



Jetzt App downloaden!

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

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

„Schattenhaltestellen“ in der Porschestraße aufgestellt

Der Ortsrat Stadtmitte und WMG setzten Projekt von mobiler Verschattung in der Fußgängerzone um

WOLFSBURG. Wo finden Passanten Schutz vor Sommerhitze in der Innenstadt? Gut, dass es inzwischen in der an vielen Stellen versiegelten Porschestraße in der Fußgängerzone ein paar neue Schattenplätze gibt.

Der Ortsrat Stadtmitte und die Wolfsburg Wirtschaft und Marketing (WMG) eröffneten am Donnerstag drei neue mobile, beschattete Sitzmöglichkeiten in der mittleren Porschestraße vor der City-Galerie. Die Pavillons sehen ein wenig wie „Bushaltestellen“ aus und bestehen aus einer Holz-Stahl-Konstruktion, angefertigt von den regionalen Firmen Kausche und Vision Metall.

SCHATTENHALTESTELLE VOR DER CITY-GALERIE

Kurz nach der Aufstellung der „Schattenhaltestellen“ wurden diese auch schon von den ersten Passanten genutzt. Sehr zur Freude von Stadtmitte Ortsbürgermeister Erich Schubert (SPD) und Stellvertreter Jens Tönskötter (PUG).

Tönskötter war der Initiator des Projekts: „Mehr Schatten für unsere Innenstadt war ein vielfach geäußelter Wunsch der Bürger“, sagt er. Die Grundidee sei es zunächst gewesen, die bestehende Bestuhlung in der Porschestraße mit einer Überdachung auszurüsten. Daraus wurde aber nichts, die Stadtverwaltung hatte laut Tönskötter diverse Einwände.

KOMMUNALPOLITIK BLIEB HARTNÄCKIG

„Wir haben aber nicht losgelassen“, sagt Tönskötter. Dank des Ortsrat-Investitionsfonds und der



Der Ortsrat Stadtmitte und die WMG stellten am Donnerstag die neuen Schattenspenden in der Porschestraße vor.

Foto: Britta Schulze

Unterstützung der WMG konnte das Projekt in abgewandelter Form dann doch noch umgesetzt werden. „Das Ergebnis sehen wir jetzt vor uns“, so Tönskötter.

Wenn durch anstehende Veranstaltungen, wie zum Beispiel der Weihnachtsmarkt, der Platz in der Fußgängerzone benötigt werde, könnten die mobilen

Schattenplätze innerhalb der Porschestraße umziehen, also an eine andere Stelle versetzt werden.

Seit 2024 sei an der Umset-

zung gearbeitet worden. Daran erinnerte Erich Schubert. Rund 35.000 Euro wurden jetzt vom Ortsrat ausgegeben. „Jahrelang wurde von der Verwaltung so gut

wie nichts von unseren Vorschlägen umgesetzt. Es war daher Geld übrig und deshalb haben wir jetzt nicht nur einen Schattenpavillon, sondern drei an der

Zahl“, so Schubert. Der Ortsbürgermeister dankte ausdrücklich der WMG für die Hilfe bei der Umsetzung.

Neben den Verschattungsplätzen werden Pflanzbehälter aufgestellt, um mehr grüne Inseln in der von Granitstein geprägten Fußgängerzone zu schaffen. „Beschattete Aufenthaltsbereiche sind heute ein wichtiger Bestandteil einer modernen, klimagerechten und attraktiven Innenstadt“, sagt Josephine Stein, Leiterin Handel und Zentren bei der WMG.

NUTZER KÖNNEN BEWERTUNG ABGEBEN

Die WMG koordiniert das Projekt als Teil des Citysofortprogramms. „In den kommenden Jahren werden wir diese Maßnahme in den Sommermonaten an verschiedenen Standorten testen und freuen uns über das Feedback der Bürger“, sagt Josephine Stein und weist auf die Nutzer-Beteiligungsaktion hin.

Bürger können diese sowie die weiteren in der Innenstadt umgesetzten Maßnahmen, wie zum Beispiel das Basketballfeld oder den Kletterturm, auf der Beteiligungsplattform mein.wolfsburg-online.de/bewerten bewerten.

Unter Berücksichtigung des Feedbacks sollen anschließend für die Projektlaufzeit bis 2028 weitere Standorte für die genannten Angebote ausgewählt werden. „Darüber hinaus zahlen alle Maßnahmen auf die Umsetzung des Standortkonzepts Wolfsburg 2035+ und die Handlungsempfehlung zur Aufwertung des öffentlichen Raums ein“, teilt die WMG in einem Presseschreiben mit.

Von Wolfsburg zur Fashion Week nach Paris

Friseurmeisterin Katharina Vosk stylt Models hinter den Kulissen

WOLFSBURG. Von den Steimker Gärten auf die Fashion Week nach Paris: Friseurmeisterin Katharina Vosk hat erstmals hinter den Kulissen einer der bedeutendsten Modeveranstaltungen der Welt gearbeitet. Eine Kollegin aus der Branche hatte sie für den Einsatz empfohlen. Täglich frisierte und styelte sie elf Models. „Jede Frisur muss sehr schnell gehen, ich hatte eine halbe Stunde Zeit für ein Model“, erzählt die Inhaberin des Friseursalons „VConcept“.

HINTER DEN KULISSEN DER MODEWELT

In Paris wurden vom 6. bis 9. Juli die schönsten Kreationen der Modewelt gezeigt. Auf den Laufstegen werden die neuesten Kollektionen vorgestellt, und somit Trends gesetzt. Zu den perfekten Looks gehört auch eine passende Frisur. Dafür war Katharina Vosk am 7. und 8. Juli vor Ort.

