hallo WOLFSBURG wochenende

18 ❖ 47. Jahrgang · 25. April 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122



12973801_002426

Rohbau der „Woodscraper“ Hochhäuser steht vor dem Abschluss

Innovationen aus Beton und Holzelementen werden in den **Hellwinkelterrassen** gebaut - 106 Wohnungen auf 12 Stockwerken

Wolfsburg. In Wolfsburgs Neubaugebiet Hellwinkel Terrassen an der Reislinger Straße werden zwei Holzhybridhochhäuser, die sogenannten Woodscraper, gebaut. Inzwischen sind deutliche Fortschritte auf der XXL-Baustelle am Nelkenweg sichtbar.

Das 58-Millionen-Euro-Projekt wird von drei Initiatoren umgesetzt. Neben der GLS Gemeinschaftsbank als Bauherr sind dies die Architekten „Partner & Partner“ sowie die Unternehmensgruppe „Krebs“ als Projektentwickler. Spatenstich für die 12-stöckigen Hochhäuser in innovativer Beton-Holz-Hybridbauweise war im Oktober 2024.

Beim letzten Redaktionsbesuch auf der Baustelle war im Herbst 2025 von einem Hochbau vom Straßenrand aus noch nicht viel zu sehen. Das hat sich nun geändert. „Aktuell ist der Rohbau in vollem Gange und wird für das erste der beiden Häuser noch diesen Monat fertiggestellt“, teilte Ricarda Thiesmann, Pressereferentin der GLS Gemeinschaftsbank, auf Anfrage mit. Das zweite Hochhaus werde dann im darauffolgenden Monat, also im Mai, fertig.


In den Hellwinkel Terrassen wachsen die "Woodscraper" im Nelkenweg in die Höhe.
FOTO: BRITTA SCHULZE

Das eigentlich Innovative an dem Bauprojekt: Die Treppenhäuser fungieren aus statischer Sicht als das Rückgrat der Gebäude. Die Holzkonstruktionen werden an den Treppenhäusern anschließend gewissermaßen Etage für Etage angehängt und hochgezogen.

„Die Vorproduktion der Holzteile hat bereits vor einiger Zeit gestartet. Die Montage dieser Teile startet direkt im Anschluss an den Rohbau“, informiert Ricarda Thiesmann. Ab diesem Sommer soll dann der besondere Charakter der Gebäude auf der Baustelle zu sehen sein. Pro Geschoss kalkulierten die Projektentwickler von der Unternehmensgruppe Krebs mit einer Woche Bauzeit.

Läuft alles nach Plan, wären an einem Hochhaus innerhalb von drei Monaten die Holzelemente an die Treppenhäuser „angehängt“. Der Fassaden- und Innenausbau würde im Anschluss folgen. Das Besondere: Die Wohnungen in den Woodscrapern bestehen aus

Fichten- und Tannenholz, was zu einer natürlichen Regulierung von Temperatur und Luftfeuchtigkeit beitragen soll.

Die Gründung für die beiden besonderen Hochhäuser

war aufgrund der Bodenverhältnisse nicht ganz einfach, das hatte Christian Tovar,

Fortsetzung auf Seite 2



12360701_002426

„Woodscraper“ wachsen

Fortsetzung von Seite 1

Projektleiter von der GLS Bank, bei einem Baustellenrundgang im Herbst 2025 berichtet. Die Pfähle für die Gründung mussten bis zu 17 Meter in die Tiefe gebracht werden. Pro Hochhaus sind es 38 Stück.

Die Baustelle befindet sich auf Lehmboden, der nicht versickerungsfähig ist, Schichtenwasser war die Folge. Ein Drainage-System kam zum Einsatz. Das anstehende Wasser soll in einer Zisterne gesammelt und für die Bewässerung der Außenanlagen genutzt werden - auch um Trinkwasser einzusparen.

In den beiden rund 40 Meter hohen Hochhäusern werden ausschließlich Mietwohnungen, 106 an der Zahl, auf 8.000 Quadratmetern Wohnfläche realisiert. Die Wohnungen haben beispielsweise eine Größe zwischen 41 Quadratmetern (1-Zimmer-Wohnung), 84 Quadratmetern (3-Zimmer-Wohnung) und 121 Quadratmetern (5-Zimmer-Wohnung).

45 Prozent dieser Ein- bis Fünf-Zimmer-Wohnungen sollen im Rahmen des geförderten Wohnungsbaus entstehen und damit zu niedrigeren Mieten angeboten werden. Die restlichen 55 Prozent will die GLS Woodscraper ganz normal vermieten. 102 der 106 Wohnungen sollen barrierefrei sein. Geplant sind zudem ein Café im Erdgeschoss eines der Hochhäuser, eine Dachterrasse für alle Bewohner sowie Gemeinschaftsflächen im Außenbereich. Die Fertigstellung der Woodscraper ist für das Jahr 2027 geplant.

Der Baustoff Holz kommt in Wolfsburg immer mehr in „Mode“. Beispielsweise setzt die Neuland Wohnungsgesellschaft bei verschiedenen Projekten auf den nachwachsenden Rohstoff. So entstehen in Wolfsburgs Nordstadt drei Holzhybrid-Häuser, die Platz für 36 Mietwohnungen bieten.

Auch in der „Neue Reihe“ wird eine Kombination aus Massiv- und Holzbau umgesetzt. Bei den Gebäuden kommen Wandelemente aus Kiefernholz zum Einsatz. Diese werden komplett mit Fenstern und Fassade im Werk vorgefertigt. Bei der Modernisierung von älteren Gebäuden setzte die Neuland eine ähnliche Technik ein: Am Schlesierweg wurde die serielle Sanierung bei mehreren Häuserblöcken angewandt. Wandelemente kamen vorgefertigt auf der Baustelle an und die Sanierung konnte dadurch beschleunigt werden.

Kurt-Schumacher-Ring bald wieder befahrbar

Nach **Wasserrohrbruch** laufen weiterhin die Instandsetzungsarbeiten

Wolfsburg. Vor drei Wochen hielten gleich zwei Wasserrohrbrüche im Kurt-Schumacher-Ring in Detmerode den Energieversorger LSW ein ganzes Wochenende lang auf Trab. Die Schäden im Trinkwassernetz sind inzwischen längst repariert, doch ein Teil des Kurt-Schumacher-Rings bleibt für Autofahrer weiterhin gesperrt.



Hier ist für Autofahrer weiterhin kein Durchkommen. FOTO: JAESCHKE

Denn: An der Ecke Kurt-Schumacher-Ring/Jakob-Kaiser-Weg hatte der Wasserrohrbruch die Fahrbahn derart angehoben und unterspült, dass ein tiefer Krater auf der Straße entstanden war.

Seitdem hat sich einiges getan, doch die Instandsetzung der Fahrbahn zieht sich weiter hin und stellt Autofahrer auf eine Geduldsprobe. Denn: Zwar bleiben alle Bereiche der Straße erreichbar, jedoch kann nur noch von einer Seite aus in den Kurt-Schumacher-Ring hineingefahren werden. Von der Einfahrt zwischen St.-Raphael-Kirche und Einkaufszentrum kommt man lediglich noch bis zur Absperrung und erreicht die ersten Parkplätze der Mehrfamilienhäuser.

Für alle anderen Zufahrten sind die Ein- und Ausfahrten in den Kurt-Schumacher-Ring, um durchgängig andere davon abzweigende Straßen zu erreichen, nur noch von der Konrad-Adenauer-Allee aus möglich.

Deutlich sichtbar ist inzwischen, was sich in den vergangenen Wochen getan hat. Der alte Straßenbelag und der Unterbau der alten Fahrbahn sind mittlerweile entfernt. „Derzeit finden die Unter- Oberbauarbeiten als Basis für eine tragfähige Asphaltoberfläche statt“, teilt LSW-Sprecherin Birgit Wiechert auf Anfrage mit.

Die Asphaltanlieferung und der Asphalteinbau seien für Mittwoch, 29. April, vorgesehen, sagt Wiechert. Die LSW geht davon aus, dass die Fahrbahn voraussichtlich ab 4. Mai wieder freigegeben werden kann.

Anzeige

Historisch hoher Goldpreis – jetzt prüfen lassen, bevor der beste Moment vorbei ist.
Was jahrelang unbeachtet blieb, kann heute sofort bares Geld wert sein.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

April 2026
Aktueller Goldkurs: 4.829,40 USD/Ounce



Braunschweig. In vielen Haushalten liegen Werte, die seit Jahren nicht beachtet werden: alter Schmuck, kaputte Ketten, einzelne Ohrringe, Zahngold, Münzen, Barren oder Stücke aus Erbschaften und Nachlässen. Vieles wirkt unscheinbar, wird nicht mehr getragen oder längst nicht mehr gebraucht. Doch genau darin liegt oft bares Geld. **Wer diese Dinge weiter liegen lässt, verzichtet womöglich Tag für Tag auf einen erheblichen Gegenwert.**

Der Goldpreis befindet sich auf einem außergewöhnlich hohen Niveau. Das bedeutet: Wer jetzt handelt, kann für ungenutzte Goldstücke attraktive Preise erzielen. Wer dagegen weiter abwartet, geht das Risiko ein, eine starke Marktphase ungenutzt verstreichen zu lassen. Denn eines ist klar: Solche Preisniveaus sind keine Selbstverständlichkeit. **Wer zu lange zögert, erlebt am Ende oft nur noch, dass eine gute Gelegenheit ungenutzt verpasst wurde.**

Gerade jetzt lohnt sich deshalb der Gang in die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig. Entscheidend ist nicht, ob ein Stück noch modern aussieht oder vollständig ist. Entscheidend ist allein, was tatsächlich darin steckt. Auch beschädigte Schmuckstücke, Bruchgold, Zahngold oder einzelne Fundstücke können einen erheblichen Wert haben. Viele unterschätzen, was sich über Jahre in Schatullen, Schubladen oder Nachlässen angesammelt hat. **Oft wird erst bei der Bewertung sichtbar, dass vermeintliche Kleinigkeiten in der Summe einen erstaunlich hohen Betrag ergeben.**

Deshalb gilt: **Nichts vorsortieren. Alles mitbringen**. Oft sind es gerade die Dinge, die lange unbeachtet geblieben sind, die am Ende den größten Überraschungseffekt auslösen. Was alt, unmodern oder defekt erscheint, ist aus Sicht des Edelmetallankaufs häufig dennoch hochinteressant. **Wer vorher selbst aussortiert, läuft Gefahr, genau die Stücke auszusondern, die heute noch echtes Geld wert sind.**

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig steht für eine transparente, seriöse und nachvollziehbare Bewertung. Kunden erfahren klar, wie sich der Wert ihrer Stücke zusammensetzt. Hinzu kommt die Partnerschaft mit **Heimerle + Meule**, einer traditionsreichen deutschen Gold- und Silberscheideanstalt mit Erfahrung seit 1845. Das schafft Vertrauen und unterstreicht den professionellen Umgang mit Edelmetallen. **Gerade bei sensiblen Werten aus Nachlässen oder langjährigem Familienbesitz ist ein solcher verlässlicher Rahmen entscheidend.**

Wer jetzt verkauft, nutzt nicht nur ein attraktives Preisniveau, sondern führt Edelmetalle auch zurück in den Wirtschaftskreislauf. Gold ist ein wertvoller Rohstoff, der nahezu vollständig recycelt werden kann. So wird aus ungenutztem Altgold wieder ein sinnvoll eingesetzter Wertstoff. **Aus ungetragenem Schmuck in der Schublade wird damit nicht nur Liquidität, sondern auch ein sinnvoll verwerteter Rohstoff.**

Doch der wichtigste Punkt bleibt: **Ungenutztes Gold bringt nichts, solange es nur herumliegt**. Es schafft keine Liquidität, löst kein Problem und nutzt niemandem. Erst eine professionelle Bewertung zeigt, was tatsächlich vorhanden ist – und was heute daraus werden kann. **Nicht der Besitz allein ist entscheidend, sondern der richtige Zeitpunkt, aus ungenutzten Werten echten Nutzen zu machen.**

Wer also beim Aufräumen, im Nachlass oder in alten Schatullen auf Schmuck, Münzen, Zahngold oder Barren stößt, sollte diesen Moment konsequent nutzen. **Jetzt prüfen lassen, statt später einer verpassten Gelegenheit hinterherzusehen**. Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig lädt zur unverbindlichen Bewertung ein. Denn wer heute Klarheit schafft, kann aus alten Werten sofort bares Geld machen. **Wer jetzt kommt, handelt rechtzeitig – und überlässt attraktive Kurse nicht einfach dem Zufall.**

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.

12671701_002426



Beim 11. Mehrgenerationenlauf stand der Spaß im Vordergrund. FOTO: BRITTA SCHULZE

Mehr als 250 Teilnehmer beim 11. Mehrgenerationenlauf

17 verschiedene Organisationen aus **Dettmerode** machten mit

Wolfsburg. Schnelligkeit spielt beim Mehrgenerationenlauf in Detmerode keine Rolle. Es ist egal, ob man als Erster oder als Letzter ins Ziel kommt - für jeden Teilnehmer gibt es am Ende des Laufs eine Medaille. Bei der Veranstaltung rund um den Detmeroder Teich geht es vielmehr um etwas anderes. Alt und Jung sowie verschiedenste Einrichtungen aus dem gesamten Stadtteil sollen zusammenkommen und gemeinsam ein Erlebnis haben, das verbindet.

Mehr als 250 Teilnehmer gingen bei der elften Auflage des Mehrgenerationenlaufs am Samstag auf die Strecke. Einige Kinder standen zum Startschuss direkt in der ersten Reihe, um sich die besten Startpositionen zu sichern. Andere wurden von Vater oder Mutter in Karre oder Buggy um den Detmeroder Teich geschoben. Wieder andere waren mit Roller oder Rad unterwegs.

Und: Nicht nur Zweibeiner gingen an den Start. Auch einige Hunde waren mit von der Partie - selbstverständlich hatten sie ihre eigene Startnummer. Oberbürgermeister Dennis Weilmann und Tanja Moormann, Leiterin der Bunten Grundschule, gaben gemeinsam den Startschuss, um die Teilnehmer auf die Strecke zu schicken.

„Der Charakter dieses Laufs ist das Schöne", sagte Weilmann. „Es zählt nicht die Leistung und nicht die schnellste Zeit, sondern es geht darum, die Gemeinschaft zu stärken."

17 verschiedene Organisationen aus dem Stadtteil waren mit dabei. Unter anderem gehörten die Bunte Grundschule, das Freizeitheim, die Kirche und der Sozialverband dazu. Zahlreiche Helfer unterstützten die Veranstaltung und trugen damit zum Gelingen bei. „Die Resonanz ist gut. Das Event hat für Detmerode Tradition", sagte Ortsbürgermeister Axel Bosse.

Im Anschluss an den Lauf hatten die Teilnehmer Gelegenheit, am Sportplatz in gemütlicher Runde zusammenzukommen. Verschiedene Institutionen waren vertreten. Unter anderem hatte der ADFC einen Parcours aufgebaut, die Neuland versorgte die Läufer mit Getränken und informierte bei Fragen, die Apotheke, die Trostinsel des Hospizhauses und der Verein „Wir in der Nachbarschaft" waren ebenfalls vor Ort.



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

Jetzt sogar bis zu **50%** reduziert - besuchen Sie uns zu unserem **TOTALAUSVERKAUF**

Schmuck & Uhren
GESCHÄFTSAUFGABE



11594201_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
12165801_002426

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

FI-Schutzschalter prüfen: Sicher werkeln mit Strom im Garten

Den Rasen mähen, die Elektro-Heckenschere anschmeißen: Dafür ist manchmal ein Stromkabel notwendig. Doch Strom im Garten, das kann mit dem Risiko von Unfällen einhergehen – vor allem, wenn Feuchtigkeit und elektrische Geräte zusammentreffen. Darauf weist die Aktion Das sichere Haus (DSH) hin.

Nasser Boden, Regen oder Gießwasser erhöhen das Risiko eines Stromschlags. Elektrogeräte sollte man im Garten deshalb nur bei trockenen Bedingungen verwenden.



Sicher mähen und schneiden: Elektrogeräte im Garten sollten nur bei trockenen Bedingungen verwendet werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Auf die Schutzklasse achten

Und auch wenn es zu wenig Steckdosen für Ihre Vorhaben im Garten geben sollte, gilt: Mehrfachsteckdosen aus dem Innenbereich sollten Sie hier nicht nutzen. Auch mehrere hintereinander geschaltete Verlängerungskabel sind keine gute Improvisationsidee. Sie können laut DSH gefährlich werden.

Die Aktion rät, im Garten nur für den Außenbereich zugelassene Kabel zu verwenden. Erkennbar sind sie an ihrer jeweiligen Schutzklasse. Deren Code beginnt mit den Buchstaben IP, was für International Protection (internationaler Schutz) steht, wie die Stiftung Warentest erklärt. Dann folgen zwei Ziffern: Die erste beschreibt den Schutz gegen das Eindringen fester Fremdkörper, die zweite gegen Wasser.

Für draußen wäre laut DSH etwa die Schutzklasse IP 44 geeignet.

FI-Schutzschalter bei älteren Gärten nachrüsten

Wer einen älteren Garten übernimmt, sollte außerdem die Elektroinstallation dort überprüfen lassen - und nachsehen, ob der Fehlerstrom-Schutzschalter (FI-Schutzschalter oder RCD, von Residual Current Device) veraltet oder überhaupt vorhanden ist. Solche FI-Schutzschalter werden im Verteilerkasten montiert und müssen seit 1984 auch Außenanlagen absichern: Sie überwachen, ob genauso viel Strom zurückfließt, wie zuvor in ein Gerät hineingeflossen ist. Besteht eine Differenz, etwa durch ein kaputtes Kabel oder Kontakt mit Wasser, trennt das Gerät den Stromkreis.

Eine sofortige Nachrüstpflicht für ältere Anlagen besteht laut DSH zwar nicht – außer es werden Steckdosen oder Leitungen im Garten wesentlich erneuert oder erweitert. Die Aktion rät dennoch zum Nachrüsten. Denn ein Stromschlag lasse sich durch FI-Schutzschalter zwar nicht immer verhindern. Seine Dauer werde aber so stark verkürzt, dass schwere Folgen oft vermieden werden könnten.

Bei älteren Installationen können mobile FI-Adapter helfen. Sie kommen zwischen Gerätestecker und Steckdose. (dpa)

Springen, atmen, lachen: 3 Sofortmaßnahmen gegen Stress

Der Nacken spannt, der Kopf dröhnt, das Herz rast: Stress und Zeitdruck gehören für viele zum Alltag. Problematisch wird es, wenn Erholung ausbleibt und das Stressniveau dauerhaft hoch ist. Die gute Nachricht: Auch in akuten Situationen lassen sich Körper und Kopf schnell beruhigen – mit einfachen Mitteln.

Die Zeitschrift „Psychologie Heute“ nennt in ihrem aktuellen Newsletter drei Maßnahmen, die sofort helfen können:

1. Springseil springen

Bewegung trägt zum Stressabbau bei. Doch gerade in belastenden Phasen fehlt oft die Zeit für Sport. Seilspringen ist eine einfache Alternative: Schon wenige Minuten bringen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Das kann helfen, eine stressige Phase – etwa im Homeoffice – zu unterbrechen. Ähnlich wirkt auch schnelles Treppensteigen.

2. Auf die Atmung fokussieren

Eine bewährte Entspannungsmethode ist die Konzentration auf den Atem. Dabei richtet man die Aufmerksamkeit gezielt auf das Ein- und Ausatmen: tief einatmen, die Luft kurz anhalten, langsam ausatmen.

Ähnlich funktioniert die tiefe Bauchatmung, die man als Übung in den Alltag einbauen kann. Dazu täglich für eine Minute etwa sechsmal ruhig und tief ein- und ausatmen, sodass sich die Bauchdecke spürbar hebt und senkt.



Atemübungen sind eine bewährte Entspannungsmethode. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

3. Herzhaft lachen

„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund. Und tatsächlich hat - insbesondere ein richtiger Lachanfall - positive Effekte auf unser Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch psychisch. Das schnelle Atmen beim herzhaften Lachen sorgt dafür, dass der Körper in kurzer Zeit viel Sauerstoff aufnimmt. Zudem werden beim Lachen viele Muskeln beansprucht und sanft entspannt. Das kann stressbedingte Verspannungen lösen.

Gleichzeitig schüttet der Körper Endorphine aus, die als körpereigene „Glückshormone“ gelten. Die Aktivität von Stresshormonen wie Adrenalin sinkt. Ein richtiger Lachanfall kann also dazu beitragen, dass wir akute Stressmomente schnell hinter uns lassen. (dpa)

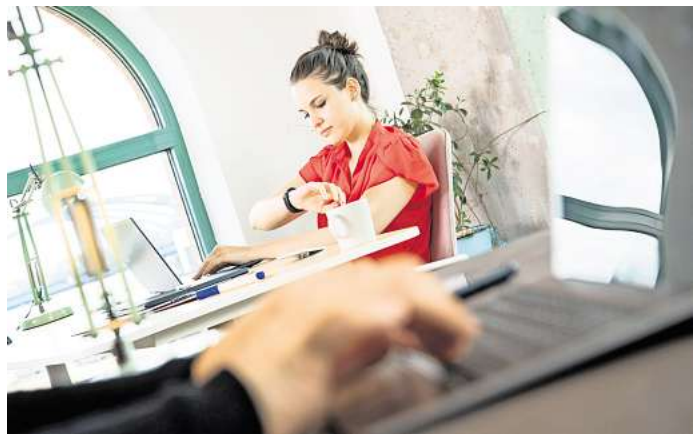
Wie sehr Arbeit in Teilzeit den Vermögensaufbau ausbremst

Für die Familie im Job kürzertreten, bedeutet auch, Gehaltseinbußen in Kauf zu nehmen - außerdem deutlich weniger Rücklagen. Darunter kann der Vermögensaufbau erheblich leiden. Wer seine Arbeitszeit etwa für zehn Jahre halbiert - und damit auch die Zahlungen für die private Altersvorsorge - kann das zum Renteneintritt mit mehreren hunderttausend Euro Einbußen bezahlen. Das hat das Vergleichsportal Verivox errechnet.

