüchte zu verzichten.

Wir klären, was Reisende über Hepatitis A - und auch B - wissen sollten.



Impfen statt ärgern: Hepatitis-Viren sind in vielen Reiseländern ein Risiko – mit Impfung und Hygiene lässt sich viel abfangen. FOTO: KARL-JOSEF HILDENBRAND

Was für eine Erkrankung ist Hepatitis A?

Hepatitis-A-Viren werden vor allem über verunreinigtes Trink- und Badewasser und Lebensmittel übertragen. Bei letzteren sind beispielsweise Muscheln, Datteln, getrocknete Tomaten oder Salat relevante Infektionsquellen, wie das Robert Koch-Institut (RKI) im „Epidemiologischen Bulletin“ (14/2025) aufzählt.

Eine Infektion zeigt sich durch grippeähnliche Symptome wie Fieber, ein allgemeines Krankheitsgefühl, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen.

Außerdem können sich Haut und Bindehaut gelb verfärben, weshalb Hepatitis A auch Reisegelbsucht genannt wird. Der Deutschen Leberstiftung zufolge heilt die Entzündung zwar in aller Regel ohne Komplikationen aus, es können aber Leberschäden bleiben.

Und was ist mit Hepatitis B?

Hepatitis-B-Viren werden über Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma, Vaginalsekret oder Speichel übertragen. Anstecken kann man sich auch über gemeinsam benutzte Gegenstände wie Rasierklingen, Sexspielzeug, Spritzen oder Zahnbürsten, schreibt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf dem Portal „infektionsschutz-info.de“.

Auch Hepatitis-B-Viren können eine Leberentzündung mit grippeähnlichen Symptomen verursachen. Bei diesem Erreger droht ein chronischer Verlauf. Er kann der Startpunkt für Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose oder Leberzellkrebs sein.

Ist eine Impfung gegen epatitis A und/oder B für mich sinnvoll?

Hepatitis-Infektionen lassen sich durch Impfungen wirksam verhindern, heißt es von der Deutschen Leberstiftung. Um herauszufinden, welche Reiseimpfungen für einen selbst sinnvoll sind, hilft eine reisemedizinische Beratung. Die Deutsche Leberstiftung rät, sie sechs bis acht Wochen vor Reisebeginn in Anspruch zu nehmen.

- Hepatitis A:

Dem RKI zufolge besteht eine Impfempfehlung bei Reisen nach Mittel- und Südamerika, nach Afrika sowie nach Asien. Auch für Reisen in osteuropäische Länder ist eine Hepatitis-A-Impfung sinnvoll.

Eine Grundimmunisierung besteht aus zwei Impfungen. Der zweite Piks ist dabei sechs bis zwölf Monate nach dem ersten dran. Eine gute Nachricht für alle, die das Thema Hepatitis-Schutz erst kurz vor ihrer Reise anpacken: Bereits zwei Wochen nach der ersten Impfung haben die meisten Geimpften einen ausreichenden Schutz aufgebaut, so die Deutsche Leberstiftung.

- Hepatitis B:

Grundlage ist eine individuelle Risikobeurteilung. Das RKI empfiehlt Reisenden eine Impfung gegen Hepatitis B nur, wenn ein oder mehrere Risikofaktoren vorliegen. Dazu zählt unter anderem eine Reisedauer von mehr als vier Wochen oder der Plan, sich im Reiseland operieren oder ein Tattoo stechen zu lassen.

Eine Grundimmunisierung gegen Hepatitis B besteht aus drei Dosen. Die zweite ist einen Monat nach der ersten dran, die dritte dann fünf Monate später. Ein Teil der Geimpften hat bereits nach einer oder zwei Impfungen einen kurzfristigen Schutz, schreibt das RKI.

Es gibt auch Kombi-Impfstoffe, die vor Hepatitis A und B schützen. Gut zu wissen:

Was kann ich noch tun, um mich zu schützen?

Wer in Gebieten unterwegs ist, in denen Hepatitis A verbreitet ist, sollte umso mehr auf eine sorgfältige Hände- und Lebensmittelhygiene achten, rät „infektionsschutz.de“. Das Infektionsrisiko lässt sich senken, indem man am besten nur Lebensmittel verzehrt, die ausreichend erhitzt wurden.

Vor einer Ansteckung mit Hepatitis B schützen unter anderem Kondome und Lecktücher beim Sex. (dpa)

Wischerblätter pflegen – Tipps für klare Sicht

Frühjahrsputz beim Auto: Beim Reinigen der Frontscheibe – und der Kontrolle auf Steinschlag – sollte man daran denken, die Scheibe auch von der Innenseite zu putzen. Denn in der Wintersaison läuft die Frontscheibenlüftung besonders häufig, heißt es von der Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ). Dabei setzen sich feine Partikel auf dem Glas ab.

Auch die übrigen Scheiben sollten – innen und außen – sollten geputzt werden, um ideale Rundumsicht zu bekommen. Schlierenfreie Scheiben verbessern die Sicht, etwa auch bei tiefstehender Frühlingssonne.

Die Wischerblätter selbst sollten ebenfalls – ganz vorsichtig und regelmäßig – gereinigt werden. Dazu kann man ein weiches Tuch nehmen und Reinigungsflüssigkeit aus der Scheibenwaschanlage, wie es der ADAC online erläutert. Einfach ein Tuch auf eine der Wischwasserdüsen legen und die Anlage betätigen. Mit dem nun feuchten Tuch die Gummis vorsichtig säubern. Von scharfen Reinigern rät der Autoclub ab, denn die Gummis enthielten Gleitmittel und Schutzschichten, die abgetragen werden könnten.

Gibt es immer noch Schlierenbildung, müssen neue Gummis her. Bei manchen Modellen lässt sich die Gummilippe allein tauschen. Einen Versuch könnte es zuvor allerdings auch Wert sein, die Gummis nachzuschneiden. Entsprechende Nachschneidemesser gebe es schon für unter 20 Euro, so der Club, der online dazu auch ein Erklärvideo parat hält. Das geht allerdings nur, wenn das Material noch nicht zu spröde ist. Und man sollte sich auf jeden Fall schon ein paar neue Wischer parat legen, für den Fall, dass das Unterfangen scheitert oder im Ergebnis keine Besserung brachte. (dpa)



12236901_002426



Wohnwagen Bodenburg weiht neue Werkstatthalle ein

Bei Wohnwagen Bodenburg steht der Start in die Campingsaison ganz im Zeichen einer Neuerung: Im Rahmen des Frühlingsfestes wird die neue, moderne Werkstatthalle eingeweiht. Mit erweiterten Kapazitäten und moderner Ausstattung verbessert das Unternehmen seinen Service rund um Wartung und Reparatur von Wohnwagen und Reisemobilen deutlich. Auch im Fahrzeugangebot gibt es Neuigkeiten: Zu der altbewährten Marke Hobby führt Wohnwagen Bodenburg ab sofort Modelle der Marke Weinsberg und erweitert damit sein Sortiment. Besucherinnen und Besucher haben beim **Frühlingsfest am 25. und 26. April** die Gelegenheit, die neue Werkstatthalle zu besichtigen und sich rund um das Thema mobiles Reisen beraten zu lassen.