Gemeinsam mit sieben weiteren Friseurinnen und sieben Kosmetikerinnen aus Deutschland arbeitete sie bei einer Show mit fünf verschiedenen Designern. Die Aufgabe: Die Models mussten nach genauen Vorgaben für die Auftritte vorbereitet werden.



Die Wolfsburger Friseurin Katharina Vosk arbeitete zwei Tage auf der Fashion Week in Paris.

„Wir haben Fotos bekommen, wie die Stylings aussehen sollen. Unser Salon war in einer Galerie und das war eine atemberaubende Kulisse. Nach der Show haben wir Fotos mit den Models in Paris gemacht. Das waren tolle Momente“, so die Friseurmeisterin.

Am 9. Juli kam sie abends zurück, einen Tag später stand sie wieder im Wolfsburger Salon. „Ich bin mit dem Kopf noch in Paris, und ich bringe ganz viel Erfahrung aus Frankreich mit“,

sagte sie, während sie eine Kundin bediente.

Vosk und ihr Mann haben das Geschäft im November 2025 in den Steimker Gärten eröffnet. Dort arbeiten inzwischen fünf Friseurinnen und Friseure, momentan wird auch ein Auszubildender angeleitet. „Wir möchten das Wissen weitergeben und uns immer weiterentwickeln. Den Kundinnen möchten wir bald beispielsweise Modenschauen und Beauty-Tage anbieten“, sagt Vosk.



Fotos: privat

Bereits jetzt könnten die Kunden einen ganzen Tag im Salon verbringen. Selbstständige Partnerinnen bieten Kosmetikbehandlungen und Fußpflege an. Auch ein Raum für das sogenannte Head-Spa, also das Wohlfühlprogramm für den Kopf und die Haare, wurde eingerichtet. Die Geschäftsleute seien sehr zufrieden mit dem Standort in dem neuen Stadtteil. „Die Kunden kommen bis aus Magdeburg, Celle und Hannover zu uns“, sagt Vosk.

PARKPLÄTZE FALLEN WEG

Jedoch müssen alle Geschäfte und Dienstleister der Steimker Gärten nun damit leben, dass der Großparkplatz am Pfefferminzweg gesperrt ist, weil der Platz als Baufläche wieder hergestellt werden soll. Damit fallen rund 150 Stellflächen für Pkw weg.

Vosk zufolge könnte das zu einem Problem für alle Geschäftsinhaber werden. Frederike Köster eröffnete das Studio „Yoga and Moments“ im Sep-

tember 2025. Daniele Ceccarelli bietet seit wenigen Wochen italienische Spezialitäten in seinem Restaurant an der Steimker Promenade an. Auch die Kunden vom Concept-Store „Hej Skat“, von Papes Gemüsegarten und der Cadera-Filiale müssten einen Parkplatz finden.

Doch auf dem anderen noch geöffneten Parkplatz am Arnikaweg stehen manchmal schon sehr viele Autos. „Für die Gewerbeflächen werden Parkplätze ge-

braucht, ansonsten könnten die Kunden unzufrieden sein“, sagt Katharina Vosk.

Volkswagen Immobilien (VWI) ist Flächeneigentümerin im Neubaugebiet, das in zwei Bauabschnitten entwickelt wird. Nach Angaben von VWI entstehen durch den Straßenausbaubau mehr als 200 Stellplätze. Aktuell stünden davon 164 zur Verfügung. Die nächste Zeit wird zeigen, ob diese Plätze für alle reichen.



Der Parkplatz am Arnikaweg in den Steimker Gärten bietet 70 Stellplätze und bleibt vorerst bestehen.

Foto: Oliver Fricke

Saratoga Seven Jazzband zu Gast bei Jazz & more

Fünftes Konzert des Wolfsburger Jazz-Festivals

WOLFSBURG. Am Samstag, 1. August, erwartet Besucherinnen und Besucher auf dem Hugobork-Platz von 11 bis 14 Uhr erstklassiger Dixieland-Jazz der Saratoga Seven Jazzband. Das Konzert ist das fünfte von insgesamt sieben Konzerten der Reihe Jazz & more, die von der Wolfsburg Wirtschaft und Marketing GmbH (WMG) organisiert wird. Präsentiert wird das Konzert von Ehme de Riese. Der Eintritt ist kostenfrei.

Die Saratoga Seven Jazzband wurde 1973 gegründet und gehört zu den festen Größen der norddeutschen Dixieland-Szene. Die Formation verbindet New-Orleans-Jazz und Blues-Klassiker von Künstlern wie Louis Armstrong und Kid Ory mit Einflüssen ihrer Vorbilder aus den 1950er-Jahren. Drei Sänger bereichern das Programm mit Swing- und Jazz-Schlagern. Zahlreiche Auftritte im In- und Ausland, unter anderem in New Orleans, England, Frankreich und Schweden, machten die Band über Norddeutschland hinaus bekannt.

„Die Saratoga Seven Jazzband hat sich mit ihrem vielseitigen Repertoire und ihrem modernen, zu gleich klassischen Jazzsound längst einen festen Platz bei Jazz & more“ erspielt“, betont Frank



Saratoga Seven bei Jazz & more 2025.

