

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-Bau- stelle 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 Redaktionsbe- such auf der Baustelle war im Herbst 2025 von einem Hochbau vom Straßenrand aus noch nicht



In den Hellwinkel Terrassen wachsen die "Woodscraper" im Nelkenweg in die Höhe.

FOTO: BRITTA SCHULZE

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 fertigge- stellt“, teilte Ricarda Thiesmann,

Pressereferentin der GLS Ge- meinschaftsbank, auf Anfrage mit. Das zweite Hochhaus werde dann im darauffolgenden Mo- nat, also im Mai, fertig.

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

„Die Vorproduktion der Holz- teile hat bereits vor einiger Zeit gestartet. Die Montage dieser Teile startet direkt im Anschluss an den Rohbau“, informiert Ri- carda Thiesmann. Ab diesem Sommer soll dann der besondere Charakter der Gebäude auf der Baustelle zu sehen sein. Pro Ge-

schoß kalkulierten die Projekt- entwickler von der Unterneh- mensgruppe Krebs mit einer Woche Bauzeit.

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

Fichten- und Tannenholz, was zu einer natürlichen Regulie- rung von Temperatur und Luft- feuchtigkeit beitragen soll.

Die Gründung für die beiden besonderen Hochhäuser

war aufgrund der Bodenver- hältnisse nicht ganz einfach, das hatte Christian Tovar,

Fortsetzung auf Seite 2

Mid Season Sale

20%* auf alle Damen- & Herrenschuhe

*Vom regulären Preis. Wanderschuhe sind von der Aktion ausgeschlossen.

Mid Season Sale vom 27.04. bis 09.05.2026

Hauptstraße 50 in Calberlah
Telefon 05374/9757
schuhhaus-salge.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 9:00 – 18:00 Uhr
Samstags 9:00 – 14:00 Uhr

SALGE



Das Schuhhaus

„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 Lehmbooden, 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 Wood-

scraper 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.

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 Geduldssprobe. 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 zwi-



Hier ist für Autofahrer weiterhin kein Durchkommen. FOTO: JAESCHKE

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

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**

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 Schmuckstü-



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

cke, 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 aus-sortiert, 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.**



April 2026



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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

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



Beim 11. Mehrgenerationenlauf stand der Spaß im Vordergrund.

FOTO: BRITTA SCHULZE

Mehr als 250 Teilnehmer beim 11. Mehrgenerationenlauf

17 verschiedene Organisationen aus **Detmerode** 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 Zweieiner 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.

Sonderaktion
bis 30.04.2026

V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany

Haustüren
Vordächer

Terrassen-
überdachungen
Glasoasen
Markisen

Garagentore
Deckenlaufftre
Kastenrolltore

Fenster &
Rollläden
Schiebeanlagen
Faltanlagen

V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte
Mindestens 21% Förderung
Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommersdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik
05351 424757
vertrieb@gloger.com www.gloger.com

**EINSCHLAFEN
MIT DEN NEWS
VON MORGEN**

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

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

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

Schmuck & Uhren
GESCHÄFTSAUFGABE

BIS ZU
50%
 REDUZIERT

Uhren **Keiser**
 Porschestraße 44 in Wolfsburg
 Goldankauf → sicher & fair

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

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

FI-Schutzschalter prüfen: Sicher werken 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.

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.



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE

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 Strom-

schlag 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



Atemübungen sind eine bewährte Entspannungsmethode.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

tief ein- und ausatmen, sodass sich die Bauchdecke spürbar hebt und senkt.

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

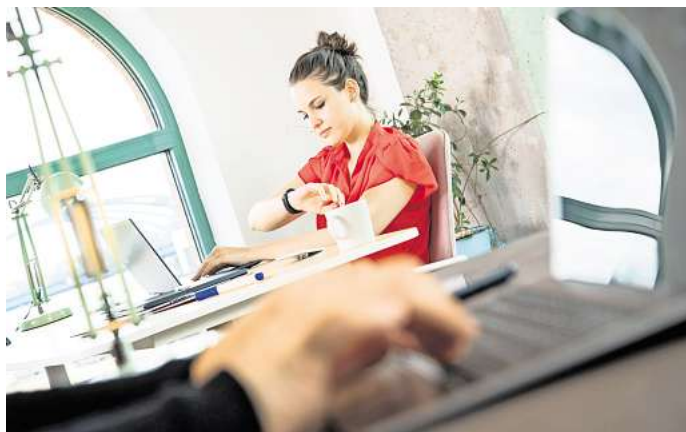
Für die Familie im Job kürzertreten, bedeutet auch, Gehaltseinbußen in Kauf zu nehmen – außerdem deutlich weniger Rücklagen. Darunter kann der Vermögensaufbau erheblich leiden. Wer seine Arbeitszeit etwa für zehn Jahre halbiert – und damit auch die Zahlungen für die private Altersvorsorge – kann das 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 Zinseffekt 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 (Früh-

stücks-)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.