Obstbäume pflanzen: So gelingt es auch im Frühling

Auch im Frühjahr können Obstbäume einen guten Start haben, sofern man passende Sorten wählt und beim Einpflanzen richtig vorgeht. Der Industrieverband Agrar (IVA) gibt praktische Tipps.



Der Start ins Baumleben: Pflanzloch ausheben, Hauptwurzeln abschneiden, Baum gerade einsetzen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Standort, Art und Wuchsform wählen

Obstgehölze mit Topfballen lassen sich in der Regel ganzjährig pflanzen. Für wärmeliebende Arten wie Pfirsich, Aprikose oder Nektarine ist der April ein guter Pflanzzeitpunkt - vorausgesetzt, es sind keine stärkeren Nachtfröste mehr zu erwarten.

Vor dem Kauf sollten Hobbygärtner neben der Obstart auch die Wuchsform berücksichtigen. Sie bestimmt den späteren Platzbedarf und den Pflegeaufwand:

- Hochstamm: benötigt viel Raum, etwa 100 Quadratmeter
- Buschbaum: wird bis zu drei Meter hoch, pflegeleicht
- Spindelbaum: kompakt, gut für kleinere Gärten geeignet
- Säulenobst: wächst schmal nach oben, braucht wenig Platz

Für kleine Gärten gilt: Säulenbäume liefern meist weniger Ertrag und sind oft teurer als Busch- oder Spindelbäume. Dafür lassen sie sich gut im Kübel halten, etwa auf Balkon oder Terrasse.

Auch das Alter der Bäume kann bei der Wahl eine Rolle spielen. Junge Bäume wachsen in der Regel besser an. Ältere Exemplare tragen dagegen früher Früchte, sind aber teurer. Wer nur einen Baum pflanzt, sollte auf selbstfruchtbare Sorten achten.

So wird der Obstbaum gepflanzt

Der gewählte Obstbaum braucht einen sonnigen Standort und einen lockeren, humusreichen Boden. Vor dem Einpflanzen die Spitzen der Hauptwurzeln sauber abschneiden. Anschließend wird das Pflanzloch ausgehoben, das breiter als der Pflanzballen sein sollte.

Den Boden des Pflanzlochs noch etwas auflockern. Den Baum gerade einsetzen, möglichst senkrecht ausrichten, die Aushuberde - bei Bedarf mit etwas Kompost vermischt - einfüllen und gut antreten. Anschließend kräftig angießen. Ein flacher Erdwall rund um den Stamm (etwa 5 Zentimeter hoch) hält das Wasser im Wurzelbereich.

Wichtig: Mit dem Baum kommt auch ein Pfahl in die Erde, an dem das Gehölz zum Schutz vor Windschäden mit einem Strick festgebunden wird. Der Pfahl sollte 10 bis 15 Zentimeter Abstand zum Stamm haben und nach Westen ausgerichtet sein.

Der Landesverband Schleswig-Holstein des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) empfiehlt außerdem, einen Pflanzkorb aus Kaninchendraht mit ins Pflanzloch zu setzen, um die Wurzeln vor Wühlmäusen zu schützen. (dpa)

Geteilte Schicht: Darf der Chef doppelte Anfahrt verlangen?

Morgens vier Stunden arbeiten, dann frei, dann noch mal vier Stunden arbeiten: Wer im Nahverkehr oder etwa in der Pflege arbeitet, kennt sogenannte Split Shifts, zu Deutsch geteilte Schichten. Das kann gewaltig nerven. Denn unter Umständen bedeutet das: doppelte Anfahrt, doppelter Heimweg. Darf der Arbeitgeber das von mir verlangen?

„In bestimmten Branchen wie zum Beispiel dem Nahverkehr ist das tatsächlich üblich", so Anwalt Peter Meyer aus Berlin. „Meistens gibt es dann einen Tarifvertrag, in dem der Einsatz genau geregelt ist." Dort steht dann, wie lang ein Arbeitnehmer mindestens eingesetzt sein muss und wie lang die Unterbrechung sein darf.

Mindestens zwei Stunden Einsatz

„In der Regel heißt es da mindestens zwei Stunden Einsatz, bevor zwei oder mehr Stunden Unterbrechung erlaubt sind", sagt Meyer. Der zusätzliche Arbeitsweg wird in einigen Tarifverträgen mit einer kleinen Entschädigung vergütet.

Unabhängig von der Länge der Schichten müssen Unternehmen weiterhin die Ruhezeit bis zum nächsten Dienst beachten. Split Shifts dürfen außerdem nur geplant stattfinden und nicht auf Zuruf.



Hin, zurück, hin, zurück: Split Shifts sind in manchen Branchen üblich, müssen aber geregelt sein – meist per Tarifvertrag. FOTO: ANDREAS ARNOLD

Dort, wo kein Tarifvertrag existiert, muss das Unternehmen explizit eine Vereinbarung mit den Mitarbeitern treffen, wenn es möchte, dass in geteilten Schichten gearbeitet wird. Split Shifts müssen also in jedem Fall vertraglich geregelt sein.

Bei besonderer Belastung unter Umständen nicht zumutbar

Chancen, den geteilten Schichten zu entkommen, haben laut Anwalt Meyer Arbeitnehmer mit besonderer Belastung wie etwa Kindererziehung. Können sie glaubhaft machen, dass die Schichten für sie so nicht zumutbar sind, muss das Unternehmen das im Dienstplan berücksichtigen.

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

Magischer Wintertraum in Finnisch Lappland

Direktflug ab Braunschweig ins Winterwunderland der Nordlichter

170 begeisterte Gäste – jetzt neu für 2027 buchbar

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

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

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

11.01. – 16.01.2027

22.03. – 27.03.2027 **TIPP: *Ferientermin***

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

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

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

Wellness unter Polarlichtern

Ein besonderes Highlight ist der großzügige SPA-Bereich. Während draußen die Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt liegen, genießen Gäste wohltuende Wärme in Pools und Saunen. Und mit etwas Glück tanzen am Abend die Polarlichter über den Himmel – ein Moment, der für viele Gäste 2026 zum emotionalen Höhepunkt wurde.