Foto: WMG Wolfsburg

Hitzschke, Bereichsleiter Citymanagement der WMG. „Umso mehr freuen wir uns, die Band auch in diesem Jahr wieder auf unserer Bühne in der Innenstadt begrüßen zu dürfen und dem Publikum erneut einen mitreißenden Auftritt zu bieten.“

„In der Region Wolfsburg-Gifhorn-Braunschweig sind wir weiterhin sehr aktiv“, erläutert Joe Elsner, Schlagzeuger der Saratoga Seven Jazzband. „Die prächtige Stimmung unter dem Glasdach in der Wolfsburger Porschestraße fühlt sich dabei immer wie ein Heimspiel bei alten Freunden an. Jazz & more ist für uns deshalb stets einer der Höhepunkte des Jahres.“ „In diesem Jahr präsentieren wir mit großer Freude

die Saratoga Seven Jazzband im Rahmen der Konzertreihe Jazz & more. Die Musiker bringen mit ihrem authentischen und mitreißenden Sound eine besondere

Energie in die Innenstadt und schaffen unvergessliche Momente unter freiem Himmel. Als Partner freuen wir uns sehr, diese musikalische Bereicherung für die Innenstadt mit unserer Unterstützung möglich zu machen“, erklärt Karsten Eckhoff, Mitinhaber von Ehme de Riese.

Die traditionsreiche Konzertreihe Jazz & more wird von der Wolfsburg Wirtschaft und Marketing GmbH (WMG) organisiert und findet bereits zum 27. Mal in der Wolfsburger Innenstadt statt. Für den Besuch der Jazz & more-Konzerte ist keine Voranmeldung oder Reservierung notwendig. Es gilt freier Zugang und freie Platzwahl. Ein barrierefreier Zugang ist eben falls sichergestellt.

VIP-Plätze direkt vor der Jazz-Bühne gewinnen!

Bewerben Sie sich jetzt für das Konzert am 1. August mit der Saratoga Seven Jazzband. Die WMG verlost gemeinsam mit ihrem Partner XXXLutz Plätze auf dem VIP-Sofa. Zum Mitmachen senden Sie einfach eine E-Mail an veranstaltungen@wmg-wolfsburg.de und nennen Ihre Handynummer und E-Mail-Adresse. Die oder der Gewinner*in kann mit bis zu drei weiteren Personen auf dem Sofa Platz nehmen, beste Sicht auf die Bühne genießen und sich über eine kostenfreie Verpflegung direkt am Platz freuen. Bei der Verlosung werden alle E-Mails mit vollständigen Daten mit Eingang bis einschließlich dem 28. Juli 2026 berücksichtigt. Die WMG wünscht viel Glück.

Hilfslieferung aus Wolfsburg für die Ukraine

WOLFSBURG. Eine Hilfslieferung aus Wolfsburg ist in der vergangenen Woche sicher in der Ukraine angekommen. Die gemeinnützige Initiative „Schenke ein Lächeln Pets“ hat 33 Paletten mit Hunde- und Katzenfutter in das vom Krieg betroffene Land geschickt. Insgesamt wurden mehr als 18 Tonnen Futter transportiert.

Nach vorsichtiger Einschätzung können damit in den kommenden vier Wochen fast 6.000 Hunde und Katzen versorgt werden. Das Futter wird von den Helferinnen und Helfern vor Ort in besonders schwer betroffene Regionen weiterverteilt.

Die Verteilung der Hilfsgüter übernimmt die langjährige Partnerin Joanna gemeinsam mit ihrem Team. Sie versorgen Tierheime und private Tierschützer, kümmern sich um zurückgelassene Tiere und bringen das Futter auch in Gebiete, die für viele internationale Hilfsorganisationen nur noch schwer erreichbar sind.

Für viele Hunde und Katzen bedeutet die Lieferung eine wichtige Unterstützung. Immer wieder erhalten Tiere in den betroffenen Regionen erst nach Tagen oder sogar Wochen wieder eine sichere Mahlzeit.

„Wenn man die Bilder aus der

Ukraine sieht, wird schnell klar, dass Hilfe weiterhin dringend gebraucht wird. Wir freuen uns, dass unsere Lieferung genau dort ankommt, wo sie gebraucht wird“, sagt Frank Röhrdanz, Gründer von „Schenke ein Lächeln“. Sein Dank gelte allen, die das Projekt unterstützen. Gemeinsam solle dafür gesorgt werden, dass auch der nächste Hilfstransport auf den Weg gebracht werden könne.

Unterstützung erhält die Ukraine-Hilfe auch von Fußballnationalspielerin Alexandra Popp. Als Botschafterin von „Schenke ein Lächeln“ setzt sie sich dafür ein, dass die Situation der Tiere

in der Ukraine nicht in Vergessenheit gerät.

Die aktuelle Lieferung soll nicht die letzte bleiben. Die Initiative sammelt bereits für einen weiteren Lkw, denn neben dem Tierfutter müssen auch Transport und Logistik bis in die Ukraine finanziert werden.

SO KÖNNEN WOLFSBURGER HELFEN

Wer die nächste Hilfsaktion unterstützen möchte, kann sich über verschiedene Wege beteiligen. Weitere Informationen gibt es unter: www.schenke-ein-laecheln.de



Freuen sich über die erneute RAL-Zertifizierung: Oberarzt Wojciech Haratym (l.), Oberärztin Dr. Nicole Osterbrink und Chefarzt Prof. Dr. Tomislav Stojanovic.

Foto: Klinikum Wolfsburg

Wolfsburger Gefäßchirurgie: Gütesiegel für Spezialklinik

Klinikum ist erneut einzige Einrichtung der Region mit RAL-Zertifizierung

WOLFSBURG. Wenn die Hauptschlagader erweitert ist, die Beine beim Gehen schmerzen oder Venen Probleme bereiten, zählt vor allem eines: eine schnelle und hochwertige medizinische Versorgung. Patientinnen und Patienten erhalten diese in der Gefäßchirurgie im Klinikum Wolfsburg. Die Klinik ist erneut nach den anspruchsvollen Kriterien der RAL-Gütegemeinschaft für die Behandlung von Aortenaneurysmen sowie Arterien- und Venenerkrankungen zertifiziert worden – als einzige in Südostniedersachsen.

Was auf den ersten Blick nach einer Formalität klingt, hat für Patientinnen und Patienten eine ganz praktische Bedeutung. Denn die Auszeichnung bestätigt, dass Diagnostik, Behandlung und Nachsorge nach klar definierten Qualitätsstandards erfolgen. „Die Zertifizierung ist eine wichtige Bestätigung unserer täglichen Arbeit und unseres Anspruchs, Patientinnen und Patienten mit Gefäßerkrankungen umfassend, sicher und nach überprüften Qualitätsstandards zu behandeln“, sagt Chefarzt Prof. Dr. Tomislav Stojanovic.

INDIVIDUELLE THERAPIE

Gerade bei Erkrankungen wie Aortenaneurysmen oder Durchblutungsstörungen der Beine

komme es auf Erfahrung, eingespielte Abläufe und die individuell passende Therapie an. Zu den häufigsten Krankheitsbildern gehören verengte oder verschlossene Arterien, Venenerkrankungen sowie krankhafte Erweiterungen der Hauptschlagader, Aortenaneurysmen. Auch Menschen mit der sogenannten Schaufensterkrankheit, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) profitieren von der spezialisierten Versorgung. Die Erkrankung macht sich oft durch Schmerzen in den Beinen beim Gehen bemerkbar und kann unbehandelt schwerwiegende Folgen haben.

QUALITÄTSSICHERUNG

Ziel der Behandlung ist es, die Beschwerden zu lindern, die Mobilität zu erhalten und Komplikationen möglichst zu vermeiden. Dazu gehören unter anderem schlecht heilende Wunden, Gefäßverschlüsse oder sogar Amputationen. Entscheidend ist dabei das Zusammenspiel verschiedener Fachrichtungen sowie eine engmaschige Betreuung der Betroffenen. Die RAL-Zertifizierung bestätigt genau diese Strukturen. Geprüft werden unter anderem die fachliche Qualifikation, die Organisation der Behandlungsabläufe, die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die kon-

tinuierliche Qualitätssicherung. „Gefäßerkrankungen sind häufig komplex und betreffen oft ältere oder mehrfach erkrankte Menschen. Umso wichtiger ist eine Versorgung, die fachlich spezialisiert, gut organisiert und zugleich patientennah ist“, erklärt Prof. Dr. Stojanovic. Mit der RAL-Zertifizierung festigt die Gefäßchirurgie im Klinikum Wolfsburg ihre Rolle als wichtiger Anlaufpunkt für Menschen mit Gefäßerkrankungen in der Region. Klinikumsdirektor André Koch betont: „Diese unabhängige Zertifizierung ist weit mehr als eine einfache Auszeichnung. Sie ist eine überzeugende externe Bestätigung für die hohe medizinische Qualität und Behandlungskompetenz unserer Gefäßchirurgie und macht diese deutlich sichtbar.“

Die Gefäßchirurgie im Klinikum Wolfsburg behandelt jährlich rund 1.000 Patientinnen und Patienten. Sie ist eine Spezialklinik für offene und endovaskuläre Gefäßchirurgie. Schwerpunkte sind neben der Behandlung der Schaufensterkrankheit (pAVK) und von Aortenaneurysmen, die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Halsschlagaderverengungen zur Vermeidung von Schlaganfällen sowie die Therapie nach Schlaganfällen – sowohl als Operation als auch mittels Stents.

Anzeige

Der größte Irrtum beginnt oft mit dem Satz: „Das lohnt sich sowieso nicht.“

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus **FOCUS MONEY**

Juli 2026

Aktueller Goldkurs: 4.335,80 USD/Feinunze

„Das lohnt sich doch sowieso nicht.“

Diesen Satz hört man erstaunlich oft, wenn es um alte Schmuckstücke, geerbte Erinnerungen oder einzelne Münzen geht. Eine gerissene Kette, ein einzelner Ohrring, Zahngold, ein Ring mit Gebrauchsspuren oder eine kleine Schmuckschatulle, die seit Jahren unbeachtet in einer Schublade liegt. Viele Menschen sind überzeugt, dass diese Dinge kaum noch einen Wert haben – und beschäftigen sich deshalb gar nicht erst damit. Genau darin liegt jedoch häufig der größte Irrtum. Der tatsächliche Wert eines Schmuckstücks richtet sich nämlich nicht danach, ob es noch modern aussieht oder getragen wird. Entscheidend ist, welches Edelmetall enthalten ist, welches Gewicht vorliegt und welchen Wert Gold, Silber, Platin oder Pal-



ladium aktuell besitzen. Nicht selten zeigt sich bei einer professionellen Bewertung, dass vermeintlich wertlose Stücke deutlich mehr wert sind, als ihre Eigentümer erwartet hätten. Gerade Bruchgold, einzelne Ohrringe, beschädigte Ketten oder alter Schmuck werden häufig unterschätzt. Was auf den ersten Blick unbedeutend erscheint, besteht oft aus wertvollen Edelmetallen. Deshalb lohnt sich eine professionelle Bewertung in vielen

Fällen bereits dann, wenn man einfach nur wissen möchte, welchen Wert die eigenen Schmuckstücke tatsächlich haben. Diese Erfahrung machen viele Besucher bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** in der Innenstadt von Braunschweig.

Zum Einsatz kommt dabei die moderne **Röntgenfluoreszenz Analyse (XRF)**. Mit dieser zerstörungsfreien Technik lässt sich der Edelmetallgehalt

präzise bestimmen. So wird schnell sichtbar, was tatsächlich in einem Schmuckstück steckt – unabhängig davon, ob es beschädigt, alt oder längst aus der Mode gekommen ist.