In dem konkreten Szenario investiert eine vollzeitbeschäftigte Person ab dem 30. Lebensjahr monatlich 300 Euro in einen ETF-Sparplan, der Jahr für Jahr eine Rendite von 7,5 Prozent abwirft. Bis zum Renteneintritt mit 67 Jahren liegt der Depotwert so bei rund 730.000 Euro, wovon lediglich 136.800 Euro auf eigene Einzahlungen entfallen.

Angenommen, dieselbe Person würde in der Zeit zwischen 30 und 40 Jahren nur halbtags arbeiten und in dieser Zeit auch nur die Hälfte - also 150 Euro - in den Sparplan einzahlen und erst anschließend wieder auf Vollzeit und die Sparrate von 300 Euro pro Monat aufstocken, werden bis zum Renteneintritt insgesamt immerhin noch 118.800 Euro Beiträge eingezahlt. Der Depotwert liegt dann allerdings durch den geringeren Zinseszinseffekt nur bei rund 529.000 Euro, also um mehr als 200.000 Euro niedriger.

Bei vorübergehender Reduzierung der Arbeitszeit auf eine



Von dem finanziellen Nachteil durch Teilzeit sind in Deutschland überwiegend Frauen betroffen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Dreiviertelstelle und der entsprechenden Anpassung der Beiträge lägen mit 67 Jahren noch immer mehr als 100.000 Euro weniger im Depot. Ganz zu schweigen von den Einbußen, die die Teilzeitarbeit darüber hinaus bei der gesetzlichen Rente hat.

Von dem finanziellen Nachteil sind in Deutschland überwiegend Frauen betroffen. Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts arbeitet rund jede zweite Frau (49 Prozent) in Teilzeit, während es bei den Männern nur rund jeder Achte ist (12 Prozent). «Die finanziellen Folgen von Teilzeitphasen werden noch immer häufig unterschätzt», sagt Melanie Ulbrich, Finanzexpertin bei Verivox.

Sie rät Paaren, bei denen Teilzeitarbeit unvermeidbar ist, zu einem finanziellen Ausgleich für den benachteiligten Partner, um zumindest einen Teil der Versorgungslücke zu schließen. (dpa)

Marmelade darf jetzt endlich auch Marmelade heißen

Die einen haben sich vielleicht gewundert, anderen ist es gar nicht aufgefallen: Wer im Supermarktregal nach Marmelade greift, packt streng genommen meist Produkte mit der Bezeichnung „Fruchtaufstrich“, „fruchtiger Aufstrich“ oder „Konfitüre“ in den Einkaufswagen. Aber mit der Wortklauberei ist bald Schluss.

Ab dem Sommer 2026 darf „Marmelade“ offiziell so heißen, wie ihre Fans sie ohnehin nennen: Der Begriff „Marmelade“ ist dann nicht mehr nur Zubereitungen aus Zitrusfrüchten vorbehalten, sondern darf auch bei süßen Aufstrichen aus Erdbeeren, Himbeeren oder Aprikosen verwendet werden. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hin.

Der Grund: Die EU hatte die „Frühstücksrichtlinie“ vor zwei Jahren geändert. Mit der Umsetzung in deutsches Recht ist nun das jahrzehntelange Sprach-Wirrwarr vom (Frühstücks-)Tisch. Denn bisher durfte im Handel nur Konfitüre aus Zitrusfrüchten als „Marmelade“ bezeichnet werden. Alle anderen Fruchtaufstriche mussten eben als „Konfitüre“ oder „Fruchtaufstrich“ verkauft werden.



Marmelade für alle: Ab Sommer 2026 dürfen alle Fruchtaufstriche offiziell als Marmelade bezeichnet werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Ausnahmen gab es lediglich für die Direktvermarktung. Im alltäglichen deutschen Sprachgebrauch ist das alles kaum angekommen – oder wer hat sich zum Frühstück schon ein «Konfitürenbrot» gemacht?

Mit der Änderung der Konfitüren-Verordnung dürfen alle fruchtigen Aufstriche als «Marmelade» bezeichnet werden. Die Bezeichnung «Zitrusmarmelade» ersetzt dann den Begriff «Marmelade» bei Zitrusfrüchten.

Die Änderung wurde durch den Brexit angestoßen. Die britische Regierung hatte sich bereits vor fünf Jahren von der alten EU-Regelung verabschiedet und den Begriff «Marmelade» für Fruchtaufstriche zurückgeholt. Inzwischen zog die EU nach. «Am Frühstückstisch der Verbrauchenden ändert das wohl wenig», so Gabriele Kaufmann vom BZfE. Aber der rechtlich korrekte Sprachgebrauch werde damit ein wenig alltagsnäher.

Es gibt noch eine Neuerung: Der Mindestfruchtgehalt wird von 350 auf 450 g je Kilo angehoben, bei der Bezeichnung „Extra“ von 450 auf 500 g pro Kilo.

Spätestens ab dem 14. Juni 2026 müssen alle ab dato neu produzierten Aufstriche nach der neuen Regelung gekennzeichnet werden. Bis dahin hergestellte Bestände dürfen wie gehabt abverkauft werden. (dpa)



11952601_002426

Keine einsamen Wölfe

Wie enge **Freundschaften** zwischen Männern klappen können

VON JAN THINIUS-HEEMANN



FOTO: KAMPUS PRODUCTION / PEXELS

Hand aufs Herz: Wer meldet sich nur bei seinem Kumpel, wenn es einen konkreten Anlass dafür gibt? Von 35 Köpfen in einem Veranstaltungsraum in Berlin-Mitte stimmen zehn spontan nickend zu, einer hält sich die Hand vors Gesicht und murmelt etwas leise vor sich hin.

Auch bei diesen Aussagen gibt es viel Zustimmung im Raum: „Ich habe gar keine Vorbilder, wenn es um die Pfle%ge von Freundschaften zu Männern geht“, „Mein Vater hatte nie richtige Freunde, meine Mutter hat sich um den Freundeskreis gekümmert“. Bevor es bei dem Workshop mit dem Titel „Tiefe männliche Freundschaften“ des Kollektivs „hotboyscry“ um Lösungen geht, müssen erst mal alle Gefühle raus. Der Diplom-Psychologe Umut Özdemir steht vorne, guckt ermutigend und stellt vorsichtige Rückfragen in die Gruppe: „Du sagst, deine Partnerin rockt das Freundschaftsding komplett? Könnte sie nicht auch das Vorbild sein, das dir fehlt?“ Wieder ein anerkennendes Nicken, einige Workshopteilnehmer kämpfen mit den Tränen. Özdemir scheint einen Nerv getroffen zu haben.

Unangenehmes aushalten

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben pro Stunde 100 Menschen auf der Welt an Einsamkeit und an den Folgen sozialer Isolation. Jede vierte Person in Deutschland fühlte sich 2023 einsam, ergab eine Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Und insgesamt fühlen sich junge Menschen heute so einsam wie noch nie zuvor.

Bei Männern ist, so das Survey Center on American Life, besonders das Problem, dass es nur wenige oder keine engen Freunde gibt. Zusammengefasst wird das oft unter dem Begriff der „male loneliness epidemic“ oder „Einsamkeitsepidemie der Männer“. Das ist aber eher ein Begriff aus den sozialen Netzwerken und nicht aus der Forschung. Während einige Menschen damit die emotionale Einsamkeit von Männern beschreiben, nutzen ihn frauenfeindliche Incel-Gruppen, um Frauen die schuld daran zu geben, dass Männer heute häufiger single sind als früher. Je nach Studie haben Männer manchmal sogar genug enge Freunde, die sie aber nicht ansprechen, wenn es ihnen schlecht geht (Pew Research Center).

Das bestätigen auch die Teilnehmer in Berlin bei einer ersten Fragerunde. Nach dem Warmup folgt die erste Übung in Zweiergruppen, die Frage, die wir dafür mit auf den Weg bekommen: „Wann hast du das letzte Mal die Chance nicht genutzt, eine echte Freundschaft zu einem Mann aufzubauen?“ Mir fällt sofort eine Situation ein und auch mein Gesprächspartner Simon* überlegt nicht lange. Wir stellen fest, was uns zurückgehalten hat und was wir gebraucht hätten. Bei mir war es die Sorge, dass sich Arbeit und Freundschaft zu sehr vermischen könnten. Simon erzählt, dass er und der betreffende Mann sich in einer Art Konkurrenzsituation befanden, näher wollte er nicht darauf eingehen.

Die zweite Übung an diesem Abend fällt mir dagegen extrem schwer: sich einem der Anwesenden öffnen und etwas sehr Intimes erzählen, beziehungsweise etwas, das einem sehr unangenehm ist. Mir gehen sofort zig Situationen und Dinge durch den Kopf. Und trotzdem stehe ich so lange sprachlos herum, bis sich Psychologe Özdemir meiner erbarmt, zu mir kommt und mit mir die Übung macht. Ihm gegenüber fällt es mir erstaunlich leicht, mich zu öffnen, was vermutlich mit seinem Beruf zu tun hat.

Ein Phänomen, das er selbst schon öfter beobachtet hat: Männer kommen in seine Praxis und haben überhaupt keine Probleme emotional und ehrlich zu sein. Dabei ist er ein Fremder. Er fragt in die Runde, woran das liegen könnte und ein Teilnehmer erzählt von sich, dass er seinen Freunden nicht zur Last fallen will. Genau das sollten gute Freundschaften aber können.

Wie Männer bessere Freunde werden können

„Das Unangenehme aussprechen und aushalten“, ist einer der Tipps, die Özdemir an diesem Abend gibt. „Wir machen immer nur Witze, aber reden nie über unsere Probleme oder Gefühle. Ich wünsche mir aber mal eine männliche Perspektive auf meine Fragen.“

Solche Sätze könnten bei männlichen Freunden viel Kraft entwickeln. Diese Dynamik ist ein Muskel, den wir trainieren können, sagt der Diplom-Psychologe. Hat er noch weitere Tipps? „Die einfachste Form der Bestätigung ist aktives Zuhören. Das ist ja auch gemeinsames Denken.“ Viele der Anwesenden schreiben mit. „Auch das Übersetzen von Gefühlen in Sprache hilft. Wenn ein Freund auf den Chef wütend ist, könnte die Antwort lauten: ‚Oh ja, da wäre ich auch verdammt sauer.‘“ Durch so eine Form der Bestätigung fühlen sich alle normal.

Viele Teilnehmer kommen nun auch selbst mit Ideen, wie man regelmäßiger Kontakt zu seinen Freunden halten kann: Wenn man an einen Freund denkt, ihm zum Beispiel direkt und auch ohne Anlass eine Nachricht zu schreiben. Oder sich Erinnerungen in den Kalender oder ins Handy notieren, um sich zu melden. „Wir wollen das anscheinend alle, aber was machen wir mit den Männern, die heute nicht hier sind?“ Zunächst sind alle still und dann sickert so langsam die Erkenntnis in den Raum, dass das wohl unsere nächste große Aufgabe ist. Auf die zugehen, die noch nicht in den Genuss dieses Seminars gekommen sind.