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

Vom gemütlichen Hotelzimmer bis zum eigenen Ferienhaus

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

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

Viele unvergessliche Erlebnisse bereits inklusive

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

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

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

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Wintertraum für 2027!

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.fumu-reisen.de

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

oder in vielen guten Reisebüros.





FUHRMANN MUNDSTOCK *Mein Reiseprofi*

2 % Frühbucherrabatt *

Haustürservice zubuchbar!



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

Winterzauber in Finnisch Lappland

6 Tage Flugreise

Schnee und Eis in Kuusamo

Leistungen

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

Termine

11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27

Reisecode: FIN-LAPP

Termin 11.01. – 16.01.27 **ab 1.899,- €**

Preise pro Person

Doppelzimmer	ab 1.959,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung	ab 2.299,- €
Familienzimmer	ab 1.959,- €
Appartement 2 Personen	ab 2.149,- €
Appartement 3 Personen	ab 2.059,- €
Appartement 4 Personen	ab 1.899,- €
Ferienhaus 2 Personen	ab 2.159,- €
Ferienhaus 3 Personen	ab 2.089,- €
Ferienhaus 4 Personen	ab 1.940,- €



Highlights

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

Termin 22.03. – 27.03.27 **ab 1.999,- €**

Preise pro Person

Doppelzimmer	ab 1.999,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung	ab 2.335,- €
Familienzimmer	ab 1.999,- €
Appartement 2 Personen	ab 2.199,- €
Appartement 3 Personen	ab 2.099,- €
Appartement 4 Personen	ab 1.999,- €
Ferienhaus 2 Personen	ab 2.210,- €
Ferienhaus 3 Personen	ab 2.099,- €
Ferienhaus 4 Personen	ab 1.999,- €

Aufpreise

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

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

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

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

10614901_002426

Gericht: „Radverkehr frei“ gilt nicht für E-Scooter

Vom Grundsatz her dürfen E-Scooter auf Fahrradwegen fahren - aber nicht auf Gehwegen. Dort dürfen sie allenfalls geschoben oder getragen werden. In diesem Fall werden Fahrende dann zu normalen Fußgängern.

Wichtig: Sind Gehwege mit einem Schild „Radverkehr frei“ gekennzeichnet, darf man mit dem E-Scooter dort trotzdem nicht fahren. Sollten E-Scooter dort ausnahmsweise trotzdem erlaubt sein, signalisiert dies ein Extrazeichen.

Scooterfahrt auf Gehweg ist ein gravierender Verkehrsverstoß

Wer mit einem E-Scooter auf Gehwegen fährt, begeht einen gravierenden Verkehrsverstoß. Nicht nur das: Wer dann mit so einem Scooter vom Bürgersteig auf die Straße fährt und dort von einem Auto erfasst wird, hat keinen Anspruch auf Schadenersatz.

Das zeigt eine Entscheidung (Az.: 3 C 2052/24) des Amtsgerichts Ludwigsburg, über den die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) berichtet.

In dem Fall war ein Mann mit einem E-Scooter auf einem Bürgersteig mit dem Zusatzzeichen „Radverkehr frei“ gefahren. An einer Stelle, wo eine Straße den Gehweg kreuzte, fuhr der Scooter-Fahrer auf die Straße und wurde dort von einem Auto erfasst. Im Nachgang forderte der Mann Schadenersatz von der Versicherung des Autofahrers.

Dieser habe die Vorfahrt missachtet, argumentierte der E-Scooter-Fahrer. Er wollte klagen und beantragte Prozesskostenhilfe beim Amtsgericht Ludwigsburg. Doch dieses lehnte die Hilfe ab, da es die Klage als nicht erfolgversprechend einstufte.

Grund dafür: der gravierende Verstoß des E-Scooter-Fahrers. Nach Auffassung des Gerichts traf ihn ein so starkes Eigenverschulden, dass sogar die eigentlich vom Pkw ausgehende Betriebsgefahr vollständig zurücktritt – jeglicher Ersatzanspruch war unberechtigt.



Urbane Mobilität? Zur Realität gehört, dass sich so einige auf dem E-Scooter nicht ans Gesetz halten. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Das Zusatzzeichen „Radverkehr frei“ erlaube das Befahren des Gehwegs nur für Fahrräder, so das Gericht. E-Scooter seien aber nicht automatisch mit freigegeben – für sie gebe es ein anderes, eigenes Zusatzzeichen. So war der betreffende Gehweg mit dem Zusatzzeichen weiterhin weder ein Fahrradweg noch für die Mitnutzung durch E-Scooter bestimmt. Übrigens: Gehwege mit Fahrrad-Zusatzzeichen dürfen Radler nur mit Schrittgeschwindigkeit befahren.

Fazit: E-Scooter-Fahrer hat alles falsch gemacht

Zudem hatte der Autofahrer der Meinung des Gerichts nach keinen Vorfahrtsverstoß begangen. Die betreffende Straße war eine normale öffentliche ohne spezielle Einschränkungen - der Bürgersteig wurde durch sie nur durchbrochen. Das Gericht bewertete das Fahrmanöver an dieser Stelle so, als wäre er von einem Grundstück auf eine Straße gefahren. So hätte er selbst die Pflicht gehabt, sich so zu verhalten, dass niemand anderes gefährdet werden würde.

So war dem Autofahrer nichts anzulasten. Er habe vor allem nicht mit einem E-Scooter rechnen müssen, der verbotenerweise und „mutmaßlich schneller als Schrittgeschwindigkeit“ vom Bürgersteig auf die Straße fährt, so das Gericht. (dpa)

ANZEIGE

Gewinnen Sie Eintrittskarten für Blumen & Ambiente!

Die Wolfsburger Allgemeine Zeitung und Hallo Wolfsburg verlosen 5× 4 Eintrittskarten für das Gartenfestival „Blumen & Ambiente“ auf dem Landgut Wienhausen bei Celle vom 30. April bis 3. Mai 2026. In dem historischen Gutshauspark präsentieren internationale Aussteller Gartenraritäten, Düfte, Heilkräuter, Gärtnerwerkzeuge, Kunst und exklusive Dekorationen. Gartenarchitekten haben liebevoll verschiedene Gartenwelten gestaltet. Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten wie Blütensalate, Fischspezialitäten und erlesene Weine. Praktische Services wie Handwagenverleih, Lieferservice und EC-Geldabhebung sorgen für ein entspanntes Einkaufserlebnis. Das Festival ist täglich von 10 bis 18 Uhr (Sonntag ab 11 Uhr) geöffnet.