Vielleicht liegt der größte Irrtum tatsächlich darin, den Wert der eigenen Schmuckstücke zu unterschätzen. Wer Klarheit über seine Werte erhält, kann anschließend selbst entscheiden. Viele Braunschweiger haben genau diesen Schritt bereits bei



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 - 14:00 Uhr

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

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

der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig gemacht – und waren überrascht, wie einfach und transparent der Weg von einer alten Schmuckschatulle zu einem fairen Gegenwert sein kann.



Nehmen die neue Sporthalle in Augenschein: Klaus Hauser und Matthias Wischhof vom Ingenieurbüro PIH, Thomas Schultz und Karla Hannig vom Planungsbüro Die Planschmiede, Bürgermeister Andreas Busch, Baumsleiter Marco Schulz, Verwaltungsleitung Tobias Breske und Mario Junghans von der Bauverwaltung.

Foto: Gemeinde Lehre

Erster Teil der Sporthalle steht

Vereine und Grundschule in Flechtorf können wieder spielen und turnen

FLECHTORF. In Flechtorf ist der erste Bauabschnitt der neuen Zwei-Feld-Turnhalle fertiggestellt. Grundschule und Sportvereine haben den Hallenteil bereits bezogen und nutzen ihn für den Trainings- und Schulsportbetrieb. Die Vereine sind mit ihrem Equipment in den Neubau umgezogen.

Bürgermeister Andreas Busch und Verwaltungsleitung Tobias Breske verschafften sich bei einem Rundgang mit den verantwortlichen Planungsbüros einen Eindruck vom Neubau. Die Halle entsteht seit dem zweiten Halbjahr 2024 in zwei Bauabschnitten und umfasst eine Gebäudefläche von rund 1715 Quadratmetern.

Der fertige Hallenteil zeichnet sich durch ein helles, freundliches Raumgefühl und eine gute Akustik aus. Eine teils bodentiefe Glasfront ermöglicht den Durchblick vom Gang in die Halle und

übernimmt zugleich die Funktion eines Zuschauerraumes, sodass das Geschehen in der Halle bequem zu verfolgen ist. Dieser offene Charakter ist eines der zentralen Gestaltungsmerkmale des Neubaus. Ergänzt wird die Ausstattung durch moderne Umkleiden und Sanitärräume in freundlichen Farben sowie barrierefreie Sanitärräume direkt im Eingangsbereich.

Am Ende verfügt die Halle über zwei Felder, die durch einen herunterlassbaren Vorhang räumlich getrennt und einzeln nutzbar sind. Damit lassen sich in der neuen Halle nahezu alle Sportarten ausüben. Mehrere absenkbare Elemente wie Tore und Basketballkörbe sowie die jeweils passenden Bodenmarkierungen sorgen für die nötige Flexibilität zwischen den unterschiedlichen Sportarten. Die Wände sind mit einem Holzprallschutz versehen,

eine Glasprallschutzwand zwischen Sportlergang und Halle markiert die Grenze zwischen Zuschauenden und Sportlerinnen und Sportlern und dient gleichzeitig dem Schutz vor Bällen und Stößen. Je Bauabschnitt sind zwei Umkleiden mit Duschraum vorgesehen.

In der zweiten Juliwoche beginnt mit dem Abriss der alten Turnhalle der letzte Bauabschnitt des Projekts. An deren Stelle entsteht die zweite Hälfte der Sporthalle, deren Fertigstellung voraussichtlich Ende 2027 geplant ist. Parkplatflächen sind im Bereich der alten Sporthalle vorgesehen, angrenzend an den zweiten Bauabschnitt. Auf den Außenflächen werden zudem Grünflächen angelegt, sodass sich das gesamte Gelände rund um die neue Halle künftig auch optisch in das Ortsbild von Flechtorf einfügt.

Zehn Jahre Ortsfeuerwehr Stadtmitte

Blick in die Zukunft

WOLFSBURG. Die Ortsfeuerwehr Stadtmitte hat ihr zehnjähriges Bestehen gefeiert. Zahlreiche Gäste kamen zusammen, um auf die Entwicklung der Wehr zurückzublicken und das Engagement der ehrenamtlichen Einsatzkräfte zu würdigen.

**VON DER GRÜNDUNG ZUR FES-
TEN GRÖßE IM BRANDSCHUTZ**

Unter den Gästen waren neben den Kameradinnen und Kameraden der Feuerwehr auch Vertreter aus Politik und Verwaltung, Mitglieder des Stadtkommandos, Ortsbrandmeister der Wolfsburger Ortsfeuerwehren sowie fördernde Mitglieder. Nach einem gemeinsamen Sekt-empfang eröffnete Ortsbrandmeister Mirko De Stefano die Veranstaltung und begrüßte die Anwesenden.

Anschließend blickte Stadtbrandmeister Jörg Deuter auf die vergangenen zehn Jahre zurück. Eine Chronik zeigte die Entwicklung der Ortsfeuerwehr von den ersten Planungen über den Ratsbeschluss im Februar 2016 und die Gründungsversammlung am 24. Juni 2016 bis zur heutigen Einsatzabteilung.

**ZAHLEICHE MEILENSTEINE IN
ZEHN JAHREN**

In kurzer Zeit habe sich die Ortsfeuerwehr Stadtmitte zu einem festen Bestandteil des Brand-schutzes in Wolfsburg entwickelt. In der Chronik wurden wichtige Stationen der vergan-genen Jahre vorgestellt. Dazu gehörten unter anderem die In-dienststellung der Einsatzfahr-zeuge, die Aufnahme in die Alarm- und Ausrückeordnung der Berufsfeuerwehr sowie die Gründung des Fördervereins.

Auch das gesellschaftliche Engagement der Wehr wurde her-vorgehoben. Veranstaltungen wie Nikolausaktionen, Later-nenumzüge, Bürgerfeste und Weihnachtsbaumaktionen ge-hörten inzwischen zur Arbeit der Ortsfeuerwehr. Ebenso wurde auf die besonderen Herausfor-derungen während der Corona-Pandemie zurückgeblickt.

**EHRENAMTLICHE LEISTEN
WICHTIGEN BEITRAG**

Ein weiterer Schwerpunkt des Abends war der Rückblick auf das Einsatzgeschehen der ver-gangenen zehn Jahre. Die zahl-



Ehrungen (v.l.): Jörg Deuter (Stadtbrandmeister), Jens Markworth, Heiko Sprung, Thomas Thiel, Kai Pawlitzki, Dennis Rolle, Mirko De Stefano. Foto: hanneswendt-photography.de

reichen Einsätze machten deut-lich, wie vielfältig die Aufgaben der Ortsfeuerwehr Stadtmitte sind. Die ehrenamtlichen Kräfte leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit der Wols-burgerinnen und Wolfsburger.

Besonders gewürdigt wurden die Gründungsmitglieder der Ortsfeuerwehr. Für ihren Einsatz und ihr Engagement seit der Gründung wurden Jens Mark-worth, Kai Pawlitzki, Heiko Sprung, Dennis Rolle, Mirko De Stefano und Thomas Thiel aus-

gezeichnet.

BLICK IN DIE ZUKUNFT

In den Grußworten würdigten Vertreter aus Politik, Verwaltung und Feuerwehr die Entwicklung der Ortsfeuerwehr und bedank-ten sich für die geleistete Arbeit. Dabei stand vor allem das ehren-amtliche Engagement der Mit-glieder im Mittelpunkt.

Zum Abschluss richtete die Ortsfeuerwehr den Blick nach vorn. Zu den Zielen für die kom-

menden Jahre zählen unter an-derem die weitere Entwicklung der Einsatzabteilung, die zu-künftige Unterbringung der Wehr sowie der Aufbau einer Ju-gendfeuerwehr, einer Kinder-feuerwehr und einer Altersab-teilung.

Nach zehn Jahren blickt die Ortsfeuerwehr Stadtmitte mit Stolz auf ihre Entwicklung zu-rück und will auch künftig eine wichtige Rolle für den Brand-schutz in Wolfsburg überneh-men.

Ernsting's family dritter Mieter in den Brawo Arkaden

Textilgeschäft zieht von der City-Galerie auf die andere Straßenseite - 2027 soll Mietbeginn sein

WOLFSBURG. Der nächste Mieter für die Brawo Arkaden in der Wolfsburger Innenstadt steht fest: Der Investor, die Volksbank Brawo, gab be-kannt, dass Ernsting's family eine 400 Quadratmeter große Fläche im Erdgeschoss des ersten Bauabschnitts mieten wird. Das Unternehmen ist neben „New Yorker“ und „Kind“ der dritte bisher bekannte Mieter in den neu entstehenden Brawo Arkaden.

Das Textilgeschäft Ernsting's family zieht damit aus der City-Galerie aus, und kehrt mit dem Umzug wieder auf die andere Seite der Porschestraße zurück. Ernsting's family hatte im Früh-jahr 2025 den Pavillon vor der Drogerie Müller räumen müs-sen, weil dieser aufgrund von Abrissarbeiten für den Neubau der Brawo Arkaden weichen musste.

**ERNSTING'S FAMILY Zieht
WIEDER UM**

Wie die Volksbank Brawo in einem Presseschreiben mitteil-te, wird das Geschäft im Erdge-schoss des ersten Bauabschnitts in direkter Nachbarschaft zu „Kind“ angesiedelt sein. Der Mietvertrag beginne voraus-sichtlich in der zweiten Jahres-hälfte 2027. Die Eröffnung werde aktuell für Ende 2027 erwar-tet. Auf rund 400 Quadratme-tern Verkaufsfläche erwarte die Kunden des Filialisten ein viel-fältiges Sortiment in hellen und modernen ausgestatteten Räum-lichkeiten, heißt es.

Mit der Ansiedlung von Ernst-ing's family sichere sich die Volksbank Brawo einen weite-ren starken Partner für das neue Stadtquartier. Das Unter-nehmen sei in Wolfsburg bereits fest etabliert und biete seinen Kunden neben Textilien ein breites Sortiment aus Acces-soires, Schmuck, Heimtextilien, Glas-, Porzellan- und Keramik-waren, Geschenkartikeln sowie Spielzeug.

**400 QUADRATMETER NEBEN
KIND**

„Dass Ernsting's family künftig wieder an ihren früheren Stand-ortbereich zurückkehrt und Teil

der Brawo Arkaden wird, freut uns ganz besonders. Die Zu-sammenarbeit war bereits in der Vergangenheit stets ver-trauensvoll und partnerschaft-lich. Mit ihrem vielfältigen Sorti-ment wird Ernsting's family die Attraktivität der Brawo Arka-den weiter steigern“, sagt Claudia Kayser, Leiterin der Di-rektion Wolfsburg der Volks-bank Brawo.

„Ernsting's family steht seit fast sechs Jahrzehnten für at-traktive Mode zu fairen Preisen. Jedes Jahr wachsen wir bestän-dig weiter. Wir freuen uns da-rauf, mit unserer neuen Filiale in die Brawo Arkaden zurückzu-kehren und künftig von hier aus wieder zu diesem Erfolg beizu-tragen“, freut sich Expansions-leiter Jan-Hendrick Bernhardt.

VOLKSBANK: BRANCHENMIX

Die Vermietung sei ein weiter-er wichtiger Meilenstein für die Entwicklung der Brawo Arka-den, heißt es in der Pressemel-dung weiter. Gemeinsam mit den bereits vorgestellten Mie-tern New Yorker und Kind ent-stehe im ersten Bauabschnitt ein vielfältiger Branchenmix.

Der erste Bauabschnitt der Brawo Arkaden entsteht auf dem Areal der Porschestraße 60 bis 66. Auf rund 17.000 Quad-ratmetern oberirdischer Fläche werden neben etwa 4.500 Quadratmetern Handelsfläche insgesamt 82 Mietwohnungen realisiert. Ergänzt wird das Quartier durch Aufenthaltsflä-chen, einen begrünten Innen-hof sowie eine Tiefgarage. Die Fertigstellung des ersten Bau-abschnitts ist für Ende 2027 vorgesehen.

DREI MIETER STEHEN FEST

Am 13. Juni 2025 erfolgte der Auftakt für die Bauarbeiten am ersten Bauabschnitt. Die von der Volksbank beauftragte Fir-ma Köster begann mit dem Ab-riß der Bestands-Gebäude. Im August wurde der Pavillon ab-gerissen. Der Grundstein für die Brawo Arkaden wurde offiziell am 15. Januar 2025 gelegt. In-zwischen ist der Hochbau zum Teil schon im ersten Obergeschoss



Blick auf die Baustelle der Brawo Arkaden in der Porschestraße. Foto: Britta Schulze

angekommen. Im Februar gab der Investor mit New Yorker den ersten Mie-ter bekannt. Das Unternehmen aus Braunschweig ist ebenfals noch in der City-Galerie behei-matet und zieht auf eine 1.900 Quadratmeter große Verkaufs-

fläche in den Brawo Arkaden. Im März gab die Volksbank mit Hörgeräte Kind den nächsten Mieter bekannt. Das Fachge-schäft mietet 250 Quadratme-ter. Auch Kind ist ein „Nachbar“ und bislang in der Porschestra-ße 58 ansässig.

Sonderaktion
bis 31.07.2026

V. Gloger
www.gloger.com
Made in Germany
34 Jahre

V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte
Mindestens 20% Förderung
Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommerdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik
05351 424757
vertrieb@gloger.com
www.gloger.com
7 JAHRE GARANTIE
Somfy EXPERT

LESEN OHNE RASCHELN

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

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

- Dachdeckerarbeiten aller Art
- Dachklempnerarbeiten
- Herstellung von Dachstühlen, Fachwerkhäusern, Carports, Zimmermannsarbeiten aller Art
- Maler- und Fassadenarbeiten

39638 Gardelegen
Magdeburger Landstr. 14 b
insta: Berkauer_dachdeckerei_zimmerei
Tel. 0 39 07 / 77 62 62
info@berkauer.de
Web: http://www.berkauer.de

MEHR NACHRICHTEN

AUS WOLFSBURG UND DER REGION

FINDEN SIE AUF WAZ-ONLINE.DE

QR Code

HAUS-DACH
GmbH

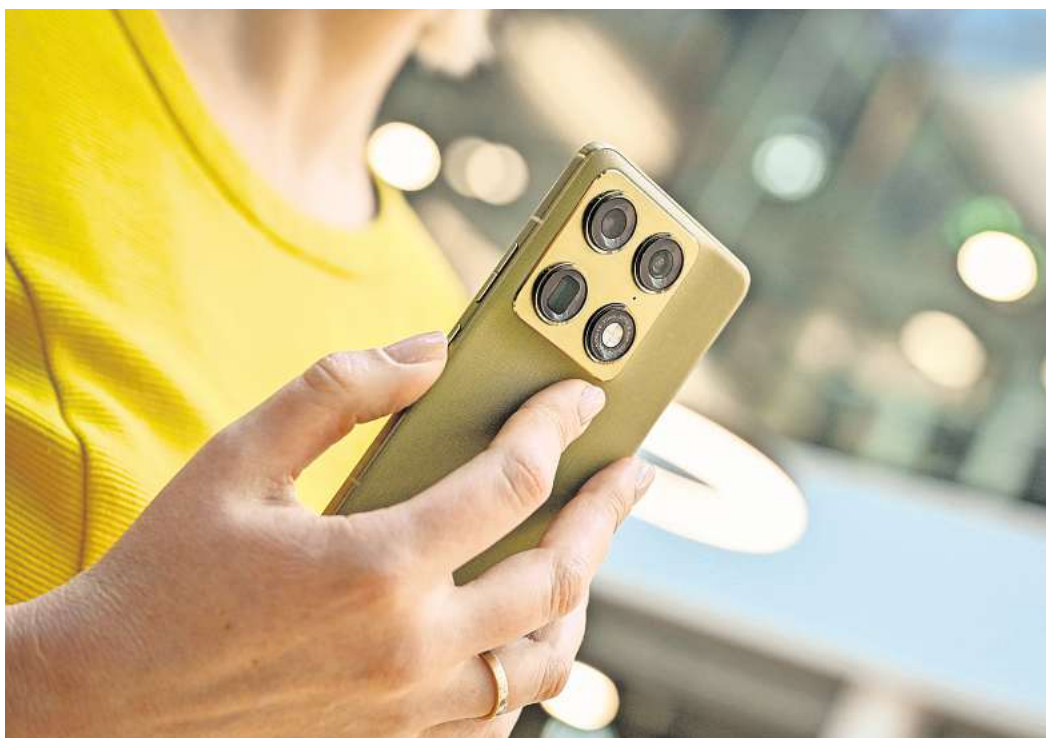
Dachdeckerarbeiten
Zimmerei

Ihr Dachexperte aus Gardelegen
TOP-Leistung zu TOP-Preisen! Telefon 0 39 07 / 77 82 92
Wir beraten Sie gern...
www.haus-dach.de