Während des Workshops erzählt Simon, dass er schon öfter bei den Veranstaltungen von „hotboyscry“ gewesen ist. Nicht alle legen den Fokus auf Emotionen, so wie heute. Manchmal schaut man auch Filme zusammen, macht Pilates oder fährt Fahrrad. „Wir brauchen Räume, in denen sich Männer öffnen können, damit niemand in dieses Alphamännchen-Gehabe verfällt. Und damit nicht alle ständig in irgendeiner scheinbaren Vergangenheit leben“, sagt Simon.

Unterschied zwischen Männer- und Frauenfreundschaften

Warum fällt es vielen Männern so schwer, tiefgreifende Freundschaften zu initiieren, während es Frauen offenbar leichter von der Hand geht, viele sogar von sich sagen, dass sie in heterosexuellen Partnerschaften die emotionale Carearbeit für beide Partner übernehmen?

„Frauen und Mädchen werden eher dazu angehalten, sich zu öffnen, miteinander über ihr Innenleben zu reden. Bei Männern wird das oft verpönt, von uns werden eher andere Sachen erwartet. So etwas speichern wir ab.“ Dadurch würden Männer verlernen, sich zu öffnen, stattdessen fangen sie an, sich selbst zu zensieren. Diese Erziehung ist auch ein Grund dafür, dass es vielen Männern im Raum relativ leicht fällt, emotionale Verbindungen mit Frauen und Freundinnen aufzubauen.

Denn auch Frauen haben „Gründe“, sich bei ihren Freundinnen zu melden, wie Özdemir sagt. Einer ist schlicht und ergreifend die Stärkung der Freundschaft und das Interesse am Leben der anderen. Frauen waren zu dem Workshop übrigens auch eingeladen, um über ihre Freundschaften mit Männern zu sprechen und daran zu arbeiten, gekommen ist aber keine.

Am Ende des Abends treffe ich Simon beim Rausgehen, wir umarmen uns und er dankt mir für meine Offenheit. Ich fühle mich inspiriert und habe Lust, das gerade Gelernte direkt umzusetzen. „Wir haben uns ewig nicht gesprochen: Wie geht’s dir eigentlich?“ schreibe ich noch in der Bahn nach Hause einem alten Freund. Jetzt habe ich ja einen Grund.

*Name von der Redaktion geändert

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig: Karibikflair im Mittelmeer – direkt nach Zakynthos

Schon ab € 699,- für 8 oder 9 Tage ab Braunschweig im Herbst zur Trauminsel in Griechenland

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

Ab sofort fliegt momento by DER SCHMIDT ab dem neuen Passagierterminal, das für ein noch komfortableres Erlebnis sorgt. Im Herbst stehen absolute Traumziele im Flugplan. Ideal, um den Sommer unter südlicher Sonne zu verlängern.



Fliegen ab Braunschweig – Urlaub pur mit momento by DER SCHMIDT

Zakynthos – der Geheimtipp in Griechenland

Nur ca. 3 Stunden dauert der Flug von Braunschweig auf die griechische Trauminsel Zakynthos. Der Slogan „Karibikflair im Mittelmeer“ beschreibt schon die viele schönen Strände dieses Eilands im Ionischen Meer. Urige Orte, hervorragende Hotels und Badebuchten der Extraklasse sorgen für ein besonderes Urlaubserlebnis. Die berühmte „Schmugglerbucht“ wurde übrigens bereits zum schönsten Strand in Europa gewählt.

Die angenehmen Temperaturen schaffen ein typisches Lebensgefühl und die Orte am Meer sorgen für griechische Atmosphäre. Zakynthos ist zudem bekannt für die dort nistenden Schildkröten, denen ruhige Rückzugsorte mit hervorragender Wasserqualität geschaffen wurden. Bereits ab € 699,- im Top-Hotel kann man dieses Ziel ab Braunschweig erreichen. Je nach Termin hat man die Wahl, ob man 8 oder 9 Tage Urlaub machen möchte.

Im Herbst auch nach Kalabrien, Costa de la Luz, Madeira, Algarve, Zypern, Rom oder Kreta

Neben dieser Top-Destination heben die Jets im Herbst ab Braunschweig auch in Richtung Kalabrien, Costa de la Luz, Madeira, Zypern, Algarve, Rom oder Kreta ab. Die Urlaubsregionen sind allesamt so gewählt, dass man mit besten Temperaturen rechnen kann. Die Costa de la Luz, Algarve und Kreta werden auch in den Herbstferien und mit Kinderfestpreisen angesteuert.

In allen Zielen hat man die Auswahl aus einem großen und vielfältigen Hotelangebot. Egal ob Best Preis oder Premium, Club Anlage oder Top Lage. Von Frühstück bis All Inclusive. Bereits ab € 699,- inkl. Hotel und Transfer kann man ab Braunschweig starten. Kinderfestpreise sind bereits ab € 599,- und teilweise auch mit All Inclusive buchbar.

Ausflüge und weitere Leistungen sind zusätzlich buchbar. So ist vom Badeurlaub bis zur Erlebnisreise alles möglich und einem Traumurlaub steht nichts im Wege.



Die Insel Zakynthos bietet Karibikflair im Mittelmeer. Hier befindet sich auch die berühmte Schmugglerbucht.

Noch wenige Restplätze für Flüge im Frühjahr/Sommer

Die Nachfrage nach „Fliegen ab Braunschweig“ ist riesig. Wer im Frühjahr/Sommer noch abheben möchte, sollte sich beeilen. Es gibt nur noch wenige Restplätze auf ausgewählten Terminen nach Sardinien oder ins griechische Chalkidiki.

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

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



JETZT BESTELLEN! KATALOG HERBST 2026

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de

Direkt ab Braunschweig den Sommer verlängern!



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

Kalabrien
Die Perle Süditaliens

Kalabrien, das Juwel im Süden Italiens, vereint Kultur, Natur und Dolce Vita. Die „Stiefelspitze“ begeistert mit mediterranem Klima, vielfältigen Landschaften sowie historischen Städten und archäologischen Stätten. Hier verschmelzen Geschichte, Lebensfreude und unvergessliche Erlebnisse.



4* Hotel Borgo di Riaci Resort



4* Hotel Villaggio Cala di Volpe



Premium

4,5* Suite Hotel L'Oasi die Riaci



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

Zakynthos
Karibikflair im Mittelmeer

Zakynthos, die Perle des Ionischen Meeres, begeistert mit traumhaften Stränden und klarem Wasser – ideal für einen unvergesslichen Urlaub. Die Insel bietet Natur und Kultur mit charmanten Dörfern und historischen Stätten. Gastfreundschaft und griechische Küche sorgen für Erholung und Genuss.



4* Hotel Zante Sun



4* Hotel Maistrali



Premium

5* Hotel Contessina

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



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

Rom
Die ewige Stadt



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

Zypern
Die Insel der Götter



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

Algarve
Portugals sonniger Süden



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

Costa de la Luz
Strand, Kultur und spanische Leidenschaft

Frühjahr 2026
Jetzt letzte Plätze sichern!

Sardinien
12.05. – 19.05.2026 Feiertag
RESTPLÄTZE!
19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-) Feiertag
RESTPLÄTZE!
~~27.05. – 02.06.2026 (+ € 25,-)~~
AUSGEBUCHT!
8 Tage pro Person ab € 799,-

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



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

Kreta
Traumstrände & Kultur rund um Chania



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

Madeira
Insel des ewigen Frühlings



4* Hotel ILUNION Islantilla



4,5* Hotel Melia Isla Canela

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © DER SCHMIDT, Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel Alle weiteren: © AdobeStock 306748676, AdobeStock 298610527, AdobeStock 372113268, AdobeStock 380875795, iStock-539115110, AdobeStock 219737186, AdobeStock 427266780, AdobeStock 112858185, shutterstock 1995994313

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

Buchungshotline 0800 - 38 300 38
Mo. - Fr. von 09.00 - 18.00 Uhr und Sa. von 09.00 - 13.00 Uhr
www.fliegen-ab-braunschweig.de
Buchung und freundliche Beratung auch in vielen weiteren Reisebüros! Veranstalter: Reisebüro Schmidt GmbH

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

12537601_002426

Mit diesen Tricks machen Sie es Fahrraddieben schwerer

Zum Ausflugslokal beschwingt hinradeln – und zurück betrübt mit dem Bus. So kann es gehen, wenn man es mit ausgebufften Fahrraddieben zu tun bekommt – oder seinen Drahtesel nicht gut sicherte. Aber schon mit einfachen Tricks kann man es Dieben schwerer machen, erläutert die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK). Denn die Diebe haben es zwar speziell, aber nicht nur auf teure E-Bikes abgesehen – auch andere Fahrräder sind im Fokus.



Kurz mal abschließen, lange Freude behalten: Mit einem massiven Bügel- oder Kettenschloss das Fahrrad immer am Rahmen an etwas Festem sichern – nicht nur am Rad. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Ein Schloss ist gut – mehrere sind mehr

Fahrräder sichert man am besten mit guten und richtig angelegten Schlössern. Die Polizei rät dabei zu massiven Bügel-, Stahlketten- oder Panzerkabelschlössern. Sie sollten auch groß genug sein, um das Fahrrad an fest verankerte Dinge wie beispielsweise einem Fahrradständer anzuketten.

Man kann auch mehrere Schlösser und unterschiedliche Schlosstypen kombinieren. Das könnte Fahrraddieben ihr Handwerk zusätzlich erschweren, erläutert der ADAC online. Welche Schlösser aktuell gut abschneiden, kann man bei Tests etwa in Fachzeitschriften oder bei der Stiftung Warentest nachlesen.

Dünne Zäune, Pfosten oder andere leicht entfernbare Dinge beim Anschließen vermeiden. Denn das massivste Schloss nütze nichts, wenn das schwächere Glied der Gegenstand sei, an dem man das Fahrrad anschließt, so der ADAC.
Und dabei das Schloss nicht nur durch das Vorder- oder das Hinterrad ziehen, sondern auch den Rahmen mit anschließen. Wer das nicht macht, riskiert, dass Diebe das Vorder – respektive Hinterrad abmontieren und den Rest mitnehmen.

Auch ein Fehler: Das Fahrrad ganz ohne externe Anbindung anzuschließen - etwa das Schloss nur ans Vorder- oder Hinterrad hängen. Das reicht nicht aus, da so das Fahrrad mühelos weggetragen oder verladen werden kann. Das gilt insbesondere auch für Elektroräder. Hier auch wichtig: Abnehmbare Akkus sowie andere wertvolle Zubehörteile ebenfalls mit einem guten Schloss sichern. Die rädereigenen Schlösser schützten in der Regel nicht ausreichend.

Leicht abzunehmende Teile sichern

Schnell abnehmbare Teile wie etwa einen Sattel via Schnellspanner, Stecklichter oder Radcomputer nimmt man besser ab, bevor man das Rad alleine stehen lässt.