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)



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE

BLUMEN & Ambiente



Gut Wienhausen/Celle am Kloster Wienhausen 30. April - 3. Mai

Das romantische Gartenfestival zum Kaufen und Genießen

In dem romantischen Gutspark präsentieren internationale Aussteller Pflanzen- und Gartenraritäten, Rankgitter, Pflanzgefäße, exklusive Dekorationen, Mode, Schmuck und ländliche Stoffe. Genießen Sie verschiedene Gartenwelten und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit Weinen und erlesenen Köstlichkeiten.

Donnerstag bis Samstag:
von 10 - 18 Uhr
Sonntag:
von 11 - 18 Uhr



Hunde sind auf dem Gutsgelände erlaubt!
www.schloss-romantik.de

Keine einsamen Wölfe

Wie enge **Freundschaften** zwischen Männern klappen können

VON JAN THINIUS-HEEMANN

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 Pflege 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 Warm-



FOTO: KAMPUS PRODUCTION / PEXELS

up 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

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



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

alles möglich und einem Traumurlaub steht nichts im Wege.

gewählten Terminen nach Sardinien oder ins griechische Chalkidiki.

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 aus-

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.

Fliegen ab Braunschweig

Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

fliegen-ab-braunschweig.de

Direkt ab Braunschweig den Sommer verlängern!

Kalabrien

Die Perle Süditaliens

8 Tage pro Person ab € 699,-

22.09. – 29.09.2026 (+ € 30,-)
29.09. – 06.10.2026

4* Hotel Borgo di Riadi Resort

4* Hotel Villaggio Cala di Volpe

4,5* Suite Hotel L'Oasi di Riadi

Zakynthos

Karibikflair im Mittelmeer

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)

4* Hotel Zante Sun

4* Hotel Maistrali

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!

Rom

Die ewige Stadt

5 Tage pro Person ab € 699,-

28.10. – 01.11.2026

Zypern

Die Insel der Götter

8 Tage pro Person ab € 899,-

21.10. – 28.10.2026 (+ € 30,-)
01.11. – 08.11.2026

Algarve

Portugals sonniger Süden

8 Tage pro Person ab € 799,-

08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien:
15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Costa de la Luz

Strand, Kultur und spanische Leidenschaft

8 Tage pro Person ab € 899,-

08.10. – 15.10.2026
In den Herbstferien:
15.10. – 22.10.2026 (+ € 20,-)

Frühjahr 2026 Jetzt letzte Plätze sichern!

Sardinien 12.05. – 19.05.2026 Feiertag
RESTPLATZ! 19.05. – 26.05.2026 (+ € 25,-) Feiertag
RESTPLATZ! 26.05. – 02.06.2026 (+ € 25,-) Feiertag
AUSGEBUCHT! 03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)
8 Tage pro Person ab € 699,-

Chalkidiki 20.05. – 27.05.2026 Feiertag
RESTPLATZ! 03.06. – 10.06.2026 (+ € 40,-)
RESTPLATZ! 10.06. – 17.06.2026 (+ € 40,-)
8 Tage pro Person ab € 699,-

Kreta

Traumstrände & Kultur rund um Chania

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

Madeira

Insel des ewigen Frühlings

8 Tage pro Person ab € 799,-

22.10. – 29.10.2026 (+ € 20,-)
29.10. – 05.11.2026 Feiertag

4* Hotel ILUNION Isantilla

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

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

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.

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 nützt nichts, wenn das schwächere Glied der Gegenstand sei, an



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

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 insbe-

sondere auch für Elektroräder. Hier auch wichtig: Abnehmbare Akkus sowie andere wertvolle Zubehörteile ebenfalls mit einem guten Schloss sichern. Die rädereigenen Schlösser schützen 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 dunkle. 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 Multischaeren für den Schnitt filigraner, kleinerer Sträucher. Und sie kürzen den Rasen an Stellen, an denen der Rasenmäher nicht hinkommt.

Welche Geräte lagen im Test vorn?

Von den sieben getesteten Geräten bekamen fünf die Bewertung



Scheren für Sträucher und Rasen: Sieben Geräte haben „selbst.de“ und TÜV Rheinland getestet.

FOTO: SELBST IST DER MANN/SELBST.DE/DPA-MAG

„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.

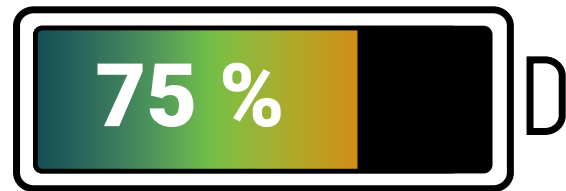
Gemeinsamkeiten und Unterschiede

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)



KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE



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



Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

Jetzt anmelden:



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

Kind hat Diabetes: Eltern sollten auch an Zöliakie denken

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 einfuchen.

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 Klebereiweiß 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.



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

FOTO: JÖRG CARSTENSEN

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 Gewebentnahme 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

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 Verhandlungsauftritt fest. Das bedeutet: Wer sich der Sammelklage noch anschließen möchte, sollte das besser zeitnah tun.

