hallo WOLFSBURG wochenende

25 ❖ 47. Jahrgang · 13. Juni 2026 www.hallowob.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05361) 200 -163/-130 Kleinanzeigen (0800) 1234-906 Redaktion (05371) 808-122



17537901_002426

Graugänse in Wolfsburg: Wirkt Maßnahme der Stadt?

An Schillerteich und Allersee wurden bereits **Zäune** aufgestellt, vor Ort sieht es unterschiedlich aus

Wolfsburg. Am Schillerteich treiben die Graugänse ruhig über das Wasser, einige stehen am Ufer, wo sie zwischen kurzen Grasflächen und Wegen nach Nahrung suchen. Nur wenige Schritte entfernt bleiben Spaziergänger stehen, weichen aus, setzen den Weg vorsichtig fort. Auf den Gehwegen rund um das Gewässer liegen zahlreiche Hinterlassenschaften der Tiere. Wer nicht aufpasst, tritt schnell hinein.

Auch am Allersee gehören die Vögel weiterhin zum gewohnten Bild. Doch dort fällt ein Unterschied auf: An den öffentlichen Badestrandabschnitten sind derzeit nur wenige Graugänse zu sehen. Vereinzelt liegt Gänsekot im Sand, größere Ansammlungen der Tiere bleiben jedoch aus. Auf der gegenüberliegenden Seite in Richtung Volkswagen Arena halten sich dagegen deutlich mehr Gänse auf.



Graugänse hinterlassen an den Wolfsburger Seen ihre Spuren. FOTO: ROLAND HERMSTEIN

Die Beobachtungen werfen die Frage auf: Zeigen die von der Stadt angekündigten Maßnahmen bereits erste Wirkung?

Stadt stellt Maßnahmen vor

Die Stadt Wolfsburg hatte im Frühjahr ein Maßnahmenpaket vorgestellt, um die Grauganss-Population und die damit verbundenen Belastungen einzudämmen. Dafür sollen Zäune und Sichtschutzwände den direkten Weg zwischen

Fortsetzung von Seite 2

Helios Klinikum Gifhorn

Unsere Klinik für Geburtshilfe

Der sichere Raum für *dieses eine Gefühl.*



Es ist uns ein persönliches Anliegen, Sie bestmöglich auf Ihre neue Rolle als Eltern vorzubereiten. Daher stehen unsere erfahrenen Hebammen, Pflegefachkräfte, Still- und Laktationsberater:innen IBCLC sowie Ärzt:innen Ihnen vor, während und nach der Geburt gern mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Elternschule: Angebote und Anmeldung

- Rückbildungskurse, **neu im Programm!**
- Geburtsvorbereitungskurse, **ab sofort regelmäßig!**
- Yoga für Schwangere, **neue Kurse verfügbar!**
- Infoabend für werdende Eltern
- Babymassage
- Stillvorbereitungskurse mit oder ohne Partner
- Milchcafé (für stillende und nicht stillende Mütter)
- Stillambulanz

Wir unterstützen Sie gern vor, während und nach der Geburt!

5353801_002426

Wolfsburger Graugänse

Fortsetzung von Seite 1

Wasser und Wiesen unattraktiv für die Gänse machen. Gleichzeitig sollen Ausweichflächen geschaffen werden, um die Gänsepopulation zu lenken. Weniger Nachwuchs soll durch die Behandlung von Eiern erreicht werden. Ergänzt wird das Konzept durch ein deutlicheres Fütterungsverbot sowie jagdliche Maßnahmen außerhalb der Schonzeit.

Mit einer der vorgestellten Maßnahmen wurde bereits begonnen. Stadtsprecher Jan-Niklas Schildwächter erklärt: „Die Stadt Wolfsburg hat mit der Umsetzung eines Maßnahmepaketes begonnen. Teil davon war die Stellung eines Schutzzaunes entlang der Allerniederung." Auch am Schillerteich wurden erneut Zäune aufgestellt.

Ob die Maßnahmen bereits Wirkung zeigen, könne derzeit allerdings noch nicht beurteilt werden. Nach Angaben der Stadt befinden sich mehrere Bausteine des Konzepts noch in der Umsetzung.

„Da die weiteren Maßnahmen witterungsbedingt erst sukzessive in die Umsetzung gehen, beispielsweise durch die Verlängerung der Maadintervalle oder die Bejagung außerhalb der Schonzeit, und die Sichtschutzzaunstellung noch nicht erfolgt ist, kann noch keine Evaluation erfolgen", teilt Schildwächter mit.

Die verschiedenen Maßnahmen sollen dabei im Zusammenspiel wirken, weshalb eine stichhaltige Bewertung der Wirkung dieser Maßnahmen noch Zeit benötigt. „Die Maßnahmenkombination lässt insgesamt eine Erfolgsüberprüfung erst nach mehreren Monaten erwarten, so dass frühestens im Herbst abgesehen werden kann, ob über den Sommer die ergriffenen Maßnahmen Erfolge erzielt haben", ergänzt Stadtsprecher Schildwächter.

Die Eindrücke am Schillerteich und Allersee sind derzeit unterschiedlich: Während die Graugänse am Schillerteich weiterhin sehr präsent sind und ihre Spuren auf Wegen und Grünflächen hinterlassen, wirken die öffentlichen Strandbereiche am Allersee vergleichsweise leer. Dort sind die Tiere nur vereinzelt anzutreffen. Größere Gruppen halten sich eher auf der dem VW-Stadion zugewandten Seite des Sees auf. Ob dies bereits auf die Maßnahmen der Stadt zurückzuführen ist oder andere Ursachen hat, lässt sich derzeit nicht sagen.



Freuen sich über die Wiedereröffnung: Sandra Straube, Kai-Uwe Hirschheide, Dennis Weilmann, Olaf Levin, Jens Hortmeyer, Thomas Helmke, Kerstin Pietsch und Iris Bothe (v. l.) FOTO: HALLENBAD/TIM DALHOFF

Jetzt gibt es wieder Kino im Hallenbad

Eröffnung mit vielen Ehrengästen, **Sekt und Popcorn**

Wolfsburg. Mit dem Film „Morgen ist auch noch ein Tag" gab es nach mehr als 14 Monaten wieder eine Vorstellung im Kino des Wolfsburger Hallenbads. Neben der öffentlichen Vorstellung am Freitagabend fand am Nachmittag eine Vorführung vor geladenen Gästen mit Popcorn und Sekt statt. Viele Wolfsburger nahmen sich die Zeit, zur Wiedereröffnung unter der Leitung des Vereins Filmclub Wolfsburg vorbeizuschauen und zu gratulieren.

Die Freude war ihr anzusehen und die Aufregung auch ein bisschen. „Wir waren bis zum letzten Moment mit Vorbereitungen beschäftigt", verriet Kerstin Pietsch, Vorsitzende des Filmclubs. Sie war sehr dankbar, dass die Vereinsmitglieder von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hallenbads tatkräftig unterstützt wurden. „Ohne diese Hilfe hätten wir das nicht geschafft", betonte Pietsch, deren besonderer Dank der FSJ'lerin Ashley Friedrich galt.

Filmclub Wolfsburg

Dem stimmte auch Thomas Helmke, Geschäftsführer des Hallenbads, in seinen Grußworten zu. Sie habe den Tag organisiert und maßgeblich mitgestaltet. „Das ist auch noch mal ein wunderbares Beispiel dafür, was man im Rahmen eines FSJ-Projekts Kultur machen und leisten und vor allem auch lernen kann", sagte Helmke, der sich erinnerte sich, dass bereits an seinem dritten Arbeitstag das erste Gespräch mit Kerstin Pietsch stattfand. Ein Fan des Kinos war er schon als Besucher.

„Als ich selbst als Student in Göttingen gelebt habe, habe ich immer dieses studentische Flair von solchen Kinos genossen. Und als ich 2011 wieder zurückkam nach Wolfsburg, war das für mich echt ein Ort, bei dem ich gesagt habe: Das hat einen Mehrwert, da fühle ich mich wohl. Da kommt man zusammen mit anderen Menschen", betonte er.

Ehrenamtliche betreiben Kino

Auch Oberbürgermeister Dennis Weilmann (CDU) erinnerte sich an das Programmkino zu seiner Studienzeit in Göttingen. „Es ist schön, dieses Kino wieder ganz voll zu sehen", sagte er. „Denn es gab mal Zeiten, da haben wir tatsächlich auch darüber nachgedacht: Muss vielleicht auch das Kino mal zurück gebaut werden, weil es vielleicht gar nicht mehr genutzt werden wird?" Daher sei er froh, dass sich nach einer Petition mit mehr als 3.000 Unterschriften der Verein Filmclub Wolfsburg gegründet hat.

Auch Stadträtin Iris Bothe erinnerte sich an die schwierige Zeit: „Wir haben es uns ja nicht leichtgemacht mit der Entscheidung, das Kino an der Stelle durch hauptamtliche Betreuung aufzugeben. Wir waren in einer sehr schwierigen Situation im Hallenbad." Für Bothe war nicht nur die Wiedereröffnung des Kinos ein wichtiger Punkt, sondern auch, dass es nun durch Ehrenamtliche betrieben wird.

Programm ab Herbst

„Die Idee war nie, dass es nur eine Konsumkultur gibt, in der man hierherkommt und konsumiert. Sondern es war immer auch die Idee, dass Menschen sich hier engagieren in diesem Hause und auch Verantwortung übernehmen. Das ist auch Teil der Neuausrichtung, die wir miteinander beschlossen haben", erklärte sie.

Für Kerstin Pietsch und ihre Mitstreiter ist es eine Herzensangelegenheit: „Im Kino lerne ich etwas über andere Länder, Kulturen, ich übe mich in fremden Sprachen, lerne etwas über andere Menschen, über das Leben, über Geschichte und vergangene Kulturen. Ich lerne interessante Utopien kennen, die mich inspirieren. Und es ist ein Ort, wo man Freunde und Gleichdenkende trifft."

Die Tragikomödie „Morgen ist auch noch ein Tag" war ein gutes Beispiel dafür. Der Schwarz-Weiß-Film spielt 1946 in Rom und erzählt von Delia, die in einer armen Kellerwohnung unter der Gewalt und Demütigung ihres Ehemanns Ivano leidet, während sie ihre Familie mit mehreren Jobs über Wasser hält und schließlich für ein selbst bestimmtes Leben kämpft. Vom Herbst an soll es wieder ein richtiges Programm geben. Während des Hallenbadfests am 10. Oktober wird „The Rocky Horror Picture Show" gezeigt.

...himmlische Ideen, tapeziert und gestrichen.
angel's
Angelika Schröter
Ihre Malermeisterin
Tel. 05365 - 208 701
angels@ihre-malermeisterin.de
www.ihre-malermeisterin.de

17579401_002426

Riesige Auswahl an Strandkörben für Ihren Urlaub Zuhause!
Hochwertige Strandkörbe ab Werk


BelGarden Strandkorbmanufaktur, Lüner Heide 9, 21339 Lüneburg
Werksverkauf für Jedermann im Juni: Montag-Samstag 10:00-16:00
17309101_002426

Picknick zum Stiftungsgeburtstag

Bürgerstiftung lädt zu gemeinsamem Frühstück und **Konzert** ein

Wolfsburg. Zum 20-jährigen Bestehen der Bürgerstiftung Wolfsburg findet am Samstag, 15. August 2026, ein Bürgerfrühstück mit Sommerkonzert auf dem Hugo-Bork-Platz statt. Ab 10 Uhr stehen unter dem Glasdach 400 Plätze für ein gemeinsames Picknick zur Verfügung.

Erstmals wird das Bürgerfrühstück in diesem Jahr mit einem Sommerkonzert des Orchesters der Stadtwerke Wolfsburg verbunden. Oberbürgermeister Dennis Weilmann (CDU) wird ein Grußwort sprechen. „Anlässlich des 20-jährigen Bestehens unserer Mitmachstiftung wird das Bürgerfrühstück in der Innenstadt erneut zum Treffpunkt für die Bürgerinnen und Bürger Wolfsburgs. Ziel ist es, Begegnung zu schaffen und das Miteinander vor Ort zu stärken“, sagt Geschäftsführerin Christin Schnaithmann.

Für die musikalische Begleitung sorgt das Orchester der Stadtwerke Wolfsburg. „Musik verbindet! Deshalb begleiten wir das Bürgerfrühstück gern mit einem Sommerkonzert und sorgen für die passende musikalische Stimmung“, sagt Stefan Köpf, Erster Vorsitzender des Stadtwerke-Orchesters.

Die Zutaten für ihr Frühstück müssen die Besucherinnen und Besucher selbst mitbringen, vor Ort gibt es jedoch Imbiss- und Getränkestände. Kooperationspartner Cadera bietet in der Filiale in der Kaufhofpassage exklusiv zum Picknicktag drei Brötchentüten an, die ab 10. August vorbestellt werden können: Zur Auswahl stehen eine 10er-Tüte Schnittbrötchen für 3,90 Euro, eine 5er-Tüte Schnittbrötchen für 1,95 Euro sowie eine 5er-Tüte Körnerbrötchen für 4,95 Euro. „Im Jubiläumsjahr der Bürgerstiftung freuen wir uns sehr, als Kooperationspartner zum Gelingen des Bürgerfrühstücks beizutragen und die sozialen Projekte der Stiftung zu unterstützen“, sagt Cadera-Geschäftsführer Ingmar Wolf-Dettinchem. Zudem ist an diesem Samstag in allen Filialen das Bürgerstiftungsbrot erhältlich: Mit jedem verkauften Herzbrot fließen 1,50 Euro an die Stiftung.

Die Plätze sind kostenlos, pro Tisch finden acht Personen Platz. Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Platzzahl erforderlich – per Mail an buergerstiftung@stadt.wolfsburg.de oder telefonisch unter (0 53 61) 2 816 24. Anmeldeschluss ist der 5. August 2026. Weitere Infos gibt es unter www.buergerstiftung-wolfsburg.de



Die Bürgerstiftung feiert: Aus diesem Anlass haben die Bäckerei Cadera und Bürgerstiftung ihre Spendenaktion "Mit Herz gebacken" ins Leben gerufen und das "Herzbrot" kreiiert ,bei dem ein Teil des Erlöses an die Stiftung fließt. Oberbürgermeister Dennis Weilmann, Projekt-Paten Ehme de Riese und Grizzlys Wolfsburg unterstützen die Aktion. FOTO: BRITTA SCHULZE

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 weinor 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

Nasse Keller? Feuchte Wände?
Undichter Balkon?
• 28 Jahre Erfahrung
• 10 Jahre Gewährleistung
• TÜV-zertifiziert
• qualifiziertes Fachpersonal
• Festpreis- & Sauberkeitsgarantie
20 % Rabatt auf alle Abschlüsse bis 30.06.2026
BDSF
innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke
Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60
Fachbetrieb für Bautenschutz
TÜVRheinland ÜBERWACHT
www.tuv.com ID 0000001510
16299101_002626

BERKAUER
Dach- & Fassadenbau GmbH
Dachdecker- u. Zimmerei-Meisterbetrieb
• Dachdeckerarbeiten aller Art
• Dachklempnerarbeiten
• Herstellung von Dachstühlen, Fachwerkhäusern, Carports, Zimmermannsarbeiten aller Art
• Maler- und Fassadenarbeiten
Wir beraten Sie gern!
39638 Gardelegen
Magdeburger Landstr. 14 b
Tel. 0 39 07 / 77 62 62
info@berkauer.de
insta: Berkauer_dachdeckerei_zimmerei
Web: http://www.berkauer.de
14602201_002426

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

So bleiben Eltern entspannt bei „Picky Eatern“

Noch vor ein paar Wochen hat das Kind fröhlich Gurken, Paprika oder Erbsen gegessen. Plötzlich aber wird fast alles mit einem entschiedenen „Mag nicht“ verschmäht?

Eltern können in der Regel dennoch erst mal entspannt bleiben, so das „Netzwerk Gesund ins Leben“. Das wählerische Essverhalten, wegen dem Kinder oft als „Picky Eater“ bezeichnet werden, tritt häufig ungefähr ab dem zweiten Geburtstag auf. Bis dahin sind die meisten Kinder offen für neue Geschmäcker, probieren unbekannte Lebensmittel und essen gerne, was die Erwachsenen auf dem Teller haben.

Danach aber beginnt häufig eine Phase, in der Kinder die Nahrungsaufnahme auf wenige ausgewählte Lebensmittel beschränken. Brezeln, Bananen und trockene Nudeln zum Beispiel. Neues probieren? Fehlanzeige.



Meist endet die wählerische Essensphase bei Kindern ganz von allein. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Oft kein Grund zur Beunruhigung

Das hat dem Netzwerk zufolge unterschiedliche Ursachen. Mal ist es wirklich der ungewohnte Geschmack oder eine neue Textur, die zur Ablehnung führt. Auch alterstypische Autonomiebestrebungen können Auslöser sein.

Eltern müssen sich in dieser Phase in der Regel keine Sorgen machen, dass ihr Kind nicht genug isst oder zu wenige Nährstoffe bekommt, so das Netzwerk. „Lehnt ihr Kind bestimmte Lebensmittel eine Zeit lang ab, isst es sich an anderen satt.“

Mütter und Väter sollten darauf vertrauen, dass Neugierde, Gewöhnung und Freude am Essen bei ihrem Kind langfristig gewinnen. Meist ende die wählerische Phase ganz von allein.

Freude am Essen fördern

Eltern können grundsätzlich darauf achten, dass sie Neugierde und Freude am Essen fördern. Etwa, indem sie bei unbeliebt gewordenen Lebensmitteln andere Zubereitungsarten ausprobieren. Vielleicht schmeckt gekochte Paprika „komisch“, roh aber kommt das Gemüse weiter gut an.

Kinder sollten Lebensmittel auch mit allen Sinnen entdecken dürfen: Ansehen, riechen und anfassen - alles ist erlaubt.

Nicht zuletzt sollten Eltern und andere Bezugspersonen bedenken, was sie ihren Kindern in Sachen Essverhalten vorleben. Wer bestimmte Lebensmittel genussvoll isst, kann auch bei seinen Kindern eher Bereitschaft erwarten, sie zu probieren.

Tricks, Überredungskünste oder Zwang bringen hingegen nichts - oder verschlimmern das Essverhalten sogar. „Das Kind entscheidet selbst, was es probieren möchte“, so das Netzwerk. Hier helfen Geduld, Gelassenheit und Akzeptanz.

Wann ist es kritisch?

In manchen Fällen kann wählerisches Essverhalten kritisch werden. Warnsignale können sein, dass feste Nahrung komplett verweigert wird, das Kind nie Hunger zeigt, Essen hochwürgt oder deutlich an Gewicht verliert.

Hält sehr selektives Essverhalten über Wochen oder sogar Monate an und zeigen sich womöglich Mangelerscheinungen, sollten Eltern sich an den Kinderarzt wenden. (dpa)

Notevakuierung: Warum das Handgepäck im Flieger bleiben muss

Muss ein Flugzeug evakuiert werden, ist Schnelligkeit das Wichtigste. Doch genau dabei kommt es immer wieder zu Problemen. Vor allem, weil Passagiere sich nicht an Anweisungen halten und erst den Rucksack aus dem Gepäckfach ziehen.

Das Luftfahrt-Bundesamt warnt davor:

- Damit behindert man nicht nur sich selbst, sondern gefährdet auch alle anderen Passagiere.
- Zu allem Überfluss kann das Gepäck Evakuierungsausrüstung wie etwa die Notrutschen beschädigen.
- Zudem birgt das Rutschen mit Rucksack oder kleinem Hartschalenkoffer ein Verletzungsrisiko – für sich selbst und andere.

Darauf weist auch Deutschlands größte Fluggesellschaft Lufthansa hin und stellt klar: „Fluggäste müssen den Anweisungen der Crew unverzüglich folgen, sämtliches Handgepäck zurücklassen und sich zügig zu den Notausgängen bewegen.“ Kabinenbesatzungen seien speziell für Ausnahmesituationen geschult und trainierten den Evakuierungsablauf regelmäßig.

Weil das Problem immer wieder auftritt, hat etwa die amerikanische Luftfahrtbehörde FAA im vergangenen Jahr Airlines dazu angehalten, ihre Verfahren für Evakuierungen nachzuschärfen. Unter anderem mit noch deutlicheren Ansagen zu diesem Thema vor dem Start.

Was passiert mit dem zurückgelassenen Handgepäck?

Der Gedanke ans eigene Leben und das aller anderen sollte in so einer Notsituation zwar im Vordergrund stehen. Für den Hinterkopf aber gut zu wissen: Das zurückgelassene Handgepäck ist nicht per se verloren.

In vielen Fällen könnten Gepäckstücke im Nachgang gesichert geborgen und den Fluggästen nachgeliefert werden, teilt die Lufthansa mit. Schlau ist also, wer am Handgepäck ein Schild mit Kontaktdaten anbringt.



Bei einer Evakuierung muss Handgepäck zwingend im Flieger zurückgelassen werden. Es kann sonst die Notrutschen beschädigen und Passagiere verletzen. FOTO: GEORG WENDT

Allerdings betont die Airline auch: „Sicherheit geht vor Eigentum.“ Priorität habe zunächst die medizinische Versorgung und Betreuung der Fluggäste sowie die Arbeit der Einsatzkräfte. Und nicht das Handgepäck. (dpa)

Rentenerhöhung: Für viele wird Steuererklärung Pflicht

4,24 Prozent mehr: Ab dem 1. Juli haben Rentnerinnen und Rentner durch die Rentenanpassung ganz automatisch höhere Einkünfte. Das kann dazu führen, dass man als Ruheständler künftig den Grundfreibetrag überschreitet. Auch wenn man bisher keine Steuererklärung abgeben musste, kann diese somit zur Pflicht werden. Darauf weist der Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) hin.

