hallo WOLFSBURG wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

19 ❖ 47. Jahrgang · 2. Mai 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122

Warmenau: Eisvogel-und Kröten-Todesfalle entschärft

Nabu-Helfer finden tote Tiere am **Regenrückhaltebecken** – Autobahn GmbH hilft mit pragmatischer Lösung

Wolfsburg. Eisvögel, Erdkröten, Grasfrösche: Für Kleintiere kann das Regenrückhaltebecken an der A39 bei Warmenau schnell zur Todesfalle werden. Beziehungsweise „konnte“, denn: In einer Gemeinschaftsaktion haben der Naturschutzbund (Nabu) Wolfsburg und die Autobahn GmbH diese Todesfalle jetzt durch zwei „Notausgänge“ und einen Zaun entschärft. Eine Aktion, die deutschlandweit Nachahmer finden dürfte.

„Dabei fing alles mit purem Zufall an“, sagt Michael Kühn, Vorsitzender des Nabu in Wolfsburg. Ein aufmerksamer Bürger habe eines Tages einen Eisvogel am Warmenauer Regenrückhaltebecken „um Hilfe rufen hören“.



Schöne Tiere: Bei Naturfreunden sind die bunten Eisvögel sehr beliebt. FOTO: JAMES MANNING/PA WIRE/DPA

Der Naturfreund habe sich sofort beim Nabu gemeldet. Daraufhin, so Kühn, seien zwei Nabu-Helfer nach Warmenau geeilt und hätten den Eisvogel gefunden, der in einem Ablaufbauwerk am Teich gefangen gewesen sei. „Die Helfer haben das Gitter angehoben, so dass der Eisvogel hinausfliegen konnte“, berichtet Kühn.

Allerdings habe man „eine grausige Entdeckung“ gemacht: In dem Ablaufbauwerk hätten weitere tote Eisvögel im Wasser getrieben. Auch tote Erdkröten und Grasfrösche habe man dort gefunden. „Die Tiere sind durch den Wasserdruck in die Falle gekommen und kamen dort nicht mehr heraus“, erklärt Michael Kühn. „Da der Bautyp dieses Ablaufbauwerks deutschlandweit verbaut wurde, sind wohl schon unzählige Eisvögel und Amphibien dort zu Tode gekommen.“ Auch für den Nabu sei diese Art der Todesfalle ein neues Phänomen gewesen.

Der Wolfsburger Nabu-Chef erklärt sich die Todesfalle so: Das Rückhaltebecken ist ein Sammelteich, in dem sich Regenwasser etwa nach Schauern sammelt. Erreicht er die Grenze seiner Aufnahmefähigkeit, muss er Wasser ablaufen lassen – über ein bestimmtes Ablaufbauwerk. Beim Ablaufen des Wassers entsteht ein gewisser Wasserdruck, durch den Kleintiere wie die federleichten Eisvögel ins Bauwerk hineingezogen werden. Wegen des Gitters – es dient dem Schutz von Fußgängern – können die Tiere nicht mehr herausfliegen. „Irgendwann

Fortsetzung auf Seite 2



*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

13149701_002426

Todesfalle entschärft

Fortsetzung von Seite 1

sind sie so erschöpft, dass sie ertrinken", sagt Michael Kühn.

Um genau das künftig zu verhindern, hat sich der Nabu mit der Eigentümerin des Beckens – der Autobahn GmbH – in Verbindung gesetzt: „Die Mitarbeiter aus Braunschweig haben schnell reagiert und mit dem Nabu zusammen Maßnahmen umgesetzt, die den Eisvögeln in Zukunft einen sicheren ‚Notausgang' bieten", sagt Michael Kühn. Konkreter: Sie haben zwei relativ große Löcher in die Betonwand gebohrt. „Da kann ein Eisvogel locker hinausfliegen", sagt Kühn.

Auch für die Amphibien habe man eine Lösung gefunden, so der Nabu-Chef: Man habe einen kleinen Zaun gebaut, den Erdkröten und Grasfrösche nicht überwinden können. So könnten diese Tiere auch nicht mehr in die Todesfalle tappen.

Damit, so Kühn, sei dieses Problem auch dank eines aufmerksamen Bürgers an einem Ablaufbauwerk gelöst worden. „Das größere Problem ist, dass dieses Bauwerk Standard in vielen Kommunen ist." Der Nabu habe die Stadt Wolfsburg auf diese Todesfalle an ihren Regenrückhaltebecken aufmerksam gemacht. Gerhard Meier, Vorstand der Wolfsburger Entwässerungsbetriebe (WEB), habe jüngst im Umweltausschuss der Stadt Wolfsburg zugesagt, alle Bauwerke kontrollieren zu wollen. Sollte es dort ähnliche Todesfallen für Kleintiere geben, so seine Zusage, würden sie entschärft werden.

Der Wolfsburger Nabu selbst hat seinen Bundesverband eingeschaltet, der das Thema nun in alle Landesverbände bringen. Denn, so Kühn: „Solche Bauwerke gibt es ja nicht nur in Wolfsburg, sondern deutschlandweit.

Einsatz für Hausmeister

Lehrer haben **Petition** gestartet

Wolfsburg. Hausmeister kennen jedes Kabel im Gebäude und sind immer zur Stelle: So ist das auch bei Alexander Spät, der seit der Schulgründung an der Neuen Schule Wolfsburg tätig ist. Im vergangenen Jahr hat er das offizielle Rentenalter erreicht. Dennoch hat der 66-Jährige bereits ein weiteres Jahr gearbeitet. Und er möchte gerne noch ein weiteres Jahr dranhängen. Laut einer Petition, die die Lehrerinnen und Lehrer gestartet haben, ist sein Antrag auf eine zweite Verlängerung abgelehnt worden.



Hausmeister Alexander Spät möchte seinen Vertrag verlängern. FOTO: BRITTA SCHULZE

Auf der Plattform „change.org" appellieren die Pädagogen: „Alexander Spät muss bleiben! Das Kollegium erbittet ein weiteres Jahr an unserer Schule". Gerichtet ist die Bittschrift an die Geschäftsführung und der Geschäftsstelle der Neuen Schule. Jens Hortmeyer, Leiter der Geschäftsstelle, bittet schriftlich um Verständnis, dass er zu „keiner Personalangelegenheit öffentlich Stellung beziehen" wird.

Zur Petition möchte sich Alexander Spät nicht äußern. Der 66-Jährige wirkte beim Fototermin mit der WAZ jedoch zuversichtlich. Isabell Kowalk ist eine Elternvertreterin der Neuen Schule. Sie berichtete der WAZ, dass sie die Petition unterschrieben habe und sie auch weitergeleitet habe. „Wir Eltern möchten ebenfalls, dass Alexander Spät bleibt. Wir wissen nicht, warum sein Vertrag nicht verlängert wird", so Kowalk.

Dem Kollegium zufolge ist der Hausmeister „nicht kurzfristig und nicht ohne spürbare Verluste ersetzbar". Er sei ein fester und verlässlicher Ansprechpartner, eine Anlaufstelle für alle: Ob eine Tür klemmt, ein Ball auf dem Dach liegt oder jemand Unterstützung braucht – laut den Lehrern ist Alexander immer da und steht seinem gegenüber hilfsbereit und ansprechbar zur Seite. „Er ist ‚die gute Seele'. Er ist ein verlässlicher Halt im Alltag und eine Respektperson", schreiben die Pädagogen in der Petition.

Zudem werde sein Weggang eine spürbare Lücke hinterlassen. „Es drohen Störungen im täglichen Schulbetrieb, zusätzliche Belastungen für Kollegium und Organisation und ein Bruch in gewachsenen Strukturen und Beziehungen", teilen die Lehrer mit. Die Schule ist eine Tochter der Wolfsburg AG, die wiederum zu 50 Prozent der Stadt Wolfsburg gehört. Der Schulbetrieb wurde 2009 aufgenommen. Zum Schuljahr 2025/26 wurde für die neuen Jahrgänge 1,5 und 11 sowie Quereinsteiger das Schulgeld eingeführt. Für die weiteren Bestandsschüler wird das Schulgeld erst mit Eintritt in die jeweiligen Jahrgangsstufen erhoben.

Auf der Website der Neuen Schule ist zu sehen, dass neben Alexander Spät noch zwei weitere Hausmeister mitarbeiten. Wie die Lehrerinnen und Lehrer erklären, sei es ein „großes Geschenk für die Schule", dass Alexander Spät seinen Ruhestand noch einmal aufschieben möchte. „Ein weiteres Jahr bedeutet nicht nur Stabilität, sondern auch die Chance auf eine sorgfältige Übergabe seines umfangreichen Wissens".

Deshalb wenden sich die Schülerinnen und Schüler, die Mitarbeitenden sowie die Eltern der Neuen Schule an die Geschäftsführung und die Geschäftsstelle. In der Petition heißt es: „Ermöglichen Sie Alexander ein weiteres Jahr an unserer Schule – zu den aktuellen Bedingungen!"

Bis Freitag haben 304 Personen die Petition unterschrieben. In der Privatschule an der Heinrich-Heine-Straße werden fast 1.000 Schülerinnen und Schüler unterrichtet.

XXXLutz
Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de
RED SHOPPING WEEK
bis zu 25 %
ZUSÄTZLICH
6x in Ihrer Region! In Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar & Blankenburg
MIT GUTSCHEINEN ODER TASCHE SPAREN
2) + 3) + S)
Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware
XXXL Aktion AUF FAST ALLE 20 % 2) + S)
Gardinen, Leuchten, Heimtextilien, Baby-Exklusivmarken, Haushaltswaren & Accessoires, Teppiche auch auf große Marken
Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber, nur in unseren Filialen gültig.
XXXLutz GUTSCHEIN 250 € BEI KAUF AB 1.000 € 3) + S)
Gutschein nur gültig in unseren Filialen, bis mindestens 09.05.2026.
XXXLutz GUTSCHEIN 500 € BEI KAUF AB 2.000 € 3) + S)
XXXLutz GUTSCHEIN 1000 € BEI KAUF AB 4.000 € 3) + S)
Gutscheine und Taschenaktion gelten zusätzlich zu dem 35%¹⁾ Freundschaftskartenpreis!
ILDE19-6-b Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis – unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 09.05.2026. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 09.05.2026. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag", ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 3) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen und Matratzen, Haushaltswaren & Accessoires, Heimtextilien, Leuchten, Gardinen, Teppiche, Babyzimmer sowie die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber: Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unseren Filialen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis mindestens 09.05.2026. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis"/„Bester Preis" gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.
Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de XXXLutz
© XXXLutz Marken GmbH
12367001_002426

Emotionaler Abend im Hallenbad

Konzert von **Batomae und Jana Crämer** begeisterte die Fans

Wolfsburg. Es lässt sich einfach nicht anders beschreiben als ein Bad der Gefühle, das die mehr als 100 Fans von Batmoae und Jana Crämer im Hallenbad Wolfsburg nahmen. Die berührenden Themen der Bestseller-Autorin und des Singer-Songwriters nahmen das Publikum sofort mit. Durch ihren ehrlichen Umgang mit Problemen wie etwa Essstörungen haben sich die beiden besten Freunde eine treue Fangemeinde aufgebaut. Das war sofort spürbar.



Batomae und Jana Crämer sorgen für ein Bad der Gefühle.

FOTO: BRITTA SCHULZE

Was Jana Crämer und Batomae auf die Bühne brachten, war kein klassisches Programm mit klarer Trennung zwischen Lesung und Konzert. Die Übergänge waren fließend. Auf eine Textpassage folgte ein Songfragment. Batomae und seine Band spielten Lieder wie „Every Breath You Take", „Musik sein" oder „Against All Odds". Manchmal vermischte es sich. Immer wieder entstanden diese Momente, in denen es im Saal ganz ruhig wurde, weil viele im Publikum genau hinhörten.

Zwei Freunde stehen auf der Bühne

In den gelesenen Ausschnitten ging es um Selbstzweifel, um den eigenen Körper und das ständige Gefühl, nicht zu genügen. Crämer trug die Texte ruhig und direkt vor, ohne Pathos, fast nüchtern. „Guck mich an. So stand ich vor ihm, als hätte jemand Selbstzweifel, PMS und 4.000 Kalorien in einen scheiß Hoodie gepackt und gesagt: Hey, viel Spaß beim Date", las sie von der Wiederbegegnung zwischen Lea und Ben, den Hauptfiguren ihres Debütromans „Das Mädchen aus der 1. Reihe", dessen Fortsetzung „Das große Comeback" im vergangenen Jahr erschien.

Dazwischen sprachen die Autorin und der Musiker immer wieder miteinander und mit dem Publikum. Es waren keine einstudierten Moderationen, eher kurze, persönliche Einordnungen, die den Abend zusammenhielten. Man merkte schnell: Hier standen nicht zwei Künstler nebeneinander, sondern zwei Freunde, die seit Jahren gemeinsam an genau diesen Themen arbeiteten. Die tiefe Ehrlichkeit der beiden berührte die Zuschauer.

Ehrlicher Umgang mit sich selbst

Der Roman hat viele autobiografische Züge. Crämer hatte durch Binge-Eating mit hohem Körpergewicht zu kämpfen, nahm nach eigenen Angaben innerhalb von zwei Jahren 100 Kilogramm ab.

Sie war wie Lea im zweiten Roman Band-Managerin, übrigens der Band „Luxuslärm", in der Batomae, mit bürgerlichem Namen David Müller, Bass spielte. Sein Künstlername ist als Abkürzung für „Back to me" zu verstehen. Gemeinsam hielten sie ein mutmachendes Plädoyer für den offenen und ehrlichen Umgang mit sich selbst und miteinander.



11959901_002426

M&A HAUSTECHNIK GmbH
Professionelle Badsanierung
Trockenbau – Fliesenverlegung
Sanierung von Balkon und Treppe
0176/72602141 o.
05371-6721245
www.ma-haustechnik.de
4318401_002426

SCHÜCO

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

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

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
11594401_002426

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

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

• Dachdeckerarbeiten aller Art
• Dachklempnerarbeiten
• Herstellung von Dachstühlen, Fachwerkhäusern, Carports, Zimmermannsarbeiten aller Art
• Maler- und Fassadenarbeiten
Wir beraten Sie gern!
39638 Gardelegen
Magdeburger Landstr. 14 b
Tel. 0 39 07 / 77 62 62
info@berkauer.de
insta: Berkauer_dachdeckerei_zimmerei
Web: http://www.berkauer.de
5552701_002426

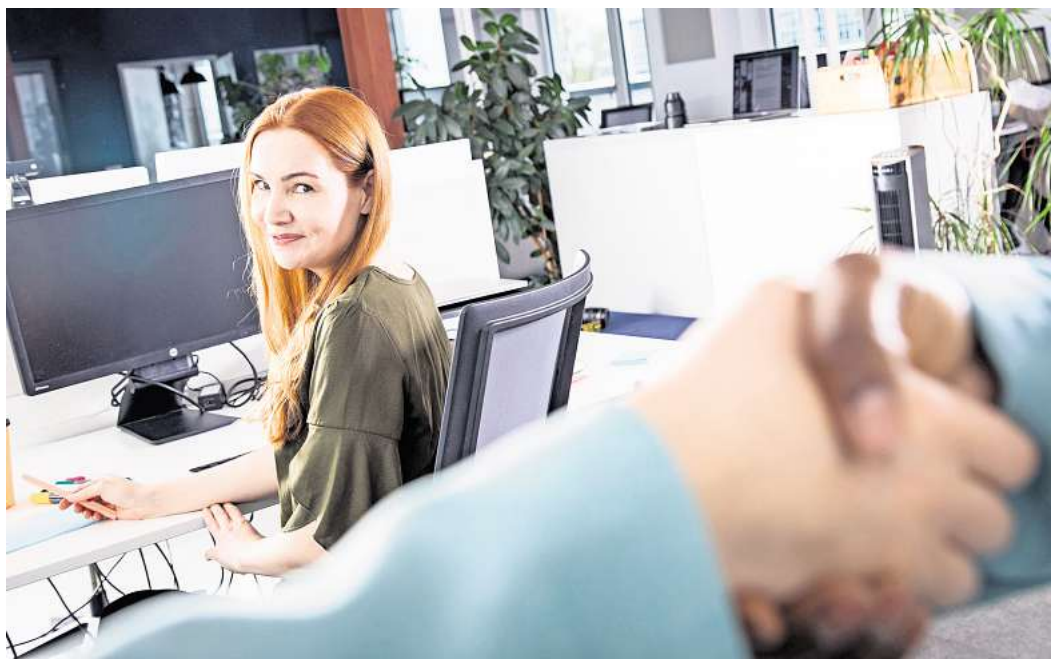
Ich bin neidisch auf meine Kollegin – und jetzt?

