hallo WOLFSBURG wochenende

22 ❖ 47. Jahrgang · 23. Mai 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122



15635501_002426

Neuland will 320 Millionen Euro investieren

Jahresabschluss für 2025 weist **Überschuss von 5,7 Millionen** Euro aus

Wolfsburg. Die Neuland hat 2025 einen Jahresüberschuss von rund 5,7 Millionen Euro erzielt. Diese Bilanz ergab der Jahresabschluss, der von den Wirtschaftsprüfern ohne Einschränkungen testiert wurde.

Besonders positiv habe sich das Kerngeschäft der Wohnungsbewirtschaftung entwickelt, wie die Neuland mitteilt. Als Gründe dafür werden moderate Mietsteigerungen, ein effizientes Kostenmanagement und geringere Instandhaltungsaufwendungen angeführt.


Deutlich sichtbar sind die Fortschritte beim Neuland-Großprojekt Don Camillo und Peppone.

FOTO: JAESCHKE

11.325 Wohnungen in Wolfsburg

Zum Ende vergangenen Jahres bewirtschaftete die Neuland 11.325 Wohnungen in Wolfsburg. Die durchschnittliche Wohnungsmiete lag bei 6,92 Euro je Quadratmeter. Die Nachfrage nach bezahlbarem Wohnraum bleibe weiterhin hoch, so das Unternehmen.

Im vergangenen Jahr investierte die Neuland insgesamt rund 61 Millionen Euro in Neubau, Modernisierung und Instandhaltung. Der Schwerpunkt lag dabei auf energetischen Sanierungen, der Weiterentwicklung von Quartieren sowie der langfristigen Sicherung von Qualität und Klimaschutz im Wohnungsbestand.

Investitionskurs fortsetzen

Auch in diesem Jahr rechnet die Neuland mit einem moderaten Jahresüberschuss und setzt den eingeschlagenen Investitionskurs fort. Bis 2035 plant das Unternehmen Investitionen von rund 320 Millionen Euro in Neubau und Modernisierung, mit dem Schwerpunkt auf energetischen Modernisierungen.

Eines der größten Projekte ist dabei die Sanierung von Don Camillo und Peppone in Detmerode. Darüber hinaus laufen große Modernisierungen in der Eisenacher Straße in Westhagen mit einem Gesamtvolumen von über 30 Millionen Euro sowie im Schlesierweg. Dort ist geplant, ein Gesamtvolumen von etwa 40 Millionen Euro in die serielle Sanierung des Bestandes zu investieren. Zudem laufen aktuell noch Projekte im Mühlengraben und in der Schillerstraße.

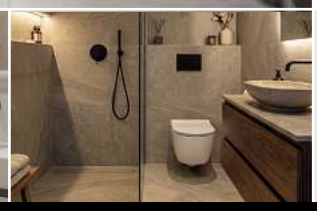
Nächstes Modernisierungsprojekt

Zusätzlich zu den genannten Projekten ist laut Neuland geplant, noch in diesem Jahr mit dem nächsten Modernisierungsprojekt in den Höfen zu beginnen. Hier sollen die Fenster getauscht und die gesamte Hülle energetisch aufgewertet werden.

„Parallel dazu laufen bei uns im Haus im Rahmen des Portfoliomanagementprozesses die Vorbereitung für die Festlegung

Fortsetzung auf Seite 2



BADSHOW 2026
bei WULLBRANDT+SEELE
Sanitär Heizung Klima Elektro

Meisterbetrieb • Solar • Heizung • Bäder
Thielecke

Entdecken Sie die neueste Generation moderner Bäder - von der 3D-Planung bis zur perfekten Umsetzung.
Alles aus einer Meisterhand.

29. Mai & 5. Juni 2026
jeweils
12:00 - 20:00 Uhr

Exklusiv bei Wullbrandt+Seele
Grotrian-Steinweg-Str. 1a
38112 Braunschweig

Inspiration, Trends & Beratung
Lassen Sie sich persönlich beraten und inspirieren

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Bratwurst vom Grill
Kalte Getränke
Entspannte Atmosphäre

Anmeldung & weitere Infos

Thielecke Heizung | Inh. Mikle Kelm | Barwedeler Staße 4, 38473 Tiddische | 05366 / 9550 | mk@meisterbetrieb-kelm.de

15054801_002426

Neuland will 320 Millionen Euro in Neubau und Modernisierung investieren

Fortsetzung von Seite 1

weiterer konkreter Projekte", teilt die Neuland auf Anfrage mit. „Hier ist es allerdings noch zu früh, konkret zu werden, zumal die Projekte uns noch deutlich in das Jahr 2027 beschäftigen werden", so die Neuland.

Nach Abschluss des Projektes „Neue Reihe" in der Nordstadt gebe es im Bereich Neubau keine konkreten Planungen, da der maßgebliche Fokus auf der Modernisierung des Bestandes liege.

„Der Jahresabschluss zeigt, dass die Neuland wirtschaftliche Stabilität und soziale Verantwortung erfolgreich miteinander verbindet. Gerade in angespannten Wohnungsmärkten ist es entscheidend, dass bezahlbarer Wohnraum erhalten und weiterentwickelt wird. Neuland nimmt diesen Auftrag ernst und investiert konsequent in Bestand, Klimaschutz und lebenswerte Quartiere", betont Aufsichtsratsvorsitzende Immacolata Glosemeyer.

„Die Neuland ist ein zentraler Pfeiler der kommunalen Daseinsvorsorge in Wolfsburg. Der bestätigte wirtschaftliche Kurs schafft die Grundlage dafür, auch künftig in Wohnraum, Klimaschutz und stabile Quartiere investieren zu können", sagt Oberbürgermeister Dennis Weilmann.

Der Aufsichtsrat bestätigt mit der Empfehlung zur Feststellung des Jahresabschlusses den soliden wirtschaftlichen Kurs und sieht die Neuland gut aufgestellt, um ihren sozialen Auftrag als kommunale Wohnungsbaugesellschaft auch künftig zu erfüllen.

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

DER OLDTIMERMARKT IN EUROPA
Technorama® Hildesheim
24.+25. Mai 2025
www.technorama.de
29. OLDTIMER-TEILEMARKT & HISTORISCHER MOTORSPORT
Hist. Motorsport Teilemarkt Oldtimer-Treffen
Öffnungszeiten: Sa. 9–18 Uhr So. 9–16 Uhr
Flugplatz Lerchenkamp 31137 Hildesheim
15124001_002626

Wolfsburg regelt den Grundschul-Ganztag neu

Rat entscheidet am 17. Juni – Umsetzung der Förderrichtlinie soll schrittweise erfolgen

Wolfsburg. Wolfsburg hat eine neue Förderrichtlinie für den Ganztag an Grundschulen erarbeitet. Das Regelwerk soll künftig Ganztagsbetrieb, Ferienangebote und Qualitätsentwicklung an allen Ganztagsgrundschulen einheitlich regeln. Der Rat der Stadt entscheidet am 17. Juni über die Vorlage; in Kraft treten soll sie zum Schuljahr 2026/2027 – zeitgleich mit dem bundesweiten Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung im Primarbereich. Diesen Anspruch kann Wolfsburg bereits heute erfüllen.



Weg frei für den Ganztag: Bis 2029 sollen alle Schulen in Wolfsburg ein Ganztagsangebot anbieten. FOTO: WEGE

Entstanden ist die Richtlinie in einem anderthalbjährigen Beteiligungsprozess, an dem Schulen, freie Träger und die Stadtverwaltung gemeinsam gearbeitet haben. Sie ist Teil des kommunalen Rahmenkonzepts „Mit Kindern für Kinder – Ganztag. Gemeinsam. Gestalten." und schafft erstmals einheitliche und transparente Rahmenbedingungen für alle Wolfsburger Ganztagsgrundschulen. Wolfsburg baut das Ganztagsangebot im Primarbereich bereits seit 2007 aus – die neue Richtlinie schreibt diesen Weg mit klaren Strukturen fort.

Das Regelwerk basiert auf einem modularen Aufbau: Gefördert werden der reguläre Ganztagsbetrieb, Spätbetreuungen, Ferienangebote, Inklusionsmaßnahmen sowie Projekte zur Qualitätsentwicklung. Berücksichtigt werden Personal-, Sach- und Verwaltungskosten der Ganztagsträger; die Förderung erfolgt auf Antrag der kooperierenden Träger. Herzstück ist der Qualitätsanspruch: Regelmäßige Qualitätsdialoge zwischen Schulen, Trägern und Stadtverwaltung sowie verbindliche Zielvereinbarungen sollen den Standard dauerhaft sichern. Der Anteil pädagogischer Fachkräfte soll schrittweise steigen – bis 2033 strebt die Stadt eine Fachkraftquote von 100 Prozent an.

Die schrittweise Umsetzung ist bis 2029 geplant, begleitet von stadtweitem Monitoring und zusätzlichen Qualifizierungsangeboten für pädagogisches Personal. Wolfsburg verbindet damit finanzielle Förderung dauerhaft mit dem Anspruch auf Qualität – und setzt fort, was vor fast 20 Jahren begann.

„Wolfsburg hat früh auf den Ganztag gesetzt – und wir haben dabei viel gelernt. Diese Richtlinie baut auf fast 20 Jahren Erfahrung auf und gibt dem Ganztag jetzt den verlässlichen Rahmen, den Familien, Schulen und Träger brauchen", sagt Oberbürgermeister Dennis Weilmann. Bildungsdezernentin Iris Bothe ergänzt: „Eine gute Richtlinie entsteht nicht am Schreibtisch – sie entsteht im Dialog."

Jetzt schnell zugreifen und sparen - fast alles zum ½ Preis
GESCHÄFTSAUFGABE
NUR NOCH FÜR KURZE ZEIT GEÖFFNET
FAST ALLES ZUM ½ PREIS
UhrenKeiser
Porschestraße 44 in Wolfsburg
Goldankauf ➞ sicher & fair
11595301_002426

Vereine für Festumzug gesucht

Peine. Zum Tag der Niedersachsen am Sonntag, 14. Juni 2026, in Braunschweig werden noch Vereine, Verbände und Gruppen für den großen Festumzug gesucht. Der Landestrachtenverband Niedersachsen lädt Organisationen aus der gesamten Region zur Teilnahme ein. Der Umzug beginnt um 14.30 Uhr und führt durch die Festmeile in der Stadt.

Gesucht werden Gruppen aus möglichst vielen gesellschaftlichen Bereichen: Sportvereine, Schützenvereine, Musikzüge, Trachten- und Heimatvereine, Tanzgruppen, Feuerwehr- und Jugendorganisationen sowie weitere regionale Initiativen sind ausdrücklich eingeladen. Angesprochen sind Gruppen aus Gifhorn, Wolfsburg, Braunschweig, Salzgitter und den umliegenden Städten und Gemeinden. Der Umzug soll die Vielfalt, das Engagement und die kulturelle Identität Niedersachsens präsentieren.

Der Festumzug gehört seit Beginn des Tags der Niedersachsen fest zum Programm des Landesfestes und zeigt die Bandbreite des Vereinslebens im Land. Musik, Trachten und Vereinsgemeinschaften aus Kultur und Sport stehen dabei im Mittelpunkt. Die Veranstalter wünschen sich ein lebendiges Bild des ehrenamtlichen Engagements in der Region.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Fahrzeuge und Tiere können nicht teilnehmen. Anmeldeschluss ist der 30. Mai 2026. Weitere Informationen zum Ablauf erhalten die teilnehmenden Gruppen nach ihrer Anmeldung. Anmeldungen und Rückfragen sind per E-Mail möglich: info@l-t-n.de

Mäc-Geiz-Insolvenz: Was wird aus Wolfsburgs Filiale?

Die angeschlagene Billigkette hat ein Geschäft in Vorsfelde.

Wolfsburg. Die Mäc Geiz Handelsgesellschaft mbH ist pleite. Das geht aus einer Insolvenzbekanntmachung des Amtsgerichts Halle (Saale) hervor. Dort hat das Unternehmen ein Insolvenzverfahren in Eigenverwaltung gestellt, diesem wurde nun stattgegeben. Ebenfalls betroffen ist demnach die für die Verwaltung zuständige MTH Retail Services (Germany) GmbH. Mäc Geiz unterhält in Deutschland rund 180 Filialen, davon eine in Wolfsburg.

Der Mäc-Geiz-Standort befindet sich in der Langen Straße in Vorsfelde. Wie es konkret mit diesem Standort weitergeht, dazu gab es am Dienstag keine Auskunft. Ein Sprecher des Unternehmens teilte mit, zu einzelnen Filialen keine Aussagen treffen zu können.

Laut ersten Informationen soll der Betrieb jedoch in allen Geschäften zunächst unverändert weitergehen. Entsprechend sollen auch die rund 1200 Beschäftigten bis auf Weiteres bleiben; sie bekommen die nächsten drei Monate Insolvenzgeld.

Insolvenz von Mäc Geiz: Filiale in Wolfsburg auf dem Prüfstand

Aber: Es sei nicht auszuschließen, dass Filialen schließen. Alle würden überprüft. Somit ist auch die Zukunft des Wolfsburger Geschäfts ungewiss. Denn: Schon 2010 musste Mäc Geiz erstmals Insolvenz beantragen. Damals übernahm die NKD Vertriebs-GmbH einen Großteil der Mietverträge unter anderem in Niedersachsen, MTH Retail Services den Geschäftsbetrieb. Erst im Februar dieses Jahres wurde die Billigkette erneut übernommen, dieses Mal vom Discounter Kodi aus Oberhausen. Der Schritt galt in der Branche eigentlich als Rettung. Eine Filiale, die Mäc Geiz in der Porschestraße in Wolfsburg betrieb, schloss bereits 2023 ihre Pforten.

Mäc Geiz eröffnete 1994 seine erste Filiale in Halle (Saale). Schon 2006 entstand nach eigenen Angaben das 160. Geschäft. Durch die Insolvenz 2010 verlor das Unternehmen dann aber einen Großteil seiner Läden. Bevollmächtigter im jetzigen Verfahren ist laut Bekanntmachung die Kanzlei Andres Partner, die schon 2023 den Düsseldorfer Modehändler Peek & Cloppenburg begleitete. Sachverwalter ist Anwalt Lucas Flöther, bekannt von der Air-Berlin-Insolvenz 2017.

Restaurant „Ceccarelli“ eröffnet in den Steimker Gärten

Noch in diesem Monat startet das sogenannte Soft-Opening

Wolfsburg. Bald geht es los und darauf haben bestimmt schon einige Anwohner in den Steimker Gärten gewartet: das italienische Restaurant „Ceccarelli“ am Quartiersplatz eröffnet. In den nächsten zehn Tagen soll es laut dem Inhaber Daniele Ceccarelli so weit sein. Der Braunschweiger startet mit einem sogenannten Soft-Opening, ähnlich wie es Saskia Elverfeld und Mladen Durdic beim Parkhotel taten. „Das heißt, dass wir zunächst rund 40 Plätze anbieten. Danach nehmen wir Reservierungen für alle 80 Plätze im Restaurant an“, erklärt Gastronom Daniele Ceccarelli. Und im Sommer werden dann auch Tische und Stühle an der Steimker Promenade stehen.

Neues Restaurant in den Steimker Gärten

Daniele Ceccarelli ist in der Region bereits für seine neapolitanischen Pizzen bekannt, die er in einer kleinen Bottega in Braunschweig anbietet. Die Speisekarte wird von dem Lokal aus der Löwenstadt übernehmen. Die Küche serviert eine Vielzahl italienischer Spezialitäten wie Antipasti, verschiedene Pizzen und frittierte Spezialitäten. In Wolfsburg lädt Ceccarelli zudem in die Vinothek ein. Dort sollen auch Weinproben stattfinden.

Auf der rund 300 Quadratmeter großen Fläche wurde laut Ceccarelli „von A bis Z“ alles umgebaut. Zwei große Öfen warten auf ihren Einsatz. Die Gäste nehmen auf schwarzen Stühlen mit dunkelgrünem Samt Platz. Braune Vorhänge aus dickem Stoff sorgen für Gemütlichkeit.

Volkswagen Immobilien hat den renommierten Gastronom nach Wolfsburg gezogen. Und der ist von dem Quartier Steimker Gärten begeistert: „Der Ort hat mich direkt angesprochen und ich kann es kaum erwarten, die ersten Gäste zu begrüßen.“ Ursprünglich sollte das Restaurant Ende des Jahres 2025 eröffnen. Weshalb sich die Eröffnung verzögerte, darüber möchte Ceccarelli keine Ausknft geben. Nun müssen jedoch nur noch die Teller eingeräumt und die Stühle zurechtgerückt werden. Dann können die ersten Gäste im Restaurant einkehren.

Die Nachbarn vom italienischen Lokal

An der Steimker Promenade haben bereits einige Geschäfte eröffnet. Die Bewohner des Neubaugebiets können seit September 2025 bei dem „nah & gut-Markt“ einkaufen. In fußläufiger Nachbarschaft befindet sich ebenfalls „Papes Gemüsegarten“ und eine Filiale der Bäckerei „Cadera“. Im urbanen Quartier gibt es unter anderem ein Kindermodengeschäft, einen Friseur mit Beauty-Salon und ein Yoga-Studio.



Neues Restaurant für die Wolfsburger: In den Steimker Gärten eröffnet Daniele Ceccarelli sein Lokal. FOTO: BRITTA SCHULZE

Sonderaktion bis 31.05.2026
V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany
34 Jahre
Haustüren Vordächer
Terrassenüberdachungen Glasoasen Markisen
Garagentore Deckenlauftore Kastenrolltore
Fenster & Rollläden Schiebeanlagen Faltanlagen
V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte
Mindestens 21% Förderung
Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommersdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik
05351 424757
vertrieb@gloger.com
www.gloger.com
7 JAHRE GARANTIE*
Nur bei ihrem weinor Top-Partner
somfy EXPERT
14496101_002426

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet.
Schmiedeeisen, Doppelstabmattenzäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu
13649101_002426

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

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
14498701_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
14745801_002426

HAUS-DACH GmbH
Dachdeckerarbeiten
Zimmerei
Ihr Dachexperte aus Gardelegen
TOP-Leistung zu TOP-Preisen!
Wir beraten Sie gern…
Telefon 0 39 07 / 77 82 92
www.haus-dach.de
13812601_002426

Mit Öl: So wird der Grillrost leichter sauber

Erst das Vergnügen, dann die Arbeit – und zwar schnell: Um den Rost nach dem Grillen möglichst leicht wieder sauber zu bekommen, sollte das jedenfalls das Motto sein. Denn je früher mit der Reinigung des Grillrosts begonnen wird, desto einfacher lassen sich Verkrustungen entfernen. Darauf weist der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) hin. Am besten beginnt man mit der Reinigung sogar am noch warmen Rost.

Man kann sich das Saubermachen allerdings auch vorab erleichtern. Und zwar, indem man vor dem Anwerfen des Grills ein paar Tropfen Speiseöl auf ein Küchenpapier gibt. Reibt man den Rost damit ein, bleibt weniger Kruste hängen.

Was darf in die Spülmaschine?

- Nach dem Grillen kann man große Reste vom Feste dann mit Zeitungspapier entfernen.
- Roste aus Edelstahl dürfen anschließend in die Spülmaschine. Selbst wenn hier nicht alle Schmutzreste abgehen, quellen sie zumindest auf – und lassen sich laut IKW dann vergleichsweise einfach mit einem Scheuerschwamm oder mit Stahlwolle entfernen.
- Roste aus Gusseisen haben in der Spülmaschine allerdings nichts verloren. Sie kann man stattdessen mit etwas Handspülmittel in warmem Wasser reinigen.
- Eingebrannten Grillgutresten kann man mit Spezialreinigern für Grill und Backofen zu Leibe rücken. Das geht übrigens auch bei Gusseisenrosten. (dpa)



IWer vor dem Grillen den Rost mit etwas Speiseöl bestreicht, hat es beim Putzen anschließend leichter. Foto: Markus Scholz/dpa-mag

Schubladenschätze: Warum sich selbst Zahngold heute lohnen kann. Was oft jahrelang unbeachtet bleibt.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Anzeige

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: : 4.713,750 USD/Ounce

Braunschweig. Es beginnt oft mit einem kleinen Gedanken: „Was sich wohl alles in dieser Schublade angesammelt hat?" Die Rede ist nicht von alten Fotos oder Dokumenten, sondern von Dingen, die über Jahre hinweg gesammelt, geerbt oder verschenkt wurden. Ungetragener Schmuck, einzelne Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder auch Zahngold liegen oft unbeachtet in Schachteln und Schränken.

Was auf den ersten Blick wie eine zufällige Sammlung wirkt, kann sich heute als echter Schatz entpuppen. Gerade in vielen Braunschweiger Haushalten befinden sich Edelmetalle, deren tatsächlicher Wert über die Jahre aus dem Blick geraten ist. Besonders bei Erbschaften zeigt sich immer wieder, dass sich in alten Schmuckstücken oder Zahngold erhebliche Werte verbergen können.

Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig an. Das Braunschweiger Unternehmen unterstützt Kunden dabei, verborgene Werte professionell einschätzen zu lassen und Klarheit über den tatsächlichen Edelmetallgehalt zu erhalten. Die Bekanntheit der **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig**, unter anderem durch Berichterstattungen in Focus Money, steht dabei für Vertrauen, Transparenz und langjährige Erfahrung. Ergänzt wird dieser Anspruch durch die enge Partnerschaft mit der traditionsreichen Scheideanstalt Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands und einem der größten Edelmetallverarbeiter Europas mit über 180 Jahren Erfahrung seit 1845.

Einfach mitbringen und professionell prüfen lassen

Viele Menschen versuchen zunächst selbst einzuschätzen, welche Stücke wertvoll sein könnten. Genau darin liegt jedoch häufig der Fehler. Denn gerade unscheinbare oder beschädigte Gegenstände besitzen oft einen überraschend hohen Edelmetallanteil.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig empfiehlt deshalb, Schmuck, Zahngold, Bruchgold, einzelne Münzen oder alte Uhren vollständig mitzubringen und nicht vorab auszusortieren. Die Stücke können unkompliziert gesammelt und einfach so mitgebracht werden. Eine Vorbereitung oder Vorsortierung ist nicht notwendig, da die gesamte Prüfung direkt vor Ort und transparent vor den Augen der Kunden erfolgt.

Dabei nimmt man sich bewusst Zeit für eine verständliche und nachvollziehbare Bewertung. Jedes Stück wird einzeln geprüft und transparent eingeordnet. Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht eine exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne dass die Stücke beschädigt oder verändert werden müssen. Gerade bei Erbstücken oder älteren Schmuckstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen. Kunden erhalten dadurch nicht nur eine Einschätzung des Wertes, sondern auch ein besseres Verständnis dafür, was sich tatsächlich in ihrem Besitz befindet.

Wir haben am Samstag 23.05.2026 geschlossen und sind Dienstag wieder für Sie da.





Zahngold wird häufig unterschätzt

Während Schmuck oft mit Erinnerungen verbunden ist, fällt die Entscheidung beim Zahngold vielen Menschen leichter. Genau deshalb rückt dieser Bereich aktuell stärker in den Fokus. Zahnarztpraxen geben entfernte Kronen oder Prothesen an die Patienten zurück. Was anschließend oft unbeachtet bleibt, kann heute einen erheblichen Wert besitzen. Selbst kleine Mengen enthalten häufig hochwertige Edelmetalle, deren Preis sich durch die aktuelle Marktsituation besonders bemerkbar macht.

Dabei geht es längst nicht nur um Gold allein. Zahngold besteht häufig aus verschiedenen wertvollen Metallen, die gemeinsam einen deutlich höheren Gesamtwert ergeben können. Gerade ältere Legierungen enthalten oft überraschend hohe Edelmetallanteile.

Viele Kunden sind deshalb erstaunt, wie viel Potenzial selbst in kleinen oder stark abgenutzten Stücken steckt.

Vertrauen durch Transparenz und Erfahrung

Der Ablauf bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist bewusst transparent gestaltet. Kunden erleben keine anonyme Versandabwicklung, sondern eine persönliche Beratung direkt vor Ort in Braunschweig. Alle Schritte der Bewertung werden nachvollziehbar erklärt und offen dargestellt.

Viele Besucher sind überrascht, wie unkompliziert und verständlich der gesamte Ablauf gestaltet ist. Gerade ältere Menschen empfinden es als angenehm, persönliche Ansprechpartner vor Ort zu haben und alle Bewertungen direkt mitverfolgen zu können.

Auch Kundenbewertungen spiegeln genau diese Erfahrung wider. Kathrin B. schreibt:

„Sehr seriöse und kompetente Beratung. Ich habe bei der Goldbörse einen sehr guten Preis für meinen Goldschmuck erzielt. Ich bin sehr zufrieden und kann den Service nur empfehlen. Vielen Dank für die Zeit und Mühe, die Sie aufgebracht haben."

Gerade dieser persönliche Ansatz schafft Vertrauen und sorgt dafür, dass sich viele Kunden gut aufgehoben fühlen.

Fazit: Ein Blick in die Schublade kann sich heute besonders lohnen

Viele Menschen unterschätzen, welche Werte sich über Jahre hinweg in ihren eigenen vier Wänden angesammelt haben. Gerade Zahngold, alter Schmuck oder Bruchgold werden oft vergessen, obwohl sie heute einen spürbaren finanziellen Mehrwert bieten können.

Ein Besuch bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** schafft Klarheit darüber, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. Moderne Analyseverfahren, persönliche Beratung und transparente Abläufe sorgen dabei für Vertrauen und Sicherheit.

Gerade in Zeiten hoher Edelmetallpreise entscheiden sich viele Braunschweiger bewusst dafür, ihre Schubladen neu zu entdecken und ungenutzte Werte sinnvoll einzusetzen.

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.

15290601_002426

Löschdecke und Co.: Bei Grillunfällen richtig handeln



Spiritus und andere flüssige Brandbeschleuniger können hohe Flammen verursachen - und damit auch starke Verbrennungen.
FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA-MAG

Grillen gehört für viele einfach zu Frühling und Sommer dazu. Doch der Umgang mit Feuer, Gas, Rauch und Fett ist nicht ganz ungefährlich. Kommt etwa die Haut mit dem Rost oder dem heißen Grillgut in Berührung, kann eine sogenannte Kontaktverbrennung entstehen.

Sie ist in der Regel zwar nur klein und oberflächlich. Anders sieht es allerdings aus, wenn eine Flamme die Haut verbrennt. Dann wird die Verbrennung großflächiger - besonders wenn Brandbeschleuniger eingesetzt werden, um das Feuer anzufachen. Auch spritzendes Fett kann größere Verletzungen auf der Haut verursachen.

Löschdecke passt in den Picknickkorb

Passiert etwas, sollte man zunächst die Gefahrenquelle aus dem Weg schaffen, so Prof. Christoph Hirche, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Rekonstruktive Mikrochirurgie an der Berufsgenossenschaftlichen (BG) Unfallklinik Frankfurt. Also den brennenden Grill löschen - mit Wasser oder indem man ihn abdeckt.

Dafür tut es zur Not die Picknickdecke. Eine zusammengefaltete Löschdecke findet zwischen Grillgut, Tellern und Getränken auch gut Platz. Außerdem ist es ratsam, eine Wasserflasche griffbereit zu haben.

Kleinere Verbrennung sollten man kurzzeitig kühlen, rät Hirche. Kaltes Wasser hilft, die Schmerzen zu lindern. Bei großflächigen Verbrennungen kann eine Kühlung allerdings zum Auskühlen des ganzen Körpers führen.

Schritt zwei ist die Desinfektion der Wunde. Schritt drei ein steriler Verband mit einer nicht haftenden Wundauflage, einer Kompresse und einem elastischen Wickel. Das schützt die Wunde vor Bakterien und reduziert Schmerzen.

Wenn die Verbrennung größer ist oder nach ein paar Tagen nicht abheilt, sollte man zum Hausarzt oder in eine Spezialklinik. Gefährlich wird es, wenn mehr als 15 Prozent der Körperoberfläche betroffen sind. Behandlungsbedarf besteht auch, wenn die Verbrennung besonders tief ist oder besondere Körperstellen betrifft wie etwa Genitalien oder die Augen, so der Mediziner.

Besser Vor- als Nachsicht

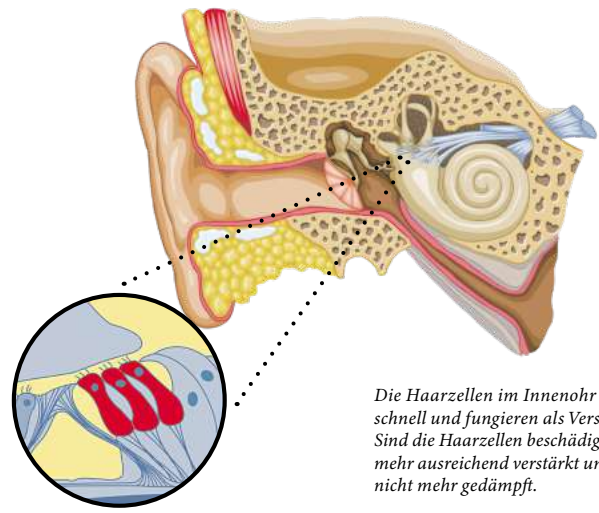
Verzichten auf den Grillspaß muss man aber nicht: „Grillen mit Sicherheitsbewusstsein kann man auch als Mediziner vertreten“, sagt Prof. Hirche, der selbst gern grillt. Seine wichtigsten Ratschläge:

- Keine Brandbeschleuniger nutzen
- Gasgrills regelmäßig warten
- Abstand halten - das gilt besonders für Kinder
- Alkohol nur in Maßen
- Nie in geschlossenen Räumen grillen (dpa)

ANZEIGE

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs
Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgeräusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von Phonak lösen dieses Problem zielgerichtet.

Hervorragende Klangqualität
Die speziell in der Schweiz entwickelten Phonak-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.

Testpersonen gesucht!
Mit besonderer Beratung und Service sind die Phonak-Hörlösungen in Deutschland bei GEERS erhältlich. Aktuell sucht GEERS Testpersonen für die revolutionären Phonak-Hörgeräte. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die Phonak-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 31. August als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile der Phonak-Hörlösungen.



Jetzt anmelden:
kostenlos und unverbindlich unter
0800 724 000 261
oder auf
www.geers.de/termin

„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“

GEERS

GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft

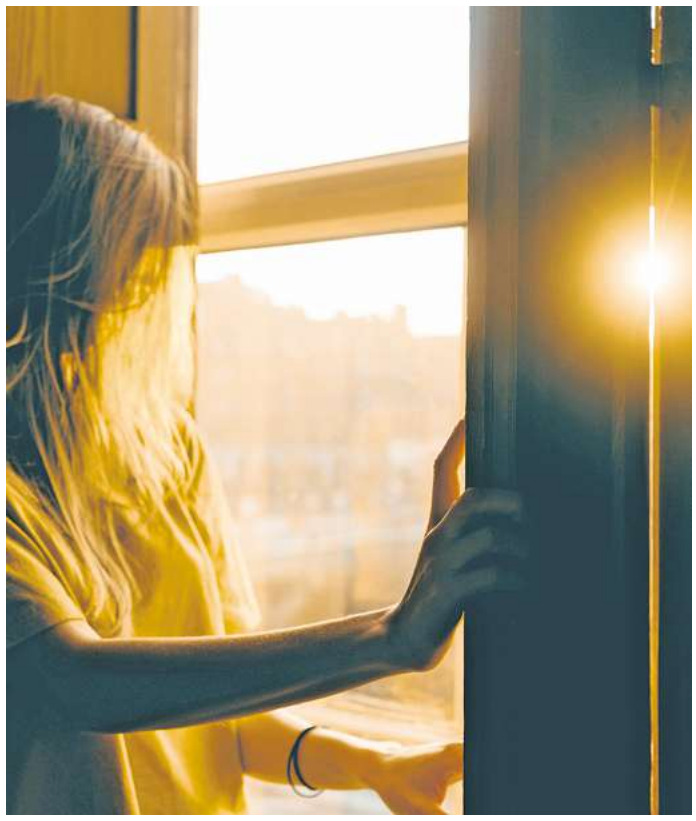
14546101_002626

Muss ich raus, nur weil die Sonne scheint?

Während die Sonne scheint, kämpfen viele mit dem Gefühl, den Tag drinnen zu verschwenden. Der sogenannte „Sunshine Guilt“ sorgt für **Druck und Schuldgefühle.** Was tun gegen das schlechte Gewissen?

Sonnenschein, sommerliche Temperaturen, ein wolkenloser Himmel: Das perfekte Wetter, um sich an der frischen Luft aufzuhalten. Und doch ist es das Sofa, das einen in diesem Moment lockt. Einfach alle viere von sich strecken, fernsehen, ein gutes Buch lesen, entspannen. Während man es sich drinnen gut gehen lässt, kommt nicht selten jedoch das schlechte Gewissen zum Vorschein, verbunden mit dem Wörtchen „eigentlich“. Eigentlich ist das Wetter zu schön, um drinnenzubleiben. Eigentlich müsste ich rausgehen. Eigentlich könnte ich ja wenigstens einen kleinen Spaziergang machen.

In den sozialen Medien wird dieses Phänomen gerade intensiv diskutiert. In einem TikTok-Video erklärt eine Nutzerin etwa, wie sich das schlechte Gewissen bei ihr manifestiert hat: „Ich fühle diesen gewissen Druck, einen Spaziergang zu machen und das Wetter zu genießen, und denke die ganze Zeit darüber nach, dass ich eigentlich draußen sein sollte. Damit ist mein Tag ruiniert.“



SYMBOLFOTO: MATT HARDY / PEXELS

Dieses schlechte Gewissen hat einen Namen: „Sunshine Guilt“ – auf Deutsch: Sonnenschein-Schuld. „Besonders jetzt im Frühling, nach Monaten grauen Herbst- und Winterwetters, schlägt das Phänomen häufig zu“, schreibt Motivationspsychologe und Zeitmanagement-Experte Martin Krengel in einem Blogbeitrag. Der „Sunshine Guilt“ sei eng verknüpft mit FOMO, der „Fear of Missing Out“, also der Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. „Wir gehen automatisch davon aus, dass alle anderen den Sonnentag perfekt nutzen – während wir ihn drinnen ‚verschwenden‘.“

Social Media verstärkt schlechtes Gewissen

Alycia Burant, Gründerin von Healthy Minds Therapy, spricht von einem „gesellschaftlichen Druck“, der dem „Sunshine Guilt“ zugrunde liege. Menschen fühlten sich verpflichtet, nach draußen zu gehen und das schöne Wetter zu genießen. „Diese Denkweise kann ein Gefühl der Dringlichkeit und Schuldgefühle hervorrufen, als gäbe es nur eine begrenzte Anzahl sonniger Tage und als würde man diese Chancen verpassen, wenn man drinnen bleibt“, sagte Burant gegenüber der US-amerikanischen Today Show. Gleichzeitig würden das Zuhausebleiben und das Nichtstun oft mit Faulheit in Verbindung gebracht.

Instagram, Facebook, TikTok und Co. tragen ebenso zum „Sunshine Guilt“ bei. Indem sie für eine kognitive Verzerrung sorgen: Sie verbreiten nur die kuratierten Highlights. Menschen, die den Sonnenschein ideal nutzen, draußen aktiv sind. „Niemand postet seinen Sofa-Tag“, schreibt Krengel. „Das verzerrt unsere Wahrnehmung massiv.“

Der Experte sieht zudem eine gesellschaftliche Konditionierung als Ursache. Sätze wie „Das Kind muss an die frische Luft“ oder „Geh draußen spielen – das Wetter ist so schön!“ hören die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit. „Dieser Glaubenssatz ‚Sonne = gut‘ sitzt tief“, so Krengel.

Strategien gegen den „Sunshine Guilt“

Wichtig zu wissen: „Sunshine Guilt“ ist kein formaler psychologischer Fachbegriff. Das bedeutet, dass das Phänomen nicht von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersucht wird oder Thema aktueller psychologischer Studien ist. Dennoch kämen im Sommer häufig Patientinnen und Patienten mit Scham- und Schuldgefühlen in ihre Praxis, sagte Robyn Manzano, Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Refresh Counselling in Calgary, der kanadischen Rundfunkgesellschaft CBC.

Schon einfache Lösungen könnten gegen die Schuldgefühle helfen: „Man könnte einfach sagen: ‚Okay, ich gehe kurz nach draußen und genieße die Sonne‘“, führte die Expertin als Beispiel an. „Oder: ‚Kann ich das, was ich drinnen mache, nach draußen verlegen? Kann ich ein Picknick machen? Kann ich draußen lesen? Kann ich mir draußen etwas ansehen?‘.“

Wichtig sei es auch, kognitive Verzerrungen, die zu Schuldgefühlen führen, infrage zu stellen, betonte Burant. Dazu gehören auch solche, die durch die sozialen Medien entstehen. „Hinterfragen Sie Überzeugungen, die das Drinnenbleiben mit Faulheit oder dem Verpassen von Gelegenheiten gleichsetzen“, sagte sie. „Verändern Sie Ihre Denkweise so, dass Selbstfürsorge und Wohlbefinden Priorität haben, selbst wenn das bedeutet, Aktivitäten drinnen statt draußen zu bevorzugen.“

Für den Motivationspsychologen Krengel spielt auch Selbstmanagement eine wichtige Rolle. Das heißt, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich, um wieder leistungsfähig und ausgeglichen zu sein?

„Echter Energieausgleich sieht für jeden anders aus“, macht Krengel deutlich. „Für manche Menschen bedeutet Energie tanken: raus an die frische Luft, Sport, Gesellschaft. Für andere bedeutet es: Ruhe, Rückzug, ein langer Serienmarathon auf dem Sofa. Beides ist legitim. Beides ist kein Versagen.“ Für den Experten ist der „Sunshine Guilt“ vor allem eines: „Ein Zeichen, dass wir uns zu oft nach außen orientieren, anstatt nach innen zu hören.“



ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Tipps zum Bepflanzen und Bewässern von Baumscheiben

Straßenbäume spenden Schatten und bieten vielen Tieren einen wichtigen Lebensraum. Gerade in Städten sorgen sie für wohltuendes Grün.

Doch oft sind Straßenbäume Belastungen ausgesetzt, etwa Streusalz, Urin von Hunden, Hitze, Bauarbeiten - daher erreicht laut Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) etwa nur ein Drittel der Stadtbäume das Alter, das sie sonst erreichen könnten.

Wer den Bäumen vor seiner Haustür etwas Gutes tun will, kann sie pflegen, bewässern und die Baumscheiben bepflanzen. Der BUND gibt Tipps, was es dabei zu beachten gibt.

Bäume richtig wässern

Ein ausgewachsener Baum braucht bei Hitze einmal pro Woche etwa 100 Liter - also rund acht bis zehn Eimer Wasser. Besonders an warmen Tagen gießt man am besten frühmorgens oder spät am Abend, damit das Wasser nicht verdunstet. Damit die Bäume in Urlaubszeiten nicht zu wenig Wasser bekommen, spricht man sich am besten mit seinen Nachbarn ab, wer wann gießen kann.

Tipp: Wenn man die Erde erst etwas anfeuchtet, kann der Boden das Wasser besser aufnehmen. Zudem hilft es, Erde um den Baum herum ringförmig anzuhäufen, damit das Gießwasser nicht davon fließt und am Stamm bleibt.

Bewässerungssäcke

In manchen Städten kann man laut BUND sogenannte Bewässerungssäcke ausleihen. Dabei wird der Sack am Baumstamm befestigt und mit Wasser befüllt. Das Wasser tröpfelt dann nach und nach **aus** dem Sack. Allerdings eignen sich solche Gießsäcke den Experten zufolge nur für junge Bäume in den ersten zwei Jahren nach der Pflanzung. Denn das tröpfelnde Wasser dringt nicht tief in die Erde ein.

Baumscheibe zum Bepflanzen auswählen

Wer noch mehr tun will, kann die Baumscheibe bepflanzen. Das tut vielen Bäumen gut. Denn die Wurzeln der Begleitpflanzen lockern den Boden auf und Durchlüften diesen. So kann die Erde besser Wasser und der Baum mehr Nährstoffe aufnehmen. Zudem schützt die Bepflanzung die Erde vor dem Austrocknen.

Aber nicht jede Baumart eignet sich dafür. Manche Bäume mögen es laut BUND nicht, wenn die Erde in Wurzelnähe bearbeitet wird. Zudem darf man auch nicht in jedem Bezirk einfach loslegen. Bevor man so ein Projekt startet, also am besten beim Grünflächenamt oder dem Gemeindeamt vor Ort nachfragen, welche Baumscheiben sich für eine Bepflanzung eignen.

Baumscheibe bepflanzen – so geht es

Steht fest, welche Baumscheibe bepflanzt werden soll, lockert man zunächst die Erde drumherum vorsichtig, um keine Wurzeln zu verletzen - etwa zehn Zentimeter tief. Damit die Baumwurzeln frei bleiben, sollte man etwa 30 Zentimeter Abstand zum Stamm einhalten.

Bei Nährstoffarmen Böden hilft eine dünne Schicht frischer Kompost. Zu viel Erde kann aber zur Fäulnis führen und eher schaden. Wichtig: Damit der Baum genügend Regenwasser abbekommt, muss das Beet tiefer als der Gehweg sein.

Zur Bepflanzung eignen sich unter anderem insektenfreundliche Sommerblumen, Kräuter und Stauden, die flach wurzeln - etwa Margerite, Wilder Majoran, Wiesenstorchschnabel, Ringelblume, Färber-Kamille, Schafgarbe. Bei Wildblumenmischungen empfiehlt der BUND regionales Saatgut zu verwenden.

Tipp: Die Pflanzen um den Straßenbaum sollten nicht höher als 50 Zentimeter werden, damit sie die Sicht von Kindern und anderen Verkehrsteil nicht beeinträchtigen. (dpa)



In Großstädten sieht man häufig kleine Beete mit hübschen Blumen um die Straßenbäume herum. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-MAG



Sinnvoll oder bequem: Lohnen sich Specials für den Airfryer?

Im Gegensatz zu Zitruspresse, Brotbackautomat, Eierkocher und Co., die gern früher oder später im Keller landeten, hat sich der Airfryer einen festen Platz in der Küche erobert. Beinahe jeder zweite deutsche Haushalt (42 Prozent) brutzelt schon mit dem Mini-Umluft-Backofen, so eine YouGov-Umfrage.

Zu Beginn der Airfryer-Ära wollten es die Nutzer lediglich knuspriger und krosser haben und lobten die fettarme Zubereitung. „Doch mittlerweile wird mit der Heißluftfritteuse sogar gerne gebacken“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Für sie ist es daher kein Wunder, dass Produzenten auf den Zug aufspringen und immer mehr maßgeschneiderte Produkte für den Airfryer auf den Markt bringen. Auch auf den Anleitungen für die Zubereitungsformen landen entsprechende Hinweise, etwa für Tiefkühlgerichte wie Pommes, Kartoffeln oder Pizza.

Wer das Supermarktregal durchforstet, könne auch immer mehr Airfryer-Zubehör und -zutaten entdecken. Etwa spezielle Back- und Gewürzmischungen, Backkpapier-Schalen, Öl-Sprays und sogar Backpulver. Und Aufbackbrötchen gibt es mittlerweile und weitere Sonder-Brötchen und -Brote stehen in den Startlöchern. Doch lohnen sich die neuen Extra-Produkte auch für die heimische Küche oder tun es herkömmliche auch?



Gewürzmischungen, Schalen, vorgeschnittene Papiere: Für Airfryer gibt es mittlerweile viele Zusatzprodukte. FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA-MAG

Airfryer-Extras etwas teurer als «normale» Zutaten

„Berechnet auf den Grundpreis sind sie etwas teurer als "normale" Zutaten oder Zubehör“, sagt Verbraucherschützerin Krehl. Aber die zugeschnittenen Produkte zahlen aus ihrer Sicht in die Kasse der Bequemlichkeit ein. Deshalb spricht sie auch von Bequemlichkeitsprodukten.

Beispiel Backpapier: Eigentlich bräuchte man ja gar keines, weil die meisten Geräte antihaftbeschichtet sind. „Aber es erleichtert das Reinigen des Airfryers“, so Krehl. „Klar, könnte man dann da auch herkömmliches Backpapier nehmen und selbst zuschneiden. Aber die vorgeschnittenen Papiere und Schalen mit exakter Einsatzgröße mindern die Möglichkeit, dass sie etwa verrutschen.“

Wer am ständigen Nachkaufen sparen möchte, könne auch einmalig spezielle Silikoneinsätze erwerben und regelmäßig nutzen. Nachteil: „Die müsste man allerdings immer wieder reinigen.“

Komplette Würzmischung? Selbst mixen spart

Beispiel Gewürzmischungen: Auch die seien eben bequem. Aber man kann sich Standardgewürze auch selbst mischen. „Was es allerdings bräuchte, ist das Wissen, welche Gewürze starke Hitze vertragen und welche nicht. Denn feine Gewürze können bei sehr hohen Temperaturen, wie sie im Airfryer entstehen, ohne Fett schneller verbrennen und dadurch bitter schmecken“, sagt Daniela Krehl.

Besonders empfindlich sind feine, trockene Gewürze und Kräuter mit ätherischen Ölen wie Knoblauch- und Zwiebelpulver, Paprikapulver oder Oregano. Andere funktionieren bei mittlerer Hitze, wenn sie mit Öl vermischt werden, etwa gemahlener Kreuzkümmel oder Koriander sowie Currymischungen. Hitzestabil sind dagegen Salz, Pfefferkörner oder frischer Rosmarin.

Statt fertiges Ölspray Bratöl mit Pinsel auftragen

Damit Gewürze nicht einfach nur im Airfryer rumwirbeln, sollten sie mit etwas Öl gemischt werden. Dafür bieten Hersteller schon Airfryer-Ölsprays. Sinnvoll? „Die sind natürlich teurer als herkömmliche Speise- und Bratöle. Da kann man über selbst befüllbare Sprühflaschen nachdenken oder einfach Öl mit dem Pinsel auftragen“, schlägt Daniela Krehl vor.

Was hält die Expertin von speziellen Aufbackbrötchen und Pizzen für den Airfryer? „Dabei handelt es sich mehr um eine auf die Heißluftfritteusen angepasste Größe als um Neuentwicklungen. Auch sie unterstützen genau wie spezielle Fixprodukte oder Pommes, etwa gleich schon mit Käse, die Bequemlichkeit“, so Krehl. (dpa)

Ewig rödelt(e) der Rechner: Windows-Updates aufschieben

Aktualisierungen fürs Betriebssystem kommen immer gerade dann herein, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann - so ist jedenfalls oft der subjektive Eindruck. Hinzu kommt, dass etwa für Windows tatsächlich häufig Updates vorliegen und dann das System auch noch ad hoc Neustarts einfordert. Das nervt viele Nutzer.

Das hat Microsoft nun eingesehen und will Nutzenden mehr Kontrolle darüber einräumen, wann genau Updates stattfinden, wie das Unternehmen mitteilt.

Koordinierte Installation: nur noch ein Bündel pro Monat

Außerdem verspricht Microsoft, reguläre Updates in Zukunft besser zu bündeln, so dass es nur noch eine große Aktualisierung pro Monat und so auch nur noch einen einzigen Neustart im Monat gibt, der auf Updates zurückzuführen ist. Koordinierte Installation nennt Microsoft das.

Benutzer können alle oder bestimmte Updates aber bei Bedarf natürlich jederzeit früher abrufen, indem sie Download, Installation und Neustart (falls nötig) für verfügbare Updates manuell starten. Das ist mindestens dann sinnvoll, wenn kritische Sicherheitslücken bekanntgeworden sind, die so schnell wie möglich behoben werden sollten.

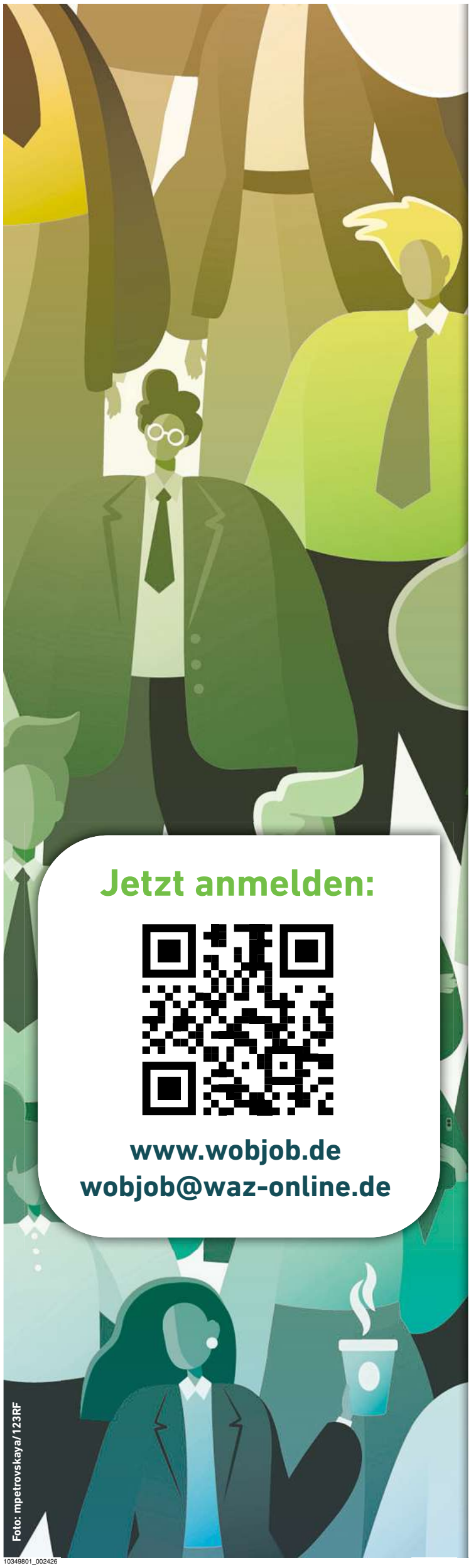
Worum geht's hier? Um bessere Treiber-Infos

Eine weitere Neuerung betrifft die Kennzeichnung von Treibern, die aktualisiert werden sollen. Bislang hatten Treiber-Updates häufig ähnliche, manchmal sogar identische Bezeichnungen.

Das soll sich ändern, damit Nutzende besser verstehen, was da gerade passiert. Neben dem Treibertitel wird nun also auch die konkrete Geräteklasse genannt, also etwa Lautsprecher, Drucker oder Grafikkarte und Co. (dpa)



Schnell herunterfahren ohne Update-Zirkus: Die Option «Herunterfahren oder Neustarten ohne Aktualisierung» soll jetzt immer verfügbar sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

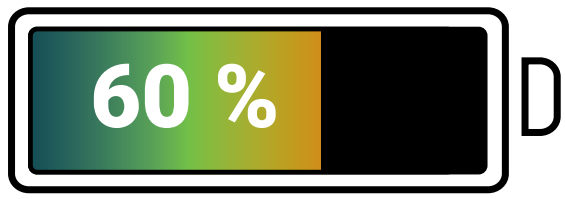


Jetzt anmelden:

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

Foto: mpetrovskaya/123RF

10349801_002426



KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE

wobJOB

WERDEN SIE TEIL UNSERER AZUBI- UND ARBEITSMARKTMESSE

am 4. September 2026 von 9 bis 15 Uhr!

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

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

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

Das war es aber noch nicht!

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

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

Präsentiert durch

AZ WAZ · WMG Für Wolfsburg · Volksbank BRAWO

Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

Mit Angststörung ins MRT? Was Betroffenen (nicht) hilft

Auch wer keine Angststörung hat, fühlt sich bei einer Untersuchung in einer MRT-Röhre nicht unbedingt wohl. „Das hat etwas mit Kontrollverlust und Ausgeliefertsein zu tun“, sagt Psychologe André Wannemüller. Er hat an der Ruhr-Uni Bochum ein Forschungsprojekt „Die Angst vor der Röhre überwinden“ durchgeführt.

Noch viel furchteinflößender ist eine anstehende MRT-Untersuchung jedoch für Menschen, die an diesen spezifischen Angststörungen leiden:

- Klaustrophobie: Hier besteht Angst vor engen, geschlossenen Situationen und Räumen - etwa Fahrstühlen oder eben MRT-Röhren.
- Agoraphobie: Betroffene bewerten Situationen danach, «wie gefährlich oder unangenehm ein körperlicher Kontrollverlust wäre, der dazu führt, dass man Hilfe benötigt», so Wannemüller. Sie malen sich beispielsweise aus, wie peinlich es wäre, wenn sie in einer Situation, in der sie sich «gefangen» fühlen, eine Panikattacke oder Durchfall bekämen.



Auch Menschen mit einer Angststörung können eine MRT-Untersuchung «schaffen» - vor allem, wenn sie vorher mit therapeutischer Hilfe Bewältungsstrategien geübt haben. FOTO: MARCUS BRANDT/DPA/DPA-MAG

Bewältigungsstrategien lernen

Was also tun, wenn man als Angst-Kandidat oder -Kandidatin vor einer MRT-Untersuchung steht? André Wannemüller rät, sich psychotherapeutische Unterstützung aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie zu suchen.

Es geht darum, mit professioneller Hilfe Coping-Strategien - also Bewältigungsmechanismen - einzuüben. Wichtig ist auch, zu lernen, wie man sie in Angstsituationen anwendet.

An der Fakultät für Psychologie haben Wannemüller und sein Team eine MRT-Nachbildung entwickelt, in der die Patienten die Zeit in der Röhre „üben“ können. Denn das ist eine Strategie, um Ängste zu überwinden: sich schrittweise vorzuwagen und bewusst Situationen aufzusuchen, die man zuvor vermieden hat.

Das lädt das Gehirn dazu ein, eine neue Erfahrung zu machen - nämlich die, dass sich die Gefahr gar nicht bestätigt. Die Angst kann dadurch Schritt für Schritt zurückziehen.

„Natürlich hat nicht jeder die Chance, das in unserer MRT-Nachbildung zu üben“, sagt der Bochumer Psychologe. Daher ist wichtig, individuell mit Therapeut oder Therapeutin einen Plan zu schmieden.

Drei Dinge, die wenig hilfreich sind

- Sekunden in der Röhre herunterzählen

Augen zu, Zähne fest zusammenbeißen - und im Überlebensmodus die Zeit runterzählen? Das mag einen durch die MRT-Untersuchung bringen, verringert aber nicht die Angst. „So festigt sich nur das Gefühl, dass man es keinen Moment länger ausgehalten hätte“, sagt Wannemüller.

- Sich auf einen Glücksbringer verlassen

Glücksbringer vermitteln ein Sicherheitsgefühl, das allerdings von Nachteil sein kann. Denn so bleibt man überzeugt, dass die Situation per se gefährlich ist. Das „Gutgegangen“ führen Betroffene dann allen auf den Glücksbringer zurück.

- Ohrstöpsel verwenden

Ein MRT ist laut. Ohrstöpseln oder Kopfhörer gegen die lauten Geräusche helfen Menschen mit Angststörungen nicht immer. Im Gegenteil: Sie können sogar kontraproduktiv sein, weil man nicht mehr all seine Sinne nutzen kann und die Bedrohungslage dadurch verstärkt werden kann. (dpa)

Weniger Schnitt, kein Roboter: So geht schonendes Rasenmähen

Nicht zu kurz, nicht zu oft – und möglichst ohne Mähroboter: So sollte man den Rasen mähen. Denn gerade Geräte können für Tiere gefährlich werden, so die Tierschutzstiftung Vier Pfoten.

Igel sind besonders gefährdet. Denn statt zu fliehen, rollen sie sich bei Gefahr zusammen - und von Mährobotern werden sie oft nicht erkannt. Aber auch Amphibien, Reptilien und kleinere Haustiere sind vor den Geräten nicht sicher.

Sie wollen dennoch nicht auf den Mähroboter verzichten? Dann sollte der nur tagsüber und unter Aufsicht arbeiten. Haustiere bleiben währenddessen am besten drinnen. Vor dem Mähen sucht man außerdem den Rasen sorgfältig ab – insbesondere bei feuchtem Wetter und in der Dämmerung.

Rasen mähen mit Maß – weniger ist mehr

Und wie oft sollte überhaupt gemäht werden? Wildtierexpertin Eva Lindenschmidt empfiehlt, den Rasen nicht dauerhaft kurzzuhalten. Das ist für „viele Tiere eine ökologische Wüste“. Mähpausen sind also sinnvoll.

Der Nabu Hessen rät, die Rasenfläche abschnittsweise im Abstand von zwei bis drei Wochen zu mähen, sodass die Blütenpflanzen nicht alle gleichzeitig verschwinden. Und: eine möglichst hohe Schnitthöhe zu wählen.

Wer den Rasen für einen bestimmten Zweck braucht - etwa eine Feier oder zum Fußballspielen - kann auch einfach kleine Bereiche stehenlassen. Selbst Blühinseln oder Blühstreifen können helfen.


Beim Mähen gilt: Weniger ist oft mehr – längere Mähintervalle fördern die Artenvielfalt und stärken den Rasen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

3 Gründe für eine Mähpause im Mai:

- Futter für Insekten: Wer jetzt Rasen mäht, eliminiert blühende Wildblumen wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Klee - und damit auch wichtige Nahrungsquellen für Insekten.
- Mehr Artenvielfalt: Wo mehr wächst, kann sich auch mehr verstecken. Wer den Rasen kurz schneidet, nimmt nicht nur Insekten, sondern auch Amphibien und Kleinsäugern wichtige Rückzugsorte.
- Gut für den Rasen: Der Rasenfläche tut weniger Mähen laut BUND gut - auf lange Sicht wird sie nämlich widerstandsfähiger gegenüber Trockenheit. Höheres Gras kann helfen, Wasser im Boden zu halten und schützt so vor dem Austrocknen. Die positive Konsequenz: Sie müssen weniger gießen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



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



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Plaza Premium Hotel Wien
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater)
- Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof
- Stadtführungen Wien
- 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus
- 1 x Fahrt mit dem Riesenrad
- 1 x Würstlstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 855,- €***
DZ als EZ Zuschlag: 240,- €

Reisecode: A-QWIELU



Tschechien — 4 Tage Busreise

Moldauträume im glanzvollen Prag

Kultur, Charme und goldene Augenblicke

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***+Hotel Olympik oder ****Hotel Clarion Congress
- 3 x Frühstücksbuffet
- City-Tax
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Moldauschifffahrt inkl. Abendessen, Altstadtführung, Hradschin-Rundgang, Böhmischer Abend inkl. Abendessen zubuchbar

Termine

11.06. - 14.06.26**
02.07. - 05.07.26
30.07. - 02.08.26
20.08. - 23.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
12.11. - 15.11.26

**nur Hotel Olympik

Preise pro Person

im DZ: **ab 279,- €***
EZ-Zuschlag: ab 90,- €

Reisecode: CZ-QPRA4



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen

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

Termine

06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

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

Reisecode: F-QPAR5



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine

13.08. - 17.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

im DZ: **539,- €***
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im °°°°Pentahotel Wiesbaden (07.08. und 18.09.) oder °°°Super 8 by Wyndham Mainz Zollhafen (11.09.)
- 2 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Wiesbaden bzw. Mainz
- Transfer zur Ab-/Anlegestelle des jeweiligen Schiffes
- Schifffahrt im Rahmen der Parade bis zur Feuerwerksveranstaltung inklusive rustikalem Abendessen auf dem Rheinschiff
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

07.08. - 09.08.26
11.09. - 13.09.26
18.09. - 20.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 399,- €***
EZ-Zuschlag: ab 70,- €

Reisecode: D-QRIF



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholungstage auf Langeoog

Lassen Sie sich die frische Nordseeluft um die Nase wehen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Bensersiel - Langeoog und zurück
- Gepäcktransport Fährhafen Bensersiel - Hotel und zurück
- 7 x Übernachtung im DZ im ***sup. Inselhotel Langeoog
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel
- Kurtaxe

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1369,- €***
EZ-Zuschlag: ab 570,- €

Reisecode: D-LANG



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholung auf Norderney

Sind Sie reif für die Insel?

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Norddeich - Norderney und zurück
- Linienbusticket Hafen - Hotel - Hafen
- Gepäcktransport Fährhafen Norddeich - Unterkunft auf Norderney und zurück
- Willkommenscocktail
- 7 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel Haus Waterkant
- 7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- kostenfreie Nutzung von Meerwasser-Hallenbad, Sauna und Dampfbad

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **1059,- €***
EZ-Zuschlag: 130,- €
Zuschlag DZ Seeseite: 90,- €

Reisecode: D-NOWAT



Deutschland — 8 Tage Busreise

Urlaub an der Nordseeküste

Erholung in Bensersiel

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung im DZ im Hotel Aquantis Bensersiel Küste
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen
- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbades, der Sauna und Dampfsauna innerhalb der Öffnungszeiten

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **1119,- €***
EZ-Zuschlag: 190,- €

Reisecode: D-BENS

*** 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

13357501_002426

Stress als Statussymbol? Kommt im Team schlecht an

„Ich hab ja schon wieder soo viel zu tun“ oder „Ich komme vor lauter Calls zu gar nichts“: Manche Beschäftigte betonen im Job ständig, wie extrem gestresst sie sind und tragen ihre Belastung wie ein Ehrenabzeichen. Dieses Verhalten hat einen Namen: „Stress-Bragging“, auf Deutsch heißt das so viel wie: damit angeben, wie viel man zu tun hat.

Doch wer sich davon Vorteile erhofft - etwa Entlastung oder Lob und Anerkennung - liegt meistens falsch. Wie der Arbeitspsychologe Hannes Zacher mit Verweis auf eine Studie erklärt, kommt das Verhalten eher schlecht an: Kolleginnen und Kollegen würden sich dadurch vielmehr distanzieren, weil Stress-Bragging häufig auch Überforderung signalisiert.

In einer Studie von 2024, die in der Fachzeitschrift «Personnel Psychology» erschienen ist, wird Stress-Bragging mit negativen Beurteilungen durch Kolleginnen und Kollegen in Verbindung gebracht. Wer seinen Stresslevel übermäßig nach außen kommuniziert, wirkt weniger kompetent und weniger sympathisch. Das wiederum kann die Unterstützung im Alltag senken.

Ein weiterer negativer Nebeneffekt: Stress-Bragging kann sich auch aufs Team auswirken. Die Studie zeigt, dass die Menschen, die sich häufig anhören müssen, wie andere mit ihrem Stress angeben, selbst stärker belastet sind. (dpa)

AnzeigenSpezial

Galaxy Tab A11+ für nur 1,– € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Wolfsburg. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Wolfsburger Allgemeinen Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Sichern Sie sich jetzt das **Samsung Galaxy Tab A11+** für eine einmalige Zuzahlung von **nur 1,– €** statt 199,– €. Als besonderes Extra erhalten Sie für Ihre Bestellung eine **Geldprämie in Höhe von 100,– €** geschenkt.

Mit AZ/WAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es Ihnen, flexibel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf WAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.
Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.WAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176.**

13993201_002426



Gericht: Kein Recht auf Details zur Samenspende

Wie viele Kinder sind aus dem Samen meines biologischen Vaters noch entstanden? Eine durch eine Samenspende gezeugte Frau wollte Details wissen. Doch stehen ihr solche Auskünfte zu? Vor Gericht scheiterte sie mit ihrem Wunsch. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Frankfurt (Az: 17 U 60/24) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall verlangte eine Frau Informationen darüber, wie oft der Samen ihres biologischen Vaters verwendet wurde, wie viele Halbgeschwister daraus entstanden sind und wie viele geplant waren. Um an solche Informationen zu gelangen, verklagte sie den damals behandelnden Arzt vor Gericht - ohne Erfolg.

Zwar bestehe grundsätzlich ein Recht auf Kenntnis der eigenen Abstammung, so die Richter. Die Frau habe jedoch bereits diese Informationen erhalten, da sie die Identität ihres biologischen Vaters kenne. Ob darüber hinausgehende Informationen verlangt werden könnten, sei eine Frage des Einzelfalls.

In diesem Fall sah das Gericht kein ausreichendes Interesse. Die gewünschten Zahlen seien ungeeignet, um Halbgeschwister zu identifizieren oder Kontakt aufzunehmen – dafür wären Namen erforderlich, die die Frau nicht verlangt habe und wohl auch nicht beanspruchen könnte.

Sind die Angaben für ihre persönliche Entwicklung entscheidend?

Auch für ihre persönliche Entwicklung seien die zusätzlichen Angaben nicht entscheidend, da sie bereits wisse, unter welchen Umständen sie gezeugt worden sei und dass es laut ihrer eigenen Recherche vermutlich 33 weitere Kinder gebe.



Kühlbehälter, heiß diskutiert: Wie viele Zusatzinfos zur Nutzung einer Samenspende stehen Gezeugten zu? FOTO: ULI DECK/DPA-MAG

Hinzu kam, dass der beklagte Arzt keine verlässlichen Zahlen liefern konnte, da Unterlagen teilweise vernichtet wurden und ihm nicht alle Geburten bekannt waren. Die Auskunft wäre daher unvollständig und würde der Frau nicht weiterhelfen. (dpa)

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel.



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

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

14435501_002426

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.



FOTO: IMAGO IMAGES

Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt steht in Spanien

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum **Unesco-Welterbe**



Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt: Der Torre de Hércules in Galizien. Foto: imago images/Westend61

Am nordwestlichen Zipfel von Spanien steht ein Gebäude der Superlative: Der Herkulesturm ist das Wahrzeichen der Stadt A Coruña – und hält einen Weltrekord.

Coruña ist eine spanische Hafenstadt mit rund 250.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Großstadt an der zerklüfteten Felsenküste Galiziens lockt mit einer historischen Altstadt, bunten Märkten, Badestränden, Street-Art und einem spannenden Nachtleben.

Der ganze Stolz und das Wahrzeichen der Stadt führt dich allerdings etwas aus der Stadt heraus. Es steht auf einer grünen Landzunge am Rande von A Coruña und ist ein Superlativ: Der Herkulesturm ist der älteste noch funktionierende Leuchtturm der Welt!

Der Legende nach wurde er vom übermenschlich starken mythologischen Helden Herkules erbaut – daher sein Name.

Herkulesturm ist fast 2000 Jahre alt

Der sandfarbene Turm mit seinem kleinen grünen Dach und einer Art steinerner Antenne daneben ragt 55 Meter in den Himmel. Kein klassischer, rotweiß gestreifter Leuchtturm – sondern ein majestätisches Bauwerk römischer Architektur, das fast 2000 Jahre alt ist.

Gebaut wurde er Ende des ersten Jahrhunderts nach Christus, im 18. Jahrhundert wurde er restauriert. Und trotz seines Alters ist der Torre de Hércules noch immer nicht in Rente. Bis heute ist sein Leuchtfeuer in Betrieb und weist Schiffen vor der galizischen Küste den sicheren Weg. Er ist der einzige Leuchtturm der Römerzeit, der noch aktiv ist – weltweit.

Turm gehört zum Unesco-Welterbe

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum Unesco-Welterbe: als Zeugnis der Nutzung von Leuchttürmen in der Antike.

Und als Beleg der „Kontinuität der Atlantikroute von ihrer ersten Organisation durch die Römer über einen Großteil des Mittelalters bis hin zu ihrer bedeutenden Weiterentwicklung in der Neuzeit", heißt es von der Unesco. Spannend, aber auch ein wenig gruselig: Beim Bau des Turms wurde keinerlei „Klebstoff" verwendet – kein antiker Mörtel hält seine Steine zusammen, sondern einzig und allein die Schwerkraft. Durch ihre besondere Anordnung halten sich die Einzelteile des Turms gegenseitig in Position.



Zum Leuchtturm gehört ein großer Skulpturenpark.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Anreise zum Leuchtturm und Eintritt

Aus der Altstadt von A Coruña führt ein Küstenwanderweg am Wasser entlang zur Landzunge, auf der der Leuchtturm steht. So kannst du den Turm innerhalb von anderthalb Stunden zu Fuß erreichen. Du kommst aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln hin, zum Beispiel mit dem Bus.

Der Eintritt in den Turm kostet 3 Euro pro Person. Am besten kaufst du dein Ticket vorher online; sonst kann es sein, dass du bei deinem Besuch keinen Einlass bekommst. Denn die Besucherzahl pro Tag ist limitiert.

Wenn du den Leuchtturm enterst, landest du zunächst in seinem Fundament. Hier unter der Erde werden die groben Steine aus der Römerzeit von Strahlern beleuchtet und Infotafeln erzählen von der Geschichte des Turms. Dann geht es hoch hinaus: 234 Stufen führen durch drei Stockwerke und schließlich auf die Besucherplattform in etwa 50 Metern Höhe. Von hier aus blickst du auf den blauen Ozean und das Panorama der Stadt. Auf dem Weg nach oben kannst du auf weiteren Schautafeln Infos zum Turm sammeln. Lausche den Wellen, die an die Küste krachen, und dem Kreischen der Möwen, die in der Brise des Meeres um die Turmspitze segeln.

Sehenswürdigkeiten in der Nähe des Herkulesturms

Spätestens bei deinem Rundumblick aus der Höhe entdeckst du am Fuße des Leuchtturms einen riesigen blauen Kompass, der in künstlerischer Mosaikarbeit ins Ufer neben den schroffen Felsen eingearbeitet wurde. Auf der Kompassrose sind die Symbole der acht keltischen Nationen abgebildet, zum Beispiel die Jakobsmuschel für Galizien.

Du darfst die Fläche mit 25 Metern Durchmesser auch betreten. In welcher Himmelsrichtung liegt dein Zuhause? Die Kompassrose gehört zum Skulpturenpark des Herkulesturms: In der sanften Hügellandschaft um den Turm herum stößt du auf eine Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Größe, Form und Farbe. Der Park erstreckt sich bis zum östlichen Ende der Landzunge – bring also ein bisschen Zeit mit, um alles zu entdecken. Zum Beispiel das „Monumento a los fusilados", das Stonehenge-Assoziationen weckt. Das Monument gedenkt der exekutierten Menschen unter dem Franco-Regime. Oder du bewunderst einen dicken Bootsmann aus glattem Stein, den „Caronte", der es sich am Fuße des Leuchtturms gemütlich gemacht hat. Besonders farbenfroh sticht im Skulpturenpark ein alter muslimischer Friedhof mit orangefarbenen Mauern und blauer Kuppel heraus.

Genug von Geschichte, Kunst und Kultur? Dann zieht es dich vielleicht ins Aquarium Finisterrae, vom Leuchtturm fußläufig zu erreichen. Dabei handelt es sich um ein interaktives Aquarium, in dem du tropische Fische und Krabben, Moränen sowie einheimische Meeresbewohner siehst.

Eine Reise zum ältesten noch aktiven Leuchtturm der Welt lohnt sich – wer kann schon behaupten, dass er auf einen Weltrekord geklettert ist?

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

Meta-KI-Training mit Ihren Daten: So widersprechen Sie

Alles, was Volljährige bei Instagram oder Facebook öffentlich teilen, kann Meta zum Training seiner Künstlichen Intelligenz (KI) namens Meta AI verwenden - es sei denn, Nutzende haben dem widersprochen oder tun dies noch.

Dann gelten für Posts, Storys, Kommentare, Bewertungen, Fotos oder auch Videos folgende Regeln, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:

Wer jetzt widerspricht, kann dies nur noch für künftige Posts tun

- Wer schon bis zum 26. Mai 2025 widersprochen hat, dessen Daten werden beim KI-Training lückenlos ausgeklammert.
- Wer nach diesem Stichtag widersprochen hat oder auch jetzt erst noch vorhat, zu widersprechen, schützt nur noch die Beiträge, die nach dem persönlichen Widerspruch entstanden sind oder entstehen.



Wer verhindern möchte, dass Meta AI mit den eigenen Daten von Facebook, Instagram oder Whatsapp trainiert wird, muss dem mit Hilfe von Online-Formularen widersprechen.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA/DPA-MAG

- Alles, was vor diesem Zeitpunkt gepostet wurde oder gepostet wird, kann Meta fürs KI-Training nutzen.

Online-Formulare für Facebook und Instagram

Der Widerspruch funktioniert per Online-Formular - und sowohl bei Facebook als auch bei Instagram nur, wenn man angemeldet ist und sich in einem EU-Land aufhält. Die Angabe der E-Mail-Adresse, mit der man den jeweiligen Dienst nutzt, ist Pflicht. Das zweite Textfeld kann frei bleiben, eine Begründung für den Widerspruch ist den Verbraucherschützern zufolge nicht erforderlich. War der Widerspruch erfolgreich, erhält man eine Bestätigungsmail.

Sollten die Formulare nicht funktionieren, halten die Verbraucherschützer im Netz auch Schritt-für-Schritt-Anleitungen bereit, wie man von seiner Profilseite beim jeweiligen Dienst zur Widerspruchsmöglichkeit gegen die Verwendung der eigenen Informationen für Meta AI gelangt.

WhatsApp-Widerspruch präventiv möglich

Von WhatsApp will Meta eigenen Angaben zufolge bislang keine Daten zum Trainieren von KI verwenden – auch nicht die Inhalte in Chats, die man von Meta AI (blauer Kreis) hat generieren lassen. Trotzdem gibt es bereits ein Widerspruchsformular. Dazu schreibt das Unternehmen:

„Interaktionen mit KIs über WhatsApp werden nicht verwendet, um KI bei Meta weiter zu verbessern. Sollte sich daran etwas ändern, werden wir das klar kommunizieren. Falls du trotzdem jetzt bereits Widerspruch gegen eine solche Verwendung einlegen möchtest, werden wir diesen zum gegebenen Zeitpunkt berücksichtigen."

Verbot von KI-Training mit Nutzerinhalten war 2025 gescheitert

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hatte im Frühjahr 2025 versucht, Meta das KI-Training mit Nutzerinhalten gerichtlich untersagen zu lassen. Sie begründete ihren Antrag auf Erlass einer einstweiligen Anordnung unter anderem mit einem Verstoß gegen europäisches Datenschutzrecht.

Das Oberlandesgericht Köln entschied aber, dass Meta Nutzerbeiträge aus Facebook und Instagram für das Training von Meta AI verwenden darf (Az. 15 UKl 2/25). (dpa)

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagssorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.[1] Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.



2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.[2]

Ein **Teufelskreis:** Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Magnesiummangel kann anfälliger für **Stress** machen.[1]

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • [2]Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

14438501_002426

Schützt auch gebrauchte UV-Kleidung?

Mit spezieller UV-Kleidung sind Kinder beim Spielen am Strand oder Pool gut vor der Sonne geschützt. Doch oft sind die Anzüge, Hosen und Shirts mit UV-Schutzfaktor nicht gerade günstig. Können Eltern sich auch bei gebrauchter UV-Kleidung noch auf die Schutzfunktion verlassen?

Der auf der Kleidung angegebene UV-Schutzfaktor (auch: UPF für „Ultraviolet Protection Factor“) zeigt, wie groß deren Schutzwirkung ist. Er bezieht sich allerdings auf die fabrikneue Kleidung, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 05/2026). Mehrfaches Waschen könne die Schutzwirkung bereits mindern. Schon wenn ein UV-Shirt gedehnt wird, lasse es mehr Strahlung durch.



Schützt der Secondhand-UV-Einteiler noch? Das Siegel «UV-Standard 801» ist dann ein wichtiger Indikator. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Eltern sollten deshalb nicht allein auf den UV-Schutzfaktor achten. Sondern generell auch auf den „strengen UV-Standard 801“, rät die Verbraucherschützerin Heike Silber in der Zeitschrift. Das gilt gerade dann, wenn sie gebrauchte Sonnenschutzkleidung für ihre Kinder kaufen wollen

Bei diesem Prüfsiegel wird UV-Kleidung auch unter praxisnahen Bedingungen getestet – also unter anderem im nassen, gedehnten und gewaschenen Zustand. «Was dann immer noch richtig vor der Sonne schützt, wird mit dem Lichtschutzfaktor nach UV-Standard 801 ausgezeichnet», erklären die Verbraucherzentralen online.

Bei anderen gängigen Standards müsse man hingegen davon ausgehen, dass der UV-Schutzfaktor nur für das unbenutzte Kleidungsstück gilt. Hier wird die Schutzwirkung nur am trockenen, ungedehnten Textil im Neuzustand gemessen.

Der richtige UV-Schutzfaktor

Dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zufolge sollte die Sonnenschutzkleidung neben dem UV-Standard 801 einen UV-Schutzfaktor (UPF) von mindestens 30 haben. Je nach Höhe des UV-Index am jeweiligen Tag - also der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung - und dem Hauttyp des Kindes könne auch Kleidung mit UPF 80 erforderlich sein.

Der UPF ist mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnencremes vergleichbar: Er beschreibt, um wie viel länger man sich mit einem geprüften Sonnenschutztextil in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand davonzutragen. In beiden Fällen gilt: je höher der Wert, desto besser der Schutz.

Ein hoher Schutzfaktor ist aber nicht allein entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass möglichst viel Haut durch Kleidung bedeckt ist – und dass unbedeckte Stellen zusätzlich mit Sonnencreme geschützt sind. (dpa)

Viele Malariafälle in beliebter Safariregion

Reisemediziner warnen vor ungewöhnlich stark ansteigenden Malaria-Fallzahlen in Namibia. Urlauber in dem Land in Afrikas Südwesten sollten sich konsequent vor Mückenstichen schützen, heißt es vom Centrum für Reisemedizin. Schwerpunktmäßig betroffen sei die für Safaris und Rundreisen bei Touristen beliebte Sambesi-Region im Nordosten Namibias.„Die Dynamik des aktuellen Ausbruchs übertrifft die üblichen saisonalen Entwicklungen deutlich“, sagt der wissenschaftliche Leiter des CRM, Tomas Jelinek, laut einer Mitteilung. „Reisende sollten die Situation ernst nehmen und sich entsprechend vorbereiten.“

Dazu zählt, vor Ort lange Kleidung zu tragen, vor allem in den Abend- und Nachtstunden. Denn die übertragenden Anopheles-Mücken sind dämmerungs- und nachtaktiv. Freie Hautstellen können mit Mückenspray (auch: Repellents) eingesprüht werden. Über den Betten sollten Moskitonetze gespannt oder entsprechende Gitter an den Fenstern angebracht sein.

Gegen Malaria gibt es auch eine medikamentöse Prophylaxe. Ob die angebracht ist, ist rechtzeitig vor Abreise individuell ärztlich abzuklären. Es kann ratsam sein, Notfallmedikamente für eine Selbsttherapie dabei zu haben – vor allem in Regionen mit eingeschränkter medizinischer Versorgung.

Bei diesen Symptomen vor Ort oder nach der Reise an auch Malaria denken

Hat man Symptome wie Fieber-, Kopf- und Gliederschmerzen, sollte man möglichst umgehend eine Arztpraxis aufsuchen. Auch, wenn die Beschwerden durch eine mögliche Notfallselbsttherapie schon nachlassen.

Bei unklaren fiebrigen Infekten nach der Heimkehr sollte man die zurückliegende Tropenreise beim Arzt erwähnen – Malaria kann auch Wochen oder Monate nach dem Stich der Mücke noch ausbrechen. Die Erkrankung kann lebensbedrohlich sein. Wird sie früh erkannt und behandelt, heilt sie aber in aller Regel folgenlos aus. (dpa)



Schön hier – und mückenfreundlich. In Namibia nehmen Malaria-Fälle deutlich zu. Lange Kleidung, Mückenspray und Moskitonetz können den Urlaub retten. FOTO: MANUEL MEYER/DPA-MAG



Hojicha-Pulver ist eine pulverisierte Form von Hojicha-Tee, einer traditionellen Sorte aus Japan, die aus gerösteten Grünteeblättern hergestellt wird. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Matcha-Alternative: Hojicha-Pulver besser in Maßen trinken

Beide stammen aus Japan, beide sind Grüntee-Varianten: Matcha- und Hojicha-Tee haben einiges gemeinsam. Doch letzterer schmeckt nicht nur milder – und ein wenig schokoladig. Hojicha (zu Deutsch: „Rösttee“) ist auch eine Matcha-Alternative für alle, die weniger wach oder hibbelig werden wollen.

„Im Vergleich zu Matcha-Tee enthält er weniger Koffein“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern, „allerdings auch weniger gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Gerbstoffe.“

Im Pulver ist das ganze Blatt

Und worin unterscheiden sich die beiden japanischen Trendtees noch? Matcha wird aus jungen, beschatteten Blättern hergestellt. Für Hojicha kommen ältere Blätter und Stängel zum Einsatz, die nach dem Dämpfen kräftig geröstet werden. Dadurch bekommt Hojicha seine braune Farbe - und sein süßlich-karamelliges Aroma, das die Verbraucherzentrale Bayern als fast kaffeeartig beschreibt. Das passt etwa gut zu Milch.