Grundsätzlich gilt: Belebte und hell beleuchtete Orte können einen besseren Schutz vor Diebstahl bieten als abgelegene und dustere. Zusätzlich kann man in einen versteckt anbringbaren Sender investieren. Dieser sogenannter GPS-Tracker sendet einen Alarm ans Handy, falls das abgestellte Fahrrad bewegt wird. Zudem kann der Standort des Fahrrades ständig übermittelt werden.

Wird ein Rad nach einem Diebstahl wiedergefunden, kann es durch eine eindeutige Zuordnung den Weg zum Besitzer finden. Das kann anhand einer individuellen Rahmennummer oder einer Codierung sein. Zudem sollten alle wichtigen Infos wie etwa die genannten oder solche zum Hersteller, Modell oder Typ in einem Fahrradpass notiert werden. Diesen stellen Händler oft schon beim Kauf aus und wissen meist auch, wo man Räder codieren lassen kann. (dpa)

Akku-Scheren im Test: Schneiden sie Rasen und Sträucher gut?

Multifunktionsgeräte können die Gartenarbeit erleichtern. Sträucher in Form schneiden oder den Rasen an der Kante kürzen: Das beides ist mit Akku-Strauch- und Rasen-Scheren möglich.

Sieben dieser Geräte hat die Zeitschrift „selbst ist der Mann“ (Ausgabe Mai 2026) gemeinsam mit dem Tüv Rheinland getestet. Anders als große Heckenscheren eignen sich die Multischeren für den Schnitt filigraner, kleinerer Sträucher. Und sie kürzen den Rasen an Stellen, an denen der Rasenmäher nicht hinkommt.



Scheren für Sträucher und Rasen: Sieben Geräte haben „selbst.de“ und Tüv Rheinland getestet.
FOTO: SELBST IST DER MANN/SELBST.DE/DPA-MAG

Welche Geräte lagen im Test vorn?

Von den sieben getesteten Geräten bekamen fünf die Bewertung „gut“ sowie zwei die Note „befriedigend“. Ein Gerät wurde etwa abgewertet, weil es beim Rasenschnitt durch einen ungünstigen Schwerpunkt gekibbelt hat und einen schweren Akku hatte. Ganz vorn lagen:

- Stihl (HSA 26 Set) für 139 Euro mit der Note 1,5
- Einhell (GE-CG 18/100 Li T – Solo) für 102 Euro mit der Note 1,6
- Gloria (FineCut 18V compact) für 80 Euro mit der Note 1,8

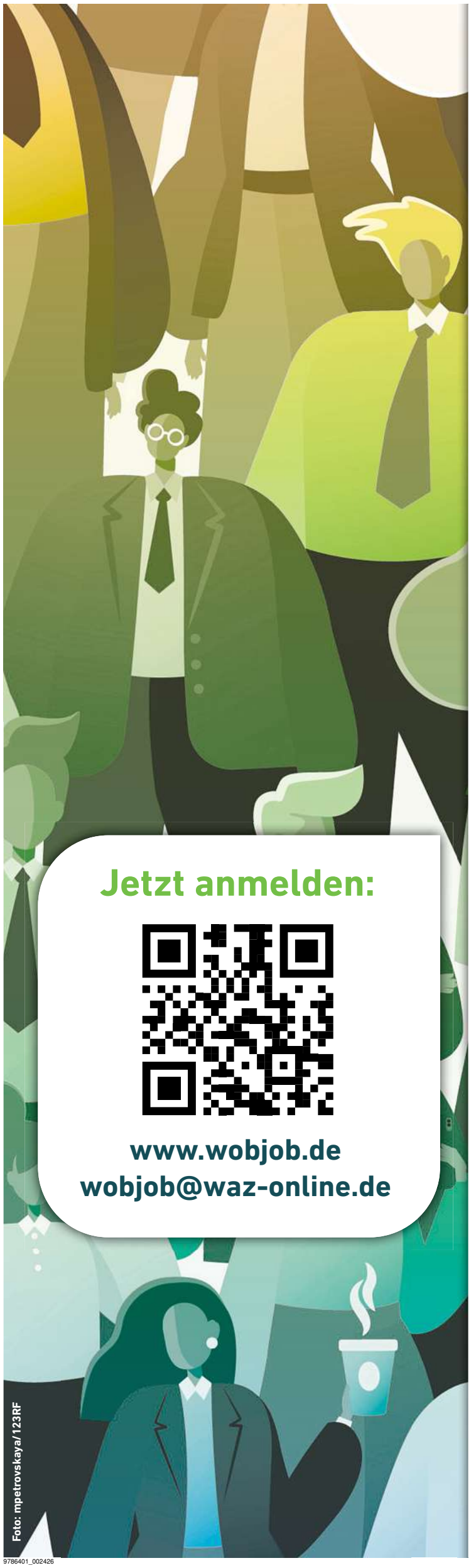
Für Akku und Ladegerät kommen zusätzliche Kosten dazu.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Alle Geräte im Test haben gegenläufige Klingen - für Sträucher auf einer Seite und für den Rasenschnitt auf beiden Seiten geschliffen. Die Klingen lassen sich laut „selbst.de“ auch ohne Werkzeug mit wenigen Handgriffen umrüsten - mal mehr und mal weniger komfortabel.

Bei allen Geräten war zudem ein Führungsstab dabei - so war es möglich den Rasen statt im Knien komfortabel im Stehen zu schneiden. Bei zwei Geräten ist es laut Bedienungsangaben aber untersagt, den Stab als Verlängerung für den Strauchschnitt zu benutzen.

Tipp: Wer besonders groß ist, sollte beim Kauf darauf achten, dass der Führungsstab ausreichend lang ist - am besten im Geschäft ausprobieren. (dpa)

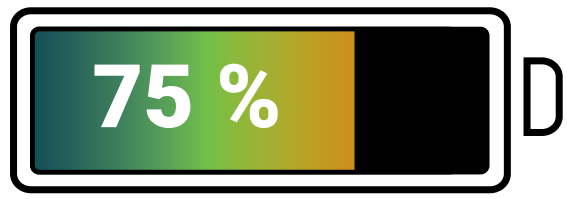


Jetzt anmelden:

www.wobjob.de
wobjob@waz-online.de

Foto: mpetrovskaya/123RF

9786401_002426



KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE

wobJOB

WERDEN SIE TEIL UNSERER AZUBI- UND ARBEITSMARKTMESSE

am 4. September 2026 von 9 bis 15 Uhr!

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

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

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

Das war es aber noch nicht!

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

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

Präsentiert durch

AZ WAZ · WMG Für Wolfsburg · Volksbank BRAWO

Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

Kind hat Diabetes: Eltern sollten auch an Zöliakie denken



Häufige Doppel-Diagnose: Zöliakie tritt bei Kindern mit Typ-1-Diabetes deutlich häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung.
FOTO: JÖRG CARSTENSEN

Blutzuckermessgerät und Insulin sind jetzt fester Teil des Alltags: Hat das Kind die Diagnose Typ-1-Diabetes bekommen, müssen sich Familien erst einmal in den Umgang mit der Erkrankung einfuchsen.

Haben sie Pech, kommt noch eine weitere Diagnose dazu. Denn Typ-1-Diabetes kann mit anderen Autoimmunerkrankungen einhergehen, so die Organisation DiabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. So nennt man Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise gesunde Zellen, Gewebe oder Organe im Körper angreift.

Ein Beispiel ist Zöliakie. Während ein Prozent der Gesamtbevölkerung von einer sogenannten Glutenunverträglichkeit betroffen ist, sind es unter Typ-1-Diabetikern drei bis sechs Prozent.

Was Zöliakie für eine Erkrankung ist

Bei einer Zöliakie reagiert das Immunsystem auf das Kleber-eiweiß Gluten, das in Getreide wie Weizen, Roggen oder Dinkel vorkommt. Der Körper bildet Antikörper, die die Schleimhaut des Dünndarms angreifen.

Tückisch an der Kombination aus Zöliakie und Diabetes: Durch die Schäden an der Darmschleimhaut kann der Körper Kohlenhydrate - und auch andere Nährstoffe - möglicherweise schlechter aufnehmen. „Das begünstigt Unterzuckerungen und Mangelerscheinungen“, erklärt der Kinderdiabetologe Prof. Andreas Neu vom Universitätsklinikum Tübingen.

Zwei Tipps: Was Eltern von Kindern mit Diabetes tun können

Eltern fragen sich nun: Was können wir tun, damit eine eventuell bestehende Zöliakie des Kindes auch erkannt wird?

- In der Arztpraxis nachfragen

„Leitlinien sehen vor, Kinder und Jugendliche mit neu diagnostiziertem Typ-1-Diabetes auf Zöliakie zu untersuchen. Das wird in der Praxis aber noch nicht überall umgesetzt“, so Andreas Neu. Kommt das Thema beim Arztbesuch nicht ohnehin zur Sprache, sollten Eltern also aktiv nachfragen.

Ob eine Zöliakie vorliegt, kann durch eine Blutuntersuchung ermittelt werden. Manchmal wird sie durch eine Gewebeentnahme aus dem Dünndarm ergänzt.

- Anzeichen kennen - und ernst nehmen

Das ist gar nicht so leicht, denn die Zöliakie-Symptome bei Typ-1-Diabetikern sind oft unspezifisch oder mild. Typische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall kommen nach Angaben von DiabetesDE nicht immer vor.

Ist das Kind allerdings ständig müde, knicken seine Leistung ein oder verändert sich sein Gewicht aus unerklärlichen Gründen, kann das auf eine Zöliakie hindeuten. Diesen Symptomen sollten Eltern daher unbedingt nachgehen.

Wie es nach der Zöliakie-Diagnose weitergeht

Steht die Diagnose, ist wichtig, dass das Kind konsequent auf Gluten verzichtet - und zwar lebenslang. Das zieht eine Ernährungsumstellung mit sich.

Wichtig zu wissen, wenn Brot, Kekse und Co. in der Ernährung durch die glutenfreie Variante ersetzt werden: „Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen ihre Kohlenhydratberechnung und Insulindosis anpassen, da sich glutenfreie Produkte anders auswirken können“, so Andreas Neu. (dpa)

Amazon-Sammelklage: Für Teilnahme nicht länger zögern



Werbung statt Werbefreiheit: Amazon führte im Februar 2024 ohne Zustimmung der Kunden Werbeunterbrechungen bei Prime Video ein, wer keine Werbung will, muss seitdem 2,99 Euro mehr zahlen.
FOTO: ROLF VENNENBERND

Mehr zahlen oder weniger bekommen - vor diese Entscheidung stellte Amazon seine Kunden im Jahr 2024. Denn wer nicht bereit war, 2,99 Euro mehr pro Monat für seine Prime-Mitgliedschaft zu überweisen, der konnte seitdem nicht mehr werbefrei bei Prime Video streamen. Die Verbraucherzentrale Sachsen geht mit einer Sammelklage gegen dieses Vorgehen vor, nun steht der Verhandlungsauftakt fest. Das bedeutet: Wer sich der Sammelklage noch anschließen möchte, sollte das besser zeitnah tun.

Das Bayerische Oberste Landesgericht hat den Prozessbeginn für den 19. Mai 2026 festgelegt. Drei Wochen nach diesem mündlichen Verhandlungstermin schließt das Klageregister, Verbraucherinnen und Verbraucher können sich dann nicht mehr zur Sammelklage anmelden.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die am 5. Februar 2024 ein Amazon-Prima-Abo hatten - und zwar unabhängig davon, ob sie seitdem mehr zahlen oder die Werbeblöcke akzeptieren. Die Verbraucherzentrale Sachsen geht davon aus, dass in Deutschland rund 17 Millionen Verbraucherinnen und Verbraucher betroffen sind - und grundsätzlich ein Recht auf Entschädigung haben könnten. Bislang ins Klageregister eingetragen sind allerdings nur rund 200.000 Menschen.

Wer sich noch an der Klage beteiligen möchte, muss sich direkt online beim Bundesamt für Justiz ins Klageregister eintragen - das dauert nur wenige Minuten. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung der Verbraucherzentrale Sachsen kann bei Unsicherheit helfen. Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist das Verfahren kostenfrei - ganz gleich, wie es ausgeht. Im Erfolgsfall können sie allerdings mit einer Entschädigung rechnen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!

mit Durchführungs-garantie



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



Italien — 6 Tage Busreise

Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar) in Limone
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Speisen
- 5 x 3-Gang-Wahlmenü am Abend mit Salatbuffet
- Begrüßungsdrink
- freie Nutzung des Außenpools
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Gardaseeküstenfahrt, Venedig, Panroama-schifffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

Termine

07.06. - 12.06.26
21.06. - 26.06.26
30.08. - 04.09.26
06.09. - 11.09.26
20.09. - 25.09.26
27.09. - 02.10.26
04.10. - 09.10.26
11.10. - 16.10.26
18.10. - 23.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 639,- €***

EZ-Zuschlag: 180,- €

Reisecode: I-GAV



Italien — 6 Tage Busreise

Alles Inklusive am Comer See

In traumhafter Umgebung verwöhnt werden

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Milano in Lanzo D´Intelvi
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- 1 x Themen-Abendessen mit typischen Produkten
- Getränke von 17:00 - 21:00 Uhr (Hauswein, Bier, Soft-Drinks, warme Getränke)
- Stadtführungen Como und Mailand
- Ausflüge Lago Maggiore, Villa Carlotta und Bellagio
- Schifffahrten Isola Bella und Pescatori und Argegno-Bellagio
- Eintritte Palazzo Borromeo und Villa Carlotta
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

01.06. - 06.06.26
31.08. - 05.09.26
15.10. - 20.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 859,- €**

EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: I-COMO



Italien — 8 Tage Busreise

Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur

Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Ü/HP im Raum Schwarzwald im DZ
- 5 x Ü/HP an der Riviera im DZ im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Ausflug Sanremo und Dolceacqua
- reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser
- Ausflug Monaco und Monte-Carlo
- Ausflug Noli und Finalborgo
- Ausflug Nizza und Cannes
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 919,- €***

EZ-Zuschlag: 170,- €

Reisecode: I-RIVE



Niederlande — 3 Tage Busreise

André Rieu in Maastricht

Ein unvergesslicher Abend

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im ****Mercure Hotel Düsseldorf Neuss
- 2 x Frühstücksbuffet
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- Stadtführung Düsseldorf
- Bootsfahrt auf der Maas
- Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK 4
- durchgehende Reisebegleitung
- PK 3 und 1 zubuchbar

Termine

02.07. - 04.07.26
09.07. - 11.07.26

Preise pro Person

im DZ: **559,- €***

EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: NL-QRIEU



Frankreich — 8 Tage Busreise

Zur Lavendelblüte in die Provence

Land der Farben und des Lichts

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Ü/F in Besançon im DZ
- 1 x Ü/F in Mulhouse im DZ
- 5 x Ü/F im Kyriad Orange im DZ
- 7 x 3-Gang-Abendmenü, davon einmal beim Stierzüchter
- Stadtführungen Orange, Nimes
- Ausflüge: Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence, Aix-en-Provence, Avignon, Pont du Gard, Nîmes, Camarque, Ardechesschlucht
- Besuch eines Lavendelmuseums inkl. Eintritt
- Weinprobe
- Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt
- qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

28.05. - 04.06.26
25.06. - 20.07.26

Preise pro Person

im DZ: **1199,- €***

EZ-Zuschlag: 320,- €

Reisecode: F-LFDP



Frankreich — 7 Tage Busreise

Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung im DZ in Hotels der guten Mittelklasse
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag
- Rundreise Rouen und Honfleur, St. Malo und Cancale und Mont Saint Michel, Vannes und Carnac, Rennes und Dinan, Festung von Fougères und Chartres
- Besuch der Calvados-Destillerie Père Magloire in Pont-l´Évêque inkl. Verkostung
- Eintritt Mont St. Michel
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preise pro Person

im DZ: **1249,- €***

EZ-Zuschlag: 360,- €

Reisecode: F-NOBRE



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Große Rheinreise mit Mosel

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

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der AMADEUS RIVA
- Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängige Mittags- und Abendmenüs mit Menüwahl)
- Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr
- Nachmittagstee und Mitternachtssnack
- Willkommensdinner und Abschieds-Galadinner
- Benutzung der Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Reiseleitung an Bord des Schiffes
- Busbegleitung während der Flussreise
- alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren

Termin

29.06. - 06.07.26
14.09. - 21.09.26

Preise pro Person

Hauptdeck
2-Bett-Kabine achtern: **1599,- €***
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 1799,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine achtern: 2049,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: 2199,- €
Ausflugspaket: 429,- €

Reisecode: D-RHEIN3



Deutschland — 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von der Kieler Woche bis Berlin

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

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS Johannes Brahms
- 7 x Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, Mittag-, Abendessen)
- 1 x pro Tag Kaffee/Tee mit Kuchen (je nach Tagesprogramm)
- Mitternachtssnack
- Kapitäns-Dinner inkl. Abschiedsgetränk (i.R.d.VP)
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung aller Einrichtungen im Passagierbereich
- alle Hafensteuern und Schiffsgebühren
- Stadtrundfahrt Berlin
- durchgehende Reise- und Busbegleitung

Termin

27.06. - 04.07.26

Preise pro Person

Hauptdeck 2-Bett-Kabine:: **1999,- €***
Hauptdeck Einzelkabine: 2499,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2399,- €
Ausflugspaket: 200,- €

Reisecode: D-JBKIEBE

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

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

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

10615101_002426





Wissen, was Wolfsburg und die Welt bewegt.

Mehr dazu auf waz-online.de/tdlinfowolfsburg

Wolfsburger Allgemeine WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

12726301_002426



Regelmäßige Reinigung nicht vergessen: Die Gummidichtungen, das Sieb, und die schwer zugänglichen Bereiche der Spülmaschine sollten regelmäßig gereinigt werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Auch Spülmaschinen brauchen eine Reinigung

Frankfurt/Main - Sie verreisen für eine Weile? Dann sollten Sie zwar darauf achten alle Haustüren gründlich zu verschließen. Doch eine Tür sollte einen Spalt geöffnet bleiben: die Ihrer Spülmaschine. Darauf weist der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) hin.

Der Grund: So kann Restfeuchte aus der Maschine entweichen. Am besten lassen Sie die Maschine während Ihres Urlaubs dafür leer.

Ein weiterer Tipp des IKW, um der Vermehrung von Keimen im Innenraum der Maschine vorzubeugen - und Fettablagerungen in Leitungen zu verhindern: etwa einmal im Monat einen Spülgang mit mindestens 65 Grad wählen. Das ist vor allem wichtig, wenn man sonst wasser- und energiesparende Ökoprogramme mit Spültemperaturen von 45 Grad oder weniger nutzt.

Am besten nimmt man für diesen extrawarmen Spülgang dem Verband zufolge übrigens ein bleichmittelhaltiges Maschinengeschirrspülmittel oder einen Maschinenreiniger. Das hält auch die nicht einsehbaren Bereiche der Spülmaschine sauber.

Ebenfalls sinnvoll laut IKW: das Sieb am inneren Boden der Spülmaschine regelmäßig per Hand reinigen. Außerdem: alle Bereiche, die während des Spülens nicht von einem Wasserstrahl erreicht werden.

Und was tun, wenn in die Düsen der rotierenden Sprüharme Essensreste geraten? Handelt es sich dabei etwa um Reiskörner, ist das der Stiftung Warentest zufolge besonders ungünstig: Sie können aufquellen und die Düsen verstopfen. Im Idealfall kann man dann die Sprüharme der Maschine abstöpseln und durchspülen. Ob das bei Ihrer Maschine geht, steht in deren Gebrauchsanleitung. Ist das nicht der Fall, können Sie versuchen, die Düsen mit einem Zahnstocher freizupulen, so die Warentester.

Die Gummidichtung der Spülmaschinentür sollte man laut IKW übrigens mindestens einmal pro Woche reinigen - und immer dann, wenn beim Einräumen Essensreste daran hängen geblieben sind. (dpa)

Trinkgeldvorschläge bei Kartenzahlung unerwünscht

Darf es noch ein wenig Trinkgeld sein? An Kartenzahlungsterminals erhält man immer öfter konkrete Trinkgeldvorschläge. Nicht selten geht es dort erst ab zehn Prozent los. Das gefällt längst nicht jedem. Gerade einmal drei von zehn Menschen in Deutschland finden das praktisch, hat eine Umfrage des Branchenverbands Bitkom ergeben. Heißt auch: sieben von zehn nicht.

Besonders skeptisch gegenüber digitalen Trinkgeldvorschlägen zeigen sich demnach ältere Menschen - unter den über 65-Jährigen fällt die Zustimmung auf rund 22 Prozent ab. Die Gründe:

- Rund zwei Drittel der Befragten geben an, dass Trinkgeldvorschläge dazu führen, mehr Trinkgeld zu geben als ursprünglich geplant.
- Außerdem mangelt es an Vertrauen, ob das Trinkgeld am Ende auch wirklich vollständig beim Personal ankommt - das glaubt nämlich nur rund jeder Zweite (52 Prozent).

Um dem immer wiederkehrenden Dilemma des Trinkgeldgebens am Zahlungsterminal besser begegnen zu können, rät die Wirtschaftspsychologin Prof. Julia Pitters von der IU Internationale Hochschule, sich schon vor einer Zahlung bewusst zu machen, ob und wie viel Trinkgeld man geben möchte. So ist man weniger überrumpelt, falls am Kartenterminal plötzlich verschiedene Möglichkeiten auftauchen.

Inneren Kompass geraderücken

Auch der Austausch mit anderen kann dabei helfen, den inneren Kompass zu verschieben. Wer öfter dazu hingerissen ist, mehr zu geben als gewünscht, ist bei der nächsten Zahlung womöglich selbstbewusster, wenn er weiß, dass auch andere mitunter wenig oder kein Trinkgeld geben.