Grundsätzlich gilt: Wer Rente bezieht, ist steuerpflichtig. Eine Steuererklärung muss er oder sie allerdings erst dann abgeben, wenn die steuerpflichtigen Einkünfte, wozu auch die gesetzliche Rente gehört, höher sind als der Grundfreibetrag. Dieser liegt 2025 bei 12.096 Euro, für 2026 wurde er auf 12.348 Euro erhöht. Achtung: Zu den Einkünften gehören beispielsweise auch Mieteinnahmen oder Kapitalerträge.

Gleichzeitig werden bestimmte Beträge abgezogen, etwa der Rentenfreibetrag. Dieser ist für jeden Rentner und jede Rentnerin unterschiedlich, weil er auf Basis der Jahresrente im ersten vollen Bezugsjahr berechnet wird. „Dieser Betrag bleibt dann in den Folgejahren unverändert“, sagt Annemarie Reiff vom BVL. „Spätere Rentenerhöhungen sind voll steuerpflichtig.“



Schon mal testen statt rätseln: Im Online-Finanzamt «Mein Elster» lassen sich Rente, Mieteinnahmen oder Kapitalerträge probeweise eintragen – dann sieht man, ob eine Steuererklärung fällig wird. FOTO: NICO TAPIA

Um herauszufinden, ob man eine Steuererklärung abgeben muss, rät die BVL-Expertin, das zum Beispiel mit dem Online-Finanzamt Elster oder einem Steuerprogramm zu überprüfen. Hier werden alle Einnahmen und abziehbaren Beträge eingetragen.

„Übersteigt das zu versteuernde Einkommen den Grundfreibetrag, besteht Abgabepflicht“, sagt Annemarie Reiff. Auch zum Beispiel bei Lohnsteuerhilfevereinen können sich Rentner und Rentnerinnen beraten lassen. (dpa)

Strandkörbe und Accessoires
MR.DEKO

Mr. Deko
Showroom Wolfsburg
Modersohn-Becker-Ring 104
38446 Wolfsburg
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 13h-18h, Sa 11-18h
wolfsburg@mr-deko.com
Tel.: 05 36 3 | 99 93 60 1
14618901_002426

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Anzeige
MEDIEN PARTNER 2026
Juni 2026

Bargeldgrenze 2027 – was bedeutet das für Goldbesitzer? Die Experten von der niedersächsischen Goldbörse Braunschweig klären auf

Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird: Warum Goldbesitzer jetzt handeln sollten

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY **Aktueller Goldkurs: 4.665,75 USD/Ounce**

Wer Gold zu Hause hat, sollte die kommenden Bargeldregeln nicht unterschätzen. Ab dem 10. Juli 2027 gilt in der EU eine Bargeldobergrenze von 10.000 Euro für geschäftliche Zahlungen. Das bedeutet: Größere Barzahlungen werden künftig deutlich stärker begrenzt. Die einzelnen EU-Staaten dürfen sogar strengere Regeln einführen oder bereits bestehende niedrigere Grenzen beibehalten. Für Menschen mit Goldschmuck, Münzen, Barren, Zahngold oder geerbten Goldstücken kann das eine wichtige Rolle spielen.

Heute ist ein Goldverkauf noch einfacher planbar. Wer seine Stücke prüfen lässt, erfährt den aktuellen Wert und kann danach in Ruhe entscheiden. Wer verkaufen möchte, kann bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** auf Wunsch eine sofortige Auszahlung erhalten – bar oder per Echtzeitüberweisung. Gerade diese klare und direkte Abwicklung ist für viele Kundinnen und Kunden ein entscheidender Vorteil. Man weiß sofort, woran man ist, und kann den Gegenwert unmittelbar nutzen.

Ab Juli 2027 kann sich die Lage bei größeren Beträgen verändern. Dann können mehr Nachweise, mehr Formalitäten und weniger Flexibilität eine Rolle spielen. Besonders bei größeren Goldmengen, Nachlässen oder Familienschmuck kann das später unangenehm werden. Wer erst wartet, bis neue Regeln gelten, hat möglicherweise weniger Spielraum. Deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Goldwerte nicht weiter ungeprüft liegen zu lassen.



Viele Braunschweiger haben diesen Schritt bereits bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** gemacht. Sie haben alte Ringe, Ketten, Münzen, Barren, Zahngold oder Erbstücke prüfen lassen und aus ungenutztem Gold wieder verfügbares Geld gemacht. Denn Gold in der Schublade ist zwar ein Wert, aber es hilft im Alltag nicht sofort. Bargeld oder eine direkte Überweisung können dagegen Rechnungen bezahlen, Rücklagen stärken, Reparaturen ermöglichen oder einfach mehr finanzielle Sicherheit geben.

Hinzu kommt: Der Goldpreis befindet sich weiterhin auf einem historisch hohen Niveau. Gleichzeitig bleibt der Goldmarkt volatil. Der Preis kann steigen, aber auch wieder fallen. Gerade in Krisenzeiten schwankt Gold oft besonders stark – nicht trotz der Krisen, sondern häufig gerade wegen der Krisen. Zinsen, Währungen, politische Entscheidungen, internationale Spannungen und große Anleger bewegen den Markt auch im Jahr 2026 erheblich. Wer Gold besitzt, sollte deshalb nicht nur darauf hoffen, dass der Preis immer weiter steigt. Besser ist es, den aktuellen Wert zu kennen und die heutigen Möglichkeiten rechtzeitig zu nutzen, bevor ab 2027 strengere Bargeldregeln greifen.

Die Goldexperten der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bieten dafür eine transparente und nachvollziehbare Bewertung vor Ort. Mit Erfahrung aus über hunderttausend Ankäufen in 15 Jahren werden Edelmetalle fachkundig geprüft und bewertet. Geprüft werden unter anderem Goldschmuck, Zahngold mit oder ohne Zahnreste, Münzen, Barren, Bruchgold, Silber, Platin und Palladium. Eine präzise Röntgenanalyse ermöglicht eine moderne und zerstörungsfreie Prüfung. Kundinnen und Kunden können nachvollziehen, welche Edelmetalle enthalten sind und wie der Wert zustande kommt.

Ein besonderer Vertrauensfaktor ist die Partnerschaft mit Heimerle + Meule, der ältesten deutschen Gold- und Silberscheideanstalt seit 1845. Diese Verbindung steht für Erfahrung, Seriosität und professionelle Abläufe im Edelmetallbereich. Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig – bekannt aus Focus Money und Focus Online – setzt auf seriöse Prüfung, transparente Bewertung und eine klare Auszahlung. Gerade bei Edelmetallen sollte niemand seine Werte abgeben, ohne eine verständliche Erklärung und eine nachvollziehbare Berechnung zu erhalten.

Oft liegen alte Schmuckstücke seit vielen Jahren ungenutzt zu Hause. Manche Stücke werden nicht mehr getragen, andere stammen aus Erbschaften oder sind beschädigt. Trotzdem kann darin ein erheblicher Wert stecken. Entscheidend ist nicht, ob ein Schmuckstück modern aussieht. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welcher Tageswert dafür angesetzt wird.

Wer verkaufen möchte, schafft Liquidität, bevor neue Bargeldregeln den Handlungsspielraum verkleinern können. Wer sich zunächst nur informieren möchte, erhält Klarheit über den aktuellen Wert. Beides ist besser, als weiter zu raten und alte Werte ungenutzt liegen zu lassen.

Deshalb gilt: Nicht warten, bis Bargeld zur Hürde wird. Jetzt Schmuck, Zahngold, Münzen, Barren oder Erbstücke bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig prüfen lassen, den Wert kennen und den eigenen Vorteil sichern.

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.

17262301_002426

Sicherheitspanne mit Ansage

Instagrams eigener **KI-Bot** hilft Hackern dabei, Konten zu knacken

VON MATTHIAS SCHWARZER

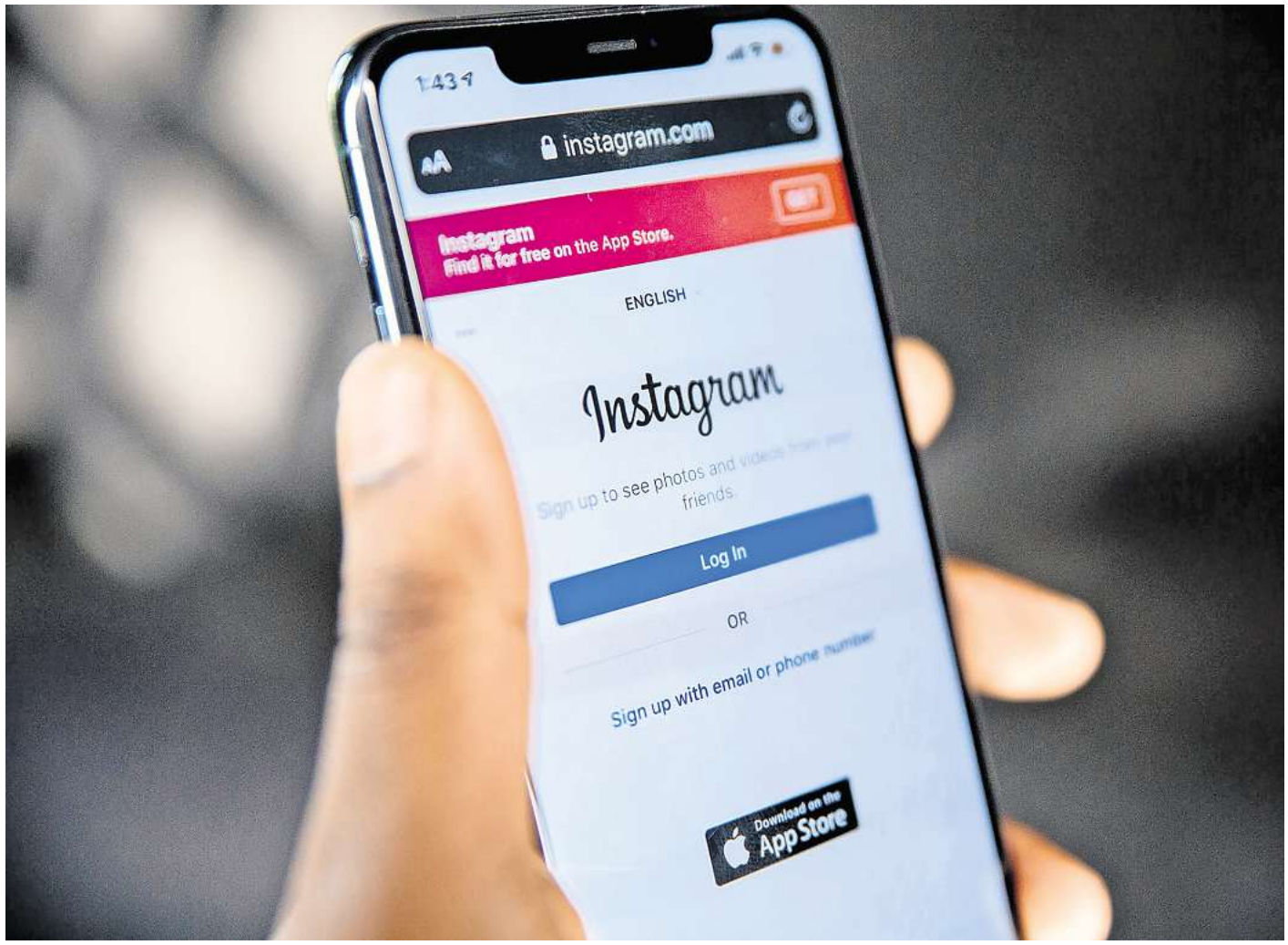


FOTO: SOLEN FEYISSA / UNSPLASH

Wie viele andere US-Techkonzerne setzt der Meta-Konzern von Mark Zuckerberg verstärkt auf Künstliche Intelligenz. In Apps wie Instagram und Whatsapp hat ein KI-Chatbot Einzug gehalten, mit einer KI-Brille plant der Konzern auch in Europa die Marktführerschaft – und Beschäftigte des Konzerns werden regelrecht ermutigt, bei der Arbeit KI-Tools zu nutzen. Zuletzt hatte Meta auch 8000 Beschäftigte zugunsten von KI-Investitionen entlassen.

Nun zeigt sich, was passieren kann, wenn man den eigenen KI-Systemen zu viel Vertrauen schenkt: Medienberichten zufolge soll es Hackern gelungen sein, mehrere prominente Instagram-Konten zu übernehmen. Und das ausgerechnet mithilfe des Meta-eigenen KI-Support-Chatbots.

Hacker bitten um Zurücksetzung des Passworts

Das Portal „404 Media“ berichtet über ein auf Telegram geteiltes Hacker-Video. Darin zeigt jemand, wie er den Support-Bot von Meta auffordert, die mit seinem Profil verknüpfte E-Mail-Adresse zu ändern und anschließend das Passwort zurückzusetzen.

Die KI soll daraufhin einen achtstelligen Code an die E-Mail-Adresse des Angreifers gesendet haben. Nach der Eingabe des Codes erhielt der Angreifer eine E-Mail zur Passwortzurücksetzung. Dadurch bekam er schließlich Zugriff auf das Konto.

Um den Support-Bot auszutricksen, mussten die Angreifer offenbar noch ein paar weitere Maßnahmen anwenden. So wurde wohl auch mit einer VPN-Verbindung der Standort des Kontoinhabers vorgegaukelt.

Alter Obama-Account gehackt

Der Vorfall hatte offenbar Folgen: Etwa zur selben Zeit wie das Bekanntwerden des Hacks wurden mehrere prominente Instagram-Konten erfolgreich angegriffen – darunter der Archiv-Account des Weißen Hauses unter Barack Obama. Dort seien am Sonntag Bilder mit iranischer Propaganda gepostet worden. Auch die Konten des Chief Master Sergeant der US Space Force und des Kosmetikhändlers Sephora sollen gekapert worden sein.

Die IT-Sicherheitsforscherin Jane Manchun Wong berichtet ebenfalls von einem erfolgreichen Angriff auf ihr Konto: „Das Passwort wurde ohne mein Wissen geändert, und ich habe gestern den ganzen Tag über verschiedene Versuche zur Passwortzurücksetzung erhalten“, so Wong. „Außerdem wurde ich wiederholt aus der IG-iOS-App abgemeldet.“

Meta selbst beantwortete Fragen des RedaktionsNetzwerks Deutschland (RND) nicht, verwies aber auf einen knappen Post des Kommunikationschefs Andy Stone. Dieser hatte das Problem indirekt auf der Plattform X bestätigt. Unter einem Post antwortete Stone: „Dieses Problem wurde behoben und wir sichern die betroffenen Konten“. Mehrere Hacking-Kanäle bestätigten laut „404 Media” auf Telegram, die Schwachstelle funktioniere inzwischen nicht mehr.

KI-Bot sollte Support verbessern

Der KI-gestützte Support-Chatbot war erst im März von Meta eingeführt worden. In einem Blogpost hatte das Unternehmen damals erklärt, der Bot solle „rund um die Uhr Hilfe für Konto-Probleme wie die Aktualisierung deines Passworts und Einstellungen für dein Profil“ liefern.

Meta versprach einen „zuverlässigen Support“ für „nahezu jedes Support-Problem“ und „Lösungen, nicht nur Vorschläge“. Hilfe sei damit nur noch einen „Fingertipp entfernt“ – man müsse sich nicht mehr durch das Hilfedokument der Website klicken.

Wer auf Plattformen wie Instagram, Facebook und Whatsapp menschliche Hilfe suchte, war auch schon zuvor weitestgehend aufgeschmissen. Nur wer ein bezahltes „Meta Verified“-Abo besitzt, kommt in den Genuss eines echten Kundenservices. Dennoch klagen immer wieder Nutzerinnen und Nutzer über Probleme – etwa über wahllos gesperrte Accounts, bei denen Meta dann kaum weiterhilft.

Bei Meta ist alles KI

Dass diese Probleme nun mit Künstlicher Intelligenz gelöst werden sollen, passt ins Bild. Wie kaum ein anderer Konzern hatte Meta seine Unternehmensstruktur zuletzt verändert, um sich ganz auf den KI-Hype zu konzentrieren. In einem Interview mit dem RND hatte der deutsche Public-Policy-Director des Konzerns, Semjon Rens, kürzlich erklärt, man strebe die Technologieführerschaft im KI-Bereich und glaube daran, diese auch zu gewinnen. Helfen soll dabei nicht zuletzt die smarte KI-Brille des Unternehmens.

Diese Haltung spiegelt sich auch in der Mitarbeiterführung wider. Vor einigen Wochen berichtete die „New York Times“, Meta zeichne neuerdings Eingaben und Mausbewegungen seiner Beschäftigten am Computer auf, um mit den Daten KI-Modelle trainieren zu können. Im Konzern sorgte das dem Bericht zufolge für massiven Unmut.

Als bekannt wurde, dass der Konzern rund zehn Prozent seiner Belegschaft zugunsten von KI-Investitionen entlassen wird, blieben die betroffenen Angestellten Medienberichten zufolge zunächst lange im Ungewissen. Mehr noch: In der Übergangszeit soll das Unternehmen laut „Futurism“ die täglichen Arbeitsabläufe der Entwickler gezielt genutzt haben, um die eigenen KI-Modelle zu trainieren. Das Magazin beruft sich auf einen an die Öffentlichkeit geratenen Audio-Mitschnitt von CEO Mark Zuckerberg.

Immer wieder Sicherheitsprobleme

Gleichzeitig hat der Konzern jedoch immer wieder mit Sicherheitsproblemen zu kämpfen. Erst im Herbst vergangenen Jahres war es Forschern der Uni Wien gelungen, Daten von Milliarden Whatsapp-Nutzern abzugreifen. Jahre zuvor waren Millionen Handynummern durch ein Facebook-Datenleck in die Hände von Kriminellen gelangt.

Der IT-Sicherheitsexperte Florian Dalwigk analysierte damals gegenüber RND: „Meiner Einschätzung nach könnte das darauf hindeuten, dass Meta in der Vergangenheit funktionale und wachstumsorientierte Aspekte teilweise höher gewichtet hat als eine strikte Umsetzung von Privacy-by-Design-Prinzipien.“ Der IT-Grundsatz „Privacy-by-Design“ meint, dass der Datenschutz von Anfang an bei der Entwicklung mitgedacht wird, und nicht erst nachträglich.

Gergely Orosz, der Herausgeber des Newsletters „The Pragmatic Engineer“, schreibt zum aktuellen Fall auf Bluesky, sein Team habe angesichts der Entlassungen das Vertrauen in die Sicherheitsmaßnahmen von Meta verloren. „Die Ingenieure bei Instagram übertreiben es damit, KI für alles einzusetzen, und haben keinerlei Anreize für Dinge wie … Sicherheit.“ Das sei eine Warnung an alle Unternehmen, die denselben Weg wie Meta einschlagen wollten.

Anzeige

Fliegen ab Braunschweig im Herbst: € 70,- Aktionsrabatt zum 70. Jubiläum

Schon ab € 699,- in Top-Hotels mit Flug ab Braunschweig den Sommer verlängern – bei Buchung bis 30.06. € 70,- sparen

Einzigartig, komfortabel und persönlich: Ab dem Flughafen Braunschweig-Wolfsburg in den Urlaub zu starten, ist ein Reiseerlebnis der Extraklasse. Nicht nur die kurzen Wege und die Tatsache, dass man quasi von der Haustür aus in kürzester Zeit die schönsten Destinationen Europas erreichen kann, machen diese Reiseart so beliebt – die Reisen sind daher oft schnell ausgebucht. Ab sofort hebt man vom neuen, modernen Passagierterminal ab. Nach bequemem Check-in kann man im großzügigen Abflugbereich mit Bar und vielen Sitzgelegenheiten dem Treiben auf dem Vorfeld zusehen und sich auf den Urlaub freuen. Individueller, entspannter und vielfältiger kann Urlaub kaum sein.



In allen Zielen stehen zahlreiche Hotelerlebnisse zur Auswahl – wie hier das 4,5* Premium Hotel Porto Mare by PortoBay auf Madeira.

Die schönsten Reiseziele im Herbst entdecken

DER SCHMIDT – der Reiseveranstalter, der mit seiner Schwesterfirma momento diese Urlaubsreisen exklusiv anbietet – feiert in diesem Jahr sein 70. Jubiläum. Im Aktionszeitraum erhält man bei Buchung bis zum 30. Juni unter Angabe des Rabattcodes „JUBI70“ (buchbar telefonisch, im Reisebüro oder auf www.fliegen-ab-braunschweig.de) € 70,- Rabatt auf jedes der vielfältigen Hotels im Herbst 2026.

Die Ziele gehören zu den absoluten Top-Destinationen: Kalabrien, Zakynthos, Kreta (Westen – direkt nach Chania), Costa de la Luz, Algarve, Rom, Zypern und Madeira – jetzt direkt ab Braunschweig. Kreta, Costa de la Luz und die Algarve stehen auch in den Herbstferien mit Kinderpreisen im Programm. Außerdem neu: Einige Ziele sind nun auch für 9 Tage buchbar.

Großes Hotelangebot in allen Zielgebieten

Doch nicht nur der Flug ab Braunschweig sorgt für Urlaub pur. In allen Zielgebieten hat man die Wahl aus einem großen Hotelangebot. In jeder Kategorie gibt es eine breite Auswahl, und auch Verpflegungsleistungen von Frühstück bis Ultra All Inclusive stehen zur Verfügung.

Den Katalog, weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesen exklusiven Angeboten erhalten Sie unter der kostenfreien (aus dem dt. Festnetz) Buchungshotline Tel. 0800 / 38 300 38 (Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr), im FIRST Reisebüro Schmidt sowie weiteren Reisebüros oder unter www.fliegen-ab-braunschweig.de

Und daran denken: Code JUBI70 angeben und € 70,- sparen.



Einzigartiger Urlaub ab Haustür: Fliegen ab Braunschweig mit momento by DER SCHMIDT

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

Fliegen ab Braunschweig



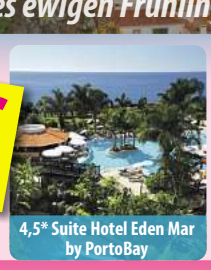
Exklusiv: Podcast zu jedem Reiseziel!

momento Reisen für mich

fliegen-ab-braunschweig.de



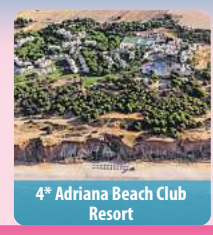














70 € JUBILÄUMSRABATT

70 € JUBILÄUMSRABATT

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

JETZT JUBILÄUMSRABATT SICHERN!









70 € JUBILÄUMSRABATT
Bei Buchung bis 30.06.2026* · Code: JUBI70

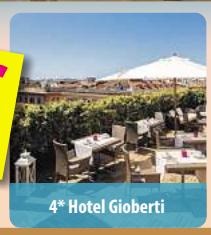
*70 € Preisvorteil pro Buchung bei allen Neubuchungen bis 30.06.2026. Der Abzug erfolgt einmalig pro Buchung, unabhängig von der Anzahl der Reisenden. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Preisvorteilen und nicht gültig für das Angebot „Just momento“. Keine Barauszahlung oder nachträgliche Verrechnung möglich. Einfach den Gutscheincode bei Buchung angeben.

Code: JUBI70



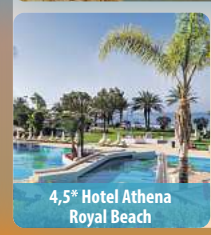


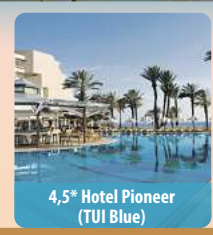
70 € JUBILÄUMSRABATT













70 € JUBILÄUMSRABATT

Bildnachweis: Bild Flughafen Braunschweig-Wolfsburg © Alina Kaupert, DER SCHMIDT; Katalogtitel: © AdobeStock 693955118, Bildrechte der Hotelbilder liegen beim jeweiligen Hotel. Alle weiteren: © AdobeStock 175503684, iStock 539115110, AdobeStock 112858185, AdobeStock 380875795, AdobeStock 427266780, AdobeStock 219737186, AdobeStock 298610527, shutterstock 1995994313

DER SCHMIDT Urlaub mit Herz

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

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

Tag der Niedersachen und verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr
First Reisebüro Schmidt · Steinweg 37 · Braunschweig

Wir sind dabei!

15562901_002426

Solaranlage: Bundesnetzagentur warnt vor Betrugsversuchen

Sie haben einen Brief erhalten, in dem Sie beschuldigt werden, Ihre Photovoltaikanlage nicht ordnungsgemäß im Marktstammdatenregister registriert zu haben? Dann sind Sie ins Visier von Betrügern geraten, wie aus einem Warnhinweis der Bundesnetzagentur hervorgeht.

Die Adressaten der Briefe werden demnach zur umgehenden Registrierung der Anlage sowie einer EEG-Jahresmeldung an eine E-Mail-Adresse aufgefordert. Außerdem sollen sie eine Zahlung an ein vermeintliches Konto der Bundesnetzagentur leisten. Als Mailadresse, unter der die Bundesnetzagentur kontaktiert werden soll, wird in dem Schreiben „bnetza@mail.de“ genannt.

Eine solche Mailadresse existiert bei der Bundesnetzagentur aber gar nicht, wie die Behörde mitteilt. Und auch die im Schreiben genannte Absenderadresse (Außenstelle Sömmerda) stimmt mit keiner realen Adresse der Bundesnetzagentur überein. Sie ist schlicht erfunden. Gleiches gilt für die Telefonnummer.

Sollten Sie ein solches Schreiben erhalten, rät die Bundesnetzagentur die örtliche Polizei zu informieren und keinesfalls persönliche Daten wie beispielsweise Ihre IBAN mitzuteilen. Überweisen Sie in keinem Fall Geld und senden Sie auch keine Mail an die gefälschte Adresse. (dpa)

Sie haben eine Photovoltaikanlage und ein Schreiben der Bundesnetzagentur bekommen, das mit Sanktionen droht? Dann könnte es sich hierbei um Betrüger handeln.



FOTO: CHRISTIN KLOSE

Etwas Fußballgefühl, Fachwissen und Glück

Gewinnen Sie beim WM-Tippspiel der AZ/WAZ tolle Preise

Die Fußball-WM ist nicht nur ein Turnier für Fans, die jedes Spiel verfolgen. Sie ist auch die Zeit der Prognosen, Diskussionen und kleinen Fußballwetten im Freundeskreis: Wer kommt weit? Wer enttäuscht? Und welches Ergebnis steht nach 90 Minuten wirklich auf der Anzeigetafel?

Genau daran knüpft das AZ/WAZ-WM-Tippspiel 2026 an. Während bei der Weltmeisterschaft in den USA, Kanada und Mexiko die besten Nationalmannschaften der Welt um den Titel spielen, können Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Tipps abgeben, Punkte sammeln und sich mit anderen messen.

Auch wenn die WM 2026 schon seit 11. Juni läuft, bis zum Finale am 19. Juli stehen noch etliche Spiele auf dem Turnierplan. Damit gibt es noch über mehrere Wochen hinweg reichlich Gelegenheiten Punkte zu holen, aufzuholen oder die Führung in der Tabelle zu erringen. Spielen Sie in der AZ/WAZ-Liga gegen alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und gewinnen Sie einen Weber Gasgrill Genesis E-325S GBS im Wert von 1.189 Euro von Obi Gifhorn-Gamsen, ein Samsung Galaxy Tab A11+ im Wert von 199 Euro oder ein Sommerset mit zwei Liegestühlen von AZ und WAZ.

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen oder unter WAZ-online.de/WM-Tippspiel registrieren und mittippen.



17334401_002426

Sind Sie sich sicher, dass Sie Erdbeeren richtig waschen?

Ob eine Handvoll Erdbeeren oder eine ganze Schüssel: Fragen Sie sich auch immer, ob der grüne Kelch vor dem Waschen der roten Früchtchen entfernt werden soll oder besser danach? Klare Antwort: Der Kelch sollte beim Waschen noch dran sein. Denn das Entfernen vor dem Waschen würde die Struktur der Beere an der Schnittstelle zerstören.

Das wäre kein Schönheitsfehler, aber eine Frage des Geschmacks: Dringt das Wasser an der Schnittstelle ein, spült es den Fruchtzucker aus und verwässert den Geschmack, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Was sich weniger Menschen fragen, aber oft falsch machen: Die Erdbeeren sollten im Wasserbad schonend gewaschen werden - und nicht unter einem fließendem Wasserstrahl. Denn der würde ebenfalls die Erdbeeren verletzen.



Bleibt der Strunk beim Waschen der Erdbeeren dran, wird der Geschmack nicht verwässert. FOTO: CHRISTIN KLOSE

Wer seine Erdbeeren ohne Kelch gewaschen hat, greift meist zu reichlich Zucker, um den verwässerten Geschmack wieder auszugleichen. Einzuckern sollte man die Beeren allerdings erst kurz vor dem Verzehr, dann ziehen sie nicht so viel Saft, erklären die Ernährungsexperten. Sie raten auch, zu feinem Puderzucker zu greifen. Der verteilt sich besser als Kristallzucker und lässt sich auch maßvoller dosieren.

Statt Einzuckern: Der Trick mit Orangensaft

Es gibt aber auch noch eine süße Alternative zum Einzuckern: Wer auf extra Zucker verzichten möchte, kann die Beeren auch mit 1 - 2 EL frischem Orangensaft mischen – so bleibt es fruchtig und reicht zur Geschmacksabrundung meist aus. (dpa)

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?“

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen:
Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



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.)

16394001_002426

Warnung vor Flüssigkeit im Ladeanschluss: Handy hinüber?

Das Smartphone soll zum Laden an die Strippe, doch dann erscheint im Display ein Warnhinweis: Es befindet sich Flüssigkeit im Ladenschluss. Was nun? Was tun? Ist das Handy hinüber?

Auch wenn man ad hoc keine Idee hat, wie Feuchtigkeit in die Ladebuchse gelangt sein könnte, das Telefon auch nirgendwo ins Wasser gefallen ist und auch keinen Regenschauer abbekommen hat, sollte man die Warnung ernst nehmen.

Denn als Ursache kommt von Kondenswasser über hohe Luftfeuchtigkeit bis hin zu feuchtem Schmutz vieles in Betracht. Die gute Nachricht: Das wird wieder in den allermeisten Fällen. Apple und Google empfehlen für ihre iPhones und Pixel-Geräte folgendes Vorgehen:

1. Sofort vom Netz trennen

Das Ladekabel unverzüglich abziehen, nicht weiter herumprobieren. Nichts in den Anschluss stecken - weder Werkzeug noch Wattestäbchen noch Küchenkrepp noch sonst irgendetwas.

2. Sanft auf die Hand klopfen

Das Gerät mit der Ladebuchse nach unten sanft auf die Hand klopfen, damit gegebenenfalls Tropfen, aber auch Flusen oder anderer Schmutz möglichst herauskommen.

3. Sorgsam trocknen lassen

Luft und Zeit erledigen jetzt den Rest: Das Smartphone an einen trockenen Ort, idealerweise mit etwas Luftstrom (etwa am geöffneten Fenster) legen und warten. Je nachdem, wie viel Feuchtigkeit sich im Anschluss befindet, kann das Trocknen bis zu 24 Stunden dauern.

4. Ausprobieren und auf Meldung achten

iPhones einfach alle paar Stunden kurz testweise wieder ans Netzteil hängen und schauen, ob der Warnhinweis wiederkommt. Tut er es nicht, ist die Sache erledigt und es kann wieder ganz normal am Kabel geladen werden

Praktisch: Pixel-Telefone setzen automatisch eine Push-Meldung ab, wenn der Ladeanschluss wieder genutzt werden kann.

5. Alternativ kabellos laden

Dauert das Trocknen so lange, dass der Akku leergelaufen ist, bleibt einem natürlich noch das kabellose Laden als Alternative - sofern das jeweilige Modell dies unterstützt.

6. Hier stimmt etwas nicht

Ist ein Tag vergangen und der Warnhinweis taucht immer noch auf, beziehungsweise die Entwarnung bleibt aus? Dann ist es sinnvoll, nach weiteren hersteller- und modellspezifischen Support-Hinweisen Ausschau zu halten oder gleich den Hersteller-Support zu kontaktieren.



Keine Panik: Erscheint so eine Warnung, ist Geduld gefragt. Denn der Ladeanschluss lässt sich erst wieder nutzen, wenn er vollständig getrocknet ist. FOTO: NICO TAPIA

So nicht: No-Gos in der Trockenphase

Und diese Dinge sollte man nicht tun:

- Nach einem Warnhinweis das Kabel nicht einfach immer wieder ein- und ausstecken in der Hoffnung, dass es schon irgendwie gehen wird mit dem Laden.
- Wie zuvor erwähnt: Nichts in die Buchse einführen und mit nichts darin herumstochern.
- Keine vermeintlichen Schnelltrocknungs-Aktionen mit Luftstrahlen (etwa Pressluft aus der Dose), Heißluft oder Hitze (etwa Haartrockner oder Backofen) starten, die dem Gerät schaden können.
- Auch wenn man es oft als Tipp gehört haben mag: Hersteller raten davon ab, Smartphones zum Trocknen in Reis zu versenken - einfach deshalb, weil die kleinen Reiskörner Telefone tatsächlich hier und da beschädigen könnten. (dpa)

Plötzlich gekündigt – wie gehe ich damit um?

Entlassen! Damit hatten Sie nicht gerechnet. Auch wenn die Gefühle jetzt Achterbahn fahren, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, sagt Gudrun Happich. Im Karriereportal Xing gibt die Führungskräftecoachin und Autorin Tipps für die Situation, wenn einem Chef oder Chefin unerwartet mitteilen, dass die Anstellung beendet wird.

An diesen Ratschlägen können Sie sich noch im Gespräch, direkt danach und auch später orientieren:

Direkt im Gespräch

Auch wenn Wut und Enttäuschung verständlich sind, behalten Sie sie für sich. Bleiben Sie äußerlich so ruhig wie möglich und sagen Sie nichts, was Ihnen später vielleicht leidtun könnte.

In diesem Gespräch geht es auch nicht um das Warum, sondern um das Wie: Wie denkt sich der Arbeitgeber den Ablauf? Spielen Sie Chef oder Chefin den Ball zu und fragen Sie nach einem möglichen Angebot.

Nach der Kündigung

Gudrun Happich rät, einen Anwalt für Arbeitsrecht einzuschalten, um mit ihm die Kündigung und vielleicht das Angebot einer Abfindung zu prüfen. Beraten Sie gemeinsam und überlassen Sie dem Anwalt das weitere Verhandeln mit Ihrem Arbeitgeber.

Fassungslos, verletzt, traurig und wütend: Die ersten Tage nach einer Entlassung schlagen die Emotionen hohe Wellen. Fühlen Sie das alles ganz bewusst, statt es wegzudrücken.



Auch wenn es schwerfällt: Nach einer Kündigung gilt es, Ruhe zu bewahren und die nächsten Schritte zu planen. FOTO: ANNETTE RIEDL

Jetzt geht es noch nicht um eine Analyse, sondern darum, die Gefühle erst einmal wahrzunehmen. So gelingt ein besserer Abschluss und Sie bekommen neue Kraft.

Die Wochen danach

Einige Zeit später können Sie sich damit beschäftigen, was eigentlich schiefgelaufen ist. Sie werden womöglich merken, dass es schon Anzeichen für eine Kündigung gab. Daraus können Sie für Ihr weiteres Berufsleben lernen.

Vielleicht gab es schon eine Abmahnung oder Kritikgespräche. „Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin sollte ich das unbedingt ernst nehmen“, sagt Gudrun Happich. Oder das Unternehmen ist in Schieflage geraten, Abfindungsprogramme waren im Gespräch: „Auch das kommt nicht plötzlich, sondern ist ein Prozess, von dem man als Mitarbeiter etwas mitbekommt“, so die Coachin.

In den Wochen nach einer Kündigung ist vor allem wichtig: Machen Sie Ihren Job bis zum Ende weiter so gut wie möglich. Planen Sie gleichzeitig, wie und wo es weitergehen soll. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

Haustürservice zubuchbar!



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



Der neue Winterkatalog wartet in Kürze auf Sie... direkt in Ihrem Briefkasten oder in Ihrem Reisebüro.



Deutschland — 4 Tage Busreise

Hanse Sail Rostock und Störtebeker Festspiele Rügen

Events mit Ostseeflair

Termin
06.08. - 09.08.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***Intercity Hotel Stralsund
- 3 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Stralsund
- Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleitung
- Schifffahrt Kreideküste Rügen
- Eintritt Störtebeker Festspiele PG 4
- Ausflug zur Hanse-Sail Warnemünde
- Aufenthalt Waren an der Müritz
- durchgehende Reisebegleitung
- Platzgruppen 3 bis 1 zubuchbar

Preise pro Person
im DZ: **579,- €***
EZ-Zuschlag: 165,- €

Reisecode: D-HAST



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

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

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

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

Reisecode: D-QRIF



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Termine
03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

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

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

Reisecode: A-QWIELU



Schweiz — 7 Tage Busreise

Per Express durch die Schweiz

Mit Bernina- und Glacier-Express die Schweiz entdecken

Termin
06.08. - 12.08.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Ü/HP in Davos, 2 x Ü/HP in Brig, 1 x Ü/HP in Egerkingen
- Ausflug Zillis und Viamala-Schlucht (Eintritte inkl.)
- Bahnfahrt mit dem Bernina-Express Tiefencastel - Tirano (2. Kl.) oder umgekehrt
- Berg- und Talfahrt mit der Standseilbahn auf die Schatzalp in Davos
- Bahnfahrt mit dem Glacier-Express Tiefencastel - Brig (2. Kl.)
- Bahnfahrt Täsch - Zermatt - Täsch
- Aufenthalte in Tirano, Zermatt, Genfer See
- Besuch der Ausstellung der Käserei La Maison du Gruyère
- Davos Klosters Card
- Kurtaxe
- durchgehende Reisebegleitung

Preise pro Person
im DZ: **1549,- €***
EZ-Zuschlag: 290,- €

Reisecode: CH-EXPR



Deutschland/Tschechien — 7 Tage Bus-/Schiffsreise

Elbe, Moldau und die Schlösser Böhmens

Prag – Štěchovice – Mělník – Prag

Termin
29.08. - 04.09.26

Leistungen
- Fahrt im Luxusreisebus
- 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine
- 6 x Vollpension an Bord der °°°°°MS Elbe Princesse II (Buffetfrühstück, Mittag- und Abendessen)
- 1 x Gala-Dinner (i.R.d.VP)
- Willkommensempfang
- Getränke an Bord: Wein, Bier, Wasser, Softgetränke und Kaffeespezialitäten
- Bargetränke (ausgenommen Getränke der Exklusivkarte)
- Ausflug Schloss Konopiště inkl. Führung
- Stadtführung Prag
- Ausflug Schloss Nelahozeves und Dvořák-Haus inkl. Führung
- Ausflug Dresden inkl. Stadtführung und Mittagessen
- deutschsprechender Gästeservice an Bord
- Bordveranstaltungen
- Busbegleitung während der gesamten Flussreise
- Hafengebühren

Preise pro Person
Hauptdeck 2-Bett-Kabine: **2069,- €***
Hauptdeck Einzelkabine: 2869,- €
Oberdeck 2-Bett-Kabine: 2399,- €

Reisecode: D-ELPR



Finnland — 6 Tage Flugreise

Winterzauber in Finnisch Lappland

Schnee und Eis in Kuusamo

Termine
11.01. – 16.01.27
22.03. – 27.03.27 (Osterferien)

Leistungen
- Exklusiver Flug ab/bis Braunschweig
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 5 x Übernachtung mit Frühstück im Holiday Club Kuusamo Tropiikki
- kostenfreier Eintritt zu Schwimmbad, Sauna- und Fitnessbereich
- tägliche Reiseleitersprechstunde im Hotel
- Reisebegleitung durch Fuhrmann Mundstock Reisen ab/bis Flughafen Braunschweig
- Schnuppersauna am See
- geführte Schneeschuhwanderung durch die Winterlandschaft mit Ausrüstung
- Hundeschlittenfahrt 5 km
- Ausflug Rentierfarm inkl. kurzer Schlittenfahrt

Preise pro Person ab 1899,- €

DZ	ab 1959,- €
DZ als EZ	ab 2299,- €
Fam-Zimmer	ab 1959,- €
App. 2 P.	ab 2149,- €
App. 3 P.	ab 2059,- €
App. 4 P.	ab 1899,- €
Ferienhaus 2 P.	ab 2159,- €
Ferienhaus 3 P.	ab 2089,- €
Ferienhaus 4 P.	ab 1940,- €

Highlights
- Direkflug ab/bis Braunschweig
- Besuch einer Rentierfarm
- Huskys erleben bei einer Schlittenfahrt
- Bei Gästen beliebte Tour



Aufpreise

Haustürservice	100,- €
Flughafentransfer ab/bis Braunschweig	40,- €
5 x Abendessen im Hotel	190,- €

Fakultative Ausflüge
Bis 6 Wochen vor Abreise zubuchbar!

Schlittenfahrt im Anhänger	115,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf	100,- €
Ausflug Rovaniemi Weihnachtsmanndorf (Kind)	50,- €
Aufpreis 1,5 km Rentierschlittenfahrt	50,- €
Pferdeausritt in die Natur	220,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 2 Personen	150,- €
Motorschlittenfahrt Einsteiger 1 Person	185,- €
Aufpreis Hundeschlittenfahrt 10 km	125,- €
River Floating	125,- €
Eiskarting	115,- €
Winterkleidung (Leihgebühr)	110 ,- €
Übernachtung Glasvilla 2er Belegung	420 ,- €

Reisecode: FIN-LAPP

*** 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

16460601_002426

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

Gasgrill: Sicherheits-Check zum Saison-Start - so geht's

Berlin. Berlin - Die Grillsaison hat begonnen. Wer einen Gasgrill sicher benutzen will, sollte ihn vor dem Angrillen gründlich checken. Darauf weist der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG) hin. Besonders wenn der Grill lange Zeit ungenutzt und relativ ungeschützt auf Balkon oder Terrasse stand, heißt es, einen genauen Blick auf den Zustand der Ausrüstungsteile zu werfen.

Zeigt der Gasschlauch etwa poröse Stellen oder Haarrisse, sollte er sofort ausgetauscht werden. Der Druckregler dürfe ebenfalls keine Beschädigungen aufweisen. Nicht zuletzt sollten die Anschlussventile frei von Fremdkörpern und Partikeln sein.

Gasschlauch und Druckregler fristgerecht austauschen

Daneben sollten Gasgrill-Besitzer die Zehnjahresfrist beachten: Gasschläuche und Druckregler müssen spätestens nach zehn Jahren ausgetauscht werden. Das Jahr für den Tauschzeitpunkt findet sich direkt auf einem gelben Anhänger, der an vielen Gasschläuchen angebracht ist. Fehlt der Anhänger, gebe der Aufdruck auf dem Schlauch Auskunft über das Herstellungsjahr, so der DVFG.

Beim Druckregler ist das Herstellungsjahr auf dem Typenschild angegeben. Komponenten, die 2016 hergestellt wurden, müssen bis Ende 2026 ersetzt werden, noch ältere Gasschläuche und Druckregler sofort.