Die Teilnahme an der Ticketverlosung ist bis zum 23.04.2026 um 12 Uhr möglich. Wir drücken Ihnen die Daumen!

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

12216401_002426



Blumen & Ambiente

So bleiben Sie im Homeoffice sichtbar

Das Büro ist ein sozialer Ort. Wer im Homeoffice sitzt, hat einen entscheidenden Nachteil: Austausch findet nicht automatisch statt. Ein Karriere-Nachteil? Unter Umständen.

Aber müssen Homeoffice-Beschäftigte diesen Nachteil einfach akzeptieren? Nein. Denn Sichtbarkeit geht auch anders. Martin Schröder vom Personaldienstleister Robert Half erklärt, wie.



Virtuelle Kaffeetreffen, Gespräche über Hobbys: Ein privater Austausch unter Kollegen fördert die Karriere. FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

Digital mit Kollegen kommunizieren

Nutzen Sie E-Mail, Telefon und Videokonferenzen, rät Schröder. „Informieren Sie Ihre Kollegen aktiv über Projektstatus, Erfolge oder neue Ideen", so der Experte. Noch besser: Über den rein fachlichen Austausch hinaus kommunizieren. Zum Beispiel im Rahmen von virtuellen Kaffeetreffen oder Mittagspausen.

Warum auch privater Austausch der Karriere hilft? Menschen arbeiten lieber mit Kollegen zusammen, die sie auch persönlich mögen. Gespräche über Hobbys, Familie, Reisepläne und gemeinsame Interessen sind ein guter Gradmesser dafür, ob man gut miteinander kann.

Persönliche Treffen müssen sein

Schlechte Nachrichten für eingefleischte Homeoffice-Fans: Ganz ohne das Haus zu verlassen, geht es (vermutlich) nicht mit der Karriere voran. Berater Schröder empfiehlt regelmäßige persönliche Treffen mit seinem Team zu vereinbaren.

„Treffen vor Ort wirken oft anders als virtuelle Kommunikation. Wer sein Team regelmäßig sieht, stärkt die Beziehung zu seinem Team und Mitarbeitern im ganzen Unternehmen", erklärt Schröder. Es spricht allerdings nichts gegen Effizienz: Wer strategisch klug agieren will, kann gleich mehrere Treffen vereinbaren und muss so seltener vor Ort sein.

An Branchentreffen und Konferenzen teilnehmen

Sorgen Sie für die Zukunft vor: Wer seine Sichtbarkeit nach außen, also außerhalb der Firma, erhöht, steigert seinen Marktwert. Das ist sowohl für die Verhandlungsposition beim Chef gut, als auch im Falle eines Jobwechsels. Und was hilft, um gesehen zu werden? Genau, netzwerken. Zum Beispiel auf Branchentreffen oder Konferenzen. (dpa)

Thema: Rheumatische Schmerzen

So bleiben Sie beweglich und aktiv

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenkbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft!



Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Das Rubaxx Schmerzgel ist außerdem gut verträglich und kann auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



RubaXX®

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

11465601_002426

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: **Schlaf!**

Doch was, wenn er fehlt?

Sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.



Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[1].

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



FOTO: IMAGO IMAGES

Dieses deutsche Dorf ist komplett von der Schweiz umschlossen

Schon bei der **Anreise** beginnt ein kleines geografisches Abenteuer

Hallo und Grüezi! In Büsingen am Hochrhein sind wohl beide Grußformen angemessen. Denn das deutsche Dorf ist eine Besonderheit: Es ist vollständig von Schweizer Staatsgebiet umschlossen. Das erwartet dich dort.

Beziehungsstatus: Es ist kompliziert. So ungefähr würde es wohl lauten, wenn man die Menschen in der Gemeinde Büsingen fragen würde, ob sie denn nun zu Deutschland oder zu der Schweiz gehört.

Die Stadt ist vollständig von Schweizer Staatsgebiet umgeben, gehört aber zu Deutschland, genauer zum Kreis Konstanz im Bundesland Baden-Württemberg. Es gibt zwei Postleitzahlen, zwei Währungen und noch einige besondere Regeln mehr. Wie kam es dazu? Wir klären auf.



Büsingen ist eine deutsche Stadt mitten in der Schweiz. FOTO: IMAGO IMAGES/DIEBILDMANUFAKTUR

Wichtigste Fakten zu Büsingen am Hochrhein

Die Gemeinde Büsingen, flächenmäßig etwa viermal so groß wie das Fürstentum Monaco, liegt in idyllischer Lage am Rhein, und viel Natur prägt die Umgebung. So weit, so normal.

Doch die deutsche Gemeinde mit den rund 1600 Einwohnerinnen und Einwohnern grenzt an die Schweizer Kantone Schaffhausen, Zürich und Thurgau und ist damit vollständig von Schweizer Staatsgebiet umschlossen. 123 Grenzsteine markieren insgesamt die Grenze zwischen Büsingen und den umliegenden Schweizer Gemeinden.

Zwar ist die nächstgelegene deutsche Gemeinde nur 700 Meter von Büsingen entfernt, doch da Büsingen keine direkte Landverbindung zu Deutschland hat, gilt der Ort als deutsche Exklave. Und in dieser richtet sich der Alltag nach ganz besonderen Regeln.

Die Zugehörigkeit von Büsingen

Büsingen am Hochrhein ist ein Ort, der schon auf der Landkarte neugierig macht – und spätestens bei der Anreise beginnt das kleine geografische Abenteuer. Denn wer in das deutsche Dorf reist, überquert ganz selbstverständlich zweimal eine Landesgrenze. Die Geschichte dieses ungewöhnlichen Fleckens Erde ist mindestens so spannend wie seine Lage. Über Jahrhunderte wechselten die Herrschaften, denn die strategisch günstige Position am Rhein machte Büsingen begehrenswert. Im Spätmittelalter etwa gehörte der Ort zu Vorderösterreich und stand unter habsburgischer Verwaltung.

Ein dramatisches Ereignis Ende des 17. Jahrhunderts sollte jedoch die Weichen für seine heutige Sonderrolle stellen: Der österreichische Landvogt Eberhard Im Thurn, der in Büsingen residierte, wurde entführt – ein politisch und religiös aufgeladener Konflikt, der jahrelange Spannungen auslöste. Österreich weigerte sich danach konsequent, den Ort an das nahe gelegene Schaffhausen abzutreten.

Im Zuge der napoleonischen Neuordnung Europas wechselte Büsingen Anfang des 19. Jahrhunderts zunächst zum Königreich Württemberg und wenig später zum Großherzogtum Baden.