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz empfiehlt zudem, sich auch zeitlich nicht unter Druck setzen zu lassen - etwa weil hinter einem an der Kasse eine lange Schlange wartet. Wird keine der eigentlich gewünschten Trinkgeldoptionen angezeigt, hilft es, nachzufragen.

Die Umfrage hatte Bitkom Research im Auftrag des Branchenverbands Bitkom durchgeführt. Dabei wurden im Zeitraum vom 23. Februar bis 22. März 2026 mehr als 1.000 Menschen ab 16 Jahren telefonisch befragt. (dpa)



Hilfreich oder digitale Wegelagerei? Zwei Drittel der Teilnehmer einer Bitkom-Umfrage gaben an, dass Trinkgeldvorschläge dazu führen, mehr Trinkgeld zu geben als ursprünglich geplant. FOTO: GREGOR THOLL

iPhone: Diese fünf Punkte lindern Reiseübelkeit

Geschichten, Nachrichten, Chats, Social Media - da möchte man vielleicht auch im Auto dabeibleiben. Und dann: komisches Bauchgefühl, Schwindel, Übelkeit? Das liegt daran, dass das Gleichgewichtsorgan andere Informationen aufnimmt, als von den Augen registriert werden. Das Auto bewegt sich, der Bildschirminhalt auf dem Smartphone steht still.

Besonders Kinder zwischen dem zweiten und zwölften Lebensjahr leiden nach Angaben der Techniker Krankenkasse recht häufig an dieser Kinetose genannten Übelkeit.

Animierte Punkte sollen helfen – ab iOS 18

Für iPhone-Nutzer gibt es ab iOS 18 eine technische Lösung, die Reiseübelkeit lindern soll. Sie heißt „Fahrzeug-Bewegungshinweise“, („Vehicle Motion Cues“). Dabei werden animierte Punkte auf dem Display eingeblendet.

Sie zeigen die Bewegungen des Fahrzeugs an und sollen die Verwirrung des Gleichgewichtsorgans mindern. Dabei werden die Beschleunigungssensoren des Telefons genutzt, um mit den Punkten die Fahrzeugbewegungen auf dem Bildschirm nachzubilden.

So aktiviert man die „Fahrzeug-Bewegungshinweise“

- Zunächst führt der Weg in die Einstellungen zu den «Bedienungshilfen».
- Dann unter «Bewegungen» die «Fahrzeug-Bewegungshinweise» anwählen.
- Nun noch wählen, ob sie immer eingeschaltet sind oder nur im Fahrzeug. In letzterem Fall soll das Gerät selbstständig erkennen, ob es gerade fährt oder nicht. Das klappt nicht immer.
- Im Kontrollzentrum gibt es nun ein eigenes Icon mit Punkten zum An- und Ausschalten der Bewegungshinweise.
- Laut Apple sind die Hinweise am effektivsten, wenn man in Fahrtrichtung sitzt - die Funktion ist also auch für Zugreisen interessant.

Und was machen Android-User mit Reiseübelkeit?

Die müssen sich aktuell noch mit Drittanbieter-Apps behelfen. Zwar arbeitet Google seit längerem an einer „Motion Cues“ genannten Funktion, die gegen Reiseübelkeit helfen soll. Die ist aber - Stand Anfang April 2026 - noch nicht ausgerollt.

Es gibt jedoch Apps im Playstore, die auch Punkte gegen Unwohlsein einblenden können. Sie heißen etwa «Motion Cues» («Bewegungssignale») oder «Vehicle Motion Cues». (dpa)



FOTO: IMAGO IMAGES

Manhattan der Wüste: Diese Hochhäuser sind Hunderte Jahre alt

Seit 1982 gelten die Hochhäuser von Schibam als **Unesco-Weltkulturerbe**



Schibam ist die historische Hauptstadt der Region Hadramaut im Jemen. FOTO: IMAGO IMAGES/ DANITA DELIMONT

Mitten in der Wüste ragen Hochhäuser in den Himmel – gebaut aus Lehm. Schibam im Jemen ist eine der außergewöhnlichsten Städte der Welt.

Wolkenkratzer verbindet man normalerweise mit Metropolen wie New York oder Dubai. Glasfassaden, Stahlkonstruktionen, moderne Technik. Doch es gibt einen Ort, der dieses Bild komplett auf den Kopf stellt – und das schon seit Jahrhunderten.

Die historische Stadt Schibam im Jemen wird nicht ohne Grund „Manhattan der Wüste" genannt. Denn hier stehen dicht gedrängt Hunderte Hochhäuser – gebaut aus einem Material, das eigentlich als vergänglich gilt: Lehm.



Wohnhäuser in der Altstadt von Schibam.

FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER/STRIGL

Hochhäuser aus Lehm – ein Wunderwerk der Architektur

Was Schibam so besonders macht, ist die Bauweise. Rund 500 Gebäude stehen hier auf engstem Raum, viele davon sind bis zu 25 oder sogar 30 Meter hoch. Für eine Stadt, deren Häuser größtenteils aus Lehmziegeln bestehen, ist das nahezu einzigartig.

Die Konstruktion folgt dabei einem klaren Prinzip: Nach oben hin werden die Wände immer dünner, während Holzstrukturen die Stabilität sichern. So entsteht eine erstaunlich robuste Bauweise – trotz des scheinbar einfachen Materials. Die Häuser wirken wie frühe Wolkenkratzer und gelten als eines der ältesten Beispiele für vertikales Bauen in der Geschichte, berichtet das Magazin „Zenith".

Leben in der Vertikalen

Die Architektur von Schibam ist nicht nur spektakulär, sondern auch funktional. Die Häuser sind klar strukturiert: Unten lagern Vorräte oder befinden sich Tiere, darüber befinden sich Empfangsräume und Bäder, und in den oberen Stockwerken leben die Menschen.

Besonders faszinierend ist das Leben auf den Dächern. In den kühleren Abendstunden verlagert sich das soziale Leben nach oben. Dort treffen sich Familien, tauschen sich aus und nutzen die Höhe als natürlichen Rückzugsort vor der Hitze der Wüste.

Warum die Häuser überhaupt so hoch sind

Die ungewöhnliche Höhe der Gebäude hat einen praktischen Ursprung: Platzmangel. Die Stadt wurde auf einer begrenzten Fläche im Tal errichtet und von einer schützenden Mauer umgeben. Um trotzdem möglichst vielen Menschen Raum zu bieten, bauten die Bewohnerinnen und Bewohner einfach nach oben statt in die Breite.

Das Ergebnis ist eine der dichtesten historischen Städte der Welt – mit einer Skyline, die eher an moderne Großstädte erinnert als an eine Siedlung in der Wüste. Seit 1982 gelten die Hochhäuser von Schibam als Unesco-Weltkulturerbe.

Ein Blick in die Geschichte von Schibam

Die Wurzeln der Stadt reichen weit zurück: Schon früh entwickelte sich der Ort zu einem wichtigen Handelszentrum entlang der Weihrauchstraße. Kaufleute nutzten die strategisch günstige Lage im Hadramaut-Tal, um am lukrativen Handel zwischen Arabien, Afrika und dem Mittelmeerraum teilzuhaben.

Die heutige Stadtstruktur mit ihren markanten Lehmhochhäusern entstand vor allem im 16. Jahrhundert. Damit gilt Schibam als „älteste Wolkenkratzerstadt der Welt" – und steht mit diesem Titel sogar im Guinnessbuch der Rekorde. Über die Jahrhunderte wurde Schibam immer wieder angepasst, erweitert und erneuert.

Ein fragiles Meisterwerk

So beeindruckend die Lehmhochhäuser sind, so empfindlich sind sie nämlich auch. Das Material ist anfällig für Regen, Feuchtigkeit und Erosion. Deshalb müssen die Gebäude regelmäßig ausgebessert und neu verputzt werden. Genau hier liegt das Problem: Viele Häuser verfallen, weil Geld und Arbeitskräfte für die Instandhaltung fehlen. Gleichzeitig verlassen immer mehr Menschen die historische Stadt, da das Leben dort im Vergleich zu modernen Gebäuden als unbequem gilt.

Das Unesco-Welterbe gilt deshalb als gefährdet. Das einzigartige Stadtbild wird nach und nach zum Sanierungsfall und ist gleichzeitig vom seit Jahren herrschenden Bürgerkrieg und von bewaffneten Auseinandersetzungen bedroht.

Ohne kontinuierliche Pflege droht das „Manhattan der Wüste" langsam zu verschwinden.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/manhattan-wueste**

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Abtrennen und ab die Post

92054/3

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

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.07.2026) _____

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum _____ Telefon

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

Nach den acht Wochen läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit mtl. 45,90 Euro für AZ/WAZ Digital oder mtl. 64,90 Euro für AZ bzw. WAZ. Wenn ich nach acht Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

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

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

D E _____
IBAN

Bankinstitut

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

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

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

Datum _____ ✗ _____
Unterschrift

12647301_002426

Arztbesuch: Jeder Dritte flunkert oder verschweigt gerne mal

Auch wenn es oft nur wenige Minuten lang ist: Das Gespräch zwischen Arzt und Patient ist wichtig. Schließlich geht es darum, herauszufinden, welche Untersuchungen und Therapien passen.

Was Arzt oder Ärztin dafür brauchen: ein korrektes und vollständiges Bild vom Gesundheitszustand der Person, die ihnen da gegenübersitzt. Das bekommen sie aber nicht immer, wie eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des Unternehmens Doctolib zeigt.

- 31 Prozent der Befragten haben demnach ihrem Arzt oder ihrer Ärztin schon einmal bewusst nicht die Wahrheit gesagt oder wichtige Informationen zu ihrer Gesundheit verschwiegen.
- Das Phänomen kommt bei jüngeren Menschen eher vor als bei älteren (45 Prozent der 18- bis 24-Jährigen vs. 24 Prozent der Über-55-Jährigen).

Verschweigen oder flunkern: Oft geht es um Symptome

27 Prozent derjenigen, die schon mal bewusst nicht die Wahrheit gesagt haben, haben Symptome verschwiegen oder in Bezug darauf gelogen.

Fast ebenso häufig bezieht sich die Unehrlichkeit auf private und soziale Umstände wie etwa finanzielle oder familiäre Probleme (26 Prozent) oder auch auf psychische Probleme (24 Prozent).

Auch Tabakkonsum wird gern mal verschwiegen oder geleugnet (17 Prozent), ebenso, dass ärztliche Anweisungen wie Ernährungsempfehlungen nicht eingehalten wurden (15 Prozent).

„Was denkt mein Arzt bloß über mich?“

Doch was bringt Menschen dazu, es mit der Wahrheit in der Arztpraxis nicht so genau zu nehmen?

- 35 Prozent der Befragten nennen Angst vor Verurteilung oder negativer Bewertung als Grund.
- Auch Scham ist ein Thema (31 Prozent).
- Und manchmal steht schlichtweg der Grund dahinter, dass Patientinnen und Patienten eine bestimmte Therapie oder ein bestimmtes Medikament (vermeiden) möchten (19 Prozent).

Unangenehmes ansprechen: So überwindet man sich

Ehrlichkeit ist in vielen Lebenslagen die beste Entscheidung - auch in der Arztpraxis. Die Experten der Stiftung Gesundheitswissen ermutigen daher dazu, im Arztgespräch ehrlich zu sein und auch Dinge anzusprechen, die einem unangenehm oder peinlich sind. Schließlich kann einem nur so am besten geholfen werden.

Womöglich helfen diese zwei Gedanken, sich zu überwinden:

Auch wenn einem eine angedachte Therapie Angst macht oder man sich Bedenkzeit oder eine Zweitmeinung wünscht, sollte man das offen ansprechen, rät die Stiftung Gesundheitswissen.

Die Befragung wurde zwischen dem 4. und 11. März 2026 durchgeführt, es nahmen 1.043 Personen ab 18 Jahren teil. (dpa)



35 Prozent der Befragten nennen Angst vor Verurteilung oder negativer Bewertung als Grund, beim Arztbesuch wichtige Informationen zu verschweigen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Sprit sparen: Entrümpeln und Aufbauten abbauen

Ab in den Urlaub. Wer das dieser Tage mit dem Auto machen will, dürfte oft ins Schwitzen kommen angesichts der Spritpreise. Doch etwas Schweiß vorher und nachher kann helfen, wenigstens ein bisschen zu sparen. Denn wer vor der Fahrt alles Unnötige aus dem Auto räumt, hilft dem Geldbeutel. So gibt etwa der ADAC die Faustregel, dass pro 100 Kilo mehr im Auto der Verbrauch um rund 0,3 Liter auf 100 Kilometer steigen kann. Es lohnt sich also, im Kofferraum auf die Suche nach Leergut, nicht benötigtem Werkzeug, Winterzubehör oder Ähnlichem zu gehen.

Wer etwa eine Dachbox nutzt oder einen Fahrradträger auf dem Auto, baut den am besten gleich nach Ankunft ab, wenn vor Ort das Auto für Ausflüge noch genutzt werden soll und die Aufbauten nicht nötig sind. Auch nach der Heimkehr montiert man solche Sachen besser möglichst zügig ab. Denn der Spritverbrauch etwa bei Fahrten mit Dachbox kann sich allein durch den Luftwiderstand um rund 20 Prozent erhöhen, so der Autoclub.

Reserverad – ja oder nein?

Man könnte auch überlegen, auf Werkzeug und Ersatzreifen im Kofferraum zu verzichten. Pannensets helfen ohnehin meist nur bei kleinen Defekten und ein Notrad darf nur temporär bis zur nächsten Werkstatt bewegt werden. Zwar ist ein vollwertiges Reserverad nach einem Reifenschaden ein verlässlicher Ersatz und sorgt für problemloses Weiterfahren – vorausgesetzt, es ist in einwandfreiem Zustand und andere Teile wurden durch den vorherigen Defekt nicht beschädigt.

Aber: Jeder Radwechsel ist laut ADAC mit hohem Aufwand verbunden und stellt am Fahrbahnrand „häufig ein Sicherheitsrisiko“ dar. Ein Radmutternschlüssel und ein Wagenheber müssen dann auch immer dabei sein. Am Ende spart man ohne Reserverad an Bord hochgerechnet auf 100.000 Kilometer etwa 60 Liter Kraftstoff ein. Verzicht oder nicht? Muss man mit sich selbst ausmachen.



Leichter reisen, weniger verbrauchen: Jedes unnötige Kilo im Auto erhöht den Spritverbrauch, daher lohnt es sich Dachboxen und Fahrradträger am Zielort gleich abzumontieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Fahrweise bestimmt den Verbrauch

Am meisten aber bringt ein gleichmäßiger, vorausschauender Fahrstil, so die Prüforganisation Dekra. Nur sanft beschleunigen, auf Kickdowns und abrupte Bremsmanöver verzichten, das Auto „rollen lassen“ und - wenn vorhanden - einen Eco-Modus nutzen. Stets auch früh hochschalten, damit der Motor mit niedriger Drehzahl im effektivsten Bereich laufen kann.

Zudem kann man ein paar Tröpfchen einsparen, wenn man beim Ampel-Halt oder etwa am geschlossenen Bahnübergang den Motor ausmacht. Bei modernen Autos erledigt das eine Start-Stopp-Automatik. (dpa)

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN



Wir su. geringfügige Reinigungskraft (m/w/d) WOB Heinenkamp u. Vorsfelde Reinigung Mo.-Fr. mit ca. 8,5 Std./Wo. Infos unter 039425-3172 ab Die. 9 Uhr

STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche deutschspr. Haushaltshilfe die fleißig ist und Fenster putzen kann, zahle 17€/ Std. ☎ 0175/8194168

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

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

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

Biete Hilfe im Garten und rund ums Haus an. ☎ 0172/2312093

WOHNWAGEN-BODENBURG.DE
Reisemobile & Wohnwagen
Hobby & Weinsberg
Sie sind herzlich eingeladen zu unserem Frühlingsfest am 25. und 26. April von 10 bis 17 Uhr mit Sektempfang, Kaffee, Kuchen und Gegrilltem.
Telefon: 05174 800 880,
Bierstr. 118, 31246 Groß Lafferde/B1
12711401_002426

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

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

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

VERKAUF PKW

CITROEN

Citroen C1, top gepfl. + Ausst., 1.0, 55 kW, 4 Liter/ 100km, 20€ Steuer/Jahr, 2.900€ VB ☎ 0152 33793435

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.

MOTORROLLER

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

VERKAUF KRAFTRÄDER

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

VERKAUF ALLGEMEIN

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

Rollator für Stadt/Strand/Gelände 'Trionic Veloped Tour 12er' NP 1.025,00 €, VP 500,00 € ☎ 015254346173

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

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

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

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

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

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

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

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

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

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

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

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

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

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

Reifer, NR, Witwer sucht tolerante Begleitung, Sie oder Ihn, für Freizeit, Wochenende, Urlaub. Bitte nur ehrliche Zuschriften.
✉freundlicher-witwer@gmx.de

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

Welcher Mann mit Niveau hat Lust mit mir weibl., 68J., warmherzig, positiver Ausstrahlung seine Freizeit auf Augenhöhe zu teilen? ✉ Z 127165

BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE

Junggebl. 60, humorvoll, emphatisch, gebildet, männlich sucht ebenfalls junggebl. sie für Freundschaft + mit spannenden Begegnungen ohne Stress. Whatsapp gerne mit Bild 01774201511

Wolfram 71 sucht sie bis 70. Freizeitgestaltung, gemeinsame Urlaube. ✉ Z 129078

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

12147601_002426

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



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

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m
☎ 0531/877040
Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2
12165601_002426

WOHN- & GESCHÄFTSHÄUSER

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

150 000 BIS 200 000 EURO

Resthof mit Wohnhaus
WOB: 170m² Wfl, großes Nebengebäude, 7 Zi, 2 Bäder, Bj.1903, ZH Öl, B:338 kWh/(m²a), Kl.H, KP 150.000,-. 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

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 280.000,-. 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

EFH in Ribbesbüttel ...
Mit Sonnenterrasse, 150m² Wfl, 4 Zi, Garten, Garage,Bj.1999, ZH Gas, V:131 kWh/(m²a), Kl.E, KP 340.000,-. 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

IMMOBILIENMARKT GESUCHE

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

MEHRFAMILIENHÄUSER

Mehrfam.haus gesucht
Zwei Brüder suchen als Kapitalanlage u. Altersvorsorge ein gepflegtes MFH mit mind. 6-10 Einheiten in gut vermietbarer Lage im Raum GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

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

Bis ca. 550.000,- gesu.
Ehepaar mit 2 Töchtern sucht gepfl. Einfam.haus oder Bungalow mit mind. 5 Zimmern im Raum Wolfsburg. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Mit PV-Anlage gesucht
Familie mit 3 Kindern sucht großes 1- od. 2-Fam.hs im LK Gifhorn mit mind. 5-6 Zi und gern 2 Bädern. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht im Raum Meine
Ehepaar sucht Familienhaus, gern auch DHH oder RH, mit mind. 90m² Wfl. und kleinem Garten oder Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im LK Gifhorn gesucht
Controller und seine Frau suchen gepfl. EFH, DHH oder großzüg. RH ab 100m² Wfl im Landkreis Gifhorn. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Zum Modernisieren ...
Handwerker sucht solides Haus zum Renovieren bis max. 200.000,-. Euro. Gern mit Keller oder Garage. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Reihenhaus gesucht
In oder nahe WOB von Ehepaar und Sohn Emil. Gern nur mit Terrasse + kl. Garten, ein Stellplatz wäre toll. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Umzug bis spät. Herbst
Ingenieur zieht zurück nach WOB u. sucht für sich u. seine Frau EFH, DHH oder RH, bis max. 400.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Im Erdgeschoss ...
Dame im besten Alter sucht gepflegte ETW im Raum GF in ruhigem Haus, möglichst im EG oder 1. Stock. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

WOB mit Balkon gesu.
Helle, gemütliche Eigentumswohnung mit 2 bis 3 Zimmern und mind. 70m² von jungem Ehepaar gesucht. 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 ab 01.07. KM 570,00 + NK+3MMK☎ 05304/2979

Gifhorn 2,5 Zi. Whg., 65m², Küche, Bad, Balkon, Einstellpl., KM 600€, frei ab 1.6.26 ☎01 73 32 11 015

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

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

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

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

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

4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

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

Demokratie braucht **RÜCKENWIND.** AMADEU ANTONIO STIFTUNG



JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT



EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Darmgesundheit – Mehr als nur Verdauung

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI



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

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

powered by PAZ AZ WAZ

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

11755901_002426

HANDWERKER

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

Arbeiten rund ums Haus Garten, Maler, Maurer-, Pflaster- und Reinigungsarbeit ☎01 72 87 65 266

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

9795401_002426

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. ☎ 0174/3240546

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

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

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

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

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss und Neuaufbauten, Renovierung und Trockenbau
Zaunbauer Team:
☎ 0157 - 76 18 62 13

12978901_002426

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

MAURER

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



ENTRÜMPELUNG

BBB
Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00 oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing

12165701_002426

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

PIT Inh. Patrick Konefka
Hochring 30
38440 Wolfsburg
- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Trödel-Ankauf aller Art

Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition

12898301_002426

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

MÖBELTRANSPORTE

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

12670901_002426

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

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.

Das Beste am guten Morgen: Entdecken Sie unsere guten Seiten!
Lokales · Sport Einkaufstipps
hallo wochenende

GÄRTNER

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!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GARTENGESTALTUNG

Gartenbauarbeiten aller Art Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13

12982001_002426

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

Einfach lesen.
Mehr bekommen.



AZ/WAZ Digital
+ Tablet
+ 200 € Cashback
Limitiert: Nur bis 27. April

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

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

6955401_002426

Einfach lesen.
Mehr bekommen.



AZ/WAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert: Nur bis 27. April

Gilt nur für Neukunden.
Mehr Informationen zum Angebot auf
abo.WAZ-online.de/geschenkt

oder telefonisch unter 05171/406 176

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

AZ WAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

6953701_002426