Es ist ein Gefühl, dass vielen Menschen im Laufe ihres Berufslebens begegnet: Sie sind neidisch auf eine Kollegin oder einen Kollegen. Meist wird diese Emotion jedoch nicht offen gezeigt. Zu groß ist die Sorge, sie könne als destruktiv gelten und das soziale Miteinander im Team belasten.

Dabei kann ein bewusster Umgang mit Neid durchaus positive Effekte haben. „Das Neidgefühl sollte man keinesfalls verteufeln, sondern als einen wertvollen Hinweisgeber wahrnehmen“, sagt die Wirtschaftspsychologin Saskia Bülow. Denn Neid sei ein Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche und könne einen dazu motivieren, an sich zu arbeiten und weiterzukommen.

Den eigenen Neid verstehen

Um herauszufinden, was hinter dem Neid steckt, sollten Betroffene in sich gehen. Entscheidend ist die Frage: Was genau löst das Gefühl aus? Ist es das Gehalt, die Anerkennung oder der Erfolg der anderen Person? Und wie wichtig sind diese Aspekte für die eigenen beruflichen Ziele? Diese Selbstanalyse hilft, die eigenen Wünsche klarer zu erkennen und gezielt anzugehen.



Kann ich das auch schaffen? Neid kann im Arbeitsleben als Ansporn dienen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Manchmal zeigt sich jedoch eine andere Seite des Neids: Wer feststellt, dass er oder sie dem anderen den Erfolg nicht gönnt, sollte den Ursachen dafür nachgehen. „Oft liegt dem ein Gefühl von Unterlegenheit oder Ungerechtigkeit zugrunde“, erklärt Bülow. Wer sich unterlegen fühlt, kann sich fragen, wie sich diese Situation verändern lässt, etwa durch Weiterentwicklung oder neue Ziele.

Wer die Beförderung einer Kollegin oder Anerkennung für ein Teammitglied als unfair empfindet, sollte aktiv werden. „Konstruktiv das Gespräch mit der Führungskraft suchen“, rät Bülow. Im Mittelpunkt steht dabei die eigene Entwicklung: Was kann ich tun, um voranzukommen? Wie komme ich an das nächste Projekt? Wer untätig bleibt, riskiert nicht nur anhaltenden Frust. Nichtstun belastet die eigene Psyche und kann sich langfristig auch negativ auf das Arbeitsklima im Team auswirken. (dpa)

Warum sich ungenutztes Gold jetzt prüfen zu lassen lohnt!

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Anzeige

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: 4.708,80 USD/Ounce







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

Braunschweig. In vielen Wohnungen, Häusern und Nachlässen der Stadt finden sich Werte, die über Jahre kaum noch beachtet werden: alter Schmuck, einzelne Ohrringe, gerissene Ketten, Ringe, Münzen, Barren, Zahngold oder kleine Erbstücke. Was unscheinbar wirkt oder längst nicht mehr getragen wird, kann gleichwohl einen erheblichen materiellen Wert besitzen. Gerade deshalb lassen derzeit viele Eigentümer ihre Bestände professionell prüfen.

Der Anlass dafür liegt auf der Hand: Das Preisniveau am Goldmarkt ist weiterhin hoch. Zwar kommt es immer wieder zu Schwankungen, doch insgesamt bewegt sich Gold nach wie vor auf einem derart hohem Niveau, das für Besitzer ungenutzter Werte interessant sein kann. Wer schon länger darüber nachdenkt, alten Schmuck, Bruchgold oder Münzen bewerten zu lassen, findet derzeit gute Voraussetzungen vor, um sich Klarheit über den tatsächlichen Gegenwert zu verschaffen.

Häufig wird unterschätzt, was überhaupt noch werthaltig ist. Nicht nur vollständige oder modische Schmuckstücke kommen in Betracht. Auch beschädigte Ketten, einzelne Ohrstecker, ältere Ringe, Zahngold oder über Jahre aufbewahrte Kleinteile können einen relevanten Edelmetallwert haben. Entscheidend ist nicht der äußere Eindruck, sondern was tatsächlich an Gold, Silber, Platin oder Palladium enthalten ist. Gerade deshalb ist es in vielen Fällen sinnvoll, nichts vorschnell auszusortieren, sondern vorhandene Werte mitzubringen.

In der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig erfolgt die Bewertung transparent und nachvollziehbar auf Grundlage der maßgeblichen Faktoren wie Gewicht, Feingehalt und aktuellem Kurs. Die Prüfung ist kostenlos und unverbindlich. Gerade bei Nachlässen, Erbschaften oder über längere Zeit angesammelten Beständen bietet eine geordnete Wertermittlung oft die Möglichkeit, sich einen realistischen Überblick zu verschaffen und anschließend in Ruhe zu entscheiden.

Viele Kunden nutzen eine solche Bewertung nicht allein aus unmittelbarer Verkaufsabsicht. Häufig geht es zunächst darum, die im Haushalt vorhandenen Werte überhaupt einmal sachlich einordnen zu lassen. Wer sich danach für eine Veräußerung entscheidet, kann mit einer unmittelbaren Auszahlung rechnen, wahlweise bar oder per Echtzeitüberweisung. So lässt sich gebundenes Vermögen ohne langen Aufwand in verfügbare Liquidität umwandeln.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Werte, die jahrelang ungenutzt aufbewahrt werden, erfüllen für ihre Eigentümer häufig keinen praktischen Zweck mehr. Umso naheliegender ist es, den Bestand zumindest einmal prüfen zu lassen und auf dieser Grundlage zu entscheiden, was behalten und was veräußert werden soll. Eine sachliche Bewertung schafft Transparenz und kann helfen, verborgene Reserven sichtbar zu machen.

Wer ungenutzte Edelmetalle besitzt, sollte den derzeitigen Markt daher zum Anlass nehmen, den eigenen Bestand überprüfen zu lassen. Was seit Jahren unbeachtet in Schubladen, Schatullen oder Kästen liegt, ist unter Umständen deutlich wertvoller, als vielfach angenommen wird.

Kostenlose und unverbindliche Bewertung in der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig direkt vor Ort.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

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

13297901_002426

Süßer als Zucker: Akazienhonig nur in kleiner Dosis genießen

Weil er weniger verarbeitet als Haushaltszucker ist, gilt Honig manchem als Alternative zum Süßen. Doch auch Honig besteht zu einem großen Teil aus Fruchtzucker. Das gilt ganz besonders für den blumig-milden Akazienhonig. „Dessen hoher Fruchtzuckeranteil sorgt dafür, dass der Honig lange flüssig bleibt und deutlich langsamer kristallisiert als andere Honigsorten“, erklärt Katharina Holthausen von der Verbraucherzentrale Bayern.

Dadurch schmecke der Akazienhonig auch viel süßer als herkömmlicher Haushaltszucker. Die Ernährungsexpertin rät: „Zum Süßen von Getränken oder Speisen reicht daher oft eine kleinere Menge als bei herkömmlichem Zucker.“



Typisch Akazienhonig: Der hohe Fruchtzuckeranteil im Akazienhonig sorgt für seine langanhaltende flüssige Konsistenz und besondere Süße.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

Eigentlich müsste Honig von der Akazie Robinienhonig heißen

Akazienhonig hat laut Holthausen noch eine Besonderheit. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich streng genommen gar nicht um Honig von Akazien. „Botanisch korrekt müsste man ihn Robinienhonig nennen“, so Holthausen. Akazien und Robinien seien zwei unterschiedliche Baumarten. Gewonnen wird der Honig aus dem Nektar der Robinia pseudoacacia, die auch Scheinakazie genannt wird.

Trotzdem dürfe der Honig hierzulande als Akazienhonig verkauft werden, da sich diese umgangssprachliche Bezeichnung für die Baumart etabliert hat. Typisch für Akazienhonig ist seine helle, leicht gelbliche Farbe, die mitunter auch einen grünlichen Schimmer haben kann. (dpa)

Anzeige

Damit Ihr Zuhause wieder strahlt!

-Ihre Flächen - Unsere Verantwortung-

Wenn Einfahrt und Dach ungepflegt wirken… liegt es oft nicht am Haus

Viele Hausbesitzer kennen das Problem: Die Einfahrt wird dunkler, auf der Terrasse breiten sich Moose aus und auch das Dach verliert zunehmend an Ausstrahlung.
Dabei ist das Haus selbst oft in einem guten Zustand – nur die Oberflächen wirken alt und ungepflegt.
Genau hier setzt die Arbeit von Mehmet Celik aus Lengede an.

Mit seiner Firma Stein- und Dachsanierung hat er sich darauf spezialisiert, Steinflächen und Dächer wieder in einen Zustand zu bringen, der dem Haus gerecht wird.
„Viele Kunden denken erst, sie müssten alles neu machen“, erklärt Celik.
„Dabei kann man bestehende Flächen mit der richtigen Technik und Behandlung oft komplett aufwerten.“

Mehr als nur Reinigung

Bevor ein Auftrag beginnt, wird jede Fläche vor Ort genau geprüft. Denn Einfahrten, Terrassen und Dächer unterscheiden sich stark – und brauchen eine individuelle Behandlung. Nach einer gründlichen, umweltschonenden Reinigung werden die Steinflächen – je nach Zustand – neu verfugt und beschichtet. Das sorgt nicht nur für eine bessere Optik, sondern schützt langfristig vor neuen Verschmutzungen.

„Man erkennt das Haus kaum wieder.“

Auch die Dachreinigung spielt eine wichtige Rolle. Moos und Ablagerungen werden fachgerecht entfernt – das verbessert das Erscheinungsbild deutlich und trägt zum Werterhalt der Immobilie bei.

Das Ergebnis überrascht viele Kunden

Saubere Steine, ein gepflegtes Dach und ein Zuhause, das wieder einen ganz anderen Eindruck macht.
„Unsere Einfahrt und das Dach waren vorher stark verschmutzt. Nach der Reinigung sah alles wieder aus wie neu“, berichtet Herr Schürmann. „Man erkennt das Haus kaum wieder.“

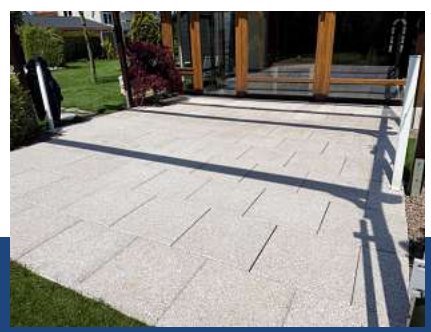
Beratung direkt vor Ort

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die persönliche Beratung. Interessierte erhalten eine kostenlose und unverbindliche Einschätzung – direkt bei Ihnen zu Hause.
So lässt sich genau feststellen, welche Maßnahmen sinnvoll sind und welches Ergebnis erzielt werden kann.



M. Celik (rechts im Bild) mit seinem zufriedenen Kunden R. Schürmann: “Jetzt sieht alles top aus und es ist Ruhe.”





STEIN • FASSADE • DACH

STEIN- UND DACHSANIERUNG

IHRE FLÄCHEN - UNSERE VERANTWORTUNG.

Ihr Ansprechpartner:
Mehmet Celik

05344 26 26 969
0176 47 180 007

Lebenstedter Str. 19, 38268 Lengede | www.stein-und-dachsanierung.de
info@stein-und-dachsanierung.de

12440201_002426

„Magic Mushrooms“ lindern Depressionen

Seit Jahren suchen **Psychiater** nach neuen Therapien für depressive Patienten. Nun hat sich bestätigt, dass die psychedelische Droge Psilocybin ihnen helfen kann.

VON IRENE HABICH



FOTO: JIHANE BISHOP / UNSPLASH

Magic Mushrooms sind eine beliebte Partydroge: Sie entfalten eine psychedelische Wirkung, können Bewusstsein und Wahrnehmung verändern. Genau das wollen sich Forschende künftig bei der Behandlung von Depressionen zunutze machen. So hat der Wirkstoff der Pilze, das Psilocybin, in einer neuen Studie depressive Symptome gelindert. Wird die Einnahme des Psychedelikums psychologisch begleitet, kann sie offenbar zu Durchbrüchen in der Therapie verhelfen.

In der Psychiatrie setze allmählich ein Umdenken ein, sagt Gerhard Gründer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (Zi) in Mannheim, das die Psilocybin-Studie gemeinsam mit dem Berliner Universitätsklinikum Charité durchgeführt hat.

So wurde lange davon ausgegangen, dass Depressionen in erster Linie durch Störungen im Stoffwechsel des Hormons Serotonin verursacht würden. Bisher verfügbare Antidepressiva sollen einen Serotoninmangel beheben, man nennt sie auch „Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ oder kurz SSRI.

„Aber was wir mit den klassischen Psychopharmaka machen, wirkt bei vielen nicht“, sagt Gründer. Das liege wohl daran, dass Depressionen durch eine Stoffwechselstörung nicht ausreichend erklärbar seien – bei dem Modell gebe es „einen Baustein, der fehlt“. Was Gründer meint, ist die persönliche Lebensgeschichte und Erlebniswelt eines Menschen: „Mit einer rein biologischen Sichtweise kommen wir da nicht weiter.“

Die Idee, Psychedelika wie Psilocybin, das stärker wirksame LSD oder Ayahuasca zur Therapie seelischer Leiden einzusetzen, gab es bereits in den 1960er- und 1970er-Jahren. Therapeuten und Therapeutinnen hatten mit den Substanzen experimentiert, ehe diese in den meisten Ländern als Drogen verboten wurden. Nun gibt es seit einigen Jahren seriöse Forschung auf dem Gebiet – und sie erzielt immer mehr Erfolge.

Die Studie des Zi und der Charité wird den modernen wissenschaftlichen Standards gerecht, sie erhielt auch staatliche Förderung. Aber wie muss man sich die „Therapie mit Drogen“ eigentlich vorstellen? In drei Sitzungen wurden die Teilnehmenden zunächst auf die psychedelische Erfahrung vorbereitet. Was würde sie erwarten? Wie sollten sie am besten mit auftauchenden Gefühlen und Empfindungen umgehen? All das erklärten ihnen Therapeuten und Therapeutinnen.

- Punkt 1: In einer Studie konnte Psilocybin die Symptome einer Depression lindern. Die zweimalige Einnahme des Psychedelikums wurde dabei psychotherapeutisch begleitet und überwacht.
- Punkt 2: Es ist noch nicht genau erforscht, wie die Wirkung zustande kommt. Es gibt aber sowohl eine Wirkung auf den Hormonstoffwechsel als auch eine starke psychologische Wirkung der Rauscherfahrung, die zu neuen Sichtweisen und Erkenntnissen verhilft.
- Punkt 3: In einigen Ländern ist die Therapie von Depressionen mit Psilocybin bereits unter Auflagen erlaubt. Dazu gehören die Schweiz und Australien. Eine Zulassung in den USA wird in den kommenden Jahren erwartet. In Deutschland könnte es noch deutlich länger dauern, bis die breite Anwendung zulässig ist.

An zwei verschiedenen Tagen nahmen die Versuchsteilnehmenden dann entweder ein Placebo mit einer leichten, körperlichen Wirkung ein – oder Psilocybin. Dies geschah in einem gemütlich eingerichteten Raum. Es gab beruhigende Musik, und Teilnehmenden wurde empfohlen, sich eine Schlafmaske aufzusetzen, um ganz in ihr inneres Erleben einzutauchen.

Dabei überwachten sie dieselben Therapeuten und Therapeutinnen, die sie zuvor schon kennengelernt hatten. Es war jederzeit möglich, einzugreifen, falls sie sich nicht wohlfühlten. In mehreren Therapiesitzungen wurde später besprochen, was während des Rausches in den Teilnehmenden vorgegangen war. Welche Emotionen hatten sie durchlebt, welche Einsichten bekommen?

Beobachtet wurden in vielen Fällen emotionale Durchbrüche. Psychedelisch wirksame Substanzen wie Psilocybin bringen Menschen in Kontakt mit ihrem Innersten. Es verändert und intensiviert die Wahrnehmung von sich selbst, aber auch die der Umwelt, anderer Personen und von Beziehungen.

Unter dem Einfluss von Psilocybin würden Dinge bewusst, die man „in Therapien sonst vielleicht gar nicht mitbekomme“ – so hatten Teilnehmende ihre Erfahrung geschildert. Man erhalte „einen anderen Blick, eine andere Perspektive auf sich selbst“.

Das Rauscherlebnis kann so einschneidend sein, dass sich Blockaden lösen und Betroffene auch noch danach dauerhaft neue, positivere Sichtweisen entwickeln. Therapeutische Sitzungen sind dabei eine wichtige Unterstützung und können den Effekt verstärken.

Komplett aufgeklärt seien die Wirkungen von Psychedelika noch nicht, sagt Gründer: „Es ist zwar relativ gut erforscht, wie die Substanzen molekular wirken und an welchen Rezeptoren. Wie aber die Wirkung auf die Depression entsteht, ist unverstanden.“ Bisher gebe es nur Theorien. Das gilt allerdings auch für SSRI-Antidepressiva, die bereits auf dem Markt sind.

Wie SSRI können auch Psychedelika den Spiegel des Hormons Serotonin im Gehirn erhöhen. Und sie können die Neuroplastizität erhöhen – das heißt, sie regen das Nervensystem an, neue Verbindungen zu knüpfen. „Das ist bei den SSRI ebenfalls zu beobachten, es geschieht aber langsamer“, erklärt Gründer. Dazu komme bei den Psychedelika der psychologische Effekt durch die Intensität der Rauscherfahrung. Beides trage wohl zur beobachteten Wirkung bei.

Psychedelika haben einen Vorteil gegenüber den bisherigen Antidepressiva: Sie erfordern keine Dauertherapie. Schon zwei Dosen Psilocybin konnten in der Studie einen antidepressiven Effekt erzielen. SSRI hingegen müssten dauerhaft eingenommen werden, sagt Gründer – was oft auch zu anhaltenden Nebenwirkungen wie emotionaler Abstumpfung, Gewichtszunahme oder sexuellen Funktionsstörungen führt.

Auch Psychedelika sind nicht risikofrei. „Sie können Psychosen auslösen, wenn die Patienten nicht richtig ausgewählt werden“, erklärt Gründer. So seien Psychedelika für Personen, die ohnehin schon zur Dissoziation (Selbstabspaltung) neigen, nicht geeignet. Nebenwirkungen träten aber in der Regel direkt bei der Einnahme ein und könnten so überwacht werden.

Der Effekt des Psilocybins war in der neuen Studie nicht ganz so stark wie erhofft. Das Ziel war, die Symptome der Depression um die Hälfte zu reduzieren, was sich nicht erreichen ließ. Trotzdem konnte die Behandlung die Symptome wirksam reduzieren – wie schon in anderen Studien der vergangenen Jahre.

Zudem hatten an der Studie nur Patientinnen und Patienten teilnehmen dürfen, bei denen andere Therapieformen und Medikamente nicht gewirkt hatten. Dass vielen dennoch geholfen werden konnte, ist also beachtlich. Gründer glaubt, dass eine Psilocybin-Behandlung noch besser wirken könnte, wenn sie früher im Krankheitsverlauf einsetzt. So lasse sich dann im besten Fall verhindern, dass eine Depression überhaupt erst chronisch wird.

Er geht davon aus, dass es in den USA zu einer Marktzulassung von Psilocybin innerhalb der kommenden zwei bis drei Jahre kommen könnte. In Deutschland werde es wohl noch länger dauern.

Antikstube Wolfsburg

BARES UND WARES JETZT IN WOLFSBURG

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr



Inh. Biela

Die Experten sind vor Ort!

Wir machen keine Hausbesuche

!Achtung Achtung! große Frühlingsaktion nur 5 Tage gültig

Sichern Sie sich jetzt einen Termin Kostenlose Expertise





Hochwerter Schmuck mit Diamanten besetzt wird extra geschätzt



WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN KOSTENLOS

WIR KAUFEN AN:



wir zahlen exclusive Preise für Ihr Gold



Für Pelzmäntel & Jacken bis zu 9.500 €*

Letzter Aufruf für Pelze vor Saisonschluß.
Die Nachfrage in Ost-Europa ist groß.

*alle Ankäufe nur in Verbindung mit Goldschmuck

Wir Schätzen kostenlos alle Art von:
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form) Colliers, Medaillons, Golduhren - auch defekt, alle Sachen in Verbindung mit Goldschmuck





ANTIKER KORALLENSCHMUCK,
KORALLENKETTEN, KORALLEN-SCHNITZEREIEN (bevorzugt in blutrot),
ZAHNGOLD (mit und ohne Zähne),
PELZMÄNTEL
ANTIKE MÖBEL
SERIÖSER ANKAUF





Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!





Wir kaufen Edel-Uhren aller Art

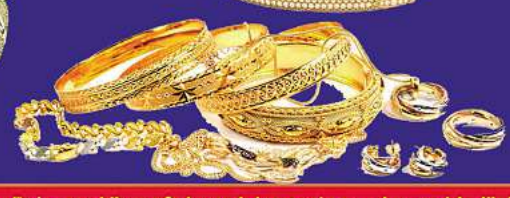






Für Ledermäntel & Jacken bis zu 4.500 €*











Bernstein bis 2500€	Ankauf von Uhren aller Art	Wir kaufen auch Modeschmuck







Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und ihren Schmuck kostenlos und unverbindlich!

wir zahlen bis zu **4,-€** pro Gramm

Silber Rahmen













Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30€ bei Verkauf

Bares und Wahres die Experten sind für Sie da

ANTIKSTUBE WOLFSBURG

Sichern Sie sich jetzt einen Termin!

Rothenfelder Str. 25 - 38440 Wolfsburg

Tel.: 0163/9556963

13160801_002426



orsicht statt Winken: Kinder am Straßenrand sollten nicht durch Handzeichen über die Straße gelassen werden, denn das kann zu Missverständnissen und gefährlichen Situationen führen.

FOTO: SILVIA MARKS

Kind am Straßenrand? Nicht herüberwinken

Ein Kind steht am Straßenrand und will offenbar die Straße überqueren. Viele Autofahrer stoppen dann und machen ein Handzeichen zum Kind, dass es ruhig gehen könne.

Der Auto Club Europa (ACE) sieht in der „gut gemeinten Geste“ aber ein Risiko und rät davon ab, Kinder aktiv über die Straße zu winken. Das Winken könne zu Missverständnissen führen – zum Beispiel, wenn andere Autofahrer die Situation nicht erkennen.

Bei den Kleinen wiederum erhöhe es die Gefahr einer falschen Entscheidung: Kinder verließen sich in solchen Momenten oft nur auf das Winken und achteten nicht ausreichend auf den übrigen Verkehr, erklärt der Verkehrsclub.

Die Empfehlung: Bemerken Autofahrer Kinder, sollten sie Tempo herausnehmen und besonders aufmerksam sein, aber im Zweifel lieber vorbeifahren.

Stets bremsbereit - gerade jetzt im Frühling

Wachsamkeit am Lenkrad ist vor allem in Wohngebieten und im Umfeld von Schulen, Kindergärten und Spielplätzen gefragt – gerade jetzt im Frühling, weil wieder mehr Kinder auch auf Rollern und Fahrrädern unterwegs sind, sie aber oft erst wieder Sicherheit mit diesen Gefährten gewinnen müssen.

Beobachtet man Kinder am Rand der Straße, sollte man immer mit unerwarteten Manövern und Fehlern rechnen und deshalb bremsbereit sein. Kinder seien kognitiv und motorisch noch in der Entwicklung, weshalb sie Entfernungen, Geschwindigkeiten und Anhaltewege oft nicht einschätzen könnten, so der ACE. (dpa)

Frühling im Garten: vier Tipps für den Start

Im April geht es im Garten so richtig los: Zeit, den Boden auf Vordermann zu bringen, die Beete für die Aussaat vorzubereiten und den Rasen fit zu machen. Wer rechtzeitig aktiv wird, legt den Grundstein für gesundes Wachstum und eine erfolgreiche Saison. Die DIY Academy zeigt, welche Arbeiten im April den Garten optimal vorbereiten.

1. Boden lockern

Nach dem Winter ist der Boden oft verdichtet. Statt umzugraben, sollte die Erde vorsichtig mit Harke oder Grabegabel gelockert werden. So bleibt die natürliche Struktur erhalten. Lockerer Boden fördert stabile Wurzeln, kräftiges Wachstum und erleichtert gleichzeitig die Pflege.

2. Boden mulchen

Mulchen ist im Frühjahr Grundvoraussetzung für einen gesunden Boden. Mulch hält die Feuchtigkeit, bremst Unkraut und liefert wertvolle Nährstoffe. Geeignet ist zum Beispiel eine Schicht aus organischem Material wie Laub, Rasenschnitt oder Rindenmulch. Achtung: Mulch sollte dabei nie direkt an den Stämmen oder Wurzeln der Pflanzen angehäuft werden, um Fäulnis und Krankheiten zu verhindern.

3. Säen und Pflanzen

Kälteempfindliche Pflanzen wie Tomaten, Paprika oder Chili kann man jetzt auf der Fensterbank vorziehen. Auch Zucchini und Bohnen dürfen laut Nabu Berlin noch nichts ins Freiland. Erst wenn keine Fröste mehr drohen, können die Wärmeliebhaber ausgepflanzt werden.

Robuste Sorten wie Radieschen und Spinat können ins Beet. Auch Steckzwiebeln kommen jetzt in die Erde, sofern der Boden frostfrei und gut abgetrocknet ist. Zuvor sollte man das Gemüsebeet aufbereiten: Unkraut entfernen, Erde lockern und Kompost als natürlichen Dünger einarbeiten.

4. Rasen mähen

Sobald der Rasen wieder wächst, ist der erste Schnitt fällig. Die Zeitschrift „Ökotest“ empfiehlt, die Halme nicht zu kurz zu schneiden, drei bis vier Zentimeter sind ideal. Bei Bedarf kann im April auch vertikutiert werden, um Moos und Rasenfilz zu entfernen.

Kahle Stellen lassen sich gut nachsäen, sobald der Rasen wieder regelmäßig gemäht wird. Wichtig: Erst ab etwa zehn Grad Bodentemperatur keimen die Samen. Mit dem Düngen besser warten, bis die neuen Halme sichtbar wachsen. (dpa)



Frühlingserwachen: Was gibt es im April im Garten zu tun?

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Silbermond-Sängerin erwartet zweites Kind

Silbermond-Sängerin Stefanie Kloß ist wieder schwanger. „Glas leer, Bauch voll“, schrieb die Band auf Instagram unter ein Foto der 41-Jährigen. Auf dem Bild hält die Musikerin ein leeres Glas mit viel Milchschaum in der Hand - auf ihrem erkennbar schon gerundeten Bauch. Mehr Informationen etwa zum Geburtstermin verriet Kloß allerdings nicht.

Zahlreiche Fans der aus dem sächsischen Bautzen stammenden Band schickten Glückwünsche als Kommentar. Für die Sängerin ist es das zweite Kind. 2018 wurde ihr erstes Kind geboren. Auf den Social-Media-Seiten der Band schrieb sie damals, zusammen mit dem Vater des Kleinen, Silbermond-Gitarrist Thomas Stolle: „Hallo ihr Lieben, glücklich und geschafft wollen wir euch heute mitteilen, dass unser kleiner Sohn gesund auf die Welt gekommen ist.“

Silbermond feiert bald Bandjubiläum

Silbermond feiert das 25-jährige Bandjubiläum 2027 mit einem besonderen Ereignis: Die Musiker wollen nach eigenen Angaben erstmals in ihrer Geschichte ein eigenes Stadionkonzert spielen. Der Auftritt im Rudolf-Harbig-Stadion in Dresden soll der bisher größte der Bandgeschichte werden.

Silbermond besteht aus Sängerin Stefanie Kloß, Bassist Johannes Stolle, Gitarrist Thomas Stolle und Schlagzeuger Andreas Nowak. Zu ihren bekanntesten Songs gehören „Symphonie“, „Das Beste“ und „Leichtes Gepäck“. (dpa)



Sängerin Stefanie Kloß von der Band Silbermond steht auf der Freilichtbühne im Stadtpark in Hamburg.

FOTO: GEORG WENDT



Abwechslung schützt den Rücken: Regelmäßiger Wechsel der Tätigkeiten im Garten entlastet die Wirbelsäule und beugt Verspannungen vor. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Gartenarbeit: Diese 4 Tipps schützen vor Rückenschmerzen

Beete umgraben, Rosen zurückschneiden, Rasen mähen: Im Garten liegt nun wieder einiges an. Gut, wenn wir dabei nicht nur die To-Dos, sondern auch das Wohl unseres Rückens im Blick behalten.

„Nach dem Winter trifft Gartenarbeit oft auf einen untrainierten Körper“, so Ulrich Kuhnt, Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR). „Wer dann stundenlang im Garten arbeitet, riskiert schnell eine Überlastung von Muskeln und Wirbelsäule.“

Dabei ist Gartenarbeit ein Gewinn für die Rückengesundheit - wenn man sie denn richtig gestaltet. Laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) trainiert sie nämlich fast alle Muskelgruppen - auch die in Rücken und Bauch, was die Wirbelsäule stabilisiert.

Noch ein Plus: Weil bei der Arbeit im Grünen ganz unterschiedliche Bewegungen zusammenkommen, hilft sie außerdem dabei, die Gelenke beweglich zu halten und Beschwerden zu verhindern. Worauf genau es ankommt:

1. Eine kleine Aufwärm-Einheit einlegen

Gartenarbeit lässt sich durchaus mit einer Sporteinheit vergleichen. Daher ist eine gute Idee, sich - bevor man zu Rasenmäher, Schaufel oder Schere greift - kurz aufzuwärmen, um die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten. Die AGR rät zu fünf Minuten Aufwärmphase, in der man beispielsweise:

- mit den Schultern kreist
- die Arme nach oben streckt
- ein paar Schritte geht

2. Tätigkeiten abwechseln

Monotonie hat unser Rücken überhaupt nicht gern. Die Faustregel von AGR-Experte Ulrich Kuhnt lautet daher: Spätestens alle 20 Minuten sollte man Körperhaltung und Tätigkeit wechseln.

Ein Beispiel: Wer eine Weile zum Unkrautjäten gekniet hat, sollte sich danach eine Aufgabe mit aufrechter Körperhaltung vornehmen - Gießen oder Gartenabfälle wegbringen etwa.

3. Lasten clever anheben

Volle Gießkanne, Sack Erde oder Blumenkübel: Manchmal müssen im Garten schwere Dinge von A nach B transportiert werden. Wiegen sie besonders viel, holt man dafür am besten eine Schub- oder Sackkarre aus dem Schuppen.

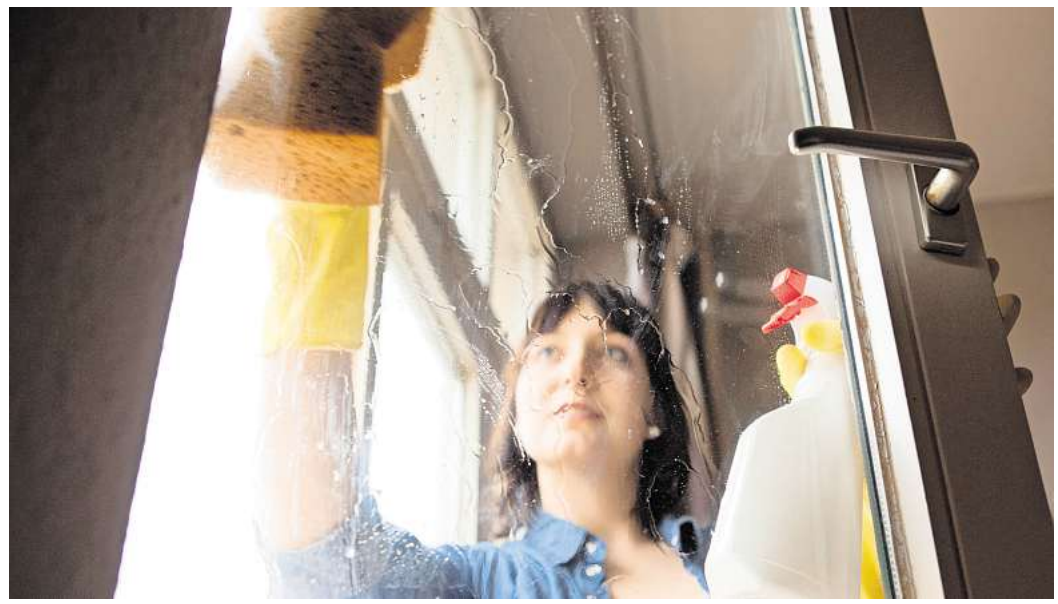
Wer Lasten anhebt, sollte auf einen möglichst gerade Rücken achten, rät die DGOU. Ruckartige oder gedrehte Bewegungen des Rückens verkneift man sich lieber. Wichtig ist zudem, aus den Knien heraus zu heben.

4. Bei der Arbeit am Boden möglichst aufrecht bleiben

Wer unten am Boden arbeiten muss, sollte sich nicht vorn überbeugen, sondern in die Hocke gehen, wie der Orthopäde Carsten Bochwitz von der Helios Klinik Jerichower Land im „Helios Gesundheitsmagazin“ rät.

Ebenfalls wichtig: Beim Arbeiten in kniender Position stellt man am besten ein Bein auf und stützt den Unterarm auf den Oberschenkel. Das hilft dabei, den Rücken gerade zu halten, was ihn entlastet. (dpa)

Tipps und Tricks für saubere Fenster



Keine Sonne beim Putzen: Fenster sollten an warmen, bedeckten Tagen gereinigt werden, um Schlieren durch zu schnelles Verdunsten des Wassers zu vermeiden. FOTO: SILVIA MARKS

Ihre Fenster sind vom Regen richtig dreckig geworden? Dann kann laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ein Helferlein aus der Kommode eine gute Wahl fürs Saubermachen sein: eine alte oder löchrige Nylonstrumpfhose, die Sie nicht mehr anziehen mögen.

Mit ihr und einem guten Schuss Essig im Putzwasser bekommen Sie die Schreiben nämlich sauber und können auch festeren Schmutz entfernen, ohne Kratzer zu hinterlassen. Übrigens: Wer keinen Essig nehmen will, kann auch Zitronensaft ins Putzwasser geben. Beide wirken dem BUND zufolge als natürliche Kalklöser.

Mit Schwarztee gegen Nikotin

Ein weiterer Tipp rund ums Fensterputzen: Schmutz am Fenster mit aufgebrühtem Schwarztee zu Leibe rücken. Die darin enthaltenen Gerbstoffe entfernen laut BUND Öl und Nikotin. Und sie sollen demnach auch als Schutzschild gegen neue Verschmutzungen wirken.

Klassischen Glasreiniger brauchen Sie zum Fensterputzen übrigens nicht unbedingt. Die Zeitschrift „Öko-Test“, die kürzlich (Ausgabe 03/2026) 30 Glasreiniger getestet hat (Ergebnis: vier sind „sehr gut“, 19 „gut“, sechs „befriedigend“ und einer „mangelhaft“) befindet: „Fenster und andere Glasoberflächen lassen sich auch mit Wasser und etwas Spüli reinigen“.

Zu viel Sonne sorgt für Schlieren

Umso wichtiger beim Fensterputzen: die richtige Reihenfolge und das richtige Wetter. Beides erspart doppelte Arbeit.

Dem Verbraucherservice Bayern zufolge sollte man Fenster etwa niemals bei direkter Sonneneinstrahlung reinigen. Der Grund: Das Wasser verdunstet dann zu schnell und hinterlässt Schlieren. Am besten wählt man demnach fürs Fensterputzen einen warmen und bedeckten Tag - und beginnt mit Fenstern, die im Schatten liegen. Im Frühjahr lohnt es sich dem Verbraucherservice Bayern zufolge, die Zeit nach dem größten Pollenflug abzuwarten.

Außerdem beginnt man beim Reinigen am besten mit dem Innenleben der Fenster: mit Dichtungen, Beschlägen und Fensterfalz. Denn dabei können die Gläser noch einmal verschmutzen. Am Schluss kann man sich dann die Rahmen und Schreiben vornehmen.

Den Fensterfalz zwischen Flügel und Blendrahmen saugt man dem Verband Fenster + Fassade (VFF) zufolge übrigens am besten aus, um auch losen Schmutz loszuwerden. Dabei kann man demnach auch gleich einmal die Entwässerungsöffnungen im Blendrahmen vorsichtig von festsitzenden Rückständen befreien. Gut geht das etwa mit einem Zahnstocher. (dpa)

Rich 6 Pick Up



3.000 kg Anhängelast, Automatik, Allrad zuschaltbar, Leder, Rückfahrkamera, Bügel + Trittbretter u.v.m.
Verbrauch kombiniert 8,9 l/100 km
CO_2: 234 g/km
Barpreis **29.990 €**

Foton 4 Ultra



3.500 kg Anhängelast, Automatik, Sitzbelüftung, 360 Grad Kamera, LED Scheinwerfer u.v.m.
Verbrauch kombiniert 10,5 l/100 km
CO_2: 276 g/km
Barpreis **42.995 €**

BAW 212



2.500 kg Anhängelast, Automatik, LED Scheinwerfer, 360 Grad Kamera, Seilwinde, Elektrische Trittbretter, Sitzbelüftung u.v.m.
Verbrauch kombiniert 8,5 l/100 km
CO_2: 244 g/km
Barpreis **39.995 €**



Alle Neuwagen mit 3 Jahren Neuwagengarantie
Finanzierung möglich auch ohne Anzahlung

Toni Kreusch
Verkaufsberater
Tel. 0175-7861577
Email:
t.kreusch@meyer-gruppe.de

Marcel Anders
Verkaufsberater
Tel. 0151-59949315
Email:
m.anders@meyer-gruppe.de



Autohaus meyer
Bahnhofstraße 53
38486 Klötze • Tel. 03909-4444
www.meyer-gruppe.de

13160001_002426

Scheißtag? Vier Tipps, wie Sie den Tag noch retten

Beim Griff in den Kühlschrank entgleitet der Milchkarton und zerplatzt auf dem Boden, das Aufwischen dauert, keine Zeit mehr für Kaffee. Jetzt schnell los! Aber natürlich ist der Fahrradreifen platt - und auch die Bahn fährt einem vor der Nase weg. Der Tag scheint gelaufen. Oder lässt er sich noch retten?

Die Psychologin und Trainerin Nanni Glück hat praxiserprobte Tipps:



Emotionen zulassen: Drei Minuten Jammern geben Raum, um Ärger auszuleben, danach kann der Blick wieder nach vorn gehen. FOTO: ANDREA WARNECKE

1. Eine Runde jammern

„Erlauben Sie sich, zu hadern, zu jammern, sich zu beschweren oder sich zu ärgern", sagt Glück. Die Emotion sei ohnehin da. „Geben Sie ihr den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten." Hilfreich ist ein Zeitlimit: Stellen Sie zum Beispiel einen Timer auf drei Minuten. „Das reicht vollkommen", sagt Glück.

Zusätzlich empfiehlt sie eine Portion Humor: „Ärgern Sie sich nicht auf Deutsch oder einer anderen Ihnen bekannten Sprache, sondern nutzen Sie dafür Gibberish." Also einfach mal in unverständlichem Kauderwelsch vor sich hinschimpfen und den eigenen Ärger rauslassen. Glück zufolge hilft das, nicht von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden. „Es ist nämlich ziemlich albern, auf Gibberish zu schimpfen."

2. Gedanklich Abstand gewinnen

Wem das zu albern ist, dem rät Glück: „Zoomen Sie kurz aus der Situation und schauen Sie von außen auf das, was ist." Betrachten Sie sich selbst wie eine außenstehende Person: Da ist ein Mensch, dem gerade etwas wirklich Unangenehmes passiert ist. Natürlich darf er sich ärgern.

Mit etwas Abstand wird aber schnell klar: Das Ganze ist nur eine Momentaufnahme. Oft schafft der Blick in die Zukunft Distanz: Wir wissen, die Situation wird vorübergehen – und aus der Perspektive von übermorgen wirke sie oft schon deutlich weniger wichtig.

3. Den Blick auf das Gute richten

Drücken Sie nun gedanklich die Pausetaste und schauen Sie sich um: Was ist in Ihrer unmittelbaren Umgebung gerade gut, schön oder lustig? „Finden Sie mindestens drei Dinge und bleiben Sie für ein paar Momente dabei", rät Nanni Glück. Vielleicht ist es die Tasse Kaffee auf dem Schreibtisch oder die Sonne, die durchs Fenster scheint.

Positive Emotionen erweitern der Psychologin zufolge den Blickwinkel. So entstehen wieder neue Denk- und Handlungsspielräume, selbst wenn die Situation zunächst unverändert bleibt. „Aber Sie kommen wieder als der gelingende und erfolgreiche Mensch zurück, der Sie sind."

4. Auf die Gute-Laune-Liste zurückgreifen

Hat sich die Laune noch nicht gebessert, empfiehlt Glück den nächsten Schritt: „Widmen Sie sich etwas, das Ihnen wirklich Freude bereitet und Spaß macht." Hilfreich ist eine vorbereitete Liste mit mindestens zehn Dingen, die guttun. „Die Liste ist wichtig, denn in Momenten, in denen das Leben crasht, fällt Ihnen davon garantiert nichts ein", sagt die Trainerin. „Auf meiner ganz persönlichen Liste steht auf Platz 1: Luftpolsterfolie knallen lassen. Ich liebe das!", verrät sie.

Wichtig: Vermutlich wird man an einem miesen Tag, an dem ohnehin alles schiefläuft, keine Lust haben, sich etwas so Banalem wie Luftpolsterfolie zu widmen. „Machen Sie es trotzdem", betont Glück. „Ich verspreche Ihnen, spätestens nach ein paar Momenten übernimmt die Freude wieder die Oberhand." Vielleicht hat der Tag dann doch noch eine Chance, sich deutlich zu verbessern. (dpa)

Kein Unkraut: Löwenzahn bitte stehenlassen

Mit den ersten warmen Tagen bringt der Löwenzahn gelbe Farbtupfer in den Garten. Oft wird er als Unkraut schnell entfernt, obwohl er im Frühjahr für manche Tiere sogar überlebenswichtig ist. Aber er kann noch mehr - die Deutsche Wildtierstiftung nennt gleich mehrere gute Gründe, ihn stehenzulassen.

Für früh fliegende Wildbienen wie Sandbienen, Mauerbienen oder Hummeln ist Löwenzahn oft die erste Nahrungsquelle nach dem Winter. Sein proteinreicher Pollen sorgt dafür, dass die Larven gesund heranwachsen - die Löwenzahn-Dörnchensandbiene setzt für ihren Nachwuchs sogar fast ausschließlich darauf.



Unterschätzte Wildpflanze: Löwenzahn wird oft als Unkraut verkannt, ist jedoch ein wertvoller Beitrag für die Natur und ein Hingucker im Garten. FOTO: MASCHA BRICHTA

Erwachen Zitronenfalter, Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs aus der Winterstarre, ist der Löwenzahn eine wichtige Nektarquelle. Ebenso für Aurorafalter und Schwalbenschwanz, die im April aus ihren Puppen schlüpfen.

Auch die Blätter dienen als Futter für die Raupen der Hausmutter und anderer Nachtfalter. Die fetthaltigen Samen des Löwenzahns liefern hingegen Körnerfressern wie Spatz, Stieglitz oder Gimpel während der Brutzeit wertvolle Energie.

Die kräftige Pfahlwurzel des Löwenzahns dringt tief in den Boden und lockert verdichtete Schichten auf. Nach dem Absterben der Pflanze bleiben Kanäle zurück, die Sauerstoff in die Erde bringen - gut für Regenwürmer, Tausendfüßler und andere Bodenlebewesen.

Nicht nur Löwenzahn: Wildpflanzen wie Huflattich, Gundermann, Schafgarbe, Taubnessel oder wildes Veilchen sollte man ebenfalls im Garten stehenlassen, denn auch sie fördern die Artenvielfalt. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Deutschland — 5 Tage Busreise

Odenwald für Alleinreisende

Ein sagenhaftes Schatzkästchen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Birkenhof in Wald-Michelbach
- 4 x Frühstücksbuffet, 3 x 3-Gang-Menü am Abend
- 1 x kalt/warmes Buffet am Abend
- 1 x Tanzabend
- Begrüßungstrunk
- Aufenthalt Frankfurt
- Odenwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- Stadtführung Heidelberg
- Schifffahrt Neckar
- Bergstraßenrundfahrt mit Reiseleitung
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

07.06. - 11.06.26
19.08. - 23.08.26

Preise pro Person

im DZ: **635,- €***

KEIN EZ-Zuschlag

Reisecode: D-ODNE



Deutschland — 6 Tage Busreise

Verwöhnurlaub im Schwarzwald

Herrliche Tage im Dreiländer-Eck

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im Hotel Posthorn in Ühlingen
- 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang-Abendmenü im Hotel
- Begrüßungstrunk
- Schwarzwaldrundfahrt
- Besuch Haus der Natur am Feldberg
- Bootsfahrt auf dem Titisee
- Eintritt Heimatmuseum „Hüsli“
- Fahrt mit dem Rothaus-Express
- Ausflug Schweizer Berge und Seen
- Ausflug Glottertal, Freiburg und Kaiserstuhl
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.06. - 23.06.26
21.09. - 23.09.26
12.10. - 23.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 729,- €***

EZ-Zuschlag: ab 100,- €

Reisecode: D-HEINZ



Frankreich — 4 Tage Busreise

Paris je t´aime

Kurzurlaub in der Hauptstadt der „Grande Nation“

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Campanile Nogent-sur-marne
- 3 x Frühstücksbuffet
- Ortstaxe Paris
- durchgehende Reisebegleitung
- Stadtrundfahrt, Montmartrebummel, Versailles, abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt zubuchbar

Termine

18.06. - 21.06.26
16.07. - 19.07.26
06.08. - 09.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
22.10. - 25.10.26
19.11. - 22.11.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 319,- €***

EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: F-QPAR4



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 5 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Post in Sargans
- 5 x Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen
- Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse)
- Ausflug Luzern
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Appenzell und Schifffahrt Walensee, Schifffahrt Vierwaldstättersee, Bernina-Express-Fahrt zubuchbar

Termine

26.06. - 01.07.26
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preise pro Person

im DZ: **899,- €***

EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Italien — 8 Tage Busreise

Toskana, Florenz & Pisa

Am Meer wohnen - Toskana erleben!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento
- 5 x Übernachtung an der Versiliaküste im DZ im ***Hotel dei Tigli in Lidi di Camaiore
- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen an der Versiliaküste
- Besichtigung einer „Fattoria“ inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee
- Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung
- Stadtführungen Siena, Florenz, Pisa und Lucca
- durchgehende Reisebegleitung
- Insel Elba zubuchbar

Termine

07.06. - 14.06.26
06.09. - 13.09.26
04.10. - 11.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1049,- €***

Zuschlag DZ als EZ:: 200,- €

Reisecode: I-TFP



Italien — 6 Tage Busreise

Lago Maggiore und Matterhorn

Mediterranes Klima - traumhafte Aussichten - wunderschöne Landschaften

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung im Raum Schwarzwald mit Halbpension
- 4 x ÜN im DZ im *** Hotel Villa Rosy in Premeno
- 4 x erweitertes Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet
- Begrüßungscocktail
- 1 x Musikabend in der Taverne des Hotels
- 1 x DVD-Abend „Lago Maggiore“ im Hotel
- Ausflug Lago Maggiore mit Schifffahrt und Reiseleitung
- Ausflug Comer See & Luganer See mit Reiseleitung
- Ausflug Zermatt mit Zugfahrt und Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.07. - 13.07.26
07.09. - 12.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 819,- €***

EZ-Zuschlag: 110,- €

Reisecode: I-LAGMA



Kroatien — 10 Tage Busreise

Schönheiten Kroatiens

Bezaubernde Adriaküste, historische Vielfalt und eindrucksvolle Natur

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Zwischenübernachtung im DZ
- 7 x Übernachtung in Kroatien und Bosnien-Herzegowina im DZ in guten Mittelklassehotels
- 9 x Halbpension
- Eintritt Krka-Wasserfälle
- Eintritt Plitvicer Seen
- Stadtführungen Dubrovnik und Split
- Personenfähre Orebic - Korčula
- Kurtaxe in Kroatien
- gesamte Rundreise laut Verlauf
- durchgehende Reiseleitung vom 2.-9. Tag
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

08.06. - 17.06.26
07.09. - 16.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1529,- €***

EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: HR-SKRO



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung an Bord der ****MS Dutch Grace
- 4 x Frühstücksbuffet an Bord
- 3 x Mittagessen als 3-Gang-Menü
- 3 x 4-Gang-Abendessen
- 1 x Kapitänsdinner (als 5-Gang-Menü)
- Kaffee/Tee mit Kuchen und Biskuit
- Begrüßungsgetränk
- Tägliche Live-Musik
- Besuch des Konzerts von Andre Rieu am 13.12.2026 in Maastricht in der Kategorie 1
- Gepäckservice
- Steuern und Gebühren
- Deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Termin

13.12. - 17.12.26

Preise pro Person

Hauptdeck
2-Bett-Kabine achtern: **899,- €***
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: 999,- €
Mitteldeck 2-Bett-Kabine: 1079,- €
Mitteldeck 2-Bett frz. Balkon: 1159,- €
Oberdeck 2-Bett frz. Balkon: 1199,- €
Weitere Kabinenpreise auf Anfrage
Ausflugspaket: 69,- €

Reisecode: NL-DGAR6

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

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

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

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

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

Besuchen Sie uns im Internet

13356101_002426

Warum Kinder bei Unfällen nicht immer frei von Schuld sind

Nicht nur Eltern wissen: Zu den schlimmsten Dingen gehört, wenn Kinder bei einem Verkehrsunfall beteiligt sind. Dabei haften Erwachsene oft allein. Doch es gibt Ausnahmen.

Begeht das Kind schwere Verstöße gegen die Verkehrsregeln, muss es gegebenenfalls mithaften. Das zeigt beispielhaft eine Entscheidung des Oberlandesgerichts (OLG) Hamm. Dabei ging es um einen Elfjährigen, der mit dem Fahrrad entgegen der Fahrrichtung auf dem Gehweg fuhr und dann, ohne anzuhalten, auf die Straße einbog. Dort krachte er mit einem Auto zusammen - und musste dafür zur Hälfte mithaften. (Az.: I-7 U 16/24)

Auf die Entscheidung weist die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin - und erklärt die Details.



Kinder sind Kinder...und können sich noch entsprechend verhalten. Darauf müssen sich andere Verkehrsteilnehmer einstellen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wie es zum Unfall kam

Der Junge (11) war entgegen der Fahrtrichtung auf der rechten Seite unterwegs. Dazu muss man wissen: Ab dem zehnten Geburtstag muss jedes Kind mit seinem Rad auf dem Radweg oder der Straße fahren.

Dann fuhr er, wie das Gericht später feststellte, mit etwa 14 km/h auf eine abgesenkte Bordsteinkante zu. Dort wollte er auf die Straße einbiegen, ohne anzuhalten.

Zeitgleich war ein Auto in Fahrtrichtung unterwegs und wollte nach links abbiegen. Dazu hatte der Mann im Auto abgebremst und sich auf den von links kommendem Verkehr konzentriert. Dann fuhr er mit etwa 8 bis 9 km/h weiter. Den rechten Gehweg hatte er nicht ausreichend im Blick.

Von dort aber fuhr just der Junge mit dem Fahrrad heran. Es kam zum Zusammenstoß. Das Kind wurde bei dem Unfall verletzt.

Im Nachgang wurde im Namen des Jungen geklagt. Zwar räumte man, vereinfacht gesagt, ein Mitverschulden zu einem Drittel ein – doch stellte quasi über den Rest materielle und immaterielle Ansprüche.

Was die Gerichte zu dem Fall entschieden

Vor dem Landgericht wurde dem Jungen in erster Instanz dann aber eine Mithaftung von 75 Prozent angelastet. In der zweiten Instanz vor dem OLG Hamm änderte sich das Urteil zu 50 Prozent.

Das Gericht begründete das mit den Verkehrsverstößen des Kindes. So habe der Elfjährige mehrfach „gravierend“ gegen die Straßenverkehrsordnung (StVO) verstoßen. Unter anderem war er unvorsichtig auf die Straße gefahren. Zudem war er verbotenerweise auf dem Gehweg unterwegs, weil Kinder dort ab dem 10. Geburtstag generell nicht mehr fahren dürfen.

Allerdings, so das Gericht, hatte sich auch der Autofahrer nicht idealtypisch verhalten und damit zum Unfall beigetragen. Er verstieß gegen das allgemeine Gebot der Rücksichtnahme. Den Angaben zufolge muss der Abbiegende nicht nur auf den Verkehr von links achten, sondern auch auf den Gehweg auf der rechten Seite. Hätte der Mann das gemacht, hätte er den kleinen Radler rechtzeitig sehen können.

Am Ende bewertete das Gericht auch das Alter als mindernden Umstand. In dem Alter würden Kinder in der Regel noch typisch kindliche Verhaltensdefizite aufweisen. Darunter fällt ein falsches Einschätzen von Geschwindigkeiten und Entfernungen. Das hatte auch zu diesem Unfall beigetragen.

Das Gericht schloss sich der gängigen Rechtsprechung an, wonach das Verhalten von Kindern dieses Alters grundsätzlich weniger schwer zu bewerten ist als das von Erwachsenen - und entschied auf hälftige Haftung. (dpa)

Kind hat ständig blaue Flecken? Eltern-Wissen zu Hämophilie

Das Baby rutscht in der Wanne, man greift als Mutter oder Vater an dessen Arm - und später prangt dort ein blauer Fleck. Das kann auf eine Störung der Blutgerinnung hindeuten, genauer gesagt: auf eine Hämophilie.

Machen Eltern so eine Beobachtung, sind sie oft verunsichert, wie Carmen Escuriola-Ettingshausen vom Hämophilie-Zentrum Rhein-Main beschreibt: „Besonders erstmalige Eltern machen sich Vorwürfe und denken: Um Himmels willen, haben wir unser Kind so fest angefasst?“ Dabei haben sie gar nichts falsch gemacht - es steckt eine Krankheit dahinter.

Krankheit betrifft Kinder von Geburt an

Bei Hämophilie fehlt ein sogenannter Gerinnungsfaktor im Blut. Das erschwert es dem Körper, Blutungen zu stillen. Die sogenannte „Bluterkrankheit“ wird durch einen Gen-Defekt ausgelöst und betrifft Kinder von Geburt an.

Es gibt sowohl Hämophilie A als auch Hämophilie B, wobei erstere häufiger vorkommt. An sich ist Hämophilie allerdings eine eher seltene Erkrankung. Betroffen sind überwiegend Jungen und Männer. Nach Angaben des Portals „gesund.bund.de“ haben etwa 2 von 10.000 Männern Hämophilie.

Diese Anzeichen sollten Eltern kennen

Was sind Anzeichen, bei denen Eltern an die Blutgerinnungsstörung denken sollten? Erstmal gilt: „Es gibt extrem starke und weniger starke Bluter“, so Carmen Escuriola-Ettingshausen.

„Üblicherweise wird es auffällig, wenn die Kinder in Bewegung kommen - wenn sie anfangen, sich umzudrehen, zu robben oder laufen zu lernen“, so die Expertin. Hat das Kind dann ungewöhnlich viele blaue Flecken, ist das ein Alarmzeichen.



Gut behandelbar: Moderne Therapien mit Injektionen des fehlenden Gerinnungsfaktors ermöglichen Kindern mit Hämophilie ein nahezu normales Leben. FOTO: HENDRIK SCHMIDT

Doch auch ein Nabel, der nach der Geburt nicht gut verheilt oder Kratzwunden, die dauerhaft bluten, können frühe Hämophilie-Anzeichen sein.

Dann ist eine ärztliche Abklärung angeraten. Dabei wird das Blut des Kindes auf einen Mangel an Gerinnungsfaktor VIII (Hämophilie A) oder IX (Hämophilie B) untersucht. Die Erkrankung so früh wie möglich zu erkennen, ist wichtig. Eine unerkannte und unbehandelte Hämophilie kann mit der Zeit mitunter gefährliche Hirn- und Gelenkblutungen mit sich bringen.

Die gute Nachricht: Ist die Krankheit erst einmal festgestellt, lässt sie sich gut behandeln - und zwar mit Injektionen, die den fehlenden Gerinnungsfaktor ersetzen. Das ermöglicht ein nahezu normales Aufwachsen. „Im Alltag ist es fast, als hätte das Kind keine Hämophilie A“, so Escuriola-Ettingshausen. (dpa)

Ohne Schal: So startet die Spielplatzsaison möglichst sicher

Der Beginn der Spielplatzsaison heißt für Eltern auch: darauf achten, dass der Nachwuchs die passende Kleidung für Sandkasten, Schaukel und Co. trägt. Denn die sollte nicht nur einiges aushalten. Sie sollte auch keine Kordeln haben, an denen man leicht hängen bleiben kann. Darauf weist die Prüforganisation Dekra hin.

Und selbst wenn es noch kühl sein mag: Schals sind demnach ebenfalls keine gute Idee fürs Toben auf dem Spielplatz - sie bergen Verletzungsgefahr. Fahrradhelme sollten dort übrigens auch abgenommen werden. Denn mit ihnen können Kinder sich beim Spielen verfangen.

Stellen Sie Fahrräder, Roller oder Kinderwagen außerdem nicht unter oder neben den Spielgeräten ab. Sie können sonst bei Absprüngen oder Abstürzen von den Geräten gefährlich werden.



Spielplatz-Check: Nach der Winterpause sollten Eltern den Zustand von Sandflächen und Spielgeräten prüfen, um mögliche Gefahren zu vermeiden. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

Wenn der Sand zu hart ist

Gerade beim ersten Besuch des Jahres ist laut Dekra zudem ein prüfender Blick auf den Spielplatz sinnvoll, etwa auf den Boden. Denn: „Nach der Winterpause sind Holzschnitzel, Rindenmulch oder Sand häufig verhärtet oder nicht mehr dick genug“, so der Dekra-Spielplatzexperte Romuald Barysch. Ein Plumps auf den Hintern tut dann gleich mehr weh, ein Sturz kann gefährlicher werden.

Überhaupt sollte man einmal nachgucken, ob die Anlage noch im Winterschlaf ist und der gründliche Frühjahrs-Check für sie womöglich noch aussteht. Erkennen kann man das der Prüforganisation zufolge etwa an einem ungepflegten Gesamteindruck: Sandflächen sind dann beispielsweise noch mit Gras bewachsen oder das Holz an Spielgeräten ist verwittert.

In dem Fall heißt es: besser das Spielvergnügen erstmal sausenlassen oder einen anderen Spielplatz besuchen. Denn wurden auf dem Spielplatz etwa gelockerte Schrauben, morsche Holzelemente, Lücken im Zaun zur Straße oder fehlende Geräteteile noch nicht instand gesetzt, kann das schnell gefährlich werden.

Gut zu wissen: Betreiber von Spielplätzen müssen diese regelmäßig überprüfen. Stellen Sie bei einem Besuch Mängel auf der Anlage fest, kann es dennoch sinnvoll sein, den Betreiber direkt zu kontaktieren. Wer das ist, erfährt man etwa über die Hinweisschilder an den Zugängen des Platzes. (dpa)

Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1* Kollagenpulver aus der Apotheke

Ein neuer Trend aus den USA sorgt für Aufsehen, auch das deutsche Supermodel Eva Padberg schwört drauf: Ein Löffel Kollagenpulver in Kaffee oder Tee am Morgen soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Zahlreiche Verbraucherinnen und Verbraucher im Netz schwärmen davon. Doch was steckt dahinter? Fakt ist: Ab 25 nimmt die Kollagenproduktion ab. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Kollagenpulver kann die Reserven von innen auffüllen – doch nicht jedes Kollagen ist gleich. Achten Sie auf hochwertige Qualität.



Das Nr. 1* Kollagen aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide kombiniert reines, hochwertiges Premium-Kollagenhydrolysat mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, welches der Körper für die Kollagensynthese benötigt[1], und Biotin, Zink und Kupfer, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe zu unterstützen.** Die kleinen, bioaktiven Peptide können besonders leicht vom Körper aufgenommen werden. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

JETZT NEU

Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET perfekt zum Kennenlernen!

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300 g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche!

Jetzt 30 % Preisvorteil sichern

Sie profitieren von einem **Preisvorteil von insgesamt 30%**! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter **www.pureSGP.de** bestellen!



Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!



[1]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

12134101_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Auf alter Bahntrasse: Dieser idyllische Radweg führt durch drei Länder

Auf **130 Kilometer** entlang der seit 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute



Blick auf die Orte Motovun und Vizinada und die Naturidylle. FOTO: IMAGO IMAGES/ YAY IMAGES

Wer auf der alten Eisenbahnroute Parenzana in die Pedale tritt, wird reich beschenkt: Üppige Natur, riesige Viadukte und dunkle Tunnel sowie lohnenswerte Stopps machen den 130 Kilometer langen Radweg zu einer Attraktion.

Küstenblick und gewaltige Viadukte, grüne Hügel und Olivenhaine sowie mittelalterliche Städte gehören zu den Reizen des Radwegs „Parenzana – Weg der Gesundheit und Freundschaft", der durch Italien über Slowenien nach Kroatien verläuft. Die größtenteils am Meer entlangführende Route wurde da angelegt, wo früher eine Bahntrasse war.

Der Weg verläuft auf der ehemaligen Eisenbahnroute Parenzana. Hier fuhr die Bahn von 1902 bis 1935 vom italienischen Triest bis zu dem kroatischen Badeort Poreč. Auf den Spuren der 1935 stillgelegten Schmalspureisenbahnroute erleben Radfahrende heute eine attraktive Strecke von knapp 130 Kilometern.

Die Route des Parenzana-Radwegs

Der Radweg lässt Landschaftshungrige staunen. Hier, wo früher Olivenöl und Wein, Salz, Kohle und Holz über die Schienen transportiert wurden, sehen sich Radfahrerinnen und Radfahrer beim Tritt in die Pedale an Landschaftsbildern satt.

Gestartet wird im schönen Triest, das als entspannte Alternative zu Venedig gehandelt wird und mit seiner beeindruckenden Architektur und der lebhaften Kaffeekultur zu einem Städtetrip einlädt. 13 Kilometer verläuft der Parenzana-Radweg durch Italien, 32 Kilometer durch Slowenien und 78 Kilometer durch Kroatien folgen.

Besonderheiten des Bahntrassenwegs

Durch bezaubernde Natur führen viele Radrouten. Auch der Parenzana-Radweg geizt nicht mit Landschaftsreizen. Dramatische Ausblicke auf die Adriaküste gehören zu diesem Radweg genauso dazu wie Weinberge, sanfte Hügel, dichte Wälder und weite Täler.

Es duftet nach Pinien und die Zikaden leisten ihren Beitrag zur Akustik. Besondere Erlebnisse bieten die Tunnel und Viadukte der Strecke. Beim Durchradeln dunkler Eisenbahntunnel wie dem Valeta-Tunnel und beim Überqueren von Viadukten wie dem fotogegen Viadukt Sabadine (auch bekannt als Veli most oder Große Brücke) lohnen sich Pausen, um den Moment zu genießen und das ein oder andere Erinnerungsfoto zu machen.



Der Bahntrassenweg führt auch über Brücken und durch dunkle Tunnel wie hier im slowenischen Strunjan. FOTO: IMAGO IMAGES/ POND5 IMAGES

Highlights am Wegesrand

Immer wieder lohnt sich eine Rast auf dem Radweg. Auch um Sehenswürdigkeiten genauer zu erkunden. Eine ist die kroatische Stadt Motovun. Isoliert thront sie oberhalb des Flusstals der Mirna auf einem 277 Meter hohen Hügel.

Die Mittelalterstadt, in der Trüffeln eine wichtige Rolle spielen, zeigt sich mit beeindruckender Ringmauer und historischen Gebäuden. Die steile Anfahrt nach Motovun wird mit gigantischen Ausblicken auf das Umland und Pasta mit Trüffeln entlohnt.

Nicht hoch gelegen, sondern unterirdisch versteckt ist die Tropfsteinhöhle Baredine, bei der sich das Runterschwingen vom Sattel und ein Besuch lohnen. Sie liegt rund neun Kilometer von Poreč entfernt, und Besucherinnen und Besucher gelangen über Stein- und Eisenstufen 60 Meter in die Tiefe. Zu entdecken gibt es zahlreiche Stalaktiten und Stalagmiten und einen unterirdischen See mit Grottenolmen.

Ein interessantes Fotomotiv gibt ein zwei Tonnen schwerer Nachbau im kroatischen Vižinada ab. Hier wurde die Lokomotive U20 nachgebaut und damit das Modell, das früher tatsächlich auf der Bahnstrecke unterwegs war. Die drei Meter hohe und sieben Meter lange Lok steht unter freiem Himmel für ein Selfie bereit.

Aber auch Slowenien hat eine Attraktion entlang des Radwegs anzubieten. Im Naturpark von Sečovlje, gleich an der Grenze zu Kroatien, arbeiten die Salzwerker mit ihren Holzschabern und gewinnen das Salz noch so, wie es bereits vor Jahrhunderten gewonnen wurde.

Die Salinen von Sečovlje gehören zu den nördlichsten noch aktiven Salinen im Mittelmeerraum.

In der Küstenstadt Poreč, dem Endpunkt der Route, wartet erneut ein kulturelles Highlight – in Form der Euphrasius-Basilika. Das Bauwerk gehört zu den bedeutendsten Sakralbauten Kroatiens und ist seit 1997 Unesco-Weltkulturerbe.

Die Basilika ist für ihre gut erhaltenen, farbenfrohen Mosaiken bekannt und wurde im sechsten Jahrhundert errichtet. Im Anschluss rundet ein Spaziergang durch die Altstadt oder entlang der Strandpromenade oder die Einkehr in eine Weinbar den Rad- und Kulturtrip ab.

Wissenswertes zur Route

Im Frühjahr von April bis Juni und im Herbst von September bis Oktober ist die beste Zeit, um den Parenzana-Radweg zu befahren. Dann sind weniger Menschen auf der Strecke unterwegs und die Temperaturen liegen im angenehmen Bereich.

Mountainbikes (MTB), Gravelbikes sowie geländegängige Trekkingräder sind für die mittelschwere Route, die vielfach über Wald- und Schotterwege führt, am besten geeignet. Es wird empfohlen, den Radweg in der Richtung von Triest nach Poreč zu befahren. Übrigens: Obwohl der Parenzana-Weg überwiegend von Radfahrerinnen und Radfahrern genutzt wird, steht er auch Wandernden offen.

Verlauf der gesamten Parenzana-Trasse

Trst (Triest) – Rabujez – Škofije – Bertoki – Koper – Izola – Strunjan – Portorož – Sečovlje – Markovac – Kaldanija – Buje – Grožnjan – Livade – Motovun – Vižinada – Višnjan – Nova vas – Poreč (Parenzo)

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/bahntrassse-radweg**

6 Tipps: So schützt man sich vor Zecken, Borreliose und FSME

Ob im Wald, Garten oder Park: In der milden Zeit des Jahres sind nicht nur wir Menschen vermehrt im Grünen unterwegs - auch Zecken sind es. Wie schützt man sich vor den Tierchen und den Krankheiten, die sie uns bescheren können - Stichwort: Borreliose und FSME?



FSME und Borreliose: Diese beiden Erkrankungen können Zecken übertragen, wenn sie selbst mit den Erregern infiziert sind. FOTO: MARIJAN MURAT

Tipp 1: Hosenbeine in die Socken

Auch wenn viele diese Gruselvorstellung im Kopf haben: Zecken fallen nicht von Bäumen. Sie sitzen meist weniger als einen Meter hoch im Gras oder Gebüsch, so die Apothekerkammer Niedersachsen. Streifen wir an den Pflanzen entlang, können die Tiere den Weg auf unseren Körper finden.

Ist das passiert, krabbeln sie in der Regel eine Weile herum, um eine ideale Einstichstelle zu finden. Diese Suche kann man den Tieren vermiesen - indem man den Ausflug ins Grüne mit geschlossenen Schuhen und mit langen Ärmeln und Hosenbeinen antritt.

Auch wenn es modisch fragwürdig ist: Insbesondere wenn man im hohen Gras oder Unterholz unterwegs ist, gehören die Hosenbeine in die Socken gesteckt, wie das Portal „Klima Mensch Gesundheit" des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) rät. Hilfreich ist auch eine clevere Farbwahl: Auf hellen Kleidungsstücken erkennt man krabbelnde Tierchen leichter.

Tipp 2: Insektenschutz auftragen

Durch Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen DEET und Icaridin können Outdoor-Freunde nicht nur Mücken fernhalten, sondern auch Zecken. Je nach Produkt sollte der Schutz nach zwei bis vier Stunden erneuert werden.

Tipp 3: Beliebte Andockstellen am Körper absuchen

Nach einem Ausflug ins Grüne ist gründliches Absuchen angesagt. Zecken mögen geschützte, feuchte Körperstellen mit dünner Haut, wie die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt. Dazu zählen etwa auch Achselhöhlen, Bauchnabel, Genitalbereich und Kniekehlen. Gut zu wissen: Bei Kindern stechen Zecken gern im Bereich von Kopf und Hals zu.

Tipp 4: Zecke schnellstmöglich entfernen

Übeltäter entdeckt? Dann ist rasches Entfernen angesagt. Denn je länger die Zecke am Körper saugt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Bakterien, die Borreliose auslösen können, im Körper hinterlassen kann. Die Übertragung von FSME-Viren passiert hingegen direkt beim Stich. Panik muss aber nicht sein: Längst nicht jede Zecke ist mit den Krankheitserregern infiziert.

Am besten entfernt man den Blutsauger mit einem Hilfsmittel wie einer Zeckenkarte oder -zange. Sind sie nicht zur Hand, tut es auch eine Pinzette - oder im Notfall die eigenen Fingernägel.

Womit man auch hantiert: Die Zecke sollte damit dicht am Mundwerkzeug gefasst und vorsichtig senkrecht herausgezogen werden. Tabu ist es, die Zecke zu quetschen oder sie mit Öl oder Klebstoff zu beträufeln. Beides kann dafür sorgen, dass mehr infektiöse Körperflüssigkeiten der Zecke in den eigenen Körper gelangen können.

Tipp 5: Einstichstelle im Blick behalten

Ist der Blutsauger entfernt, sollte man die Einstichstelle desinfizieren und fotografieren, rät die Apothekerkammer. Weiterer Tipp: sich das Datum des Zeckenstichs notieren.

In den Tagen und Wochen danach sollte man regelmäßig checken: Gibt es Hautveränderungen? Ein Symptom für Borreliose ist nämlich eine kreisrunde Rötung, die sich immer weiter ausbreitet und einen Durchmesser von 20 Zentimetern erreichen kann.

Mit einer solchen Hautveränderung sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Das gilt auch bei grippeähnlichen Symptomen, Kopfschmerzen oder Entzündungen, rät das Portal „Klima Mensch Gesundheit".

Tipp 6: FSME-Impfschutz checken

FSME kann eine Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten verursachen. In einigen Regionen sind mehr Zecken damit infiziert als in anderen - das sind die sogenannten Risikogebiete. Dazu zählen laut BIÖG grob: Baden-Württemberg, Bayern, das südliche Hessen, das südöstliche Thüringen, Sachsen und das südöstliche Brandenburg.

Wer in diesen Gebieten lebt oder seinen Urlaub verbringt und Zeckenstichen ausgesetzt sein könnte, dem empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) eine FSME-Schutzimpfung.

Nach Angaben des BIÖG ergibt es auch jetzt zu Beginn der Zeckensaison noch Sinn, sich darum zu kümmern. Bereits 14 Tage nach der zweiten von drei Piksen besteht bei den meisten ein Schutz, der für die laufende Saison zunächst ausreicht. (dpa)

Mit Google plaudern statt tippen

Mit Google sprechen, statt seine Suchfrage umständlich ins Textfeld des Smartphones zu tippen: Das geht mit der Funktion „Search Live", die der Konzern kürzlich in seine Suchmaschinen-App für Android und iOS integriert hat.

Damit lässt sich ein Gespräch im KI-Modus führen. Dafür wählt man im Suchfeld der Google-App das Icon mit den drei vertikalen Strichen und einem kleinen Stern. So öffnet sich ein Dialogfenster.

Nun kann das Gespräch starten, indem man seine Fragen möglichst deutlich stellt. Die Künstliche Intelligenz erfasste das Gesagte in einem Test meist ohne Probleme. Und wenn sie etwas falsch verstand, konnte man sie im Dialog schnell zurück auf die richtige inhaltliche Spur führen.

Keine Ahnung, was das ist? Abfilmen und fragen

Hilfreich ist auch die Option, mit der Smartphone-Kamera Dinge zu filmen und dazu Fragen zu stellen. Das geht nicht nur in der Google-App, sondern auch in der App „Google Lens". Dort lässt sich das Gespräch mit der KI anstoßen, in dem man die „Live"-Option am rechten unteren Bildschirmrand wählt.

Im Test erkannte die KI sofort die abgefilmte Tastatur, als man sie fragte, was das vor der Linse sei. Dann bot sie an, dass sie die Bedienung erklären könne.

Lieber lesen? Das geht mit wenigen Klicks

Wer genug vom mündlichen Austausch hat und die Informationen lesen will, auf der die KI ihre Aussagen stützt, findet im Dialogfenster die entsprechenden Links zu den jeweiligen Websites zum Anklicken – quasi wie bei einer „normalen" Google-Suche.

Möchte man die Antwort der KI lieber lesen als hören, ist das auch möglich: Über die Option „Transkript" bekommt man sie als Text angezeigt.

Search Live ist laut Google multilingual konzipiert ist – das heißt, man kann in verschiedenen Sprachen losplaudern. Die Erweiterung basiere auf dem neuen Audio- und Sprachmodell Gemini 3.1 Flash Live. (dpa)



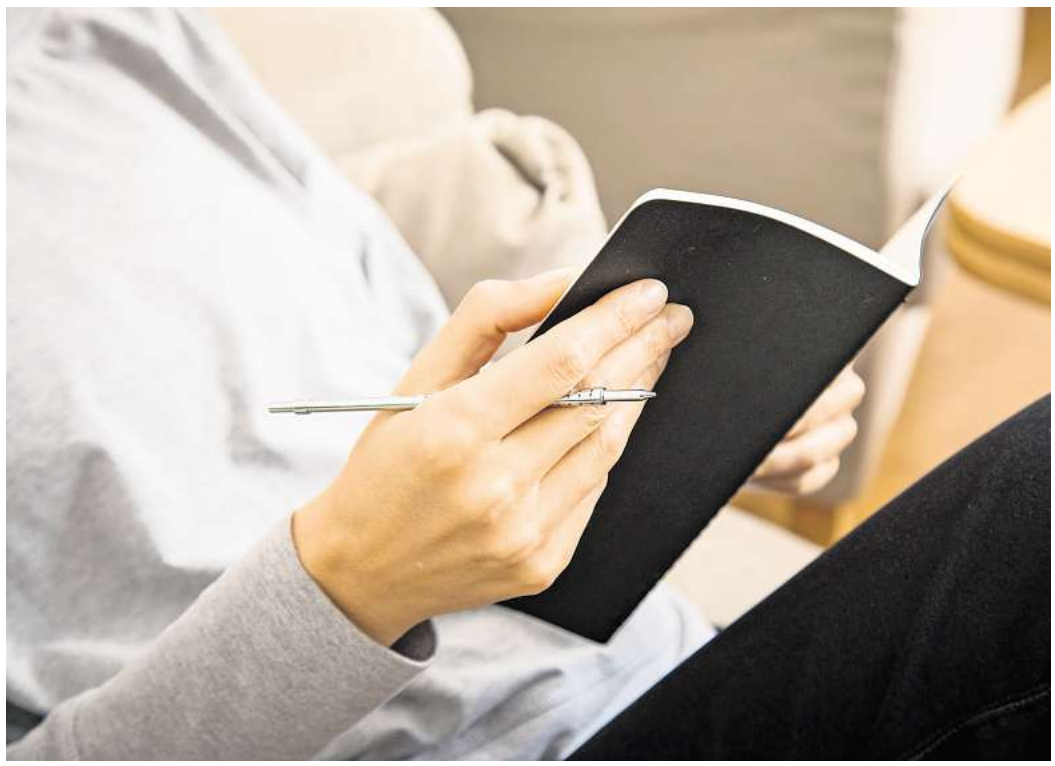
KI im Dialog: Search Live ermöglicht ein interaktives Gespräch, bei dem die KI Fragen versteht und direkt darauf eingeht, auch bei Missverständnissen. FOTO: NICO TAPIA

Journaling: sieben häufige Missverständnisse

Tagebuchschreiben liegt im Trend. Regelmäßig Gedanken und Gefühle zu notieren – etwa in Form von Morgenseiten oder als Dankbarkeitsjournal – soll gezielte Selbstreflexion ermöglichen, zur Stressbewältigung beitragen und das mentale Wohlbefinden stärken.

Die Praxis begegnet einem insbesondere in den sozialen Medien oft unter dem Label Journaling. Da finden sich reihenweise Posts von hübsch gestalteten Notizbüchern, achtsam verfassten Tagebucheinträgen und perfekt inszenierten Schreibenden.

Aber was braucht es wirklich, wenn man Journaling zur Gewohnheit machen will? In Sachen Journaling seien Irrtümer verbreitet, sagt die zertifizierte Schreibtherapeutin Doris Hönig. Sie nennt sieben davon:



Journaling ist eine beliebte Mental-Health-Praxis - es gibt aber viele Mythen dazu. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Irrtum 1: „Journaling ist aufwendig“

„Nein, das ist es nicht“, so Hönig. Und muss es auch nicht sein. Schon zehn Minuten pro Tagen reichen der Schreibtherapeutin zufolge aus, um bei sich selbst für Klarheit zu sorgen und Stress abzubauen. Wichtig ist das regelmäßige Schreiben.

Irrtum 2: „Ich muss perfekt schreiben“

Auch das ist falsch. Ein Tagebucheintrag muss kein Meisterwerk werden, wir dürfen auch banales festhalten. Fehlerhafte Grammatik und Rechtschreibung spielen keine Rolle.

Irrtum 3: „Ich brauche ein schönes Heft“

Es gibt etliche Journals für verschiedene Bedürfnisse, teils mit täglich wechselnden Fragen zur Selbstreflexion. Nötig ist das nicht. Es geht nicht um Ästhetik, sondern um persönliche Reflexion. Das funktioniert auch mit einem zerfledderten Heft.

Irrtum 4: „Was ich schreibe, ist falsch“

Nein. Richtig und falsch spielen beim Journaling keine Rolle. Es kommt auf die eigenen Empfindungen und Gedanken an.

Irrtum 5: „Oje, wenn das jemand liest …“

Wer sich Gedanken darüber macht, wie das Geschriebene bei anderen ankommt, hemmt sich selbst. Beim Journaling sollen auch Gedanken festgehalten werden, die man sich sonst womöglich nicht auszusprechen traut oder für die man sich schämt.

Das reflexive Schreiben ist nur für einen selbst gedacht. Wer dennoch Angst hat, dass andere die innersten Gedanken zu Gesicht bekommen könnten, schließt das Heft an einem sicheren Ort ein.

Irrtum 6: „Ich muss täglich schreiben“

Nein. Wer mag, kann täglich schreiben. Das ist aber kein Muss. „Eine Regelmäßigkeit sollte aber da sein, zum Beispiel jeden Samstag“, empfiehlt Doris Hönig.

Irrtum 7: „Es ist vergeudete Zeit“

Nein. Wer regelmäßig Gefühle und Gedanken notiert, erkennt Muster und kann gegebenenfalls bewusst gegensteuern. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiges Journaling das Stressniveau senken kann. (dpa)

Kita-Schließtag: Muss der Arbeitgeber mir Urlaub geben?

Wenn die Kita zu ist, muss das Kind zu Hause betreut werden. Daran ist wenig zu rütteln. Aber wie, wenn die Eltern doch eigentlich arbeiten müssen? Eine mögliche Lösung: Urlaub beantragen. Aber muss der Arbeitgeber den dann auch zwingend genehmigen?

„Ein grundsätzlicher Anspruch auf Urlaub wegen Kita-Schließtagen besteht nicht“, erklärt Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Geht es also um geplante Schließungen, muss ein Arbeitnehmer in gewohnter Frist Urlaub einreichen. Der Arbeitgeber muss den Urlaub nicht in jedem Fall bewilligen. Lehnt er ihn ab, müsste er das aber gut begründen.



Heute leider geschlossen: Im Kitaalltag müssen Eltern oft improvisieren. FOTO: CHRISTOPH SOEDER

Die Kita fällt spontan aus – was jetzt?

Sollte die Kita unerwartet und kurzfristig schließen, muss eine schnelle Lösung her. Optionen sind neben spontanem Urlaub unter anderem der Abbau von Überstunden, der Wechsel ins Homeoffice oder eine unbezahlte Freistellung.

Findet sich mit dem Arbeitgeber keine einvernehmliche Lösung und es ist den Eltern nicht möglich, eine Betreuungsperson zu organisieren, dürfen Angestellte «für eine verhältnismäßig nicht erhebliche Zeit» von der Arbeit fernbleiben. Das wird durch § 616 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB), «Vorübergehende Verhinderung», geregelt.

Wenn der Arbeitgeber sich quer stellt

Der §616 kann im Arbeitsvertrag allerdings ausgeschlossen werden. Wer ohne Berechtigung und mit ausgeschlossenem §616 der Arbeit fernbleibt, riskiert arbeitsrechtliche Konsequenzen. In der Regel bedeutet das einen Lohnausfall für die Betreuungszeit, so Alexander Bredereck.

Abmahnung oder Kündigung drohen meist erst dann, wenn nicht alles Zumutbare probiert wurde, um eine Lösung zu finden – also dann, wenn nicht nach einer alternativen Betreuungsperson gesucht und mit dem Arbeitgeber nicht über mögliche Optionen geredet wurde. (dpa)

Jobwechsel: Sechs Tipps gegen die Angst vor Veränderung

Ein neuer Job bringt viele Ungewissheiten mit sich. Aber: Wer nicht wagt, der gewinnt bekanntlich auch nicht. Manchmal braucht es trotzdem ein bisschen Extra-Mut, um diesen Schritt zu gehen. Karrierecoach Bastian Hughes erklärt auf dem Karriereportal Xing, wie Sie in aufbringen können.



Unsicherheit begegnen: Der Gedanke an einen Jobwechsel kann Angst machen, doch das bewusste Konfrontieren von Ängsten bringt oft mehr Klarheit. FOTO: ANNETTE RIEDL

Ein grobes Ziel festlegen

Ein zu konkretes Ziel kann den Druck erhöhen. Deshalb rät Bastian Hughes, zunächst offen zu bleiben - ohne enge Frist. Eine Frage wie „Was wäre, wenn ich mich nach einem neuen Job umschaue?“ setzt weniger unter Zugzwang und ist ein guter Anfang.

Das Worst-Case-Szenario aussprechen

Steht ein Ziel im Raum, lohnt es sich, die eigenen Ängste konkret zu benennen. Ausgesprochen verlieren sie oft an Bedrohlichkeit. Außerdem lässt sich dann besser prüfen, wie realistisch sie tatsächlich sind.

Zu den klassischen Sorgen gehört vor allem das Thema Sicherheit: Wird der neue Job finanziell wirklich besser? Passe ich ins Team? Bestehe ich die Probezeit? Sich diesen Fragen zu stellen, klingt unangenehm - kann aber helfen, eine Entscheidung mit besserem Gewissen zu treffen.

Ängste konfrontieren und Maßnahmen treffen

Wer seine Befürchtungen kennt, kann ihnen begegnen. Beispiel: Hat man etwa die Sorge, dass im neuen Job eine unangenehme Arbeitsatmosphäre herrscht, kann man diese frühzeitig einem Realitätscheck unterziehen.

Gespräche mit künftigen Kolleginnen und Kollegen vor der Vertragsunterschrift geben oft ein klareres Bild. Ebenso hilft es, Erwartungen und Ziele früh mit dem neuen Arbeitgeber zu klären, um Überraschungen zu vermeiden.

Szenario bis zum Ende mental durchspielen

Manchmal läuft etwas schief. Für diesen Fall mental gewappnet zu sein, das beruhigt. Vielleicht kommt die Absage wirklich, vor der man sich fürchtet. Und dann? Ja, dann geht es eben weiter mit der Jobsuche - und noch mehr Klarheit im Gepäck. Ebenso kann eine Absage auch dazu anregen, sein Profil noch einmal fachlich zu verbessern oder Kontakte anzusprechen, so Hughes.

Kleine Schritte zum Erfolg machen

Damit sich der Jobwechsel nicht wie eine große Hürde anfühlt, hilft es sich Schritt für Schritt heranzutasten. So können bereits das Aktualisieren des Lebenslaufes oder das Führen von ersten Gesprächen etwas Schwung in den Prozess hineinbringen und die Angst vor einer schlagartigen Veränderung reduzieren, erklärt Bastian Hughes.

Was, wenn ich nichts ändere?

Wer sich fragt, was für Probleme durch den Wechsel auftreten können, sollte sich auch mit dem Gegenteil beschäftigen: Was, wenn ich den Job nicht wechsle? Wenn dann viele Probleme oder Unzufriedenheiten mit dem aktuellen Arbeitgeber in den Sinn kommen, kann ein Wechsel weniger als ein Risiko erscheinen, so Hughes. (dpa)

Energieverbrauch steigt: Wäschetrockner gut reinigen

Den Wäschetrockner regelmäßig reinigen? Das kann laut dem Verbraucherservice Bayern durchaus sinnvoll sein. Denn gereinigte Geräte haben demnach nicht nur eine längere Lebensdauer. Sie verbrauchen auch weniger Energie.

Ist die Trommel stark verschmutzt, kann frisch gewaschene Wäsche zudem Flecken bekommen. Damit das nicht passiert, sollte man Trommel und Rippen regelmäßig mit einem leicht feuchten Tuch auswischen.

Gelegentlich kann man zudem ein Tuch mit einem Reinigungsmittel auf Zitronensäurebasis tränken und damit vorsichtig so lange über das Innere des Trockners wischen, bis etwaiger Kalk verschwunden ist. So bleiben auch die Sensoren des Trockners dauerhaft funktionstüchtig: Verschmutzte Feuchtesensoren können die Restfeuchte der Wäsche unter Umständen nicht mehr richtig erkennen. Darunter leidet die Effizienz des Trockners - oder die Trocknung wird zu früh gestoppt.

Wichtig: Lassen Sie die Trommel nach der Reinigung gut austrocknen.

Mit dem Staubsauger gegen Flusen

Nutzt man den Trockner nur selten, kann stehendes Wasser im Wassertank für schlechte Gerüche sorgen. Am besten spült man den Tank dagegen regelmäßig mit klarem Wasser aus. Flusen aus dem Flusensieb kann man mit der Hand abstreichen. Für schwierige Ecken lässt sich eine kleine Bürste nutzen – oder der Staubsauger. Ist das Sieb erst einmal mit Fusseln verstopft, verlängert sich die Trocknungszeit – und die Stromkosten steigen.

Flusen aus der Wäsche können sich übrigens auch am Kondensator anlagern. Mindestens alle drei Monate sollte man die Flusen deshalb vorsichtig mit einem Tuch abwischen. Ist der Kondensator stark verschmutzt, kann man ihn herausnehmen und unter fließendem Wasser in einer Badewanne oder einem großen Waschbecken abspülen. Lamellen lassen sich vorsichtig mit der Brause abduschen, so der Verbraucherservice.

Wäsche vorab gut schleudern

Regelmäßige Reinigung hin oder her: Wäsche in der Maschine zu trocknen, verbraucht viel Strom. Darauf weisen die Verbraucherzentralen hin. Sie raten daher zu Geräten mit hoher Energieeffizienz - und zu Wärmepumpentrocknern. Denn Kondenstrockner ohne Wärmepumpentechnik oder Abluftrockner verbrauchen demnach erheblich mehr Strom. Bei letzteren muss die feuchte Luft zudem aus dem Gerät über einen Schlauch nach außen geleitet werden.

Achten Sie außerdem darauf, die Wäsche in der Waschmaschine bereits so trocken wie möglich zu schleudern - die Verbraucherschützer raten zu 1.400 oder 1.600 Umdrehungen pro Minute. Denn nur so werde wichtige Vorarbeit geleistet, um im Wäschetrockner Energie einzusparen. Ein einzelnes nasses Wäschestück kann den Trockner hingegen unnötig lange laufen lassen. Am besten sortiert man die Wäsche deshalb nach Feuchtigkeit, bevor Sie sie in den Trockner kommt.

Gut zu wissen: Wie teuer ein neuer Wäschetrockner langfristig mit Kauf und Betrieb kommt, können Sie mit einem Online-Rechner der Verbraucherzentralen herausfinden. (dpa)



Flusen entfernen für Effizienz: Verstopfte Flusensiebe verlängern die Trockenzeit und erhöhen die Stromkosten und sollten am besten nach jedem Trockengang gereinigt werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE





Wissen, was Wolfsburg und die Welt bewegt.

Mehr dazu auf waz-online.de/tdlinfowolfsburg

Wolfsburger Allgemeine WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

12726301_002426

So verhindern Sie, dass sich Ihr Zahnimplantat entzündet

Klassische Zahnerkrankungen wie Karies oder eine Zahnnerventzündung kann ein Implantat nicht bekommen. Künstlichen Zahnwurzeln droht allerdings eine andere Erkrankung: Periimplantitis heißt sie.

Dabei sorgen Bakterien dafür, dass sich das Gewebe rund um das Implantat entzündet. Das kann sich etwa durch Jucken bemerkbar machen, so der Zahnarzt Jochen Schmidt vom Kölner Carree Dental. Als weitere Anzeichen nennt das Universitätsklinikum Bonn unter anderem:

- Schwellungen
- Blutungen
- unangenehmer Mundgeruch

Tückisch: Im frühen Stadium bleibt eine Periimplantitis meist unbemerkt. Die Entzündung ist aber alles andere als harmlos. Mit der Zeit kann sie nämlich den Kieferknochen angreifen und schädigen, wie Zahnarzt Jochen Schmidt warnt. Mit unschönen - und auch teuren - Folgen: Das Implantat verliert dann seinen Halt.



Auch Implantate brauchen gründliche Pflege: Zahnseide oder Interdentalbürstchen sorgen für saubere Zwischenräume und beugen Entzündungen vor. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Warum auch Zahnimplantate gründliche Pflege brauchen

Immerhin: Wer ein Zahnimplantat hat, kann etwas tun, um sich vor einer Periimplantitis zu schützen. Ein besonders wichtiger Hebel ist, das Implantat gründlich zu putzen, um es von Bakterien zu befreien, die Entzündungen auslösen können. Dazu gehört laut dem Uniklinikum Bonn auch die Reinigung der Zahnzwischenräume etwa mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide.

Wichtig ist auch, die Kontrolluntersuchungen in der Zahnarztpraxis wahrzunehmen. Durch Röntgenaufnahmen etwa lassen sich Entzündungen rund um künstliche Zahnwurzeln schon frühzeitig erkennen.

Mangelnde Zahnhygiene ist Jochen Schmidt zufolge übrigens nicht der einzige Risikofaktor für eine Periimplantitis. Auch Rauchen, Stress und hormonelle Veränderungen können die Entstehung der Erkrankung begünstigen.

Jucken kann auch andere Auslöser haben

Wer das Gefühl hat, dass ein Zahnimplantat bereits Probleme macht, sollte zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen, was genau dahintersteckt.

Juckende Implantate können auch andere Auslöser als eine Periimplantitis haben - etwa eine allergische Redaktion auf ein Material oder eine schlecht sitzende Krone auf dem Implantat.

Lautet die Diagnose Periimplantitis, entfernt der Zahnarzt oder die Zahnärztin - je nach Schweregrad auch chirurgisch - die Keime von den Oberflächen des Implantats und behandelt auch das benachbarte Gewebe.

Wenn der Ex stirbt: Anspruch auf Erziehungsrente?

Verstirbt der Ex-Mann oder die Ex-Frau, haben Geschiedene mit Kindern Anspruch auf die sogenannte Erziehungsrente von der Deutschen Rentenversicherung. Diese spezielle Form der Hinterbliebenenrente soll den Unterhalt des verstorbenen Ex-Partners ersetzen, teilt die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) mit.

Gezahlt wird die Erziehungsrente aus der eigenen Versicherung. Voraussetzung für die Leistung ist, dass die überlebende Person bis zum Tod des früheren Partners mindestens fünf Jahre lang Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat. Die Ehe muss außerdem nach dem 30. Juni 1977 geschieden worden sein, der überlebende Partner darf danach nicht wieder geheiratet haben. Die Erziehungsrente wird sowohl gezahlt, wenn hinterbliebene Ex-Partner eigene und Kinder des früheren Partners erziehen als auch, wenn es sich um Stief- oder Pflegekinder handelt.

Betroffene beantragen die Erziehungsrente beim zuständigen Rentenversicherungsträger. Ein Anspruch besteht bis zum 18. Geburtstag eines Kindes. Hat das Kind eine Behinderung, entfällt die Altersgrenze.

Eigene Einkünfte werden angerechnet

Die Erziehungsrente entspricht in ihrer Höhe der Rente wegen voller Erwerbsminderung - sie lässt sich zum Beispiel der jährlichen Renteninformation entnehmen. Zu beachten ist allerdings, dass das eigene Einkommen bei Erhalt der Leistung auf die Rentenhöhe angerechnet wird, sofern es gewisse Freibeträge überschreitet.

Seit dem 1. Juli 2025 beträgt der entsprechende Freibetrag für Hinterbliebene 1.077 Euro pro Monat, der sich für jedes waisenrentenberechtigte Kind um weitere 228 Euro erhöht. Diese Freibeträge erhöhen sich jährlich zum 1. Juli entsprechend der Rentenanpassung. Alle über die Freibeträge hinausgehenden Einkünfte werden zu 40 Prozent auf die Erziehungsrente angerechnet, so die DRV.

Weitere Auskünfte zum Thema finden Interessierte in der kostenfreien Broschüre «Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten». Sie kann entweder auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Dort stehen auch weitere umfangreiche Informationen, Formulare sowie die Möglichkeit zur Vereinbarung eines Beratungstermins und zur Antragstellung bereit. (dpa)



Anspruch auf Erziehungsrente: Geschiedene mit Kindern erhalten nach dem Tod des Ex-Partners eine besondere Hinterbliebenenrente zur Sicherung des Unterhalts. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Nackt sonnen: Wo ist es erlaubt, wo droht ein Bußgeld?

Sie wollen streifenfreie Bräune? Dann sollten Sie sich besser an keinem Ort sonnen, an dem sich jemand von Ihrer Nacktheit belästigt oder gestört fühlen könnte. Darauf weist der Rechtsanwalt Henning J. Bahr hin. Ein FKK-Strand etwa könnte ein geeigneter Ort sein - oder aber zuhause.

„Auf dem eigenen, nicht einsehbaren Balkon können Sie an Ihrer streifenfreien Bräune arbeiten", sagt die Rechtsanwältin Charlotte Gaschke. Nicht einsehbar bedeutet in diesem Fall: Weder Nachbarn noch Passanten sollten Einblicke erhaschen können.

Ein Blick in den Mietvertrag oder in die Hausordnung gibt zusätzliche Sicherheit. Denn darin kann der bekleidungsfreie Aufenthalt auf dem Balkon, der Terrasse oder dem Garten ausgeschlossen sein, um Belästigungen zu vermeiden.

Platzverweis und Bußgeld drohen

Wer sich wirklich splitterfasernackt etwa im Stadtpark sonnt, riskiert ein Bußgeld, falls sich Dritte durch die Nacktheit belästigt fühlen, wie Henning J. Bahr sagt. Das kann zwischen 5 und 1.000 Euro liegen. Üblicher sei zunächst aber ein Platzverweis. (dpa)



Sicherer Ort zum nackten Sonnenbaden: An ausgewiesenen FKK-Stränden ist das ausdrücklich erlaubt. FOTO: STEFAN SAUER

JUBILÄUMSANGEBOT

75 JAHRE WAZ

FEIERN SIE MIT UNS – 75 TAGE KOSTENLOS LESEN + 100 EURO JUBILÄUMSPRÄMIE!

Die Wolfsburger Allgemeine Zeitung feiert 75-jähriges Jubiläum – und steht damit für mehr als sieben Jahrzehnte zuverlässige Berichterstattung aus Wolfsburg. Seit 75 Jahren sind wir für Sie hier vor Ort, hören zu, schauen hin und berichten über alles, was unsere Region, Deutschland und die Welt bewegt.

Bestellen Sie jetzt:
abo.waz-online.de/75,
telefonisch unter 05361 2219 119
oder Coupon einsenden an
Aller-Zeitung/Wolfsburger Allgemeine Zeitung, Michael-Clare-Str. 3,
38518 Gifhorn

Feiern Sie mit uns – mit dem exklusiven Jubiläumsangebot:

- ✔ **75 Tage kostenlos lesen** – mehr als 12 Wochen kostenlos täglich bestens informiert.
- ✔ **100 € Jubiläumsprämie als Dankeschön** – im Anschluss an die 75 Tage für 12 Monate weiterhin informiert in den Tag starten und exklusiven Bonus sichern!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

☑ **Ja, ich bestelle das Jubiläumsangebot der WAZ mit 75 Tagen kostenlos und 100 € geschenkt!** 92815/3

☐ **AZ/WAZ Digital** (E-Paper inkl. AZ/WAZ+) ab dem 76. Tag für zZt. 45,90 € mtl.

☐ **Gedruckte Ausgabe** inkl. E-Paper ab dem 76. Tag für zZt. 64,90 € mtl.

Die Lieferung der ☐ AZ ☐ WAZ soll beginnen am

(spätestens am 31.08.2026) _ _ . _ _ . 2 0 2 6

Ich lese die ersten 75 Tage kostenlos und im Anschluss mindestens 12 Monate weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle ab dem 76. Tag den monatlichen Bezugspreis von 45,90 € für AZ/WAZ Digital bzw. 64,90 € für die gedruckte Ausgabe inkl. E-Paper und erhalte zusätzlich eine Geldprämie in Höhe von 100 € auf mein Konto.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, Fax, 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.

☐ Bankverbindung gilt nur für Überweisung der Prämie

IBAN

Bankinstitut

Datum Unterschrift

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum Telefon

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

Kundeninformation

☐ 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 1234-902; WAZ: 0800 1234-905), 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

13160701_002426

Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim, HRA 100766



9332201_002426



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

REISEN / VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS!
Sa./So. 09. u. 10. MAI

UNTERRICHT ANGEBOTE

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

GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

FERIENWOHNUNGEN & -HÄUSER

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

VERSCHIEDENES

Schöne Teiche in Neud.-Platendorf 650 - 3125m² Wasserfläche ☎05378 /638 ☎0171/ 7742350

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort).
Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD **Institut für Demoskopie Allensbach**
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

13031201_002426



STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL

Suche Putzhilfe f. 2Zi.-Whg., in WOB Tiergartenbreite. ☎01520/8712338

STELLENGESUCHE ALLGEMEIN

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

Suche Stelle als Haushaltshilfe oder Fensterputzerin. ☎ 0176/62052479

Helfe im Garten, Laub, Unkraut usw., in WOB/Umgebung ☎0152/599 40 107

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

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

GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE KRIEGSGEWALT
JETZT INFORMIEREN!
www.medicamondiale.org/testament
medica mondiale

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

Reifer, NR, Witwer sucht tolerante Begleitung, Sie oder Ihn, 18- 28 J., für Freizeit, Wochenende, Urlaub. Bitte nur ehrliche Zuschriften.
✉freundlicher-witwer@gmx.de

Welche/r Senior/in hat Interesse an gelegentl. Unternehmungen incl. kleinerer Tagesfahrten mit/ohne Rollator? ✉ Z 130481

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

KONTAKTANZEIGEN

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

Sexy Boo ☎ 0176-80838105

13376101_002426



HANDWERKER

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

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

Haustechnik, Frühjahrsangebot 30% Rabatt auf alle Malerarbeiten am Haus, Keller, Fassade, Holz und Sockel. ☎0163/9712845

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

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

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

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

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

Fenster putzen ☎ 0176 75 45 50 45

BADSANIERUNG

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

DACHDECKER

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

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

MALER / TAPEZIERER

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

ELEKTRIKER

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

FLIESENLEGER

Malerarbeiten, Bodenbelag, Spachtelarbeiten. ☎ 0170/7744244

MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
13297601_002426

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

GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG

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

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

GÄRTNER

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

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

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

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

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

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

Baum-, Strauch- u. Heckenschnitt sowie Baumfällung und Rodung jeglicher Art führt aus: Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

GARTENGESTALTUNG

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
13305801_002426

ENTRÜMPELUNG

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

Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition
12971301_002426

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

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

EntrümpelungsHelden
- Entrümpelung
- Haushaltsauflösungen
- Kleine Gartenarbeiten
- Möbeltransport
- Kleine Abrissarbeiten
- Entsorgung
- Reinigung

05371 6722694
0163 1669340
13049801_002426

FENSTER / ROLLÄDEN

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

HANDWERKSARBEIT ZU VERGEBEN

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss und Neuaufbauten, Renovierung und Trockenbau
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
13305501_002426

TIERMARKT VERKAUF

Bienenvölker zu verk. 0155/60477905

Der Frühling ist da! Wir Pflegen Ihre Vierbeiner nach Wunsch. Hunde und Katzen. Ihr Hundesalon WOB/ Vorsfelde. Tel.: 05363-945786 WhatsApp: 0152-09817621

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag
Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.
Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de
37211801_002425

JOHANNITER Johanniter-Kliniken
Vermächtnis mit Herz
Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.
Jetzt starten!



IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

Besuchen Sie unseren INFOTAG
WEYHAUSEN, Mühlenring 52
Sonntag, 10.05. von 11-15 Uhr



Moderne, lichtdurchflutete Eigentumswohnungen, LWP, ruhige Lage mit unverbaubarem Feldblick. ***Wohnung 1 jetzt mit schönem, großen Eigentumsgarten!***
EG 1 (rollstuhlgerechte Wohnung): 2 Zimmer, 60m² Wohnfläche, **169m² Garten**, Terr., Stellpl. - **Preis: 229.900€**

OG 4 (mit Dachterrasse in S/W-Ausr.) 3 Zimmer, 55m² Wohnfläche, 102m² Garten, Dachterrasse - **Preis: 214.900€**

***Alternativ:** Mühlenring 50 - Ausbau nach Estrich in Eigenleistung. **Erdgeschoss-Wohnung.** 4 Zi., 112m² Wohnfl., 182m² Garten - **Preis: 379.000€.** Auch Doppelhaus oder Baugrundstück möglich!*

Alle o.g. Gebäude Baujahr 2026/2027, Energieträger für die Heizung: Strom mit Luft-Wärme-Pumpe.

T: 0151-15131771 & 05833-978812
M: i.drewes@hans-drewes.de
HANS DREWES
Immobilien | Planen | schlüsselfertig Bauen
13385001_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

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

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

Moderne Haushälfte ...
Rühen: Mit WiGa + Garage, 113m² Wfl, 4 Zi, Garten, Bj.2003, ZH Gas, V: 67 kWh/(m²a), Kl.B, KP 280.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

300 000 BIS 350 000 EURO

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

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

350 000 BIS 450 000 EURO

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

450 000 EURO & MEHR

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

2-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

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

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

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

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

BAUGRUNDSTÜCKE

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

WOHNUNGSMARKT VERMIETUNGEN

3-ZIMMER-WOHNUNGEN

Wesendorf, 3 Zi.-Whg., 87m², 1.OG, KM 522,-€ + NK ☎ 0171/5490045

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

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



VERKAUF PKW

OPEL ASTRA / KADETT

Opel-Astra-G,BJ/01,80000TKM, 1.Hand,TÜV/Neu,Kein.Rost, 1790€,Tel:01637379739

OPEL CORSA

Opel-Corsa-C,BJ/05,133000TKM, TÜV/06.27,1090€,Tel:01637379739

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.

VERKAUF KRAFTRÄDER

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

MOTORROLLER

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

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

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

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

Motorradlederjacke Gr. 60, Lederhose Gr. 56, Wetterjacke XXL, Regenanzug, Nierenschutz, Handschuhe, Stiefel Gr. 46, Preis VB ☎01 76 315 42244

Straßenflohmarkt Isenbüttel, Ringstraße, So. 09.05. v. 10-14 Uhr

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

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

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

MÖBEL,TEPPICHE VERKAUF

Weißes Bett neuwertig, 2m x 90, mit Matratze, ausziehbar für 50€ zu verkaufen. Gefrierschrank, Exquisit, neuwertig, 6 Schubladen (1 leicht beschädigt), 50€. ☎ 05365/961730

ANTIQUITÄTEN VERKAUF

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

ALLGEMEIN ANKAUF

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

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

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

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

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

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

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

FÜR DEN SAMMLER ANKAUF

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

ANTIQUITÄTEN ANKAUF

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



Papier-Siegel im Vergleich: Was steckt hinter den Labels?

Von Verpackungskartons bis zum Drucker- oder Zeichenpapier: Papier landet nicht selten nach nur einer Nutzung im Altpapier. Eigentlich schade, denn seine Gewinnung ist aufwendig, für Papier aus Frischfasern wird viel Wasser, Energie und Holz benötigt. Der Prozess belastet die Umwelt stark. Zumal dabei oft gefährliche Chemikalien eingesetzt werden, die in Gewässern landen können, so das Umweltbundesamt (UBA).

Doch was kann man tun? Ist Recyclingpapier eine gute Lösung? Und worauf kann man sonst noch achten?



An ihm kann man sich beim Papierkauf getrost orientieren: Der «Blauer Engel» ist eine bekannte Kennzeichnung unter anderem für Recyclingpapier. FOTO: BERND DIEKJOBST

Recycling versus Frischfaserpapier - was bringt es?

Recyclingpapier gibt es nicht nur für Druckerpapier und Schulhefte, sondern auch für Hygieneartikel wie Toilettenpapier. Und es lohnt sich laut Naturschutzbund Deutschland (NABU). Denn: Dafür müssen keine Bäume gefällt werden.

Der Einsatz von Altpapier kann zudem Umweltbelastungen stark reduzieren. Das zeigen etwa UBA-Berechnung. Für die Gewinnung von Recyclingpapier wird demnach im Vergleich zur Herstellung von Frischfaserpapier

- nur die Hälfte an Energie gebraucht,
- nur ein Siebtel bis ein Drittel an Wasser benötigt,
- weniger Treibhausgas erzeugt - im Schnitt um 15 Prozent weniger,
- weniger Bleichmittel eingesetzt.

Ein konkretes Beispiel veranschaulicht die Auswirkungen: Bei einem Paket mit 500 Blatt Papier, das etwa 2,5 Kilogramm wiegt, spart man laut UBA rund 5,5 Kilo Holz sowie 7,5 Kilowattstunden Energie ein - das entspricht etwa der Energie, die man braucht, um 525 Kassen Kaffee zu kochen.

Noch ein positiver Aspekt: Hefte aus Altpapier sind laut NABU oft sogar preiswerter als Hefte aus Frischfasern.

FSC-Siegel versus Blauer Engel: Was bedeuten die Siegel?

Das Siegel «Blauer Engel» garantiert, dass die Papierfasern aus 100 Prozent Altpapier gewonnen wurden. Bei der Herstellung ist zudem der Einsatz von Chlor, optischen Aufhellern oder halogenierten Bleichmitteln verboten. Der NABU empfiehlt das Zeichen, weil es den höchsten ökologischen Standard für Altpapierprodukte hat.

Auch das Label „FSC Recycled“ steht für Papier aus 100 Prozent Recyclingmaterial - allerdings werden hier laut NABU auch Schnittreste aus der Papierindustrie verwendet. Zudem fehlen für die Herstellung der Recyclingprodukte etwa Vorgaben zum Einsatz von Energie, Wasser und Chemikalien.

Dann gibt es im Handel noch das „FSC“-Siegel. Allerdings geht es hier nicht um recycelte Papierprodukte, sondern um Papier aus Frischfasern - genauso wie beim „PEFC“-Siegel. Beide Siegel stehen für eine nachhaltige Waldbewirtschaftung. Der NABU rät jedoch zu „FSC“ - da die „PEFC“-Standards im Vergleich dazu schwächer sind.

Bei der Kennzeichnung „Aqua Pro Natura - Weltpark Tropenwald“ besteht das Papier zu 100 Prozent aus Frischfasern. Das Siegel soll laut NABU garantieren, dass der Rohstoff nicht durch den Raubbau in tropischen Regenwäldern gewonnen wurde.

Greenpeace rät gegenüber solchen Versprechen allerdings misstrauisch zu sein. Denn das Siegel schließe nicht aus, dass das Holz aus nordischen Urwäldern kommt. Zudem fehlen demnach eine unabhängige Zertifizierungsstelle sowie Kontrollen.

Mehr Informationen zu bekannten Papiersiegeln finden sich etwa auf den Internetseiten vom NABU und von Greenpeace.

Was chlorfrei oder holzfrei heißt - und was nicht

Will man die Umwelt schützen, lohnt es laut NABU auch bei Bezeichnungen wie chlorfrei oder holzfrei genauer hinzuschauen.

Denn will man Chlor und Chlorverbindungen ausschließen, muss auf der Verpackung „100 % chlorfrei“ stehen. Die Bezeichnung „chlorfrei“ gebleicht reicht dafür nicht aus.

Und steht auf einer Verpackung „holzfrei“, kann das Papier auch aus frischen Holzfasern bestehen. Die Bezeichnung sei irreführend. Sie bedeutet nur, dass im ersten Produktionsschritt unter hohem Energieaufwand das im Holz enthaltende Lignin abgetrennt wurde - wodurch das Papier weniger stark vergilbt und einen höheren Weißgrad hat. Sie ist also lediglich ein Qualitätsmerkmal, lässt laut NABU aber keine Schlüsse auf ökologische Vorteile zu.

Übrigens: Recyclingpapier ist heutzutage nicht zwangsläufig nur grau oder braun. Es gibt weißes Kopierpapier und braune Versandkartons aus Altpapier. Aber: Abhängig davon, wie strahlend-weiß das Papier ist, kommen mehr oder weniger Chemikalien zum Einsatz. (dpa)

Lebensgefahr: Stiftung Warentest warnt vor acht Kindersitzen

Autokindersitze sind in einem laufenden Test der Stiftung Warentest durchgefallen. Sie alle wiesen im Crashtest gravierende Sicherheitsmängel auf, die im Ernstfall lebensgefährlich sein können.

Sieben der Modelle sind baugleiche Kindersitze des Reecle 360 (ZA 10 i-Size). Vor diesem Modell warnte die Stiftung Warentest bereits im Oktober 2025. Die Sitzschale riss in rückwärtsgerichteter Position beim simulierten Frontalaufprall von ihrer Basis und schleuderte mitsamt Testdummy durch das Testfahrzeug.



Sicherheitsrisiko im Crashtest: Acht Kindersitze zeigten gravierende Mängel und versagten im Frontalaufprall. FOTO: STIFTUNG WARENTEST

Besonders tückisch: Die betroffenen Sitze werden unter verschiedenen Markennamen angeboten, überwiegend im Online-Handel. Ob ein Modell sicherheitsrelevante Mängel hat, können Sie anhand der Zulassungsnummer prüfen. Sie befindet sich auf einem orangefarbenen Siegel, in der Regel unter dem Kindersitz oder an dessen Seite. Alle sieben Modelle tragen die Nummer E8 0313715.

Auch eine Babyschale betroffen

Zusätzlich fiel die Babyschale Kinderkraft Mink Pro 2 mit der Basisstation Mink FX2 im Test durch. Auch sie riss beim simulierten Frontalcrash von der Basis ab.

Die betroffenen Sitze sollen laut Stiftung Warentest ab sofort nicht mehr genutzt werden. Wer einen solchen Sitz hat, solle sich an den jeweiligen Anbieter wenden. Die Firma Kinderkraft bietet für die Babyschale Mink Pro 2 einen kostenlosen Umtausch oder eine vollständige Rückerstattung an. Der Hersteller der sieben Klon-Sitze, die chinesische Firma Yangzhou Lettas Baby Product CO., LTD, verwies zuletzt laut Stiftung Warentest auf sein Kundenserviceteam. (dpa)