Mit der Gründung des Deutschen Reiches 1871 wurde der Ort schließlich deutsch – und blieb es auch nach dem Zweiten Weltkrieg als Teil Baden-Württembergs. Dass Büsingen heute eine deutsche Exklave mitten in der Schweiz ist, ist also das Ergebnis einer Reihe politischer Wendungen.

Besonders erstaunlich: Die Bewohnerinnen und Bewohner selbst wollen – zumindest zeitweise – lieber zur Schweiz gehören. 1918 stimmten rund 96 Prozent der Bevölkerung für einen Anschluss an den Nachbarstaat. Doch weil kein geeignetes Gebietstausch-Abkommen zustande kam, blieb alles beim Alten. Und auch zwei weitere Vorstöße der Büsinger und Büsingerinnen scheiterten.

Kurios: Das läuft in Büsingen anders

Die geografische Einzigartigkeit von Büsingen führt im Ort zu allerhand Kuriosem. Deutsche Verwaltung trifft hier auf Schweizer Alltag. Auch wenn die offizielle Währung der Euro ist, wird oft in Franken bezahlt, da ohnehin fast alle Arbeitnehmenden aus Büsingen in der Schweiz arbeiten.

Buslinien führen selbstverständlich über die Grenze, Büsingen am Hochrhein besitzt zwei Postleitzahlen. Und Festnetztelefone haben eine schweizerische und eine deutsche Vorwahl. Und als es noch Telefonzellen gab, standen in Büsingen auf dem Rathausplatz zwei davon genau nebeneinander: eine der Telekom und eine der Swisscom.

Noch unübersichtlicher, zumindest für Nicht-Büsinger, wird es bei der Rechtslage. Beispielsweise wird alles, was in den Bereich Drogendelikte, Landwirtschaft oder Bestattungen fällt, nach Schweizer Recht behandelt. Eheschließungen, Geldwäsche und Bauwesen fallen jedoch unter deutsches Recht.

Die schönsten Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten

Einen Besuch wert ist das kleine Dorf Büsingen allemal. Es punktet mit seiner Lage am rechten Ufer des Hochrheins und der umliegenden Idylle. Sehenswert ist die Bergkirche St. Michael, die auf einem Moränenhügel erbaut wurde und eine begehrte Hochzeitskirche ist. Und in der Junkerstraße 61 wird Vergangenheit erlebbar: In dem dortigen imposanten Fachwerkhaus residierte Eberhard Im Thurn, der so viel mit der Geschichte von Büsingen am Rhein zu tun hat. Da das Haus bewohnt ist, kann es nur von außen bestaunt werden.

Die Rheinlage erlebst du in Büsingen am Hochrhein am besten in der Badi, dem hiesigen Strandbad.

Sonnenbaden und der Sprung in das kristallklare Wasser des Rheins sind hier genauso möglich wie ein entspannter Snack im Strandbad-Bistro mit Wasserblick. Noch mehr Wassererlebnisse gibt es bei Schifffahrten, die nach Diessenhofen, zum mittelalterlichen Stein am Rhein oder über malerische Hochrheinpassagen bis nach Konstanz führen.

In der anderen Richtung des Rheins, keine zehn Kilometer entfernt, wartet mit dem Rheinfall der größte Wasserfall Europas als absolut sehenswertes Highlight.

Es gibt auch einige spannende Wanderwege. Eine davon ist der Büsinger Exklavenweg, der am Büsinger Bürgerhaus startet und elf Infotafeln zur Büsinger Geschichte ansteuert. Weitere Wandertouren lohnen sich auch im Schaarenwald des gegenüberliegenden Kantons Thurgau.

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

BU-Versicherung: Diese Klauseln sind entscheidend

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) gehört zu den wichtigsten Policen überhaupt. Denn wer nach einem Unfall oder einer Krankheit nicht mehr in der Lage ist zu arbeiten, muss im Ernstfall mit deutlichen Einkommenseinbußen rechnen. Diese Versorgungslücke kann eine gute BU schließen.

Anna Follmann von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz rät Verbraucherinnen und Verbrauchern, die Police bereits in jungen Jahren abzuschließen, wenn sie noch gesund sind - das erleichtert den Einstieg und ermöglicht günstigere Beiträge. Wichtig beim Abschluss: Nicht nur auf den Preis, sondern vor allem auf die Leistungen achten, die sich aus dem Kleingedruckten ergeben. Folgende Bedingungen sollte die BU der Verbraucherzentrale zufolge erfüllen:

- Der Leistungsfall tritt ein, wenn Versicherte ihren zuletzt ausgeübten Beruf nicht mehr zu mindestens 50 Prozent ausüben können.
- Der Versicherer unterlässt die Prüfung, ob mit den Kenntnissen, Fähigkeiten und Erfahrungen des Versicherten andere Tätigkeiten ausgeübt werden können.
- Eine Berufsunfähigkeit liegt dann vor, wenn Versicherte voraussichtlich sechs Monate lang zu mehr als 50 Prozent berufsunfähig sind oder dieser Zeitraum bereits verstrichen ist.
- Die Berufsunfähigkeitsrente fließt ab dem ersten Tag des Sechs-Monats-Zeitraums - und zwar auch rückwirkend. Bei verspäteter Meldung wird die Rente mindestens drei Jahre lang rückwirkend gezahlt.
- Während der Leistungsprüfung haben Versicherte die Möglichkeit, die Versicherungsbeiträge zu stunden. Denn das kann in dieser Zeit finanzielle Entlastung bringen.
- Haben Versicherte beim Vertragsschluss Krankheiten ohne Verschulden nicht angegeben - etwa, weil sie zu diesem Zeitpunkt nicht zu erkennen oder nicht diagnostiziert waren -, verzichten Versicherer auf eine spätere Kündigung oder Anhebung der Beiträge.
- Der Vertrag hat weltweite Gültigkeit.
- Bei befristeter Anerkennung einer Berufsunfähigkeit verlangt der Versicherer keine Rückzahlung bereits gewährter Renten, falls sich herausstellen sollte, dass der Anspruch nicht gerechtfertigt war. (dpa)



Details zählen: Gute BU-Tarife zahlen, wenn der zuletzt ausgeübte Job zu mindestens 50 Prozent nicht mehr möglich ist. FOTO: NICO TAPIA

ANZEIGE

Gewinnen Sie Tickets für die TUTANCHAMUN-Ausstellung in Hannover!

Das alte Ägypten wird wieder lebendig: Mit modernster Technik und mehr als 800 detailgetreuen Rekonstruktionen lässt die Ausstellung „TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer“ die faszinierende Welt des Pharaos eindrucksvoll auferstehen. Ab dem 6. Mai können Besucher in der Alten Druckerei in Hannover eine immersive Zeitreise antreten – von der spektakulären Entdeckung des Grabes durch Howard Carter im Tal der Könige bis hin zu den pulsierenden Straßen Kairos.

Die Wolfsburger Allgemeine Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen: Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 26.04.2026, 23:30 Uhr. Wir wünschen viel Glück!

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

10346001_002426



Foto: TO Krath

Zähe Einschlafbegleitung: Wie bleiben Eltern entspannt?

Manche Kinder legen sich einfach hin und schlafen. Andere dagegen brauchen sehr lange, bis sie überhaupt zur Ruhe kommen und müssen dabei intensiv von Mama oder Papa begleitet werden - sei es mit Kuscheln, Vorlesen, Händchen halten, Stofftierzeremonien oder Schlafliedern.

Gerade bei kleinen Kindern verschärft die Umstellung auf die Sommerzeit das Problem häufig. Zumindest, bis sich der Schlafrhythmus nach ein paar Tagen wieder eingependelt hat. Für Eltern ist das oft eine Geduldsprobe. Wie kommen sie gut durch zähe Einschlafbegleitungen? 3 Tipps.



Zum vierten Mal dasselbe Buch: Manchmal brauchen Eltern starke Nerven, wenn sie ihre Kinder in den Schlaf begleiten. FOTO: ANASTASIYA AMRAEVA

1. Perspektivwechsel: Pause statt „Ich muss hier weg“

Ratgeber-Autorin und Bloggerin Danielle Graf rät, den Blick auf die Einschlafbegleitung zu verändern. „Wir sollten sie nicht als 'Problem' betrachten, das gelöst werden muss, sondern als ein ganz normales kindliches Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe.“ Viele Kinder kommen abends nur zur Ruhe, wenn sie sich wirklich sicher fühlen. „Und genau dazu braucht es unsere Anwesenheit.“

Sie empfiehlt, bewusst die Einstellung zu wechseln. Statt „Ich muss hier weg und es ist noch so viel zu tun“ hin zu „Das ist gerade eine Pause, die ich bestmöglich nutzen kann“. Dabei ist es auch erlaubt, auf dem Smartphone zu scrollen, während das Kind einschläft - solange es das Kind nicht zu sehr ablenkt.

Entscheidend ist die Haltung dabei: „Es macht einen Unterschied, ob man innerlich genervt neben dem Kind sitzt und scrollt und es kaum erwarten kann, endlich zu gehen oder ob man bewusst sagt: Ich bin da, ich begleite dich und gleichzeitig mache ich es mir so angenehm wie möglich.“

Denn: Wer sich Druck macht, verlängert das Einschlafen. „Unsere Kinder spüren, dass wir wegwollen“, so Graf - und prüfen dann unbewusst häufiger, ob wir noch da sind.

2. Pragmatische Lösungen nutzen

Zappelt das Kind ständig auf Papa rum, will nur mit den Fingern im Mund der Mama einschlafen, gilt: ruhig bleiben und das Verhalten nicht falsch deuten. „Das Kind versucht, schon alleine einzuschlafen, das ist eine enorme Leistung!“, so Graf. Gleichzeitig verspürt es Unsicherheit und sucht Nähe, oft über ständigen Kontakt. Eltern sollten sich klarmachen: Das Kind testet keine Grenzen, „sondern möchte uns nahe sein“.

Auch hier gilt: „Sobald innerlich Stress entsteht, überträgt sich das sofort aufs Kind und verlängert die Situation“, so Graf. Am besten geht man das Einschlafen möglichst zwanglos an: „Wir haben das ganz pragmatisch gelöst. Als meine Kinder klein waren und partout nicht in ihrem Zimmer schlafen wollten oder die Einschlafbegleitung ewig gedauert hat, durften sie bei uns im Wohnzimmer einschlafen“, erzählt Graf. Solche Phasen hätten nie länger als ein paar Tage gedauert.

3. Schlafbedarf checken und Verantwortung aufteilen

Dauert das Einschlafen über längere Zeit mehr als eine halbe Stunde, kann es helfen, die Schlafzeit zu kürzen. Vielleicht braucht das Kind mittlerweile keinen Mittagsschlaf mehr. „Der Schlafbedarf von Kindern sinkt kontinuierlich über die Jahre und ältere Kinder sind dann zur üblichen Schlafenszeit einfach nicht wirklich müde“, so die Autorin.

Entlastend ist für Eltern zudem, sich bei der Einschlafbegleitung abzuwechseln. Und die Zeit danach bewusst zu gestalten hilft: Statt auf den Moment hinzuarbeiten, in dem man endlich „fertig“ ist, kann ein kleiner Übergang guttun - etwa etwas Schönes tun, bevor To-dos oder Verpflichtungen folgen.

Nicht zuletzt hilft der Blick nach vorn: „Kinder brauchen Einschlafbegleitung unterschiedlich lange, aber sie entwickeln sich weiter und kommen irgendwann ohne sie aus“, so Graf. Zudem stärkt sie die Eltern-Kind-Bindung. Dieses Bewusstsein nimmt Druck und verändert oft schon das Erleben am Abend. (dpa)

Die wenigsten Handspülmittel reinigen glänzend

Auf einer Edelstahlplatte eingebrannte Fette entfernen: Dieser Aufgabe mussten sich 26 Handgeschirrspülmittel in einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 04/2026) stellen. Das eher matte Ergebnis: Die meisten reinigen „mäßig“ bis „dürftig“.

Nur drei Produkte glänzen in puncto Reinigungsleistung:

- Ja! Ultra Power Spülmittelkonzentrat
- Sodasan Spülmittel Lemon/Lime
- Fairy Konzentrat Handgeschirrspülmittel



Viel Schaum, wenig Ergebnis: Die meisten Spülmittel reinigen in einer Untersuchung der Zeitschrift „Öko-Test“ nur „mäßig“ bis „dürftig“. FOTO: INGA KJER

Formaldehyd: Ein Spülmittel rasselt durch

Dafür können fast alle Spülis bei den Inhaltsstoffen punkten: 20 sind hier „sehr gut“, fünf sind „gut“. Ein getestetes Spülmittel rasselt allerdings durch. In ihm konnte das Labor mehr Formaldehyd nachweisen, als bei abspülbarer Kosmetik erlaubt wäre: Ein Kriterium, das die Öko-Tester auch an Handspülmittel anlegen, weil diese ebenfalls mit der Haut in Berührung kommen - sofern man keine Spülhandschuhe anzieht. Formaldehyd gilt, über die Atemluft aufgenommen, als krebserregend und kann, so die Öko-Tester, außerdem Allergien auslösen. Für das betroffene Produkt bedeutet das die Note „mangelhaft“ bei den Inhaltsstoffen - und auch in der Gesamtbewertung.

Die weiteren Gesamturteile: Zwei Spülis sind „ausreichend“, neun „befriedigend“, zwölf sind „gut“. „Sehr gut“ schneiden insgesamt zwei Spülmittel ab, die auch bei der Reinigungsleistung vorn waren: das Sodasan Spülmittel Lemon/Lime und das Ja! Ultra Power Spülmittelkonzentrat. Das Fairy Konzentrat war insgesamt unter den „befriedigenden“ Produkten.

Spülbürste statt Schwamm

Allgemein gilt: Das beste Spülmittel nützt nichts, wenn der Spülschwamm eine Keimschleuder ist. Die Öko-Tester raten deshalb, die Schwämme stets gut auszudrücken, an einem durchlüfteten Ort trocknen zu lassen und etwa einmal pro Woche bei 60 Grad in der Waschmaschine zu reinigen. Oder man wechselt gleich ganz zur Spülbürste. Auf ihren glatten Borsten können sich Bakterien schlechter vermehren. (dpa)

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

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

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche Putzfrau für 1 Pers.-Haushalt, alle 14 Tage bei guter Bezahlung. ☎05361/62779

Ich brauche eine Gartenhilfe. ☎ 05374/9349516

MINIJOBS ANGEBOTE

Reinigungskraft m/w/d für Supermarkt in Hankensbüttel gesucht
AZ: Montag – Samstag 6:00 – 9:00 Uhr
Tel. Bewerbung: 0170/4553815
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

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

Maler und Tapezierer sucht Arbeit, ☎ 05371/935186, 0151/58823849

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Alzheimer
Forschung braucht Ihre Hilfe!
www.breuerstiftung.de



SCHEMAINDA GmbH
Straßen- und Tiefbau
www.schemainda.gmbh

Rohrleitungsbau
Erdbau- & Baggerarbeiten
Straßenbau & Sanierung
Entwässerung & Rigolen
Hausanschlüsse
Gebäudeabdichtung
Pflasterarbeiten

Grundstück erschließen?
Entwässerung sanieren?
Das ideale Team!
05358 / 98 49 60
klinkerwerk@schemainda.gmbh
38459 Bahrdorf



Garten neu gestalten?
Pflegeleichte Beete?



GARTENGESTALTER Die GmbH
www.gartengestalter.gmbh

Garten- & Landschaftsbau
Teichanlagen & Bachläufe
Bewässerungssysteme
Mähroboter
Sichtschutz & Zäune
Gartenpflege & Rasenanlagen
Grabgestaltung & -pflege
Natursteinleistungen

12454001_002426

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

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

FLOHMARKT

Verrotteter Pferdemist zu verschenken. ☎ 05361-68609

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

10440501_002426

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Reislingen
- Osloß
- Tappenbeck
- Lehre
- Hehlingen
- Parsau
- Wolfsburg Kreuzheide

hallo WOLFSBURG wochenende

12147601_002426

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

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Aktive Singles treffen sich im F-F-R zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Auch allein? Das muss nicht sein! F-F-R Info unter: 05371 - 51755

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

ER sucht vollschlanke SIE für diskrete Treffen ✉ Z 123927

Wie schön ist es zu zweit zu sein. Ich suche eine Frau. 0152/16034300

Rentner, 70, sucht Frau für gemeins. Unternehmungen ☎ 05361/7009131

BEKANNTSCHAFTEN FÜR IHN

Ich suche auf diesem Wege einen netten, humorvollen Partner bis ca. 75J. Ich bin 69J., Witwe und würde mich über ernstgemeinte Zuschriften freuen. ✉ Z 121909

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

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

Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

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

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

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

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

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

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

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

Hans Beger Stiftung
Bauchspeicheldrüsenkrebs
Unterstützen Sie Forschung!
www.pankreasstiftung.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

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

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 Tiergartenbr. 57m² 1.OG Küche, Bad m.Wanne, Laminat, Balkon, Keller, Garten frei ab 01.07. KM 570,00 + NK+3MMK☎ 05304/2979

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

Helle 2 Zi., GF, 70m², EBK, Wa./Du., Fußbd.-Hz., Kamin, gr. Blk., ESP, ab 01.06., KM 700€. ☎ 0176/50594073

Verm. 2 Zi.-Whg., 55 m², sof. einzugs-bereit 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 sofort zu verm. ☎ 05833/1835

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

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

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

HÄUSER

Haus in Wahrstedt, 3 Zi., Kü, Bad, ca. 90m², kl. Keller, kl. Garten, ab sofort zu verm., 690€ KM ☎ 0160/96353657

Immer wieder gute Unterhaltung und viele Tipps um Reise, Freizeit und Erholung …
… und eine gute Reise
hallo wochenende

VERKAUF ALLGEMEIN

Werkstatteinrichtung bestehend aus einer Werkbank, Standbohrmaschine, Kompressor, E-Schweißgerät u. Kleinteile; 1 STIHL Hochentaster für 300€; 1 STIHL-Heckenschere mit Stiel, für hohe Hecken 400€; 1 STIHL Hochentaster 450€; Elektro-Motorsäge, 40er Schwert für 45€; Benzin-Dumper 350 Kg Allradantrieb u. Elektrostart, wenig eingesetzt 850€; 3 teilige Anlegeleiter 100€ u. 5 Stufige Stehleiter neuwertig 50€; Viking Rasenmäher 53erAB mit Radantrieb 600€; 2000 Kg Saris Anhänger, Kasten 3x1,50x0,9m, Boden, Reifen und TÜV neu 1.900,-€ ☎ 0170 803 6229

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

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

Reifen-Satz 185 / 65
"CONTINENTAL" All Seasons Contact Ungebraucht! VB 180 €. (Rötgesbüttel) ☎ **05304-932492**

1 Stk. Fenster, 1.44m x 1.73m, mit Rollladen (Kurbel), 2 fach verglast, weiß, innenliegende Sprosse, 6 Felder, Fabrikat WERU, neuwertig, 650,-€ ☎0171/4011603

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

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

Verk. Heu u. kl. Ballen. ☎ 05373/7562

ALLGEMEIN ANKAUF

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

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

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

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

Suche von privat Bestecke, Zinn und Bilder, Geweihe, Fotoapparate. ☎ 0152/18442823

Kaufe Hirsch, Damwild & Reh Geweihe & Abwurfstangen. ☎ 0163 8118894 bitte nur Anrufe

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

Malteser
…weil Nähe zählt.