Gasflasche anschließen und Anschlüsse prüfen

Ist alles in Ordnung, muss nun noch die Gasflasche sicher mit dem Grill verbunden werden. Der DVFG empfiehlt dazu folgende Schritte:

- gegebenenfalls Ventilschutz (rote Kappe) an der Gasflasche entfernen
- prüfen, ob das Flaschenventil geschlossen ist
- die schwarze Verschlussmutter vom Flaschengewinde lösen
- kurz checken, ob der Dichtring des Flaschenventils vorhanden und unbeschädigt ist
- den Druckregler über den Gasschlauch mit dem Grill verbinden
- die Überwurfmutter am besten per Hand oder mit einer geeigneten Montagehilfe anziehen (keine Zange)



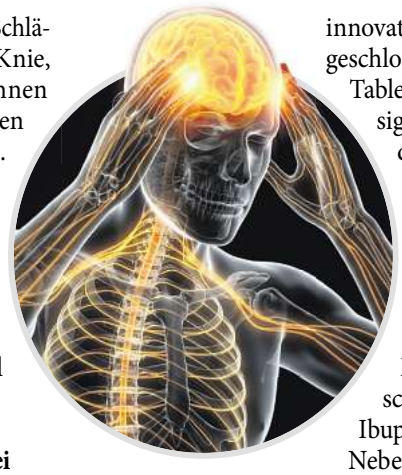
Bevor gebrutzelt wird, erst der Sicherheitscheck: Vor dem Angrillen Schlauch, Druckregler und Ventile prüfen – bei Rissen oder Porosität sofort tauschen. FOTO: TOBIAS HASE

Nicht zuletzt sollten Gasgrill-Besitzer prüfen, ob die Anschlüsse noch dicht sind. Dafür eignet sich laut DVFG zum Beispiel ein Lecksuchspray. Damit werden die Verbindungsstellen eingesprüht, dann das Ventil der Gasflasche langsam und leicht geöffnet.

Bilden sich Blasen oder ist ein Zischen zu hören, ist die Verbindung undicht. Dann sollte man das Ventil der Gasflasche sofort wieder schließen, den Druckregler lösen und die Gasflasche erneut anschließen. Erst wenn die Dichtigkeitsprüfung keine Auffälligkeiten mehr zeigt, kann der Gasgrill ohne Bedenken genutzt werden. (dpa)

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell[1]

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform



Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell[1] erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform.

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber.

Spalt schaltet den Schmerz ab - **schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte" beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

16108801_002426

Hilfe, Verstopfung!

Darm im Fokus: Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.



Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

[1]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.



FOTO: IMAGO IMAGES

Geheimtipp in Nordrhein-Westfalen: So schön ist der Kettwiger See

Anlaufpunkt für verschiedene **Outdoor-Aktivitäten** im Süden von Essen

Wer im Ruhrgebiet eine Auszeit am See braucht, denkt oft an den Baldeneysee oder den Kemnader See. Doch es gibt auch einen kleinen Stausee, den deutlich weniger Menschen kennen – obwohl er besonders idyllisch liegt.

Wenn die Temperaturen steigen und der Sommer vor der Tür steht, zieht es viele Menschen in Deutschland an Seen. Egal, ob du baden möchtest oder mit Blick aufs Wasser spazieren gehen, Rad fahren oder picknicken, Seen bieten eine willkommene Auszeit vom Alltagstrubel der Städte – erst recht in einer dicht besiedelten Region wie Nordrhein-Westfalens Ruhrgebiet.

Dort gibt es sechs Ruhr-Stauseen, darunter den beliebten Badesee namens Baldeneysee und den Kemnader See. Dort versammelt sich bei schönem Wetter gefühlt die halbe Bevölkerung des Ruhrgebiets. Wenn dir das zu voll ist, haben wir einen besonderen Tipp für dich: den Kettwiger See, der als kleinster Stausee des Ruhrverbands gilt. Baden ist im See zwar nicht erlaubt, aber es gibt zahlreiche andere Gründe für einen Ausflug dorthin – darunter den malerischen, zu Essen gehörenden Stadtteil Kettwig mitsamt Altstadt.



Der Kettwiger Stausee ist ein toller Geheimtipp im Ruhrgebiet.

FOTO: IMAGO IMAGES/ BLICKWINKEL

Der Kettwiger See in Essen

Viele Besucherinnen und Besucher Essens kennen den Baldeneysee südlich des Zentrums – einer der wenigen Seen der Region, in denen Baden erlaubt ist. Nur elf Kilometer weiter westlich liegt der Kettwiger See im gleichnamigen Stadtteil Essens. Mit rund 1,4 Millionen Kubikmetern Wasser gilt er als kleinster Stausee der Region und wurde in den 1940er-Jahren vor allem angelegt, um die Schifffahrt auf der unteren Ruhr zu erleichtern.

Mit seiner Länge von 5,2 Kilometern ist der Kettwiger See ein beliebtes Ausflugsziel für einen Spaziergang, insbesondere am Nordufer, zum Picknicken auf den Uferwiesen oder für Fahrradtouren. Dafür bietet sich unter anderem eine Etappe auf dem Ruhrtalradweg an, der auch durch Kettwig und am See entlang führt. Wer Lust auf eine längere Wandertour hat, findet in der Umgebung abwechslungsreiche Wanderwege, darunter den beliebten, insgesamt knapp 35 Kilometer langen Kettwiger Panoramasteig, die Oefter-Bach-Schleife vom Kettwiger Stausee oder die Schlösserroute.

Wenn Hunger aufkommt, kannst du dich auf dem Gastschiff „Thetis“ direkt auf dem See verpflegen lassen, sei es mit frischem Fisch, selbst gebackenen Kuchen oder anderen Leckereien. Wasserratten finden am Nordufer einen Tretbootanleger, während sich am Südufer das Naturschutzgebiet Untere Kettwiger Ruhraue über 25 Hektar erstreckt. Dort erwarten dich neben Stillgewässer-Buchten auch Weidengebüsche, Riesen-Bärenklau und ein kleiner Ahornwald.

Die idyllische Altstadt von Kettwig

Daneben lässt sich ab Kettwig eine Schifffahrt auf der Ruhr unternehmen. Deren Highlight ist nicht nur das entspannt vorbeiziehende Ufer – das Schiff fährt auch durch Schleusen, und dabei lernen Fahrgäste mehr über deren Funktionsweise. Dies ist besonders bei Familien mit Kindern beliebt. Nicht nur der Kettwiger See selbst lohnt einen Besuch – auch die historische Altstadt gehört zu den schönsten Ecken im Süden von Essen. Zwischen engen Gassen, kleinen Cafés und liebevoll erhaltenen Fachwerkhäusern erinnert Kettwig an eine Kleinstadt im Bergischen Land.

Zu den auffälligsten Gebäuden der Altstadt gehört die denkmalgeschützte evangelische Kirche am Markt, deren Ursprünge auf das Jahr 1250 zurückgehen sollen. Sie prägt das Zentrum von Kettwig seit Jahrhunderten und steht ungefähr an jener Stelle, an der sich die erste Siedlung entwickelte. Besonders markant ist der rund 40 Meter hohe Turm aus Ruhrsandstein, der als ältestes erhaltenes Bauwerk Kettwigs gilt.

Direkt am Marktplatz steht außerdem das historische Rathaus von Kettwig. Das klassizistische Gebäude wurde 1830 ursprünglich nicht als Verwaltungssitz gebaut, sondern als Tuchfabrik. Noch heute fallen vor allem der auffällige Turm, kunstvoll verzierte Schmiedearbeiten und das steinerne Kettwiger Wappen ins Auge. In einem später ergänzten Gebäudeteil befindet sich inzwischen das Stadtmuseum. Ganz besonders ist zudem, dass du beim Spaziergang durch den historischen Ortskern immer wieder moderne Kunstwerke entdeckst. Der sogenannte „Skulpturenpark Kettwig“ gehört seit 1985 fest zum Stadtbild. Die Augen offen zu halten lohnt sich, denn Werke aus dem 20. und 21. Jahrhundert stehen verteilt zwischen Häusern, auf kleinen Plätzen und entlang der Ruhr.

Sehenswertes unweit der Altstadt

Ein schönes Fotomotiv ist außerdem die historische Mühlengrabenbrücke über einen Seitenarm der Ruhr. Schon im 13. Jahrhundert soll sich in Kettwig eine erste Ruhrbrücke befunden haben. Die heutige Steinbrücke aus Ruhrsandstein entstand Ende des 18. Jahrhunderts. Während früher noch Fuhrwerke darüber rollten, ist sie heute ausschließlich Fußgängern vorbehalten.

Für alle, die tiefer in die Geschichte Kettwigs eintauchen möchten, werden in den Sommermonaten regelmäßig Stadtführungen angeboten. Besonders malerisch sind die Nachtwächterführungen, bei denen du Kettwig aus einer neuen Perspektive kennenlernst. Spannend ist ein Blick auf die sogenannten Scheidt'schen Hallen unweit der Altstadt und nördlich des Sees. Die frühere Kammgarnspinnerei erinnert an die industrielle Vergangenheit des Ortes, wird heute aber kreativ genutzt – etwa für Ateliers, Workshops, Veranstaltungen und kleine Kulturprojekte.

Am Südufer des Kettwiger Sees, gut zwei Kilometer westlich, erhebt sich ein weiteres Highlight deines Kettwig-Besuchs: Schloss Hugenpoet, eines der bekanntesten historischen Bauwerke der Region. Das Wasserschloss stammt ursprünglich aus dem frühen 16. Jahrhundert und ist von Wassergräben umgeben.

Nach schweren Zerstörungen im Dreißigjährigen Krieg wurde die Anlage ab 1647 wieder aufgebaut. Im Laufe der Zeit diente das Schloss unter anderem militärischen Zwecken und zeitweise sogar als Ausstellungsort des Folkwang-Museums.

Heute befindet sich dort ein Hotel mit Restaurant, die gesamte Anlage steht unter Denkmalschutz.

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/kettwiger-see**

Bringt es wirklich etwas, den Teebeutel auszuquetschen?

Kennen Sie die Diskussionen, wenn es um den perfekten Teegenuss geht? Die einen wollen den vollen Geschmack aus dem Tee herausholen und quetschen mit dem Teelöffel ausgiebig auf dem Teebeutel herum. Andere rollen bei dem Anblick mit den Augen oder schütteln den Kopf, behaupten, dass genau dieses Vorgehen den Tee nur unnötig bitter und sehr tanninlastig werden lässt. Was stimmt denn nun?

Genaugenommen, nichts von beiden. „Der Einfluss wird häufig überschätzt“, klärt Kyra Schaper vom Deutschen Tee und Kräutertee-Verband auf. Wer in das Quetschen oder Nicht-Quetschen eines Teebeutels große Erklärungen hineininterpretiert, denke zu kompliziert, so Schaper. Nicht das Quetschen oder das Hin- und Herschwenken des Teebeutels habe Einfluss auf den Geschmack, sondern die Ziehzeit und die Dosierung des Tees.

Wer sich an die Zubereitungsempfehlungen auf der Verpackung oder an die Hinweise aus dem Teefachgeschäft hält, kann bei der Teezubereitung eigentlich nichts falsch machen, so Schaper. Diese Empfehlungen kommen von „Tea Tastern“ (deutsch „Teeverkoster“), die zwischen 400 und 600 Tassen Tee am Tag testen.