Das Bayerische Oberste Landesgericht hat den Prozessbe-



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 VENNERBERND

ginn 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)



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

Preise pro Person
im DZ: **ab 639,- €***
EZ-Zuschlag: 180,- €

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-schiffahrt, Seen-Fahrt inkl. Weinprobe zubuchbar

Reisecode: I-GAV



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,- €

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

Reisecode: I-COMO



Termine
07.06. - 14.06.26
18.10. - 25.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 919,- €***
EZ-Zuschlag: 170,- €

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

Reisecode: I-RIVE



Termine
02.07. - 04.07.26
09.07. - 11.07.26

Preise pro Person
im DZ: **559,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

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

Reisecode: NL-QRIEU



Termine
28.05. - 04.06.26
25.06. - 20.07.26

Preise pro Person
im DZ: **1199,- €***
EZ-Zuschlag: 320,- €

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, Nîmes
- ✓ 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

Reisecode: F-LFDP



Termine
16.07. - 22.07.26
13.08. - 19.08.26

Preise pro Person
im DZ: **1249,- €***
EZ-Zuschlag: 360,- €

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

Reisecode: F-NOBRE



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,- €
Mitteldack 2-Bett-Kabine achtern: 2049,- €
Mitteldack 2-Bett-Kabine: 2199,- €
Ausflugspaket: 429,- €

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

Reisecode: D-RHEIN3



Termin
27.06. - 04.07.26

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

Deutschland 8 Tage Bus-/Schiffsreise

Von der Kieler Woche bis Berlin

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

Leistungen

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

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 Fuhmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

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



**Besuchen Sie
uns im Internet**



WAZ

Echte Menschen. Echte Nähe. Echte Stories.

Lokaljournalismus, auf den Sie sich verlassen können.



Tag des
Lokaljournalismus

5.5.2026

alle Infos und Aktionen



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

Mehr dazu auf waz-online.de/tdlinfowolfsburg

WolfsburgerAllgemeine 



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



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 wich-

tig, 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 abstopfen 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 freizuputzen, 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 Wegelagerer? 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 dabei bleiben. 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 Gleichgewichts-

organs 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 im-

mer 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)

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.

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 Guinness-

buch 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.



Wohnhäuser in der Altstadt von Schibam.

FOTO: IMAGO/IMAGEBROKER/STRIGL

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

**AZ/WAZ Digital
für nur**

3,50 € pro Woche



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

Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Abtrennen und ab die Post

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

92054/3

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.)

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

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.

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 gegenüber sitzt. 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 fi-

nanzielle 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



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE

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 ange-dachte 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)

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 Si-

cherheitsrisiko“ dar. Ein Radmutternschlüssel und ein Wagenheber müssen dann auch

immer dabei sein. Am Ende spart man ohne Reserverad an Bord hochgerechnet auf



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

100.000 Kilometer etwa 60 Liter Kraftstoff ein. Verzicht oder nicht? Muss man mit sich selbst ausmachen.

Fahrweise bestimmt den Verbrauch

Am meisten aber bringt ein gleichmäßiger, vorausschauender Fahrstil, so die Prüforga-nisation 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

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

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

hallo WOLFSBURG
wochenende

12147601_002426

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

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

ALLGEMEIN ANKAUF

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

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

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

Eisenbahn Märklin, Trix, Modellautos 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, Elektroartikel usw. Nehmen alles, hole sofort kostenlos ab. Wir führen auch Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen durch. ☎ (0173) 6179306

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



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

Alle-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rno)

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

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.



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

▶ 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

▶ 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 Lebensraum: Weide direkt am Haus, max. 200 qm Wohnfläche, nette oder keine Nachbarn ☎ 0160-97704028

Bis ca. 550.000,- gesu.

Ehepaar mit 2 Töchtern sucht gepf. 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

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

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. einzugs-
bereit 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 Tülow ab
sofort zu verm. ☎ 05833/1835

▶ 4- & MEHR-ZIMMER-WOHNUNGEN

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



Demokratie braucht RÜCKENWIND.



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

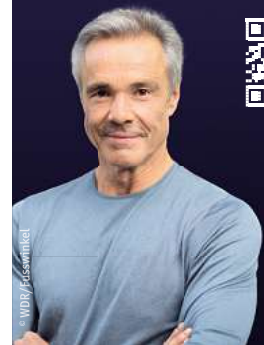
Mehr Infos:

www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by

Enthält bezahlte Werbung. Die
Redaktionen der PAZ, AZ und
WAZ haben keinen Einfluss
auf den Inhalt des Podcasts.Deutsche
Umwelthilfe**50 Jahre**Wir setzen
Umweltschutz
durchMach mit.
Als Fördermitglied.**Für uns alle!**

www.duh.de/50jahre



▶ **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**

▶ **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- Terrassen- fliesenverlegung ☎ 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



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

▶ **ENTRÜMPELUNG**

BBB Entrümpelungen

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

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

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!
Porschestraße 4 • 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

12670901_002426

C&K Umzugs-service, 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

▶ **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. Baggararbeit, Zaunbau
Unser Angebot ist Geld wert!

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

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

Wurzelfräsen: 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**



Einfach lesen. Mehr bekommen.

AZ/WAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert:
Nur bis
27. April

**AZ/WAZ
E-Paper**



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**



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland