hallo WOLFSBURG wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

24 ❖ 47. Jahrgang · 6. Juni 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122

VW-Currywurst bleibt beliebtestes Kantinenessen

An allen sechs deutschen Standorten der **Volkswagen AG** führt der Klassiker die Rangliste an

Wolfsburg. Automodelle und Ernährungstrends kommen und gehen, aber die Currywurst bleibt: Dieser eherne Grundsatz gilt in den Kantinen der Volkswagen AG nach wie vor. Die VW-Currywurst führte auch 2025 die Hitliste der beliebtesten Kantinenspeisen im Stammwerk Wolfsburg an.

Und auch auf Ebene der sechs Werke der Volkswagen AG - neben Wolfsburg sind dies Braunschweig, Emden, Hannover, Kassel und Salzgitter - steht sie auf dem ersten Platz der Fleischgerichte. Klassisch serviert als Currywurst mit Pommes als Beilage.

Unsere Zeitung hat bei Volkswagen nachgefragt, welche Gerichte ansonsten bei der Belegschaft beliebt sind. Wichtiges Detail am Rande: Die Rangliste für alle sechs Standorte und die des Stammwerks Wolfsburg sind deckungsgleich.

An den sechs Standorten werden täglich im Schnitt rund 30.000 Essen kredenzt. Und das standortübergreifend in 48 Betriebsrestaurants, 22 SB-Shops und 20 Bistros.



Natürlich die Nummer eins: Die VW-Currywurst bleibt bei den Beschäftigten das beliebteste Kantinenessen. FOTO: MORITZ FRANKENBERG/DPA

Bei den Gerichten mit Fleisch führt die VW-Currywurst das Ranking an, aber wer folgt auf den weiteren Plätzen? Den zweiten Rang nimmt die Frikadelle aus Schwein und Rind mit Bratensoße, Erbsen und Kartoffelstampf ein. Typische Hausmannskost also. Komplettiert wird das Treppchen von der Hirtenrolle aus Hackfleisch mit Zaziki, Weißkrautsalat und Djuvec-Reis. 2024 hatte das Gericht noch den vierten Platz belegt. Jetzt hat es das Hähnchenbrustfilet im Knuspermantel verdrängt.

„Unsere Betriebsrestaurants sind jeden Tag ein Stück Lebensqualität für zehntausende Beschäftigte und müssen Teil der Arbeitgeberattraktivität von Volkswagen sein. Uns ist wichtig, dass sich jeder bei uns wiederfindet. Die Ansprüche unserer Gäste sind immer auch ein Spiegelbild der Gesellschaft“, sagt der Leiter der Gastronomie, Markus Greiner.

Das zeigt sich auch in der vermehrten Nachfrage nach pflanzlichen Speisen. So hat das Team rund um Greiner in den vergangenen Jahren das Angebot weiterentwickelt und auch die Vielfalt erhöht.

Ein aktuelles Beispiel ist die Einführung der sogenannten „Planetary Health Bar“. Sie wird laut einem Volkswagen-Sprecher derzeit erfolgreich pilotiert. Dahinter steht ein

Ernährungskonzept mit mehr pflanzlichen Zutaten. „Die Gäste können ihre Mahlzeiten individuell zusammenstellen, was laut interner Rückmeldungen besonders gut angenommen wird“, erklärt der Sprecher. Solche Konzepte zahlen zudem auf einen klaren Trend ein: mehr Flexibilität, mehr Individualisierung und eine stärkere Orientierung an Gesundheit und Nachhaltigkeit.

„Wir verbinden bewusst Tradition und Wandel. Unser Anspruch ist es, nicht nur

Fortsetzung auf Seite 2

Malteser
…weil Nähe zählt.

50% Jetzt für 3 Monate sichern*

Wir sind da, wenn es schnell gehen muss
Zuverlässige Hilfe mit dem Malteser Hausnotruf



✓ Notrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
✓ Professioneller Bereitschaftsdienst
✓ Festpreis, ohne versteckte Kosten
✓ Jetzt mit App für Angehörige

Wir beraten Sie gerne:
0800 9966012 (kostenlos, Mo-Fr, 8-20 Uhr)
Oder Beratungstermin gleich online buchen.
malteser.de/hausnotruf

*Angebot gültig bis zum 30.06.2026 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotrufleistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. Der Rabatt kann telefonisch oder online beim Abschluss der Terminbuchung eingelöst werden.

16178501_002426

Lieblingsessen bei VW

Fortsetzung von Seite 1

satt zu machen, sondern ein Angebot zu schaffen, das Freude macht, Energie gibt und gleichzeitig Verantwortung für Mensch und Umwelt übernimmt“, sagt Greiner. Daher werden bei Volkswagen auch vegetarische und vegane Gerichte serviert.

Bei den vegetarischen Gerichten liegt ein Klassiker klar vorn: Milchreis mit Schattenmorellen ist bei den VW-Beschäftigten am beliebtesten. Danach folgen die gebratenen Wok-Nudeln „Shanghai“. Sie werden zusammen mit einer Chilisauce und veganen Mini-Frühlingsrollen serviert. Mit Käsespätzle liegt ein typisch südwestdeutsches Gericht auf dem dritten Platz.

Bei den veganen Gerichten lag im vergangenen Jahr der Linseneintopf auf dem ersten Platz. Linsen spielen auch bei der Zweitplatzierten Speise eine Rolle: Die Spiralnudeln mit Linsen-Gemüse-Bolognese sind ebenfalls gut nachgefragt. Chili Sin Carne mit Patnareis belegt bei den veganen Speisen den dritten Platz. Die vegane VW-Currywurst hat es also nicht in die Top-Drei geschafft.

Insgesamt bleibt aber die VW-Currywurst der Renner bei den Beschäftigten. Sie erfreut sich aber nicht nur innerhalb der Belegschaft großer Beliebtheit, sondern auch außerhalb der Werke. Die Marke Volkswagen produziert inzwischen im Jahr mehr Currywürste als Fahrzeuge. Die Wolfburger Spezialität hat eine eigene Teilenummer. Sie wird inzwischen auch als Snack für die Mikrowelle in ausgewählten Supermärkten ausgegeben.

VW-Beschäftigte, die für ein paar Jahre in China arbeiten, müssen ebenfalls nicht auf die Currywurst verzichten, sich allerdings an andere Beilagen gewöhnen. So serviert Volkswagen im Reich der Mitte durchaus den „Kraftriegel des Arbeiters“, hat aber die geschmacklichen Erwartungen an die Vorlieben der chinesischen Genießer angepasst.

Serviert wird die Currywurst in Scheiben, mit Ketchup, Brötchen, Gurken, Pommes frites und Brokkoli. Ferner werden weltweit in den Betriebsrestaurants von Volkswagen typische lokale Gerichte serviert, erklärt ein Sprecher auf Anfrage.

Herr Schröder kommt nach Wolfsburg

Wolfsburg. Comedian Herr Schröder kommt am Samstag, 14. November 2026, mit seinem neuen Soloprogramm „Der Rest ist Hausaufgabe“ in den CongressPark nach Wolfsburg.

In seinem aktuellen Programm kehrt der staatlich geprüfte Deutschlehrer als dienstältester Junglehrer zurück auf die Bühne. Als „Mensch gewordener Overhead-Projektor“ präsentiert Herr Schröder eine neue Doppelstunde, und verspricht seinen Zuschauerinnen und Zuschauern, ihnen „den Weg in ein besseres Futur II zu leuchten“.

„Tablets raus, einloggen und mitmachen. Auch in der letzten Reihe! Und wenn wir nicht ganz fertig werden: Der Rest ist Hausaufgabe!“, kündigt der gebürtige Berliner für seinen Wolfsburg-Auftritt an. „Schule heute ist ein Gruppenpuzzle mit tausend Teilen, und es zu lösen gleicht der Quadratur des Stuhlkreises“, behauptet der Comedian – und stellt zugleich seinen Gästen in Aussicht, dass sie nach dem Absolvieren seines Bühnenprogramms nicht „ohne den Silberstreif am Erwartungshorizont“ nach Hause gehen werden.



Witzige Lehrstunden auf der Bühne: FOTO: BORIS BREUER

Johannes Schröder alias Herr Schröder ist studierter Deutschlehrer und Kabarettist. Was sich wie ein Widerspruch anhört, ist letztlich eine humoristische Form der Selbstverteidigung: Nach zwölf Jahren Schuldienst und dem Nebenjob als Pausenaufsicht zog er 2014 von Offenburg nach Toronto, Kanada, wo er in zahlreichen Comedy-Clubs das Einmaleins der Punchlines erlernte. Zurück in seiner Geburtsstadt Berlin begann er sein erstes Soloprogramm zu schreiben. Mit dem Debüt „World of Lehrkraft – Ein Trauma geht in Erfüllung" tourte er anschließend erfolgreich durch Deutschland, Österreich und die Schweiz.

Mit dem zweiten Programm „Instagrammatik“ gelang der endgültige Durchbruch. Herr Schröder füllt seitdem die Arenen der Republik, seine Shows sind in kürzester Zeit restlos ausverkauft. Seine kreativen und lehrreichen Reels in sozialen Netzwerken lassen die Fanbase stetig wachsen, die große Community feiert täglich seinen Output. Im Juni 2024 lud er zur größten Nachsitzen-Stunde Europas ein und feierte mit der Schulparty „Instagrammatik“ in der Rudolf Weber-Arena in Oberhausen einen Meilenstein seiner Karriere.



Sommerfest der IG Metall: 2025 kamen rund 10.000 Bescher zur großen Freiluftfete – diesmal sollen es noch mehr werden. FOTO: IG METALL

IG Metall: Sommerfest erstmals am Allersee

Gewerkschaft feiert am 4. Juli mit großem Programm 80. Geburtstag – Bekannter Musik-Act tritt auf

Wolfsburg. Das ist eine Überraschung: Die IG Metall Wolfsburg feiert ihr traditionelles Sommerfest in diesem Jahr nicht auf dem Gelände des Reit- und Fahrvereins Wolfsburg in der Nordstadt. Die große Open Air-Fete steigt am Samstag, 4. Juli, von 14 bis 23 Uhr direkt am Allersee. Die Gewerkschaft kündigt einen „echten Kracher“ als musikalischen Hauptact an – will den Namen „aus vertraglichen Gründen” aber erst Anfang Juli verraten. Der Eintritt ist wieder frei.

Größte Geschäftsstelle Deutschlands

Hintergrund: Die IG Metall wird 80 Jahre alt und will ihren Geburtstag in besonderem Rahmen feiern. Mit rund 90.000 Mitgliedern ist die IG Metall Wolfsburg nach wie vor die mitgliederstärkste Geschäftsstelle überhaupt. Auch wenn die Unzufriedenheit nach dem VW-Tarifabschluss im Dezember 2024 gewachsen ist und die Gewerkschaft bei den jüngsten Betriebsratswahlen bei Volkswagen schlechter abgeschnitten hat, als sie seit Jahrzehnten gewohnt ist.

„Wir sind davon überzeugt, dass wir unser Sommerfest mit der neuen Location noch attraktiver machen und freuen uns, unser 80. Jubiläum mit vielen tausenden Freundinnen und Freunden zu feiern“, lässt sich der Erste Bevolmächtigte der IG Metall Wolfsburg, Flavio Benites, in einer Pressemitteilung zitieren. Mit dem Sommerfest wolle sich die IG Metall aber auch bei allen Mitgliedern und Ehrenamtlichen sowie deren Familien für „das riesige Engagement in dem extrem herausfordernden vergangenen Jahr“ bedanken und die Zusammengehörigkeit zwischen IG Metall und der Region Wolfsburg stärken.

Musik-Act soll Anfang Juli verkündet werden

Das Sommerfest der IG Metall ist seit vielen Jahren ein Highlight im Wolfsburger Veranstaltungskalender. Zum einen wegen des traditionell großen Kinder- und Familienprogramms, zum anderen wegen des Musikprogramms: Johannes Oerding, Max Giesinger, Silly, Extrabreit – sie alle traten schon beim IGM-Sommerfest auf. Auch für dieses Jahr verspricht die Gewerkschaft einen hochkarätigen Act, der ab 20.30 Uhr auf der Bühne am Allersee auftreten soll. „Ein Act, der im Radio rauf und runter läuft und bereits auf großen TV-Bühnen überzeugt hat“, heißt es aus im Gewerkschaftshaus. Mehr will oder darf die IG Metall aber noch nicht verraten.

Mehr verrät die IG Metall zum Familienfest, das um 14 Uhr starten soll: Neben Klassikern wie Hüpfburg, Torwandschießen und Karussell gebe es einen Kletterberg, ein Bungee-Trampolin, einen Hindernisparcours, eine Wasserbaustelle und Water Waking Balls, verrät die IG Metall. Zudem könne man Korkboote mit Stoffsegeln bauen und an einem kleinen Gärtner-Workshop teilnehmen. Zudem führt die Wolfsburger Figurentheater Compagnie zweimal ihr Stück „Manege frei für Bella“ auf.

DJs und Partner

Von 14 bis 20 Uhr sollen DJs sommerliche Hits auflegen. Um 18.30 Uhr und um 19.30 Uhr sind zwei Auftritte der Wolfsburger Dance Academy FreeZone geplant – sie tanzen im Hip-Hop-Streetdance-Style. Unterstützt wird das Geburtstags-Sommerfest von Partnern der Gewerkschaft wie VfL Wolfsburg, Audi BKK, Autoclub Europa, Bildungshaus oder Volkswagen Group Services. Auch kulinarisch verspricht die Gewerkschaft ein buntes Programm von Gegrilltem über Burger und Pizza bis zu Eis und Kaltgetränken.

„Das ist IG Metall-Sommerfest war, ist und bleibt ein Event für die ganze Familie“, betont Christian Mazedda, Zweiter Bevollmächtigter der IG Metall Wolfsburg, in der Pressemitteilung. „Mit dem Programm möchten wir so vielen Menschen wie möglich eine Freude machen und unsere Kolleginnen und Kollegen mit guter Laune in die Sommerpause verabschieden.“

Am 3. Juli startet das Autostadt-Sommerfestival…

Für Wolfsburger Musikfreunde geht die Party nahezu nahtlos weiter: Das Sommerfestival in der Autostadt mit fast 30 Konzerten beginnt am Freitag, 3. Juli, mit dem Konzert von Rita Ora und am Sonntag, 5. Juli, mit dem Auftritt von Jovanotti. Viele Wolfsburger dürften gespannt auf die Ankündigung warten, wer dazwischen am Samstag am Allersee auftritt...



(v.l.n.r.): Die Kinderbeauftragten Viktor Stuckert (Fallersleben/Sülfeld), Katrin Dedolf (Stadt Wolfsburg) und Sandra Jördens (Mitte-West). FOTO: STADT WOLFSBURG

Kinderbeauftragte nehmen Arbeit auf

Kinder und Jugendliche sollen in Wolfsburg stärker **mitreden** können

Wolfsburg. Kinder und Jugendliche sollen in Wolfsburg künftig stärker mitreden können, wenn es um ihren Stadtteil geht. Dafür setzt die Stadt erstmals Kinderbeauftragte in Ortsräten ein. In den Bereichen Mitte-West sowie Fallersleben/Sülfeld haben die neuen Ansprechpartner ihre Arbeit bereits aufgenommen.

Das Pilotprojekt läuft von März 2026 bis Mai 2027 und wird vom Referat Strategisches Bildungsmanagement der Stadt Wolfsburg begleitet. Ziel ist es, Kinderrechte auf Stadtteilebene zu stärken und jungen Menschen mehr Beteiligung bei lokalen Entscheidungen zu ermöglichen.

Erste Kinderbeauftragte nehmen Arbeit auf

Zum Auftakt hatte die städtische Kinderbeauftragte Katrin Dedolf die beiden neuen Kinderbeauftragten Sandra Jördens für Mitte-West sowie Viktor Stuckert für Fallersleben/Sülfeld zu einem gemeinsamen Treffen eingeladen. Im Mittelpunkt standen das Kennenlernen, die Vernetzung und die neue Aufgabe in den Ortsräten.

Nach Angaben der Stadt sollen die Kinderbeauftragten künftig als Bindeglied zwischen jungen Menschen, Politik und Verwaltung fungieren. Sie sollen darauf achten, dass die Interessen von Kindern und Jugendlichen bei Planungen und Vorhaben berücksichtigt werden.

Katrin Dedolf betont: „Kinder und Jugendliche haben ein Recht darauf, gehört zu werden. Auch auf lokaler Ebene." Mit den Kinderbeauftragten entstünden feste Ansprechpersonen in den Ortsräten, die Beteiligung vor Ort ermöglichen sollen. „Ich freue mich sehr über das Engagement der neuen Kinderbeauftragten und die Zusammenarbeit im Pilotprojekt", so Dedolf.

Beteiligung direkt im Stadtteil

Sandra Jördens möchte vor allem bestehende Treffpunkte stärker nutzen: „Ich möchte die Nice-Diele und Das West als Orte der Begegnung, des Austauschs und des gemeinsamen Gestaltens für Kinder und Jugendliche nutzen." Kinder und Jugendliche würden ihren Stadtteil täglich erleben und könnten deshalb wichtige Perspektiven einbringen, erklärt sie.

Auch Viktor Stuckert kündigt an, direkt mit jungen Menschen ins Gespräch kommen zu wollen: „Deshalb möchte ich direkt mit Kindern ins Gespräch kommen – in Kitas, Schulen und Freizeiteinrichtungen." Anliegen, Wünsche und Sorgen von Kindern müssten bei der Entwicklung der Ortsteile stärker berücksichtigt werden, sagt er.

Erfahrungen für weitere Ortsräte sammeln

Das Pilotprojekt ist Teil des Vorhabens „Kinderfreundliche Kommunen". Während der Laufzeit sollen Erfahrungen gesammelt werden, wie sich Beteiligung von Kindern und Jugendlichen dauerhaft in den Stadtteilen verankern lässt.

Nach Angaben der Stadt könnten die Erkenntnisse später auch auf weitere Ortsräte übertragen werden. Gleichzeitig werde mit dem Projekt eine Vorgabe aus der Hauptsatzung der Stadt Wolfsburg umgesetzt. Diese sieht vor, Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche in den Stadt- und Ortsteilen zu entwickeln und auszubauen.

Darum geht es beim Pilotprojekt

Das Pilotprojekt wurde von der städtischen Kinderbeauftragten im Rahmen des Programms „Kinderfreundliche Kommunen" initiiert und wird während der gesamten Laufzeit fachlich begleitet. Bis Mai 2027 sollen Erfahrungen gesammelt werden, wie sich Kinderrechte und Beteiligungsmöglichkeiten dauerhaft in den Stadtteilen verankern lassen.

Hintergrund ist auch die Hauptsatzung der Stadt Wolfsburg. Sie sieht vor, Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche in den Stadt und Ortsteilen zu entwickeln, zu erproben und weiter auszubauen. Die Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt könnten später auch auf weitere Ortsräte übertragen werden.

Sonderaktion bis 30.06.2026
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 20% 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 wellnor Top-Partner
somfy EXPERT
14496101_002426

HEIMAT OHNE HEKTIK
ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile
Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

SCHÜCO
Fenster & -Türen,
Wintergärten & Überdachungen aus Aluminium und Kunststoff ab Werk Helmstedt
Beratung, Herstellung, Aufmaß und Montage
Witton
Witton Bauelemente GmbH
Dieselstraße 3
38350 Helmstedt
Tel: 05351 55 61 0 Fax 55 61 51
info@witton.de www.witton.de
14498701_002426

HAUS-DACH GmbH
Dachdecker-arbeiten
Zimmerei
Ihr Dachexperte aus Gardelegen
TOP-Leistung zu TOP-Preisen! Telefon 0 39 07 / 77 82 92
Wir beraten Sie gern… www.haus-dach.de
13812601_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
15926201_002426

„30 Pflanzen“-Challenge: Was es bringt – und wie es klappt

Wie viele verschiedene Obst-, Gemüse- oder Getreide- und Nusssorten habe ich zuletzt so gegessen? Wer sich die „30 Pflanzen pro Woche“-Challenge vorgenommen hat, zählt fleißig mit.

Dieser spielerische Ansatz ist ideal für alle, die etwas gesünder und vielfältiger essen wollen, aber keine Lust auf starre Regeln haben. „Der Charakter so einer Challenge kann motivieren und macht die ganze Sache spannender“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Unser Darm liebt Vielfalt

Doch warum mindestens 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel in der Woche? Natürlich ist es immer ein guter Plan, in der Ernährung einen Fokus auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, (Vollkorn-)Getreide, Nüsse und Samen zu legen - sie liefern wichtige Nährstoffe.

Jedes pflanzliche Lebensmittel punktet dabei mit seinem ganz eigenen Nährstoffprofil - Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe wie die Farbstoffe. „Deswegen macht es Sinn, dass man Rot, Grün, Gelb, Orange, Blau, Violett auf dem Teller findet“, sagt Daniela Krehl. Ganz nach dem Motto „Iss den Regenbogen“.

Denn: Der Darm hat Vielfalt gern. Das legt zumindest eine Veröffentlichung aus dem Jahr 2018 nahe, die sich auf Daten des «American Gut Project» stützt. Eine Beobachtung darin: Die Anzahl der Pflanzentypen in der Ernährung spielt eine Rolle für die Vielfalt der Mikroorganismen im Darm - das Mikrobiom.

Ein gesundes Mikrobiom hilft nicht nur der Verdauung, „sondern kann auch Auswirkungen auf Psyche und Wohlbefinden haben“, sagt Ernährungsexpertin Krehl.

Auch Kräuter und Gewürze geben Punkte

Starre Regeln? Grammgenaue Mengen? Darauf kommt es gar nicht so sehr an - es geht um den Spaß. Zählen kann man zum Beispiel so:

- Einen Punkt gibt es für eine Portion Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse oder Samen. Beispiel: einmal Quinoa als Beilage, ein Apfel oder eine kleine Handvoll Nüsse zwischendurch, oder die Möhre, die geraspelt in den Couscous-Salat wandert.
- Einen halben Punkt gibt es für frische Kräuter.

Ein Beispiel: Wer sich aus Süßkartoffel, Zwiebel, Brokkoli, Kichererbsen und Möhre ein Curry kocht, Vollkornreis oder Buchweizen dazu serviert und alles mit einer guten Portion gehacktem Koriander bestreut, kommt mit einer Mahlzeit bereits auf 6,5 Punkte.

Gerichte, in denen man gut viele unterschiedliche Pflanzen unterbringen kann, sind Daniela Krehl zufolge neben Currys auch Bowls und Eintöpfe. Und auch in der Tomatensoße für die Nudeln ist noch Platz - für Linsen, Zucchini, Paprika oder Sellerie zum Beispiel.



Je bunter, desto besser: Jedes Obst und Gemüse hat sein ganz eigenes Nährstoffprofil - auch aufgrund der enthaltenen Farbstoffe. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Lila Möhre bis TK-Gemüse: 3 Tipps, die es leichter machen

- Die Ideen gehen aus? Dann lässt sich mit verschiedenen Pflanzenfarben spielen. «Es gibt ja eine Fülle von Karottenfarben. Wenn man statt der klassischen orangefarbenen mal eine gelbe oder violette verwendet, hat man schon eine weitere Pflanze in der Ernährung», sagt Daniela Krehl.
- Eine weitere Strategie: neue Beilagen ausprobieren. Krehl: «Etwa statt Reis einfach mal Gerstengraupen, Hirse oder Dinkel kochen.»
- Gut zu wissen für alle, die im Singlehaushalt leben und die Sorge haben, dass ihnen Gemüse schlecht wird: «Tiefkühlgemüse zählt natürlich auch», sagt Krehl. (dpa)

Renovieren nach Kauf: Vermietern droht eine Steuerfalle

Wer eine vermietete Immobilie kauft und in den ersten Jahren renoviert, sollte die steuerlichen Regeln genau kennen. Denn was viele als sofort abziehbaren Erhaltungsaufwand einplanen, kann sich schnell in sogenannte anschaffungsnahe Herstellungskosten verwandeln - mit erheblichen Folgen für die Steuerlast.

Denn werden Instandsetzungs- und Modernisierungsmaßnahmen innerhalb von drei Jahren nach dem Kauf durchgeführt, deren Kosten mehr als 15 Prozent der Gebäudeanschaffungskosten betragen, dürfen diese nicht sofort als Werbungskosten abgezogen werden. Stattdessen sind sie nur über die reguläre Gebäudeabschreibung, in der Regel über Jahrzehnte, steuerlich zu berücksichtigen.

Entscheidend ist die Gesamtsumme aller Instandsetzungs- und Modernisierungsmaßnahmen innerhalb dieses Drei-Jahres-Zeitraums. Es reicht also nicht, einzelne Rechnungen isoliert zu betrachten. Auch kleinere Arbeiten wie Malerarbeiten oder der Austausch einzelner Bauteile werden einbezogen. Maßgeblich sind die Aufwendungen ohne Umsatzsteuer und nur bezogen auf den Gebäudeanteil - der Grundstückswert bleibt außen vor.

Für Vermieter kann das teuer werden. „Liegt die Summe nur geringfügig über der 15-Prozent-Grenze, entfällt der sofortige steuerliche Abzug vollständig“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. Ein Beispiel: Beträgt der Gebäudeanteil 200.000 Euro, liegt die Grenze bei 30.000 Euro. Werden innerhalb der ersten drei Jahre insgesamt 32.000 Euro investiert, gelten sämtliche Aufwendungen als Herstellungskosten.



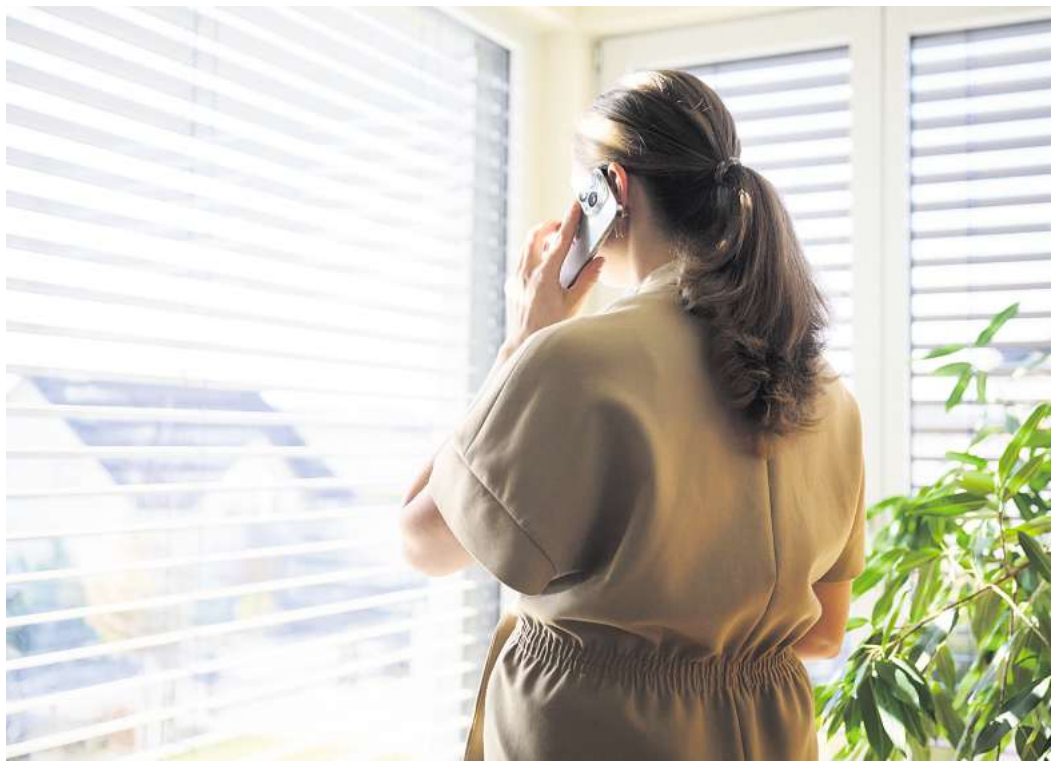
Malern, ausbessern, aufhübschen: Auch mehrere geringfügige Renovierungsarbeiten an einer vermieteten Immobilie können sich schnell summieren. Das kann steuerlich ungünstige Auswirkungen haben. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

Die 15-Prozent-Grenze ist jedoch nicht die einzige Abgrenzung. „Unabhängig davon können Aufwendungen auch dann als Herstellungskosten zu behandeln sein, wenn sie zu einer wesentlichen Verbesserung des Gebrauchswerts der Immobilie führen“, so Karbe-Geßler. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn mehrere zentrale Bereiche, etwa Heizung, Sanitär und Elektrik, in ihrer Gesamtheit modernisiert werden und dadurch ein deutlich höherer Ausstattungsstandard erreicht wird.

Für Vermieter bedeutet das vor allem eines: sorgfältige Planung. Wer größere Renovierungen plant, sollte die Kostenentwicklung im Blick behalten und im Zweifel steuerlichen Rat einholen, bevor aus einer geplanten Steuerersparnis eine langfristige Abschreibung wird. (dpa)

Was gegen den ewigen Griff zum Handy hilft

Wer sich dabei ertappt, nur kurz aufs Smartphone schauen zu wollen und dann doch wieder minutenlang auf Social Media hängenbleibt, braucht nicht zwingend mehr Disziplin - sondern einen schlauen Hebel. Zwei simple Tricks setzen genau beim Automatismus an: Sie koppeln den Griff zum Handy an eine neue Routine oder machen ihn so „teuer“, dass man ihn eher hinterfragt.



Gute Gewohnheit: Jedes Mal, wenn man gewohnheitsmäßig zum Smartphone greift, ein Familienmitglied anrufen. FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

1. Handy raus gleich Anruf

Manchem hilft vielleicht ein Trick aus dem Buch «Good Habits, Bad Habits» der britischen Psychologieprofessorin Wendy Wood, der in einem Online-Beitrag der Zeitschrift «Psychologie Heute» beschrieben wird.

Im Kern geht es darum, den gewohnheitsmäßigen Blick aufs Handy zu nutzen und ihn mit einer neuen Handlung zu verknüpfen. Wood schlägt etwa vor, jedes Mal, wenn Sie das Smartphone zur Hand nehmen, ein Familienmitglied anzurufen – gerade Großeltern freuen sich oft, regelmäßig die Stimme ihrer Angehörigen zu hören.

Der Effekt auf die Smartphone-Nutzung: Wer sich wirklich an diese neue Gewohnheit hält, werde sich zweimal überlegen, ob er oder sie das Handy überhaupt aus der Tasche holt, so Wood. Schließlich will man nicht ständig telefonieren. So steigt gewissermaßen der „Preis“ für den Griff nach dem Smartphone.

2. Blick aufs Handy? Laut aussprechen, warum

Eine andere Verknüpfung, auf die unter anderem der Coach und Autor Joern Kettler verweist und die etwa für Familien funktionieren kann, sieht so aus: Jedes Mal, wenn jemand zum Smartphone greift, sagt die Person laut, warum sie das gerade tut.

„Ich wollte gerade ziellos durch Instagram scrollen“ klingt ausgesprochen plötzlich ziemlich albern. Im besten Fall sorgt die Regel dafür, dass man das Handy bewusster und häufiger mit einem konkreten Ziel nutzt. (dpa)

Anzeige

Goldboom mit Schattenseiten: Starke Schwankungen am Goldmarkt lassen ihre Werte neu bewerten

Goldmarkt zwischen Rekorden und starken Schwankungen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Aktueller Goldkurs: 4.655,75 USD/Ounce

Juni 2026

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



Der Goldmarkt befindet sich aktuell in einer außergewöhnlichen Phase. Nachdem die Preise in den vergangenen Monaten historische Höchststände erreicht haben, beobachten Experten nun eine zunehmend volatile Entwicklung. Wirtschaftliche Unsicherheiten, geopolitische Spannungen, Zinspolitik und internationale Nachfrage sorgen beinahe täglich für starke Bewegungen am Markt.

Besonders die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie schnell sich die Situation verändern kann. Während Gold lange als stabiler Krisenwert galt, führen die aktuellen Marktbewegungen dazu, dass Fachleute zunehmend vor kurzfristigen Rückgängen warnen. Viele Analysten gehen davon aus, dass starke Preisschwankungen auch in den kommenden Monaten anhalten könnten.

Gerade deshalb beschäftigen sich derzeit viele Menschen mit der Frage, ob jetzt ein sinnvoller Zeitpunkt sein könnte, lange ungenutzte Edelmetalle bewerten zu lassen. Denn in zahlreichen Haushalten liegen seit Jahren Schmuck, Münzen, Zahngold oder Bruchgold unbeachtet in Schubladen und Schränken. Was früher kaum beachtet wurde, kann heute einen überraschend hohen Wert darstellen.

In Braunschweig bietet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine professionelle Anlaufstelle für alle, die Klarheit über den Wert von Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücken erhalten möchten.

Viele unterschätzen den Wert ihrer eigenen Bestände

Vor allem ältere Generationen besitzen häufig Schmuckstücke oder Erbstücke, die über Jahrzehnte gesammelt oder innerhalb der Familie weitergegeben wurden. Oft fehlt jedoch ein realistischer Überblick darüber, welchen tatsächlichen Wert diese Gegenstände heute besitzen.

Neben klassischen Goldketten oder Ringen geraten dabei zunehmend auch Zahngold, beschädigter Schmuck, einzelne Ohrringe oder alte Münzen in den Fokus. Gerade Zahngold wird häufig unterschätzt, obwohl ältere Legierungen oft neben Gold auch wertvolle Zusatzmetalle wie Platin, Palladium oder Silber enthalten.

Viele Menschen sind überrascht, welche Summen selbst kleinere Mengen aktuell erzielen können. Gleichzeitig wächst bei vielen die Sorge, dass die derzeit hohen Edelmetallpreise nicht dauerhaft auf diesem Niveau bleiben könnten. Genau deshalb entscheiden sich derzeit zahlreiche Menschen dafür, ihre Bestände professionell prüfen zu lassen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig setzt auf Transparenz und moderne Technik

Die Niedersächsische Goldbörse in der Innenstadt von Braunschweig ist vielen Kunden bereits aus Berichterstattungen unter anderem in Focus Money sowie aus verschiedenen Medien bekannt und hat sich auf die professionelle Bewertung und den Ankauf von Edelmetallen spezialisiert.

Besonders geschätzt wird dabei die transparente Vorgehensweise. Kunden müssen ihre Stücke weder reinigen noch vorsortieren oder vorbereiten. Schmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber oder Münzen können einfach gesammelt mitgebracht werden. Die gesamte Bewertung erfolgt direkt vor Ort und nachvollziehbar vor den Augen der Kunden.

Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse Technologie, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht die exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne Schmuckstücke oder Erbstücke zu beschädigen. Gerade bei älteren Familienerbstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen.

Neben dem Materialwert werden dabei auch Zustand, Verarbeitung sowie mögliche Zusatzmetalle berücksichtigt. Viele Besucher empfinden es als beruhigend, die gesamte Bewertung transparent mitverfolgen zu können und verständlich erklärt zu bekommen.

Erbschaften bergen oft überraschende Werte

Gerade bei Nachlässen erleben die Experten von der Niedersächsische Goldbörse Braunschweig immer wieder besondere Überraschungen. Schmuckstücke, die über Jahrzehnte kaum beachtet wurden, enthalten häufig deutlich höhere Edelmetallanteile als ursprünglich angenommen.

Viele ältere Kronen oder Prothesen bestehen aus hochwertigen Legierungen, deren heutiger Wert vielen Menschen nicht bewusst ist. In Zeiten hoher Goldpreise kann selbst kleines Zahngold heute interessante Summen erzielen.

Hinzu kommt, dass viele Erben ihre Bestände nie professionell prüfen ließen. Oft lagern wertvolle Gegenstände über Jahre hinweg unbeachtet in Schubladen oder Schränken, obwohl sie aktuell attraktive Marktpreise erzielen könnten.

Tradition, Erfahrung und nachhaltiges Recycling

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist die enge Zusammenarbeit mit der traditionsreichen Scheideanstalt **Heimerle + Meule**. Das Unternehmen gilt als älteste Scheideanstalt Deutschlands und zählt mit seiner Tradition seit 1845 zu den renommiertesten Edelmetallverarbeitern Europas.

Durch diese Partnerschaft profitieren Kunden von professionellen Abläufen, aktuellen Marktpreisen und einer seriösen Weiterverarbeitung der Edelmetalle. Gleichzeitig wird großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt. Alte Schmuckstücke, Zahngold oder Bruchgold werden dem Wertstoffkreislauf wieder zugeführt und können nahezu vollständig recycelt werden.

Dadurch entstehen aus lange ungenutzten Gegenständen neue Rohstoffe für Schmuck, Industrie und Wirtschaft. Für viele Menschen ist genau dieser nachhaltige Gedanke heute ein zusätzlicher Grund, sich mit alten Beständen auseinanderzusetzen.

Jetzt Klarheit über eigene Werte schaffen

Die Entwicklung am Goldmarkt bleibt weiterhin schwer vorhersehbar. Experten gehen davon aus, dass starke Kursschwankungen den Markt auch in **den kommenden Monaten begleiten werden. Viele Menschen nutzen deshalb bewusst die aktuelle Situation, um Klarheit über ihre eigenen Edelmetallbestände zu erhalten und mögliche Höchstpreise nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.**

Ein Besuch bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bietet die Möglichkeit, Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücke professionell und transparent bewerten zu lassen – ohne komplizierte Vorbereitung und ohne Verpflichtungen.

Oft zeigt sich dabei, dass in lange vergessenen Schubladen deutlich mehr Wert steckt, als ursprünglich vermutet wurde.

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.

16414301_002426

Entzündungen – heute nicht auf dem Speiseplan

Rheuma, Allergien, Diabetes und Co.: Eine **antientzündliche Ernährung** kann dagegen helfen – anders als radikale Empfehlungen aus dem Netz. Was Forscherteams raten.

VON LAURA BEIGEL



FOTO: ANNA PELZER / UNSPLASH

Millionen Menschen in Deutschland haben chronisch entzündliche Krankheiten. Dazu zählen Rheuma, Allergien, Diabetes, Magen-Darm- oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Symptome zu lindern, wird Betroffenen oft empfohlen, ihre Ernährung umzustellen. Die Rede ist von einer „antientzündlichen Ernährung".

Diese Ernährungsweise macht zurzeit auch in den sozialen Medien die Runde. Dort empfehlen Menschen, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, um Entzündungen zu minimieren, abzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Was steckt dahinter?

Entzündungen werden oft als etwas betrachtet, das man unbedingt vermeiden sollte. Dabei sind sie „normale Abwehrreaktionen beziehungsweise Reparaturreaktionen des Körpers, genauer gesagt des Immunsystems", erklärt Ernährungsberater Claus Rothenbücher aus Hofheim am Taunus in Hessen. Es gebe unterschiedliche Arten von Entzündungen: akute und chronische.

Bei einer akuten Entzündung – ausgelöst zum Beispiel durch einen Insektenstich, Viren oder Bakterien – kommt es zu einer schnellen, kurzfristigen Reaktion des Körpers. Das Immunsystem schickt Immunzellen, Nährstoffe und Sauerstoff in den entzündeten Bereich, was die Heilung fördert. Die meisten akuten Entzündungen sind innerhalb weniger Tage abgeklungen.

Problematischer sind chronische Entzündungen; denn sie können über Wochen, wenn nicht sogar Jahre fortbestehen. Oft bleiben sie lange Zeit unbemerkt, da die Entzündungsreaktionen langsam verlaufen. Auf diese Weise können sie Gewebe und Organe schädigen. Rauchen, starkes Übergewicht oder auch Alkohol können chronische Entzündungen begünstigen. „Diese Risikofaktoren setzen wiederkehrende Reize, auf die der Körper mit Entzündungen reagiert", sagt Rothenbücher.

Auch die Ernährung kann chronische Entzündungen forcieren. Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigen sich Forschende mit dem Einfluss von Ernährung auf Entzündungsprozesse. Nachgewiesen ist etwa, dass fettreiche und hoch verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food entzündungsfördernd sind. Das Gleiche gilt für eine Ernährung, bei der viel (rotes) Fleisch und Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder Softdrinks, verzehrt wird. Fleisch enthält etwa Arachidonsäure und gesättigte Fettsäuren, die Entzündungen befeuern.

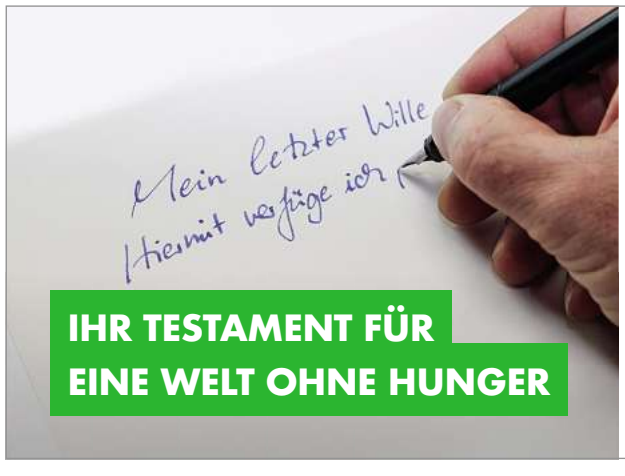
Genauso gibt es aber auch Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie entzündungshemmend sind. Sehr gut erforscht sei die mediterrane Ernährungsweise, sagt Rothenbücher. „Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil unverarbeiteter und schonend verarbeiteter, pflanzlicher Lebensmittel aus." Auf dem Speiseplan stehen etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsaaten, bestimmte Öle wie Oliven- und Leinöl, Kräuter und Gewürze, fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, aber auch Fisch.

Die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung bestätigte 2022 ein deutsches Forscherteam. Ihrer Analyse zufolge weisen Menschen, die sich mediterran ernähren, niedrigere Werte an Entzündungsmarkern im Blut auf. Ein Hinweis darauf, dass diese Ernährungsweise chronischen Entzündungen entgegenwirken kann.

Die mediterrane Ernährung setzt auf Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Polyphenole, ballaststoffreiche Lebensmittel und andere bekannte entzündungshemmende Substanzen. Vitamin C sei beispielsweise ein starkes Antioxidans, erklärt die US-amerikanische Johns Hopkins School of Medicine. „Antioxidantien helfen, Zellschäden entgegenzuwirken, die Entzündungen auslösen können." Vitamin C kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse vor, genauso wie Polyphenole. Fisch ist wiederum reich an Omega-3-Fettsäuren. „Wer keinen Fisch mag, kann alternativ geeignete Nahrungsergänzungsmittel einnehmen", sagt Rothenbücher.

Der Ernährungsberater macht zudem deutlich: „Es ist nie zu spät, sich besser zu ernähren." Von einer antientzündlichen Ernährungsweise könne jede und jeder profitieren – besonders aber Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie sollten sich ernährungsmedizinische Hilfe holen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung sicher, ausgewogen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zertifizierte Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater lassen sich zum Beispiel über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Berufsverbands Oecotrophologie finden.

Ganze Lebensmittelgruppen vom Speiseplan zu verbannen, wie es teilweise in den sozialen Medien empfohlen wird, ist jedoch nicht sinnvoll. „Das kann im schlechtesten Fall zu einem Nährstoffmangel führen", warnt Rothenbücher. Stattdessen sollte man sich ausgewogen und vielfältig ernähren, mit so wenigen hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie möglich. Um Entzündungen zu minimieren, ist es auch wichtig, andere Risikofaktoren zu vermeiden. Heißt: Es braucht neben der richtigen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und weniger Alkohol und Nikotin. So stärkt man sein Immunsystem gleichermaßen und senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen.



Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber.**

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
030 279 099 785
testament@aktiongegendenhunger.de
aktiongegendenhunger.de/testament

AKTION GEGEN DEN HUNGER

ANZEIGE



Abbildung ähnlich
Foto: Autohaus Wolfsburg, Fotocollage: mmo

JETZT MITMACHEN UND EINEN **ID.3 Pro ENERGY** GEWINNEN!

Anlässlich unseres Jubiläums möchten wir „Danke“ sagen. Gefeiert wird mit einem besonderen Gewinnspiel. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir einen Spitzenpreis.

Der Gewinner oder die Gewinnerin darf sich über einen **ID.3 Pro ENERGY** (1-Gang-Automatik) in der Farbe Scale Silver Metallic / Schwarz Uni mit der Ausstattung Dusty Grey Dark - Soul-Schwarz aus dem Autohaus Wolfsburg freuen. Kompakt, wendig und drei Jahre kostenlos – so gewinnt man heute Mobilität. Für den Zeitraum sind alle Inspektionen sowie die Wartung inklusive und pro Jahr können 10.000 Kilometer gefahren werden – also einsteigen, anschnallen und abfahren. Der ID.3 Pro ENERGY verbindet als innovatives Elektroauto emissionsfreie Mobilität mit alltagstauglicher Reichweite und bietet dank intelligenter Assistenzsysteme sowie innovativem Infotainment ein zukunftsorientiertes Fahrerlebnis. Ideal für Stadt- und Langstrecke.

TEILNEHMEN IST GANZ EINFACH:

Folgen Sie dem Link https://aktion.waz-online.de/angebot/75waz oder scannen Sie den QR-Code, beantworten Sie eine Frage und schon sind Sie im Lostopf.

Wolfsburger Allgemeine WAZ

AUTOHAUS WOLFSBURG DIE AUTOMEILE

Verbrauchswerte:
Volkswagen ID.3 Pro ENERGY: Energieverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,2; CO_2-Emissionen in g/km: 0; CO_2-Klasse: A

16220001_002426

Therapie oder nur Wohlfühlhilfe? Was Akupressurmatten können

Akupressurmatten liegen voll im Trend. Die mit Kunststoff-Nadeln gespickten Schaumstoffmatten können bei Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen durchaus eine Wohltat sein.

Eine professionelle Akupressur-Therapie ersetzen sie aber nicht. Akupressur, das ist eine aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Methode, die viel Wissen und Hintergrund erfordert. „Es werden dabei ganz bestimmte, definierte Punkte angesteuert, die man kennen muss. Das kann eine Akupressurmatte natürlich nicht leisten“, sagt Prof. Christoph-Eckhard Heyde von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Das regelmäßige Liegen auf einer Akupressurmatte kommt also keiner echten medizinischen Anwendung gleich. Die Matten könnten aber durchaus für ein besseres Gefühl sorgen und Stress reduzieren, so Heyde, der die Sektion Wirbelsäule der DGOU leitet.

In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Wirkung der Matten allerdings nicht von anderen Möglichkeiten zur Muskelentspannung, zum Beispiel: klassischen Massagen, Yoga oder dem Einsatz von Wärme und Faszienrollen.



Die Spitzen auf einer Akupressurmatte sollen einen Schmerzreiz setzen und so die Durchblutung fördern.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Das Piksen regt die Durchblutung an

Und wie funktioniert so eine Akupressurmatte? Heyde erklärt: „Wenn man auf so einer unruhigen Oberfläche liegt, können Durchblutungsreize und leichte Schmerzreize gesetzt werden. Diese führen zu einer lokalen Durchblutungsförderung und es wird etwas wärmer.“ Das kann verspannten Rückenmuskeln mehr Entspannung bringen.

Manche im Handel erhältliche Matten erzeugen mehr Druck, manche weniger - entscheidend sind individuelle Vorlieben. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass die Spitzen abgerundet sind. Sie sollten „zwar einen Reiz setzen, aber sie dürfen nicht so sein, dass sie etwas verletzen können“, so Christoph-Eckhard Heyde.

Auch bei der Liegedauer sollte man aufmerksam sein - und in den eigenen Körper hineinhorchen. Heyde: „Wenn man zu lange liegt und es dann eher ein Leiden als ein Lindern ist, ist das Ganze sicher kontraproduktiv.“

Wann Vorsicht angesagt ist

Einen positiven Nutzen der Matten sieht der DGOU-Experte vor allem bei chronischen Rückenschmerzen: „Da können solche Anwendungen hilfreich sein, indem sie schlichtweg das Wohlbefinden des Patienten verbessern.“

Aber auch bei vorübergehenden unspezifischen Rückenschmerzen – also Schmerzen mit ungewisser Ursache – sowie Schmerzen etwa durch Muskelverkürzungen, Verheben und Blockierung im kleinen Gelenk könne die Matte entspannend sein.

Achtung: Bei bestimmten Problemen kann die Matte tabu sein. So seien Schmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen, sowie Schmerzen bei Tumorerkrankungen und Verletzungen ein Hinweis, dass schwerwiegende Probleme dahinterstecken. Hier rät Heyde, einen Arzt zu konsultieren.

Matte kann Bewegung nicht ersetzen

Bei aller Entspannung, die das Liegen auf einer Akupressurmatte bringen kann: Die Bewegung des Körpers, etwa durch Spaziergänge und Sport, könne sie nicht ersetzen, sagt der Experte. Die Matte ist „höchstens ein zusätzliches Instrument, um ein bisschen mehr Wohlbefinden zu verschaffen. Das muss man ganz klar hervorheben“. (dpa)

Soziale Medien ersetzen keine echten Kontakte

Mehrere Tausend Follower bei Instagram, zahlreiche digitale Nachrichten, Zustimmung über Herzchen, Likes und Kommentare. Und trotzdem fühlt es sich manchmal erstaunlich leer an. Denn digitale Nähe kann reale Begegnungen nicht ersetzen.

„Wir brauchen realen Kontakt, auch Hautkontakt“, sagt Tatjana Reichhart. Die Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist in München als Coach und Trainerin tätig. „Das lässt sich nicht über soziale Medien ausgleichen.“

Zwei bis fünf enge Beziehungen reichen

Aber keine Sorge: Niemand muss Tausende analoge Kontakte pflegen, um sich verbunden zu fühlen. Reichhart zufolge reichen oft zwei bis fünf enge Beziehungen.

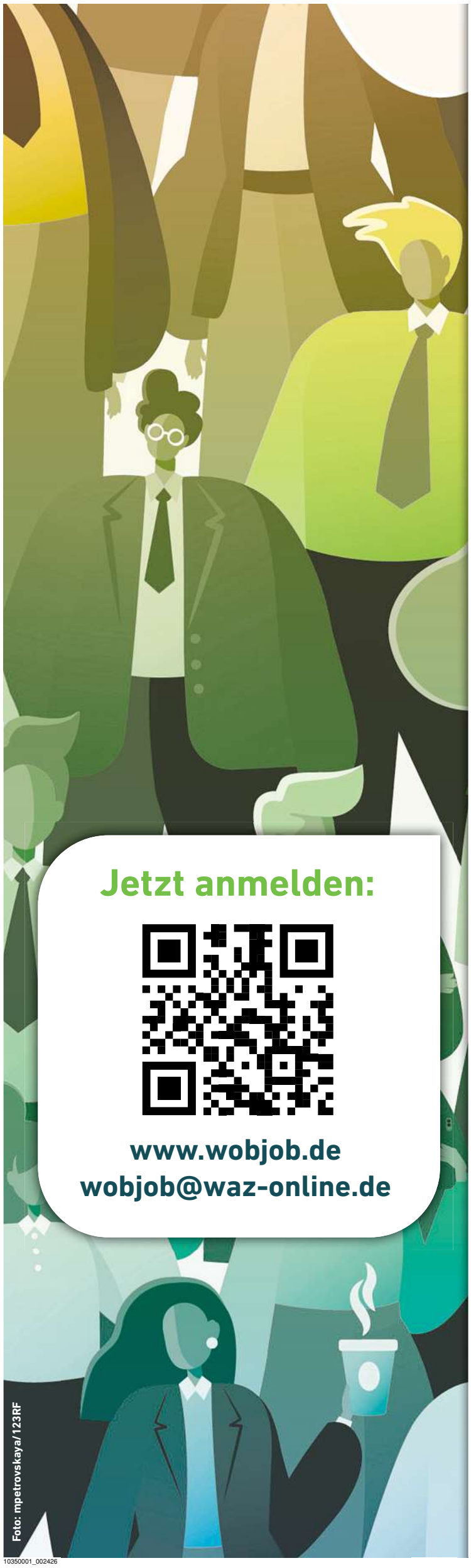
Wer sind meine engen Beziehungen? Das können Sie mit zwei einfachen Fragen klären: Wen könnte ich nachts anrufen und um Hilfe bitten? Und wem würde ich bei einem nächtlichen Anruf helfen?

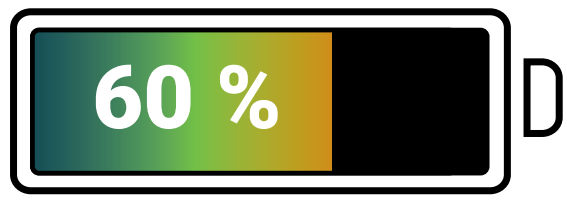
Wer merkt, dass solche Antworten fehlen, kann das als Signal verstehen, den eigenen Alltag wieder stärker auf persönliche Begegnungen auszurichten. Am besten Schritt für Schritt, mit kleinen Verabredungen und festen Zeitfenstern für reale Kontakte. (dpa)



Wir brauchen realen (Haut-)Kontakt: Zwei bis fünf enge Beziehungen tun uns gut.

FOTO: MOHSSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG





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

10350001_002426

Mit dem Fahrrad in den Urlaub: Tipps für Heckträger am Auto


Die Fahrräder müssen mit? Heckträger sind meist mit wenigen Handgriffen montiert. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Rauf aufs Auto und mitgenommen - das eigene Fahrrad transportiert man am bequemsten mit einem Heckträger, der auf der Anhängerkupplung befestigt wird. Weil diese Träger in der Regel für ein höheres Gewicht von 60 Kilogramm oder mehr geeignet sind und man die Last nicht bis aufs Dach wuchten muss, lassen sich damit vor allem schwerere Pedelecs sicher verstauen, heißt es vom Auto Club Europa (ACE).

Weitere Vorteile eines Heckträgers:

- Man kann sie mit wenigen Handgriffen befestigen.
- Statt Fahrrädern kann man auch eine Heckbox anbringen, die das Kofferraumvolumen deutlich erweitert.

Darauf sollten Sie beim Kauf achten:

- Wenn Sie einen abklappbaren Heckträger wählen, kommen Sie jederzeit an den Kofferraum.
- Sind die Räder besonders schwer, lohnt sich eventuell eine Auffahrschiene. Diese ist oft als Zubehör erhältlich.
- Beachten Sie die Traglast des Fahrradträgers aus der Gebrauchsanweisung. Diese darf nicht überschritten werden.
- Achten Sie auch auf die maximale Stützlast Ihrer Anhängerkupplung, meist sind das zwischen 50 und 100 Kilogramm. Weil die Stützlast für Heckträger sich von der für Anhänger unterscheiden kann, schauen Sie in der Bedienungsanleitung nach der konkreten maximalen Stützlast. Die transportierten Räder plus das Eigengewicht des Trägers dürfen diesen Wert nicht überschreiten.
- Der sogenannte Deichsel-Wert der Anhängerkupplung muss zu dem des Heckträgers passen. Das heißt: Der D-Wert vom Typenschild der Anhängerkupplung muss mindestens so hoch sein wie der D-Wert aus der Anleitung des Fahrradträgers.
- Sind die Schienen lang und breit genug, in denen die Räder stehen? Das hängt von der Größe des Rades und der Breite der Reifen ab.
- Ein Träger, der direkt an der Anhängerkupplung abschließbar ist, schützt vor Diebstahl.

Vor der Abfahrt

Bevor es losgehen kann, schauen Sie, ob das Autokennzeichen auch nicht durch den Heckträger verdeckt wird. Sonst ist nämlich ein Wiederholungskennzeichen nötig, das aber nicht abgestempelt und mit HU-Plakette versehen ist. Wichtig: Das Kennzeichen vom Auto dürfen Sie nicht einfach an den Träger umstecken.

Nehmen Sie vor der Fahrt außerdem Akkus und andere Teile wie Luftpumpe und Co. ab und verstauen Sie sie im Auto. Frei liegende elektrische Kontakte am Pedelec mit einem Kontaktschutz versehen oder durch Klebeband oder Folie schützen. Sichern Sie die Fahrräder noch einmal extra mit Schlössern.

Im Ausland müssen Räder am Autoheck möglicherweise mit rot-weißen Warntafeln ausgestattet werden. Informieren Sie sich daher gezielt für Ihr Urlaubsland. Diese Tafeln müssen sich dann übrigens auch an einem leeren Heckträger befinden. (dpa)

Gericht beschließt: Mehr Betreuung, weniger Kindesunterhalt

Innerhalb von zwei Wochen fünf Nächte bei Papa und neun Nächte bei Mama. Muss der Vater in so einem Fall genauso viel Unterhalt zahlen wie ein Vater ohne Kontakt zu den Kindern? Das wollte ein unterhaltspflichtiger Elternteil klären lassen.

Ergebnis: Er kann seine Zahlungen reduzieren, wenn er sich in erheblichem Umfang selbst um die Kinder kümmert - selbst wenn kein echtes Wechselmodell vorliegt. Denn dann trägt der Elternteil bereits einen Teil der Kosten direkt. Das hat das Oberlandesgericht Braunschweig in einem Fall entschlossen (Az.: 1 UF 136/24), auf den die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem Fall lebten die drei Kinder nach der Trennung der Eltern überwiegend bei ihrer Mutter. Der Vater betreute sie jedoch regelmäßig mehrere Tage alle zwei Wochen sowie in der Hälfte der Ferien. Das entsprach einem Drittel der Gesamtzeit.

Streitpunkt war die Höhe des Unterhalts: Der Vater zahlte den Mindestunterhalt, doch die Mutter verlangte einen höheren Kindesunterhalt. Zunächst gab ihr das Amtsgericht recht und verpflichtete den Vater zu höheren Zahlungen. Doch dagegen wehrte sich dieser erfolgreich.

Denn das Gericht in der nächsten Instanz entschied, dass der Mindestunterhalt ausreicht. Zwar richte sich der Unterhalt grundsätzlich nach dem Einkommen, doch auch der tatsächliche Betreuungsanteil sei entscheidend. Da der Vater die Kinder mehr als ein Drittel der Zeit betreue, trage er in dieser Zeit viele Kosten selbst, etwa für Verpflegung und Freizeit.

Zur Bewertung griff das Gericht auf eine pauschale Berechnung zurück: Ein Betreuungsanteil von rund einem Drittel deckt etwa 15 Prozent der laufenden Kosten ab. Diese Entlastung entspreche mehreren Stufen in den Unterhaltstabellen und rechtfertige eine deutliche Reduzierung.

Zusätzlich wurde berücksichtigt, dass der Vater für die drei Kinder unterhaltspflichtig ist. Insgesamt blieb es daher beim Mindestunterhalt. (dpa)


Mehr Zeit mit den Kindern kann auch beim Unterhalt zählen: Wer sie regelmäßig selbst betreut, darf unter Umständen weniger zahlen – auch ohne echtes Wechselmodell. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!



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



Niederlande — 5 Tage Bus-/Schiffsreise

André Rieu - Walzerzauber im Advent

Maastricht - Lüttich - Roermond - Nijmegen

Leistungen

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

Termin
13.12. - 17.12.26

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

Reisecode: NL-DGAR6



Deutschland — 9 Tage Bus-/Schiffsreise

Donau

Prag-Budapest-Bratislava-Wien-Dürnstein-Spitz-Melk-Linz-Passau

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 1 x Übernachtung/Halbpension im Raum Prag
- Kofferservice an/von Bord
- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine auf der MS FIDELIO
- Vollpension an Bord: kleines Frühaufsteherfrühstück, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Mittagessen, Kaffee/Tee mit Gebäck am Nachmittag, 4-Gang-Abendessen, Kaffee/Tee-Station von 06:00 - 22:00 Uhr
- Begrüßungsbuffet am Einschiffungstag (Kaffee/Tee und Gebäck)
- Stadtführung Prag und Besuch Stift Melk
- Kapitänsdinner (Gala-Dinner)
- alle Schifffahrtsgebühren
- Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise

Termin
26.07. - 03.08.26

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **1599,- €***
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 1.979,- €
Ausflugspaket: 199,- €

Reisecode: D-FDONA



Schweiz — 6 Tage Busreise

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

Leistungen

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

Termine
14.08. - 19.08.26
25.09. - 30.09.26

Preise pro Person
im DZ: **899,- €***
EZ-Zuschlag: 120,- €

Reisecode: CH-GUB



Schweiz — 8 Tage Busreise

Die „Grand Tour“ der Schweiz

Schweizer Berg- und Seenrausch

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung in Zug im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Täsch im ***Hotel
- 2 x Übernachtung in Savognin im ***Hotel
- 7 x Halbpension
- Ortstaxen
- Stadtführung in Luzern
- Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens
- Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau
- Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern
- Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux
- Zahnradbahn Täsch – Zermatt – Täsch
- Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse)
- Stadtführung in Chur
- Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse)
- durchgehende Reisebegleitung/Reiseleitung

Termin
24.07. - 31.07.26

Preis pro Person
im DZ: **2199,- €***
EZ-Zuschlag: 250,- €

Reisecode: CH-GRAND



Italien — 9 Tage Busreise

Amalfiküste - Capri & Sorrent

Italiens malerischstes Fleckchen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus bzw. *****superior Royal-Luxusbus
- 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Gardasee
- 6 x Übernachtung im DZ im Hotel degli Ulivi in Gragnano
- 6 x Frühstücksbuffet
- 5 x 3-Gang-Abendmenü
- Willkommensgetränk in Gragnano
- 1 x Abschiedsgaladinner mit Live-Musik und Tanz
- Abschiedstorte und Sekt
- Ausflüge Pompeji-Salerno, Neapel, Sorrent, Amalfiküste
- Schifffahrt Amalfi - Salerno
- Kopfhörer für alle Ausflüge
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflug Capri und Anacapri zubuchbar

Termine
23.08. - 31.08.26
30.10. - 07.11.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1089,- €***
EZ-Zuschlag: 145,- €

Reisecode: I-QAMALF



Italien — 8 Tage Busreise

Toskana, Florenz & Pisa

Am Meer wohnen - Toskana erleben!

Leistungen

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

Termine
06.09. - 13.09.26
04.10. - 11.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 1049,- €***
Zuschlag DZ als EZ:: 155,- €

Reisecode: I-TFP



Deutschland — 5 Tage Busreise

Nordsee-Liebe Spiekeroog

Erholung pur auf der grünen Perle der Nordsee

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im Hotel Inselsünn
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- Fährüberfahrten Neuharlingersiel - Spiekeroog & zurück
- Gepäcktransport vom Hafen Neuharlingersiel - Hotel und zurück
- Ortsführung Spiekeroog
- freier Zugang zum Schwimmbad und Saunabereich im Meerestied (Thalasso-Gesundheitszentrum - ca. 400 m vom Hotel entfernt)
- direkte Buchbarkeit von Wellnessangeboten des Meerestied im Hotel

Termine
23.08. - 27.08.26
07.09. - 11.09.26
11.10. - 15.10.26

Preise pro Person
im DZ: **ab 879,- €***
EZ: ab 1039,- €
DZ Komfort: ab 899,- €
EZ Komfort: ab 1079,- €
Juniorsuite: ab 919,- €

Reisecode: D-SPIEK



Deutschland — 4 Tage Busreise

Helgoland

Ruhe und Freiheit

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ in den Conradi-Hotels Nickel, Hanseat, Miramar
- 3 x Frühstücksbuffet
- Fährüberfahrt Cuxhaven - Helgoland - Cuxhaven
- Gepäcktransport Cuxhaven - Hotel - Cuxhaven
- Reisebegleitung Cuxhaven - Hotel
- geführter Inselrundgang Helgoland

Termin
08.09. - 11.09.26

Preise pro Person
im DZ: **689,- €***
EZ-Zuschlag: 90,- €

Reisecode: D-HEL

*** 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.

Besuchen Sie uns im Internet

16460401_002426

Knirscht wie eine Kaffeemühle - Knieproblemen vorbeugen

Kennen Sie das? Das Knie knirscht bei jeder Bewegung deutlich und klingt ähnlich wie eine Kaffeemühle. Das kann ein Zeichen für eine Kniescheiben-Arthrose sein.

„Auslöser sind degenerative Veränderungen hinter der Kniescheibe, auch Patella genannt", erklärt Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So eine Kniescheiben-Arthrose gilt es frühzeitig zu behandeln - oder noch besser: ihr vorzubeugen.

Denn ohne Kniescheibe liefe buchstäblich nichts: „Dieser scheibenförmige Knochen an der Knievorderseite ist wichtig für die Streckbewegung des Kniegelenks beim normalen Gehen und Stehen", so der Facharzt. Er bewegt sich bei jeder Bewegung in der Gleitrinne am Kniegelenk hin und her. Funktioniert das nicht reibungslos, hört man es deutlich knirschen.



Oft macht sich eine Kniescheiben-Arthrose beim Knien oder in der Hockstellung bemerkbar. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Übergreifen der Arthrose verhindern

Viele Menschen ab 50 Jahren haben Kniescheiben-Arthrose - insbesondere wer schwere Lasten tragen oder beruflich häufig kniend arbeiten muss. Oft sind die Kniescheiben dabei erheblichem Druck ausgesetzt, wodurch Gelenkknorpel immer stärker abgetragen wird. Auch bei Joggern kann es zu Knorpelverschleiß hinter der Kniescheibe kommen.

So eine Kniescheiben-Arthrose äußert sich besonders beim Abwärtsgehen von Treppen oder beim Bergablaufen, so Ostermeier. Auch beim Aufstehen aus der Sitzposition, beim Knien oder in der Hockstellung macht sie sich oft bemerkbar.

Manche Patienten spüren auch eine Einsteifung des Kniegelenks - in einigen Fällen scheint das Knie ganz blockiert, so Sven Ostermeier. Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose könne es im Bereich der Kniescheibe zu einem überwärmten und geschwollenen Gelenk kommen.

Wichtig sei eine frühzeitige Behandlung, um ein Übergreifen der Arthrose auf das gesamte Kniegelenk zu verhindern, so Knie-Experte Ostermeier. Die meisten Knorpelschäden hinter der Kniescheibe könnten konservativ behandelt werden.

Symptome verbessern – noch besser vorbeugen

Ein Blick auf die Waage - und wenn nötig eine Gewichtsreduktion - kann sich in vielen Fällen unmittelbar positiv auf die Symptome auswirken.

Und wer seine Muskulatur stärkt, kann seine Knie entlasten. Oftmals bessern sich die Symptome bereits durch eine Kräftigung des großen Oberschenkenmuskels, etwa durch Kniebeugen. Zudem könnten Dehnungsübungen die seitliche Beweglichkeit fördern - gut für die Kniescheibe.

Bevor man solche Übungen startet, sollte man bei Knieproblemen immer einen Facharzt aufsuchen - ebenso bei akuten Schmerzen oder entzündeten Gelenken. Er kann zu schmerzlindernden Medikamenten sowie weiteren Behandlungsformen beraten, wie einer Knorpelzelltransplantation oder Implantaten.

Drei Übungen für das Knie

Wer seinen Knien etwas Gutes tun will, kann diese drei Übungen machen:

Tipp: Am Anfang kann eine Stuhllehne hilfreich sein und bei dieser Übung zusätzlichen Halt geben. (dpa)

Blutspenden: Wann für die Entschädigung Steuern fällig sind

Ob und wie viel Aufwandsentschädigung gezahlt wird, hängt vom Blutspendedienst ab. Spenderinnen und Spender erhalten dann zum Beispiel pauschal 25 Euro. Für eine aufwändigere Thrombozytenspende können es auch schon mal bis zu 50 Euro sein. Das soll für Zeitaufwand oder Fahrtkosten entschädigen und darauf fallen keine Steuern an - zumindest innerhalb einer jährlichen Freigrenze. Darauf weist der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin.



Blut spenden, Geld bekommen – und Steuern zahlen? Bis zu 256 Euro pro Jahr sind steuerfrei – doch diese Freigrenze schließt auch andere Tätigkeiten ein. FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

256 Euro pro Jahr sind frei

Diese Freigrenze liegt bei 256 Euro pro Kalenderjahr. Da Männer nur maximal sechsmal und Frauen viermal innerhalb von zwölf Monaten Vollblut spenden können, liegt die Freigrenze in weiter Ferne, sollte man meinen. Allerdings kann man Blutplasma bis zu 60-mal und Thrombozyten bis zu 26-mal im Jahr spenden. Damit können sich die Aufwandsentschädigungen durchaus auf über 256 Euro summieren.

Der Knackpunkt aber vor allem: Die Freigrenze bezieht sich nicht nur auf die Entschädigungen für Blutspenden, sondern generell auf sogenannte „sonstige Einkünfte aus Leistungen". Das sind gelegentliche Tätigkeiten, der VLH nennt beispielsweise ein Probandenhonorar für wissenschaftliche Tests, eine hin und wieder erhaltene Vermittlungsprovision oder ein Honorar für einen Auftritt als Amateurmusiker.

Wenn versteuert wird, dann alles

Auch so können sich also die Beträge summieren. Ein konkreter Fall: Wer sechsmal 25 Euro fürs Blutspenden bekommt und dazu 150 Euro aus anderen gelegentlichen Leistungen, liegt bei 300 Euro. Die überschreiten die Freigrenze und müssen komplett versteuert werden, nicht erst ab dem 257. Euro.

Tipp der Lohnsteuerexperten: Wenn Sie die Freigrenze erreicht haben und Ihre sonstigen Einkünfte aus gelegentlichen Tätigkeiten versteuern müssen, können Sie in Ihrer Steuererklärung auch die damit verbundenen Kosten angeben.

Wichtig: Das gilt nicht fürs Blutspenden, da hierbei die Fahrtkosten durch die Aufwandsentschädigung abgedeckt sind. „Aber Fahrten beispielsweise zu Auftritten als Amateurmusiker oder zu wissenschaftlichen Tests, für die Sie ein Probandenhonroar erhalten haben, können dann steuerlich geltend gemacht werden", sagt VLH-Sprecher Steffen Gall. Denn das sind Bezahlungen, die nicht nur den Aufwand entschädigen sollen. (dpa)

Nachsendeauftrag: Drittanbieter kassieren ab

Wer einen Nachsendeauftrag buchen möchte, läuft Gefahr, bei einer Suchmaschinen-Recherche auf der Seite eines Drittanbieters mit überteuerten Leistungen zu landen. Diese geben den Auftrag nur an das Zustellunternehmen weiter, kassieren dafür aber oft ein Mehrfaches der Kosten, die beim direkten Auftrag über die Seite des Zustellunternehmens entstehen. Vor diesem unseriösen Geschäftsmodell warnt die Verbraucherzentrale Berlin.

Aktuell gebe es vermehrt Beschwerden von Menschen, die einen Nachsendeauftrag überteuert bei einem Drittanbieter gebucht haben - in dem Glauben, dass es sich dabei um die Nachsendeservice-Seite der Deutschen Post handelte. Auch wegen diverser Designelemente, Logos sowie der gelb-roten Farbgestaltung wähnten sich die Betroffenen auf der richtigen Seite.

Vor dem Bestellen das Impressum anschauen

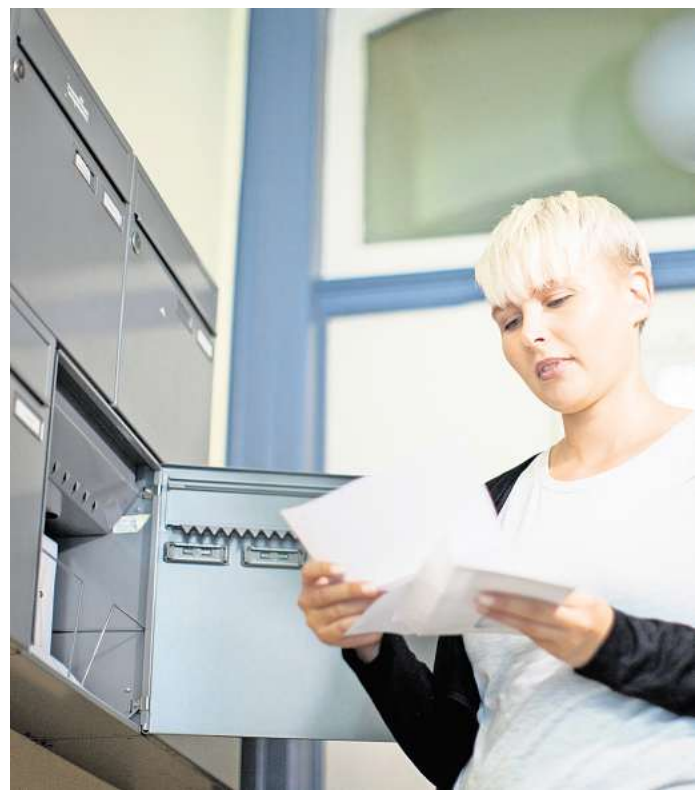
Statt 31,90 Euro direkt auf „Deutschepost.de“ für den Nachsendeservice zu zahlen, bitten die Drittanbieter Verbraucher teils mit dem Drei- oder Vierfachen zur Kasse: Sechs Monate Nachsendungen kosten bei den fragwürdigen Anbietern so zwischen rund 85 und 130 Euro.

Problematisch sei, dass die Vermittlertätigkeit beim Bestellvorgang nicht hervorgehoben wird, sodass sich Betroffene getäuscht fühlten, so die Verbraucherschützer. Sie raten grundsätzlich, immer noch einmal in das Impressum einer Webseite zu schauen, bevor ein „Zahlungspflichtig bestellen“-Button angeklickt wird.

In die Falle getappt? – Widerrufen oder bestreiten

Betroffene können die Bestellung bei einem Drittanbieter wie jeder Online-Bestellung binnen 14 Tagen widerrufen - es sei denn beim Anklicken des Buttons sind sie auf ein „Erlöschen des Widerrufsrechts beim Anklicken des Feldes“ hingewiesen worden. Dann kann man der Verbraucherzentrale zufolge immer noch die Forderung bestreiten. Einen Musterbrief (noch diverse Anpassungen notwendig) haben die Verbraucherzentralen zum Download bereitgestellt.

Tipp: Bei Suchmaschinen-Recherchen sollte man die ersten Treffer kritisch betrachten: Oft stehen bezahlte Anzeigen ganz oben; das nutzen die Drittanbieter aus. Die gesuchte Seite folgt dann oft erst etwas weiter unten. (dpa)



Die Verbraucherzentrale Berlin warnt vor überteuerten Leistungen von Drittanbietern bei der Buchung eines Nachsendeauftrags. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

Zusätzlicher Abbau

Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten unter Statin-Therapie sind daher doppelt betroffen. Immer mehr Kardiologen empfehlen darum zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung

Um den Körper gezielt zu versorgen, gibt es jetzt Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es überzeugt Ärzte und Apotheker durch:

- ***Bioverfügbarkeit:***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden.

- ***Höchste Qualität:***

Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statintherapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

PRODUKT-TIPP

DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk.)

12647901_002426



FOTO: IMAGO IMAGES

Im Juni verwandeln sich die Tiroler Alpen in ein Meer aus tausend Feuern

Die traditionellen **Bergfeuer zur Sommersonnenwende** zählen zu den spektakulärsten Bräuchen des Alpenraums

Der längste Tag des Jahres wird in den Tiroler Alpen auf besondere Art gefeiert. Wenn sich im Juni die Dunkelheit über die Tiroler Berggipfel legt, beginnt eines der eindrucksvollsten Schauspiele des Alpenraums: Zur Sommersonnenwende flammen plötzlich Tausende Feuerstellen an den Hängen auf. Leuchtende Linien ziehen sich über die Bergrücken, Feuerkreuze erscheinen hoch über den Tälern, und glühende Herzen zeichnen sich in der Nacht ab.



Zur Sommersonnenwende glühen die Tiroler Alpen bei Ehrwald.

FOTO: IMAGO IMAGES/PETER WIDMANN

Mittelalterliche Tradition in den Alpen

Die sogenannten Bergfeuer gehören zu den ältesten Traditionen Tirols. Ihr Ursprung reicht bis ins Mittelalter zurück. Bereits im zwölften Jahrhundert entzündeten Menschen im Juni sogenannte Johannisfeuer zu Ehren Johannes des Täufers. Seit dem 14. Jahrhundert gelten Sonnwendfeuer außerdem als Schutzritual gegen böse Geister und Dämonen. Die erste schriftliche Erwähnung der Feuer in Tirol stammt aus dem Jahr 1525. Und dieser Brauch ist bis heute erhalten geblieben.

Besonders berühmt sind die Ehrwalder Bergfeuer in der Tiroler Zugspitz Arena. Rund um den Talkessel Ehrwald, Lermoos und Biberwier entstehen am längsten Tag des Jahres riesige Feuerbilder, die weit über Österreich hinaus bekannt geworden sind. Seit 2010 zählen sie sogar zum immateriellen Unesco-Kulturerbe.

Oft sind die Motive Kreuze, Blumen, Tiere, Herzen oder Symbole aus Mythologie und Spiritualität. Immer wieder greifen die Feuerbilder auch aktuelle Themen auf und sorgen jedes Jahr für Überraschungen.

Wer zum ersten Mal erlebt, wie sich plötzlich ein glühender Hirsch über einen Berghang zieht oder ein riesiges Kreuz direkt unterhalb der Zugspitze aufleuchtet, versteht schnell, warum sich die Menschen Jahr für Jahr auf Wiesen, Spazierwegen und Aussichtspunkten versammeln.

10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet

Die magisch wirkenden, meterhohen Feuerbilder bedeuten in Wahrheit harte Arbeit. Stundenlang steigen Freiwillige mit Holz, Fackeln und Brennmaterial die steilen Hänge hinauf. Viele der Feuerstellen liegen in schwer zugänglichem Gelände, teilweise auf 2000 Metern Höhe. Faszinierend ist auch die Dimension des Ereignisses: Rund 10.000 Feuer werden gleichzeitig entzündet. Die Bergflanken des Wettersteinmassivs, der Mieminger Kette und der Lechtaler Alpen verwandeln sich an diesem einen Tag für wenige Stunden in leuchtende Kunstwerke.

Die Besonderheit der Sonnenwendfeuer ist jedoch, dass es sich nicht um eine touristisch inszenierte Show handelt, sondern um gelebte Tradition.

Viele der Helferinnen und Helfer stammen aus den umliegenden Dörfern und tragen den Brauch seit Generationen weiter.

Das Entzünden der Feuer verlangt Erfahrung, Präzision und bergsteigerisches Können – zu den anspruchsvollsten Parts gehört dabei der nächtliche Abstieg an den steilen Hängen.



Sonnenwendfeuer in Maurach in Tirol.

FOTO: IMAGO IMAGES/JAN EIFERT

Hier können Reisende die Bergfeuer 2026 erleben

Traditionell finden die Ehrwalder Bergfeuer rund um Ehrwald, Lermoos und Biberwier am dritten Samstag im Juni statt. 2026 ist es der 20. Juni, sofern das Wetter mitspielt. Sollte die Witterung zu schlecht sein, ist der 27. Juni als Ersatztermin vorgesehen. Beginn ist gegen 22 Uhr.

Im Pitztal und im Stubaital werden die Feuer bereits am 13. Juni entzündet, genau wie in Berwang.

Weil das Ereignis jedes Jahr Tausende Besucher anzieht, ist die Region an diesen Tagen stark ausgelastet. Wer das Schauspiel erleben möchte, sollte also frühzeitig eine Unterkunft buchen. Besonders atmosphärisch wirken die Feuer von einer Alm oder Berghütte aus.

Schöne Ausblicke bieten auch die Spazierwege im sogenannten Moos zwischen Ehrwald, Lermoos und Biberwier. Die ehemalige Sumpflandschaft öffnet den Blick auf mehrere Bergketten gleichzeitig und gilt als einer der besten Plätze, um die Feuerbilder in ihrer ganzen Größe zu erleben.

Trotz aller Begeisterung spielt auch der respektvolle Umgang mit der Natur eine wichtige Rolle. Die Veranstalter weisen darauf hin, ausschließlich markierte Wege und offizielle Parkplätze zu nutzen. Wildcampen ist in Österreich ebenfalls verboten.

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

Balkonkraftwerk registrieren: So einfach geht das

Am Balkongeländer, an der Wand, im Garten oder auf dem Garagendach - mit einem steckerfertigen Solargerät lässt sich ziemlich einfach Strom aus Sonnenenergie erzeugen. Ob man nun die eigene Grundlast erzeugt, den Strom speichert oder den Überschuss ins Netz einspeist, so ein Balkonkraftwerk muss auch bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. Und das geht so:

- Website des Marktstammdatenregisters (MaStR) unter www.marktstammdatenregister.de aufrufen.
- Dort «Registierung einer Anlage, eines Anlagenbetreibers oder eines anderen Marktakteurs» auswählen.
- Dann «Solaranlage» auswählen und im nächsten Schritt die Option «Steckerfertige Solaranlage (sogenanntes Balkonkraftwerk)» auswählen.
- Falls noch nicht vorhanden, ein Benutzerkonto mit den nötigen persönlichen Daten anlegen und über den Link in der Bestätigungsmail aktivieren.
- Mit den neuen Kontoinformationen anmelden und das Balkonkraftwerk registrieren.

Die Bundesnetzagentur fragt einige wichtige Daten zur Anlage ab. Das dient zum einen dem Überblick über installierte Geräte in Deutschland. Zum anderen kann die Behörde damit auch wichtige statistische Daten zur Leistung erheben. Diese Daten sind Pflichtangaben:

- Standort mit genauer Adresse
- Name der Anlage. Als Standard ist hier «Balkonkraftwerk» ausgewählt.
- Das Datum der ersten Inbetriebnahme
- Die Anzahl und Gesamtleistung der installierten Module
- Die Leistung des Wechselrichters
- Die Nummer des eigenen Stromzählers
- Wer einen Stromspeicher betreibt, kann noch die Kapazität der Akkus und die Leistung in Watt angeben.



Ein Balkonkraftwerk muss bei der Bundesnetzagentur angemeldet werden. FOTO: STEFAN SAUER/DPA/DPA-MAG

Zum Schluss gibt es eine Erfolgsmeldung, die MaStR-Nummer und eine Registrierungsbestätigung zum Herunterladen und Abheften. Fertig. Sollte sich an der Leistung der Anlage etwas ändern, ein Speicher hinzukommen oder man nimmt die Anlage außer Betrieb, kann man über das Benutzerkonto beim MaStR die Daten aktualisieren.

Die Anlage ist registriert - was passiert jetzt?

Mit den eingegebenen Daten wird der örtliche Netzbetreiber automatisch von der Bundesnetzagentur über die Anlage informiert. Falls noch ein Stromzähler ohne Rücklaufsperre eingebaut ist, muss er in naher Zukunft ersetzt werden. Eine separate Meldung der Anlage beim Netzbetreiber ist seit Mai 2024 nicht mehr nötig.

Die Registrierung des Balkonkraftwerks ist kostenlos, wenn man es selbst erledigt. Wird es von einem Dienstleister erledigt - etwa dem Installationsbetrieb - können Kosten anfallen. Der Zeitaufwand im Selbstversuch lag bei etwa vier Minuten. (dpa)

Mit Kleinkindern keine Getränkekisten auf den Balkon stellen

Kleinkinder haben unbeaufsichtigt nichts auf dem Balkon verloren. Doch um zusätzlich auf Nummer sicher zu gehen und mögliche Unfälle zu verhindern, sollten Eltern dort auch besser keine Getränkekisten aufbewahren. Darauf weist die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) hin.

Denn die Kleinen könnten die Kisten als mobile Kletterhilfen nutzen, über die Brüstung des Balkons gelangen und im schlimmsten Fall hinunterfallen. Balkontische und -stühle sowie Blumenkübel sollte man der Aktion zufolge deshalb auch besser an der Wandseite des Balkons platzieren und nicht in der Nähe der Balkonbrüstung.

Blumenkästen als Barriere

Als effektive Kletterbarriere können hingegen Blumenkästen fungieren. Und zwar, wenn man sie auf die Innenseite des Balkons hängt. Das macht es den Kleinen schwerer, sich über die Brüstung zu stemmen.

Damit der Nachwuchs nicht unbeaufsichtigt auf den Balkon gelangen kann, ist es sinnvoll, dessen Türen gut zu sichern. Das geht in der Kleinkindzeit etwa mit Haken, Ketten oder einem Türschutzgitter.

Auch in Fensternähe sind Kletterhilfen tabu

Übrigens: Auch vor Fenster sollten Eltern von Kleinkindern besser keine Tische, Hocker, Stühle oder andere leicht verschiebbare Möbel stellen. Der Nachwuchs kann auf sie klettern und dann die Fenster öffnen - oder durch bereits geöffnete Fenster stürzen.

Lüften mit geöffnetem Fenster sollten Sie allerdings ohnehin nur, wenn Sie im Raum sind und das Kind dauerhaft im Blick haben. Sie können das Kind für die Zeit des Lüftens auch in einen Laufstall setzen - oder das Fenster im Zweifel kippen, statt es komplett zu öffnen. (dpa)



Balkon im Sicherheitscheck: Kisten, Stühle und Tische weg von der Brüstung, damit Kinder nicht hochklettern können.
FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Fette Unterschiede: Der Hering startet in die Matjessaison

Ganz klassisch mit Apfel, Zwiebeln und Sahnesoße, im Brötchen oder mit Bratkartoffeln: Matjes ist zwar auch Hering, er schmeckt aber feiner, ist besonders weich, fast cremig und aromatisch - ohne intensiv „fischig“ zu schmecken. Das liegt an seinem Fettgehalt, der mindestens 12 Prozent betragen muss - so schreiben es die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches vor.

„Diese Voraussetzung erfüllen Heringe ausschließlich im Frühjahr zwischen Mai und Juli, bevor sie ablaichen“, erklärt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Also hat die Saison für Matjes gerade begonnen. Wer einen kaufen möchte, hat die Wahl zwischen echtem, holländischem Matjes und nordischem Matjes.

Holländischer oder nordischer Matjes – das sind die Unterschiede

Der holländische Matjes reift auf natürliche Weise. „Nach dem Salzen sorgen die körpereigenen Enzyme dafür, dass sich allmählich die zarte Konsistenz und das typische Aroma entwickelt“, so Holthausen. Der naturgereifte Matjes werde häufig als Doppelfilet mit Schwanzflosse angeboten.

Beim nordischen Matjes wird dieser Prozess etwas beschleunigt, weil neben Salz auch zusätzliche Enzyme zugesetzt werden. Teilweise werden auch Farb- und Konservierungsstoffe verwendet. Diese müssen laut der Verbraucherschützer in der Zutatenliste genannt werden. Nordischer Matjes ist in der Regel preisgünstiger und länger haltbar. „Sein Fleisch ist gleichmäßig rosa oder violett gefärbt und hat eine festere Struktur“, beschreibt ihn Holthausen.

Hygiene und Kühlung sind das A und O

Da Matjes aus rohem Hering hergestellt wird, kommt der Hygiene eine besondere Bedeutung zu. „Der Fisch wird zum Schutz vor Parasiten wie Fadenwürmern über mindestens 24 Stunden bei unter -20 Grad eingefroren“, klärt Holthausen auf. Die Lebensmittelüberwachung kontrolliere Matjesheringe neben Parasiten auch auf Keime wie Salmonellen oder Listerien.

Gekühlter Matjes sollte laut Verbraucherzentrale auch zu Hause stets im Kühlschrank aufbewahrt und zügig gegessen werden. Dauerkonserven im Glas oder in der Dose seien ungeöffnet bei Zimmertemperatur haltbar. Nach dem Öffnen sollten sie aber im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verzehrt werden, da Fisch sehr empfindlich ist und zu den leicht verderblichen Lebensmitteln zählt. (dpa)



Ein Klassiker unter den Heringsgerichten: Matjes mit Zwiebeln und Sahnesoße.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Google Fotos wird zum digitalen Kleiderschrank

Statt Hosen, Kleider und Shirts eigenhändig zu durchwühlen, reicht ein Antippen mit den Fingerspitzen: Die neue Wardrobe-Funktion innerhalb der Google-Fotos-App macht es bald möglich, wie der Konzern in seinem Unternehmens-Blog angekündigt hat. Das neue Feature soll im Sommer zuerst für Android, dann für iOS eingeführt werden.

Und so funktioniert es: Mithilfe von KI werden in den gespeicherten Bildern Kleidungsstücke erkannt - möglichst natürlich die eigenen. Diese werden dann Stück für Stück in eine Art digitalen Kleiderschrank einsortiert.

Vergessenes wiederentdecken und nach Kategorien filtern

Ein längst vergessenes Shirt? So kommt es möglicherweise wieder in Erinnerung. Nutzer und Nutzerinnen können auf der Suche nach Klamotten auch nach Kategorien wie Schmuck oder Oberteile filtern.

Passt das rote Top zur schwarzen Hose? Wer sich für einzelne Teile entschieden hat, kann mit der Vorschau gucken, wie sie in der Kombi aussehen.

Kombis in der Vorschau testen und in Moodboards speichern

Wer seine Lieblings-Outfits gefunden hat, kann diese auch in Moodboards speichern - passend etwa für die Reise, den Job oder ein Date.

Bei entsprechenden Gelegenheiten sollen diese Boards dann inspirieren. Die Kombinationen lassen sich innerhalb der App auch mit Freunden teilen.

Richtig hilfreich oder bloße Spielerei? – Man wird sehen

Ob die neue Funktion hilfreich und nützlich ist oder aber bloße Spielerei bis überflüssig, darüber diskutieren Nutzerinnen und Nutzer der Fotos-App bereits im Netz.

Viele praktische Fragen bleiben nämlich noch offen: Etwa, ob man falsch zugeordnete Gegenstände selbst entfernen oder den digitalen Kleiderschrank manuell nachbearbeiten kann. (dpa)



Geht auch unterwegs: Outfits zusammenstellen mit der kommenden Kleiderschrank-Funktion von Google Fotos.

FOTO: GOOGLE LLC/

Wertsachen im Freibad geklaut: Wann zahlt die Versicherung?

Ob im Freibad oder am See: Wer sich in die Fluten stürzen möchte, sollte vorher eine Frage klären: Wohin mit den Wertsachen? Denn wird das Handy einfach nur unters Handtuch gelegt und bleiben Geldbeutel und Schlüssel im Rucksack auf der Liegewiese, zahlt bei einem Diebstahl in der Regel keine Versicherung. Darauf macht der Bund der Versicherten (BdV) aufmerksam.

Deshalb die Wertgegenstände besser in einem Spind einschließen, wie sie in Bädern häufig angeboten werden. Wird ein solches Fach aufgebrochen, gilt das als Einbruchdiebstahl. Entwendete Gegenstände sind dann über die eigene Hausratversicherung abgesichert und werden zum Neupreis ersetzt. Gleiches gilt zum Beispiel für den Fall, dass einem das Smartphone oder Portemonnaie etwa gewaltsam aus der Hand gerissen oder unter Androhung von Gewalt geraubt wird.

Werden Wertsachen hingegen entwendet, während sie ungeschützt und unbeaufsichtigt zurückgelassen wurden, ist das ein einfacher Diebstahl, bei dem die Hausratversicherung meist nicht greift.

Dem BdV zufolge gibt es inzwischen zwar auch Hausrat-Tarife, die den einfachen Diebstahl einschließen - dann allerdings nur unter bestimmten Bedingungen und innerhalb bestimmter Entschädigungsgrenzen. Im Zweifel hilft es deshalb, zunächst ins Kleingedruckte zu schauen oder beim Versicherer nachzufragen. (dpa)



Bei einem Diebstahl aus einem verschlossenen Spind kommt die Hausratversicherung für den Schaden auf.

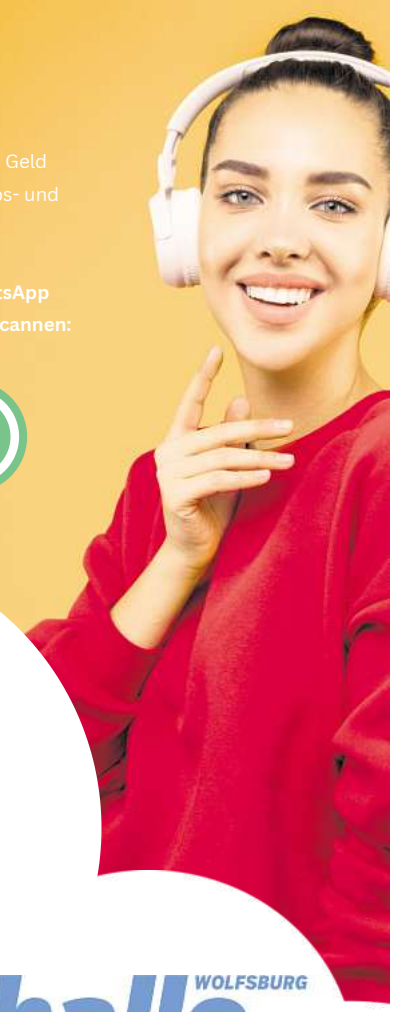
FOTO: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

STELLENMARKT

Schülerjob gesucht?

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

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



Freie Gebiete:

- Hehlingen
- Almke
- Neindorf
- Wendschott
- Parsau
- Eischott
- Osloß

hallo WOLFSBURG Wochenende

15870901_002426

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

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Putzhilfe (Minijob), Isenbüttel für Privathaushalt gesucht. Ca. 4–5 Std./Woche vormittags. 17 € Einstiegslohn, spätere Erhöhung möglich. Freundlich, zuverlässig & flexibel. ☎ 05374 6029085

Suchen Haushaltshilfe in Gamsen, 4 Std./Woche, Minijob☎0177-2832004

Su. Putzhilfe in Ehmen ☎05362/61925

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

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

STELLENGESUCHE

Helfe im Garten, Laub, Unkraut usw. in WOB/ Umgebung ☎ 0152/59940107

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

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

Suche Gartenarbeit ☎ 015901366729

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

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

16138501_002426

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt Harz+Heide BS!
Sa./So. 06. u. 07. JUNI



14737801_002426

VERSCHIEDENES

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

UNTERRICHT

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

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet für 1 € statt ~~199 €~~
+100 € geschenkt



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

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

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

13994001_002426

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

WOB - Hehlingen, 3 Fam.Hs. (ETW's), 170/170/140m², Vollkeller, vollk. kernsaniert, Einzel/kompl. Verkauf. Preis VB 1,2Mio. ☎0160/91614669

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m

☎ 0531/877040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

15926301_002426

EFH in Röhrse von privat zu verk., 990m² Grdst., 243m² Wfl., 3 Bäder, 9 Zimmer, 2 Etagen, Wintergarten, Terrasse, Carport, Garten, KP: 298.000€ VB. ☎01573/9019039

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

Hochwertiges Ein-/Zweifam.-Haus in Gamsen, 240m² Wfl., Wohnkeller, 2 Garagen, Grdst. 722 m², vermietet, 550.000,-€ ☎ 0177/3238779

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

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

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

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

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

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

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

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

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

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

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

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

ANLAGEOBJEKTE

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

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

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

2-Zi.-Whg. in WOB, 50m², 430,-€ KM + NK +Kt. ☎ 0160/4367428

Wesendorf, 2 Zi.-Whg., EG, 47m², 329€ KM. ☎ 01715490045

Schöne 2 Zi.-Whg., 46m², 1.OG, perfekt für Senioren, in WOB Nordstadt, stadtnah im Grünen, top Infrastruktur, EBK, Wanne, teilmöbl., KM 450,-€ ☎ 0160/5338457 ab 17 Uhr.

Dettmerode, 2 Zi.-Senioren-Whg., 68m², 1.OG, m. Fahrstuhl, Blk., Parkplatz, Keller, behindertengerecht, KM 690€ + 90€ NK ☎0160/93634642

2 Zimmer Wohnung 55 qm mit Küche zu vermieten in Bergfeld 01716876977

2Zi.-Whg., 54m², 1.OG, Rabenbergstr., Bad m. Fenster, Küche kompl., gut ausgestattet m. Geschirrspüler uvm., im Schlafzi. gr. Schrank von Wand zu Wand, Balk., 520€ + Strom & Heizung, ab 15.06.26 frei ☎0175/4194168

3 ZIMMER

3 Zimmer Wohnung 70 qm mit Küche zu vermieten in Parsau ☎01716876977

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

3 Zi.-Whg., 65 qm, mit Küche, zu vermieten in Bergfeld. ☎0171 6876977

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

KFZ ANGEBOTE

VW

Polo, Bestzustand, schwarz, TÜV/Insp. neu, sehr viele Extras, nur 5.900€ VB ☎0152/11545982

VW Polo, Bj. 2009, 79 Tkm, TÜV u. AU neu, sehr gepflegt, Garagenwagen, 1. Hand, 4.750€ ☎ 01 521/ 8935956

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Vespa

Bei Ihrem Vertragshändler

Küttner · Gifhorn

Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44

www.kuettner24.de

14490801_002426

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

4853201_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

BEKANNTSCHAFTSANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Man muss auch im Alter nicht allein sein. Deshalb suche ich einen Partner für alles Schöne, was man noch machen kann. Ich bin 80+, schlank und auch noch mobil. Habe Mut und melde dich. ☎ +49 176/34574094

Sie sucht ihn, gepflegt bis 70 aus dem Raum Wolfsburg, der auch einsam ist. Zum Plaudern, Spazierengehen und Spaß versteht. ✉ Z 168573

Sie, 70 J., sucht Ihn pass. Alters, dem Ehrlichkeit und Treue noch etwas bedeutet. Ich freue mich auf deine Antwort ✉ Z 168748

Charmante vorzeigbare Sie, 67J., belesen, warmherzig. Möchte einen Mann mit Charakter kennenlernen. Interesse? ✉ Z 168243

DISKRETE TREFFS

Er bietet Ihr diskrete Affäre in gepfl. Atmosphäre, KFI, ☎0176/60605481

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

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

Sie, 57 sucht netten Kumpel zum Austauschen vom Alltag, Kaffeetrinken und Spazierengehen. ☎0162/3429232

SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

Häkeln und stricken, in netter Gesellschaft. Treffpunkt Weltladen, Café Aller in Gifhorn zum Austausch und Spaß an Handarbeit. ☎ 0162/4368009



Helfen auch Sie mit, **als Fördermitglied.**

www.duh.de/50jahre

DZI Spenden-Siegel

MARKTPLATZ

GARTEN

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen und Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13
15869901_002426

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

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

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

MUSIK

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

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

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

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

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

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

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

HOBBY UND FREIZEIT

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

KAMINE / SAUNA

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

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

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

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

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
15925701_002426

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

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

Maler / Tapezierer hat noch Termine frei, in WOB ☎ 01577/ 2310432

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

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

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

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

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

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

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 • 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de
16413001_002426

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. ☎ 0174/3240546

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

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

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

Entrümpelung, Hausauflösung und Umzug Tel. 0177-4030444

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

DACHDECKER
hat Kapazitäten frei
- für kleine Aufträge
- Dacharbeiten aller Art
- Marder- und Waschbärbekämpfung
- Dachrinnenreinigung

Tel. 0163 953 06 09
16848601_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

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

Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition
12972201_002426

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

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

Stein-, Fassaden- u. Dachreinigung u. Beschichtung, Putz- u. Malerarb. aller Art. ☎0171/4264242

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

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

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

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



16508901_002426

Gartenbau-Köppen.de
☎(0171) 6035547 + 05371/72984

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
15867901_002426

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

Hausflohmarkt, Am Hang 2, 38518 Gifhorn, Sa. und So. von 10-14 Uhr

TIERMARKT

ORIGINAL JAPAN KOI in Tülau
Zu verkaufen unter 0171/2826838



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

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

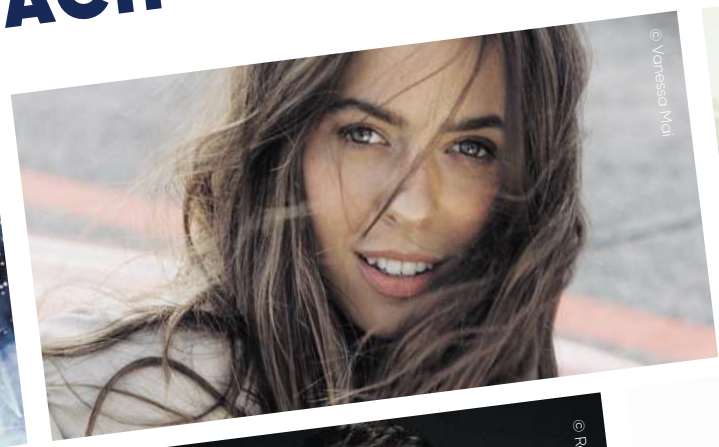
ALLES FÜRS KIND

Holzschrank mit 2 Türen von JAKO-O, 2x1.20x 0.80m, nur Abholung, VB 180€; Kinderbett Buche JAKO-O, 2x 1m, zum ausziehen für 2. Liegemöglichkeit, nur Abholung 140€ VB ☎ 0174/3326657

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

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