Praktisch für alle, die Hojicha-Latte-Variationen mögen und sie schnell zubereiten wollen: Hojicha-Pulver statt losem Blatttee. Allerdings weisen die Verbraucherschützer darauf hin, dass man mit dem Pulver - anders als beim klassisch aufgegossenen Tee - das ganze Blatt zu sich nimmt. Und zwar inklusive möglicher Rückstände oder Verunreinigungen. Sie raten, Hojicha-Pulver deshalb nicht unbedingt täglich zu genießen. Gleiches gilt übrigens für Matcha-Grünteepulver. (dpa)

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER



14745901_002426

Mehrfamilienhaus Calberlah Verkauf Zwei Wohneinheiten (230m²), vermietet. Grundstück 3444m². Energieausweis vorh. Preis 320tsd ☎ 017672548735

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

Grundstück 843 qm mit Blockhaus 45 qm am Tankumsee zu verkaufen. per SMS ☎01712661206

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

HÄUSER

Wirtschaftsprüfer sucht..

... freisteh. Haus od. Stadt-Villa in WOB mit mind. 140m² u. exklusiver Ausstattung für sich und seine Familie. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 400.000,- gesu.

Familie aus BS sucht gepfl. Haus od. Haushälfte ab 100m², mit Garten, mind. 4 Zi, und gern Garage/Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

7-8 Zimmer gesucht.

2 Schwestern mit Familie, suchen großes Haus im Raum GF mit 7 bis 8 Zi, 2 Bädern und gern Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Raum WOB gesucht

Lehrerpaar mit Hund Lucky sucht schönes Haus, DHH oder RH mit mind. 4 Zi und Garten oder Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Isenbüttel/Calberlah ...

Paar erwartet Nachwuchs und sucht EFH, DHH od. RH mit mind. 4 Zi nahe den Eltern zu sofort od. später. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Raum Meine gesucht.

Dipl. Ing aus Duisburg su. für sich u. seine Familie gepflegtes EFH, DHH od. RH, zu sofort od. spät. Oktober. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Für den Ruhestand

Internist sucht gepfl. Bungalow mit Garten für sich und seine Partnerin, ab 80m² Wfl., gern mit Keller. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Suche EFH, max. 140m² Wfl. mit kl. Grdst, im LK GF, nur von privat. ☎ 0176/51610153

EIGENTUMSWOHNUNGEN

GF-Zentrum gesucht

Helle 2- bis 3-Zi-Wohnung zum Kauf in Zentrumsnähe von jungem Ehepaar gesucht. Gern mit Kellerraum. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht mit Balkon

Abteilungsleiter und seine Frau suchen schöne Wohnung zum Kauf mit Balkon in ruhiger Lage ab 70m² Wfl. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Seniorengerecht gesu.

Betriebswirt su. für seine Mutter helle ETW im Erdgeschoss/Hochparterre, mit Balkon, bis max. 130.000,-. 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

ANLAGEOBJEKTE

Anlageobjekt gesucht

MFH oder Wohn-,Geschäftshaus ab 6 Einheiten, auch frei, von Gastronomin aus der Region gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

SUCHE Haus zum kauf

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

GRUNDSTÜCKE

SUCHE Baumöglichkeit

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

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Helle, großz. 70m², 1.06., 700€ KM, EBK, Fußboden.-Hz., Wanne / Dusche, gr. Blk., Einstellpl. ☎ 0176/50594073

3 ZIMMER

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

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

Whg. im historischen Resthof, in Grafhorst, 175m², 8 Zi., EBK, 2 Bäder, Süd-Blk., Gartenanteil, teilbar in 2 Whg., 840,-€ KM. Kinder willkommen! ☎ 0172/3972037

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

2bis3 Zi.Wohnung Leiferde von Seniorin gesucht. EG/ Terrasse oder ET/ Balkon/ Aufzug 0151 15306982

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

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

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

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Einsame Witwe, gepflegt, ehrlich 74 J. sucht ehrlichen gepflegten NR, 73-76 J. Alles andere unter der Nummer. Ich freue mich auf deinen Anruf. ☎0160/4965046

ER SUCHT SIE

Camper, 71J., aus WOB, mit WoMo, sucht Sie bis 65 für Urlaube, Freizeitgestaltung und gemeinsame Zukunft. ✉ Z 153132

DISKRETE TREFFS

Wäre es nicht Zeit für eine diskrete Affaire? Nach 30 Jahren Ehe, er 58 J., sucht Sie, Kfl ✉ Z 147998

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

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

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende



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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

VW

Polo, 1.2, 4 T., schwarz, Bj. 12, TÜV neu, Bestzustand, Vollausstattung, 5.900€ ☎0152/11545982

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Verkaufe

Yamaha N-Max Motorroller, 125ccm, 12PS, BJ. 2016, KMStand:3200, Verbrauch ca.2,7L, Farbe Rot Met. TÜV 5/27, umständehalber zu verkaufen. Preis: 1800€ VB, Tel.0151-20773172

15297601_002426

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

14490801_002426

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

WEITERE VERKÄUFE

Senioren-Elektromobil, Freerider 15km/h, wenig benutzt, sehr guter Zustand ☎ 053 63 43 41

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

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

12946901_002426

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

Fahrzeugankauf! Alles anbieten Tel. 0173/6679148

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Camper sucht ein Wohnmobil oder Wohnwagen 0152/25754905

GESUNDHEIT

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

13817801_002426

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

MUSIK

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

GARTEN

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

13858401_002426

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

14662801_002426

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

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

Rollrasen in allerbester Qualität vom Fachmann, schäle Ihren Altrasen Tel.: 01 71 - 413 66 25

KUNST– UND SAMMLERMARKT

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

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

Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten Bilder Gemälde Geige Trompete alten Modeschmuck usw. Tel. 0179/1698142

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu reellen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

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

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

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

Eine Zeitung für alle! hallo wochenende

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

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

14662701_002426

HOBBY UND FREIZEIT



Dorfflohmarkt in Klein Brunsrode, 31.05.26 von 9.30Uhr bis 16.00Uhr

Im ganzen Dorf werden Kleidung, Spielzeug, Haushaltsartikel und viele weitere Schätze angeboten. Die teilnehmenden Grundstücke sind mit Luftballons markiert. Für das leibliche Wohl sorgt die Freiwillige Feuerwehr auf dem Feuerwehrgelände (Kurze Kamp 31) mit Hamburger, Pommes, Waffeln und Co.

15602201_002426

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

Kaufe Briefmarken alte Postkarten Münzen Modellautos alte Uhren sowie versilbertes Besteck Tel. 0179/1698142

Verkaufe sehr gut erhaltenes 28er Damenfahrrad, 7 Gänge, mit Zubehör. ☎ 05372/8889990

KAMINE / SAUNA

Kaminholz abgelagert ☎ 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

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

Kaufe Musikinstrumente alle Richtungen sowie Tonband oder Plattenspieler Tel. 0179/1698142

DIENSTLEISTUNGEN

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

14745501_002426

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

15289401_002426

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

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

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

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

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

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

Der Gärtner
Baumfällung, Pflastern, Zaunbau, Gartenpflege, Winterdienst, Heckenschnitt ☎05351/53487829 ☎ 0157/50283769

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

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

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

Gr. Bäume, kleine, krumme, schräge, riesen, trockene Bäume, Heckenschnitt. Sturmschäden mit Entsorgung. ☎ (0171) 4136625

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

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

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

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

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

Dachdeckerteam macht Rinne, Flachdach, Terrassendach, Schiefer, Carport, gern auch kleine Reparaturen. ☎ 0176/ 21838876

Älterer Hwk. übernimmt Rep., Feuchträume, Putz, Anstrich, Schimmel und Fugen.☎ 0152/16611045

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

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

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

13658701_002426

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

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

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

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

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

TIERMARKT

Colliewelpen mit Papiere aus liebevoller Hobbyzucht suchen Ende Juni ein neues Zuhause Tel 05175/7363

ORIGINAL JAPAN KOI in Tülau Zu verkaufen unter 0171/2826838

TIERMARKT ZUBEHÖR & CO.

Verk. Heu u. kl. Ballen.☎05373/7562

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

13143701_002426

STELLENMARKT

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Putzhilfe (Minijob), ca.455€ mtl. Isenbüttel, ca. 6 Std./Woche, 17,50 €/Std. Büro u. Privathaushalt, langfristig. Hund räuml. getrennt ☎ 05374 6029085

MINI– UND NEBENJOBS

Suchen Fahrer für Kurierdienste FS Kl. B, in Wolfsburg u. Umgeb. 30-40h Festeinstellung od. Minijob auf 603€ Basis mögl. 13,90€/h, Kontakt Express-Kurierdienst Streibel ☎ 0160 810 16 02

Suche Helfer für Haus, Hof, Stall und Werkstatt in Grafhorst. Flex. AZ, 14€/Std. ☎ (0172) 3972037

Helfer für Hof und Garten gesucht, bei bester Bezahlung. ☎ 05364/1005

STELLENGESUCHE

Suche Stelle als Sozialbetreuerin im Priv.Haushalt (Einkaufen, Arztbesuche, Pflege). FS + Auto vorhanden. ☎0176/56980015 ✉adam29.06.2017@gmail.com

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

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

VERSCHIEDENES

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

Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition

12972001_002426

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

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

Achtung Stellensuchende

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

Ihre Anzeigenabteilung

UNTERRICHT

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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Dein Job in Gifhorn und Region
lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in
- Hoitlingen
- Gifhorn
- Eischott
- WOB Tiergartenbreite
- Parsau
- Meinersen
- Seershausen
- Volkse

Heute eingestellt, morgen zugestellt

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

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

15332701_002426



AZ/WAZ PFINGST LAUF 2026

Du läufst, wir zahlen!

Jeder kann mitmachen! vom 22.5. – 26.5. 2026

Laufe so schnell du kannst, überwinde deine eigenen Limits und trage dazu bei, dass wir möglichst viel für den lokalen guten Zweck erreichen. Jetzt für den Charity-Pfingstlauf anmelden und Spenden sammeln!

Für jeden ist eine passende Streckenkategorie dabei:
- 3 Kilometer
- 5 Kilometer
- 10 Kilometer
- 21,5 Kilometer

Pro gelaufenen Kilometer spenden wir 0,50 Euro*

* Teilnahmebedingungen und alle Infos zur Aktion unter www.waz-online.de/pfingstlauf/

www.waz-online.de/pfingstlauf/

Mit freundlicher Unterstützung von: EGGER MEHR AUS HOLZ. FRISCH-MARKT Audi BKK

Eine Aktion von: Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine AZ WAZ

Foto: dotshock/123RF

14409901_002426



Vermächtnis mit Herz

Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.

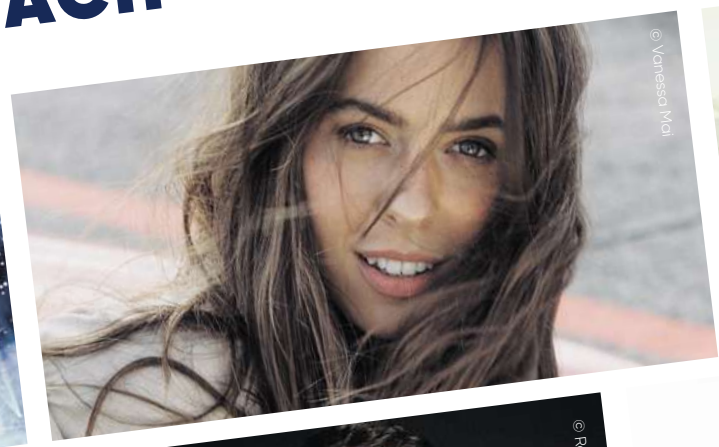
Gemeinsam Werte sichern, Zukunft gestalten.

Jetzt starten!

JOHANNITER
Johanniter-Kliniken

DIETER BOHLEN • VANESSA MAI • JOSH. FRIDA GOLD & RIKU RAJAMAA • DIE PRINZEN GLOCKENBACH • VOLLGASORCHESTER • LEA


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426