Foto: Patrick Wack | Shutterstock
Was bleibt, wenn wir gehen?
Ein Testament schafft Klarheit und bewirkt Gutes.
Testamentsratgeber kostenlos:
Telefonisch: 0221 9822-2322
Schriftlich: Malteser Hilfsdienst e.V.
Stichwort: Testament
Erna-Scheffler-Straße 2
51103 Köln
Online: malteser.link/ratgeber
Zentralkonto für Nachlässe:
Malteser Hilfsdienst e.V.
IBAN: DE93 3706 0193 0002 0200 25
BIC: GENODED1PAX
Stichwort: Testamentsspende

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

HANDWERKER

Üner Putz und Fliesen GmbH
seit 30 Jahren
Putzarbeiten aller Art, Sanierungsputz u. Reparaturarbeiten, kleine Rigips- und Fugarbeiten
☎ 0175/2127702
info@uener-putz.de
7335301_002426

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss u. Neuaufbauten, Renovierung u. Trockenbau Pflaster Team Krause: ☎0163-6634230 Zaunbauer Team: ☎ 0157-76186213 Maler Team: ☎ 0176-36807899

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

Gartenbauarbeiten aller Art Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Neuanlagen Gala Bau Krause: Tel. 0157-76186213

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

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. ☎ 0174/3240546

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

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

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

BADSANIERUNG

M&A Haustechnik GmbH
Badsanierung mit Fliesen
Sanitär und Heizung von
Profis zum Festpreis!
0176/72602141 oder
05371/6721245
4317201_002426

Übernehme Fliesenarbeiten zu fairen Preisen. ☎(05833) 9555115 oder ☎0170/5412865

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

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

ENTRÜMPELUNG

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

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

Entrümpelung, Hausauflösung und Umzug Tel. 0177-4030444

ELEKTRIKER

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

FENSTER / ROLLÄDEN

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

FLIESENLEGER

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

GÄRTNER

Gartenbaufachbetrieb
AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11
4463701_002426

Wir pflegen Ihren Garten, ob einmalig, wöchentlich, monatlich oder als Jahrespflege. Hacken, mähen, vertikutieren, schneiden, pflanzen, graben, spritzen, düngen und säen usw. Schnell, sauber und fachgerecht. Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎(0 53 63) 9 89 80

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

Im Gartenbereich übernehmen wir die Ausführung sämtlicher Natursteín- und Pflasterarbeiten sowie den Bau von Trockenmauern und Zäunen. Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

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

Gartner sucht Arbeit Hecken schneiden, Unkraut entfernen, Rasen umgraben, Baum fällen, Komplette Gartengestaltung zum günstigen Pauschalpreis ohne Anfahrtskosten Tel:0176/89867245

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

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

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

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

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.

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
12166601_002426

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

CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF



12454301_002626

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

VERKAUF PKW

SEAT

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

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.

Suche einen Porsche 911er, auch Turbo! 0151-70361726.

VERKAUF KRAFTRÄDER

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

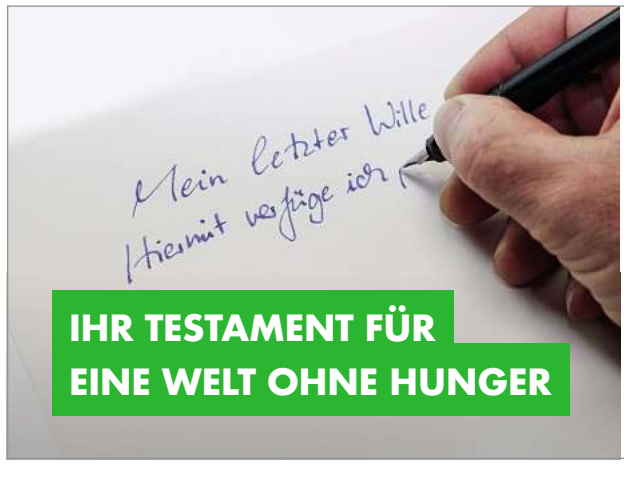
Im Internet finden Sie uns unter:
www.hallowochenende.de
hallo wochenende

MOTORROLLER

Vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de
4497501_002426

Deutsches Rotes Kreuz
Hilfe, die ankommt.
Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.
Jetzt spenden!
drk.de/spenden





Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber.**
Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
030 279 099 785
testament@aktiongegendenhunger.de
aktiongegendenhunger.de/testament
AKTION GEGEN DEN HUNGER

Ägypten-Urlaub: Tourismus soll normal weiterlaufen

Die großflächigen Energiesparmaßnahmen in Ägypten sollen ausdrücklich nicht für beliebte Reiseziele wie Hurghada, Marsa Alam, Luxor, Aswan und Sharm El Sheikh gelten. Das verkündete das Tourismusministerium des Landes kurz vor Eintritt der neuen Regelungen am 28. März.

Um Energie zu sparen, schließen in Ägypten Cafés, Restaurants, Bars und Geschäfte für mindestens einen Monat bereits um 21 Uhr beziehungsweise 22 Uhr an Donnerstagen und Freitagen. Das hatte die Regierung als Reaktion auf die stark gestiegenen Energiekosten als Folge des Iran-Kriegs verkündet.

Außerdem gelte die Ausnahme für Restaurants, die bei Touristen beliebt sind, etwa auch in der Hauptstadt Kairo. Ziel sei es, Service und Sicherheit unabhängig von den Maßnahmen auf einem hohen Standard weiter zu gewährleisten, so der Tourismusminister in einer Mitteilung.

Die angekündigten Maßnahmen hatten bei Touristen - insbesondere mit Blick auf die Osterferien - Sorgen ausgelöst. Diesen wirkt das Tourismusministerium mit der ausdrücklichen Zusage nun entgegen. Auch Reiseveranstalter geben Entwarnung. So heißt es etwa von Dertour: „Unser Betrieb verläuft stabil, bisher sind weder Einschränkungen noch Ausfälle zu verzeichnen. In den touristisch geprägten Regionen herrscht weiterhin Regelbetrieb.“ (dpa)

AnzeigenSpezial

Ihre Nachrichten. Ihr Tablet. Ihr Geschenk.

Jetzt WAZ Digital inklusive Tablet und 200 Euro geschenkt!

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

Das Tablet begleitet Sie von Beginn an – und ist selbstverständlich nicht nur geliehen, sondern gehört nach 24 Monaten Ihnen. Sie lesen flexibel zu Hause oder unterwegs und genießen dabei die gewohnte Qualität Ihrer Zeitung in digitaler Form. Darüber hinaus erhalten Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts, Videos und Services auf WAZ-online.de sowie in der App. Auch die WAZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin und ausgewählte Sondermagazine sind im Paket enthalten.

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

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

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

5421501_002426