Schwarzer Tee wird bitter, wenn er länger als 5 Minuten zieht

Der Tee, etwa Schwarzer Tee, werde natürlich kräftiger oder bitterer, wenn man ihn länger als 5 Minuten ziehen lässt. „Bis zu diesem Zeitpunkt ist er anregend, danach kommen mehr Gerbstoffe in die Tasse und er wird bitter - ohne dass mehr Koffein in die Tasse kommt.“

Kyra Schaper würde Teebeutel gegenüber einem Tee-Ei bevorzugen. „Die Beutel sind so konzipiert, dass sie nur zur Hälfte gefüllt sind. Denn Teeblätter dehnen sich aus, wenn Flüssigkeit hinzukommt. Der Grund ist einfach: Tee muss tanzen.“ Beim Tee-Ei dagegen werde der Tee nur zusammengedrückt und könne sich nicht so gut ausbreiten.

Wem es beim Ausquetschen des Beutels darum geht, dass hinterher keine Pfütze auf der Untertasse entsteht, empfiehlt die Tee-Expertin, mit dem Löffel den Teebeutel herauszunehmen und ihn einmal mit der Schnur um den Teelöffel herumzuwickeln - das reiche völlig aus. (dpa)



Das Quetschen des Teebeutels in der Tasse hat keinen Einfluss auf den Geschmack.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen.
Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine – ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.



Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.

Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr. 1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- Die Mikrozirkulation anzuregen
- Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren[1]
- Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert. Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden. Viele nutzen das Einmassieren, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Gel
(PZN 19649387)



www.restaxil.de

Restaxil Gel ist ein Kosmetikum • *OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • [1]Das zeigten Legactif und dessen Inhaltsstoffe in Studien. S.h. Provital S.A.U.: Legactif™, Natürlicher Wirkstoff für die Pflege müder Beine, 2023 (Interne Herstellerunterlage, unveröffentlicht) • Abbildung Betroffenen nachempfunden

16108701_002426

Steuerberatung gesucht? So kann es klappen

Wer derzeit einen Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein sucht, braucht häufig vor allem eines: Geduld. Viele Anbieter in Deutschland arbeiten seit Jahren an ihrer Belastungsgrenze und nehmen neue Mandanten - also auch Arbeitnehmer, Rentner und Vermieter, die sich Unterstützung bei der Steuererklärung wünschen - nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr auf.

Für viele Steuerzahler wird die Suche damit zunehmend zur Herausforderung, stellt der Bund der Steuerzahler fest und gibt Tipps, wie die Suche doch erfolgreich enden kann: Hilfreich kann sein, nicht nur in Großstädten zu suchen. Kleinere Kanzleien und Hilfevereine im Umland verfügen teilweise noch über freie Kapazitäten. Zudem setzen immer mehr Steuerberater auf digitale Betreuung und arbeiten bundesweit.

Persönliche Empfehlungen nutzen: Fragen Sie Ihre Bekannten oder Verwandten, wer für sie die Steuererklärung erstellt. Fragen Sie mit Verweis auf einen persönlichen Kontakt an, kann das Türen öffnen.

Nicht nur nach Steuerberatern suchen: Für Arbeitnehmer und Rentner kommen auch Lohnsteuerhilfevereine für die Erstellung der Steuererklärung infrage. Diese dürfen allerdings nicht jeden Fall übernehmen. Bei umfangreichen gewerblichen Einkünften oder größeren Vermietungen sind die Möglichkeiten begrenzt.

Nicht nur nach dauerhaftem Mandat suchen: Manche Kanzleien übernehmen zwar keine Mandate mehr auf Dauer, helfen aber bei einzelnen Steuererklärungen oder speziellen Fragen.

Nutzen Sie andere Angebote: Wer gar keinen Berater findet, kann sich zumindest vorübergehend mit offiziellen Informationsangeboten behelfen, etwa über das Bundeszentralamt für Steuern oder die jeweiligen Landesfinanzverwaltungen. Für einfache Fälle kommen auch Steuerprogramme infrage.

AnzeigenSpezial

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

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

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

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

13993201_002426



STELLENANGEBOTE

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

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:

- Weyhausen
- Tappenbeck
- Osloß
- Lehre
- Tülau
- Danndorf
- Neuhaus

hallo WOLFSBURG wochenende

17300401_002426

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Suche deutsch sprach. Haushaltshilfe, in Ehmen, die fleißig ist und Fenster putzen kann, zahle 17€/Std., 2 x im Monat/3Std. ☎0175 819 4168

Suche Stelle als Haushaltshilfe oder Fensterputzerin. ☎ 0176/62052479

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

Reinigungskraft m/w/d für Supermarkt in Hankensbüttel, Mo.- Sa. je 3,00 Std ab 6:00 Uhr. ☎0170 455 3815 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH Adam-Opel-Str. 8, 38112 Braunschweig

Reinigungskräfte in Gifhorn – diverse Minijobs ab 17:00, fest oder Vertretung Tel. 0160 8860808 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH Adam Opel-Str. 8, 38112 Braunschweig

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

STELLENGESUCHE

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

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

Suche Gartenarbeit ☎ 015901366729

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Suche Gartenarbeit aller Art. ☎0176/70341887

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

Dieter Nuhr auf Tour

Tickets unter eventim

06.11.2026 WOLFSBURG
CongressPark

06.03.2027 HANNOVER
Swiss Life Hall

07.03.2027 BRAUNSCHWEIG
Volkswagen Halle



LISA ECKHART
ICH WAR MAL WER

16.10.2026 BRAUNSCHWEIG
Volkswagen Halle

17.12.2027 HAMELN
Rattenfänger - Halle

18.12.2027 GÖTTINGEN
Lok Halle

TORSTEN STRÄTER
Die Zyklopen von Saint-Tropez

30.01.2027
HANNOVER ZAG Arena

03.03.2027
BRAUNSCHWEIG Volkswagen Halle

Weitere Termine unter agentur-luehr.de

16512601_002426

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

VERSCHIEDENES

Haus- u. Hofflohmarkt wegen Haushaltsauflösung am 27. u. 28.6. von 10 - 16 Uhr. Taubengasse 10, 38557 Osloß

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

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

UNTERRICHT

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

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

GESUNDHEIT

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

13817801_002426

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

EFH in Wolfsburg Vorsfelde zu vermieten oder zu verkaufen. 2023 saniert, ca. 160m², Grund ca. 900m². ☎0511/448216 oder ☎0157/75267587

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

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

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Seniorengerecht gesu.
Betriebswirt su. für seine Mutter helle ETW im Erdgeschoss/Hochparterre, mit Balkon, bis max. 130.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

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

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

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

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

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

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

Suche EFH,
max. 150 m² Wfl., im LK GF, nur von privat ☎ 0176/51610153

ANLAGEOBJEKTE

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

GRUNDSTÜCKE

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

HÄUSER

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

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

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

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



MIETANGEBOTE

1 ZIMMER / APPARTEMENT

1 möbl. Zi. an Mann in WOB zu verm., WM 250,-€ ☎ 05363/74222

3 ZIMMER

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

HÄUSER

Freistehendes Landhaus/ Fachwerk, mit Garten, 135m² Wohnfl., 4 Zi., gr. Bad, EBK mit Geräten, Kamin, Terr. + Blk., Keller, Öl-Hz., B:281,7 kWh(m²*a), KM 1.000€ + NK/Kt. ☎ 05379673

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Rentnerin sucht 1-2 Zi.-Whg. in GIF Innenstadt ✉ abc.1234.4@web.de

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de
14490801_002426

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
caritas international

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
17723601_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

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende



-ANZEIGE-

Smarte Entlastung in Haus und Garten

Roadshow bringt Garten- & Haushaltshelfer in den lokalen Baumarkt

(djd-p). Der Sommer ist da: Wer Garten und Zuhause jetzt mühelos in Schuss halten möchte, kann sich auf der deutschlandweiten Roadshow von Ecovacs Inspiration holen. In den kommenden Wochen macht der Ecovacs Cube vor zahlreichen Baumärkten in Deutschland Halt. Besucher erleben dort, wie smarte Roboter die Haus- und Gartenarbeit erleichtern.

Im Fokus steht dabei die Goat-Serie: Die intelligenten Mähroboter mit Lidar-Technologie kommen ohne Begrenzungskabel aus, erfassen den Garten per App und sorgen automatisch für einen gepflegten Rasen. Zudem präsentiert das Unternehmen den Poolroboter Ultramarine P1, der Böden und Wände unter Wasser selbstständig reinigt. Auch



© Foto: djd-p/ECOVACS

der Fensterreinigungsroboter Winbot sowie der Saug- und Wischroboter Deebot sind vor Ort im Einsatz. Interessierte erhalten Live-Demos und persönliche Experten-Beratung.

Termine & Infos:
ecovacs-roadshow-2026.de

17551401_002426

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

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

TICKETS / VERANSTALTUNGEN



14737801_002426

Flohmarkt in Gifhorn

***

Großer-Belt-Brücke: Mautzahlung wird einfacher

Die Mautzahlung an der Großer-Belt-Brücke in Dänemark wird einfacher: Urlauber können sich nun vorab online ein Ticket kaufen. Das spart einerseits Wartezeiten vor Ort, weil man die Expressspuren nutzen kann, und andererseits Geld:

- Die Überfahrt kostet mit dem Onlineticket 205 statt 235 Kronen für Autos unter 6 Meter Länge.
- Das sind umgerechnet rund 27,50 Euro und damit etwa 4 Euro weniger als bei Vor-Ort-Zahlung.

Von der neuen Ticketoption sollen nach Angaben der Betreibergesellschaft Sund & Bælt Holding insbesondere ausländische Reisende profitieren.

Das Ticket ist ans Nummernschild geknüpft, das bei der Durchfahrt über die grünen Expresspuren automatisch registriert wird. Es wird ab dem Kaufdatum 30 Tage gültig und kann innerhalb dieser Zeit auch zurückerstattet werden, wenn man es doch nicht benötigt.



Günstiger und schneller: Von der neuen Online-Ticketoption sollen insbesondere ausländische Reisende profitieren FOTO: TOMAS BECHMANN

Buchung über Onlineplattform

Die Ticketoption, die über die Plattform Brobizz angeboten wird, besteht für Fahrzeuge mit Kennzeichen aus Deutschland, Schweiz, Österreich, Niederlande, Belgien, Frankreich, Rumänien, Bulgarien, Lettland, Polen, Litauen, Norwegen, Schweden und Dänemark.

Nach dem Kauf dauert es den Angaben nach 20 Minuten, bis es gültig wird und genutzt werden kann. Last-Minute-Buchungen unterwegs könnten also schief gehen.

Das Onlineticket kann für Autos bis 6 Meter und längere Gespanne, etwa Autos mit Wohnwagen, gebucht werden - für Letztere kostet das Ticket mehr, eine Überfahrt liegt dann bei 314 statt 205 Kronen, also etwa 42 Euro.

Alternativlos für Landweg nach Schweden

Die Großer-Belt-Brücke („Storebæltsbroen“) verbindet die dänischen Inseln Fünen und Seeland. Wer mit dem Auto ohne Fährpassage, sondern nur übers Land in Richtung Kopenhagen und weiter nach Schweden fährt, muss die 18 Kilometer lange Querung über den Großen Belt passieren. (dpa)



14360501_002426