Wolfsburg erleben

Jazz & more
Vom 4. Juli bis 15. August
Am 01. August mit der Saratoga Seven Jazzband! 11-14 Uhr
Jeden Samstag unter dem Glasdach

wolfsburg-erleben.de



15 GB sind schnell verbraucht: Google zählt künftig mehr Backup-Daten ins Speicherkontingent. Wer mehr Platz braucht, muss dann zahlen.
Foto: Nico Tapia/dpa-mag

Android-Backups werden auf Google-Speicher angerechnet

Fotos, Videos oder auch das WhatsApp-Backup: Wer so etwas als Android-Nutzer sichert, weiß vielleicht, dass diese Daten auf das zur Verfügung stehende Speicherkontingent des Nutzers bei Google angerechnet werden. Das sind 15 Gigabyte (GB) je Konto, wenn man nicht gerade kostenpflichtig mehr Speicherplatz dazugebucht hat.

Aber wie ist das eigentlich mit den Daten des Android-Geräte-backups? - Diese waren tatsächlich bislang ausgenommen, werden künftig aber auch angerechnet, wie Google auf seinen Supportseiten erklärt. Konkret geht es um:

- SMS (und MMS)
- Anruflisten

- Geräteeinstellungen
- App-Daten

EINSTELLEN, WAS GESICHERT WERDEN SOLL

Auf Android-Smartphones oder -Tablets wird man in den Einstellungen künftig unter Backup oder Sicherung auch genau einstellen können, welche Gerätedaten gesichert werden sollen. Bei Googles Pixel-Geräten ist das bereits möglich.

Fest steht: Je mehr Daten im Backup landen, desto einfacher wird es, nach Problemen mit dem Smartphone, etwas wiederherzustellen oder auch ein neues Gerät möglichst schnell und einfach so einzurichten, als wäre es das

alte Gerät.

WER MIT DEM SPEICHER NICHT AUSKOMMT, MUSS DAZUBUCHEN

Welche Daten auf vorhandenen Speicherplatz angerechnet und welche Daten nicht angerechnet werden, listet Google ebenfalls auf seinen Supportseiten detailliert auf.

Wer mit den 15 GB Google-Speicher nicht auskommt, muss dazubuchen. Das kleinste Abo (Google One) umfasst 100 GB und kostet 2 Euro im Monat.

Zum Vergleich: In Apples iCloud gibt es 5 GB gratis, im kleinsten Abo (iCloud+) für monatlich 1 Euro sind 50 GB enthalten. (dpa)

Betrugsmaschen bei der Rente: Wie Sie sich schützen

Immer wieder geben sich Trickbetrüger als Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung (DRV) aus. Unter verschiedenen Vorwänden versuchen sie, vor allem ältere Menschen dazu zu bringen, persönliche Daten preiszugeben oder ihnen Geld zu überweisen. Diese derzeit gängigen Maschen sollten Sie kennen und bei kleinsten Zweifeln achtsam reagieren:

1. BETRUG PER PHISHING-MAIL

Regelmäßig warnt die Deutsche Rentenversicherung vor Betrugsversuchen per Mail. Die Phishing-Mails haben in der Regel eines gemeinsam: Die Empfänger werden darin aufgefordert, einen Link anzuklicken, um dort Zahlungsinformationen oder persönliche Daten zu hinterlegen.

So warnte zuletzt der Träger Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland vor E-Mails, die vermeintlich von der Deutschen Rentenversicherung stammen. Betrüger würden dabei nicht nur Logo und Design der Rentenversicherung nutzen, sondern mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz auch deren Sprachstil imitieren.

► Die Nachrichten sollen etwa über angebliches Guthaben informieren, das nur nach einer digitalen Verifizierung ausbezahlt werden kann.

► Andere Empfänger sollen unter dem Vorwand neuer EU-Richtlinien persönliche Daten eingeben.

► Teils stellen die Betrüger auch den Versand wichtiger Dokumente in Aussicht.

Grundsätzlich gilt: Die Deutsche Rentenversicherung fordert Versicherte niemals per Mail oder SMS auf, persönliche Daten



Ruhe bewahren und skeptisch bleiben. Wenn am Telefon die Rentenversicherung zu Zahlungen auffordert, stecken da Betrüger dahinter.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

zu nennen oder zu ändern. Bei Zweifeln sollten sie immer die Absende-Adresse sorgfältig überprüfen. Wie die DRV Bund aufklärt, sind Mail-Adressen wie etwa „noreply@drv.de“, „admin@lenterasafety.co.id“ oder „badtechnology631@agentmail.to“ eindeutig als Spam zu erkennen.

Empfänger sollten in solchen Fällen niemals auf enthaltene Links klicken oder persönliche Daten weitergeben und die verdächtige Mail in den Spam-Ordner verschieben. Wer sich dennoch unsicher ist, erkundigt sich am besten telefonisch bei der DRV.

Wichtig: Nutzen Sie hierfür nur offizielle Rufnummern der DRV von deren Website oder aus Broschüren oder echten Postanschriften.

2. BETRUGSVERSUCHE AM TELEFON

Immer wieder warnt die DRV aber auch vor Betrugswellen, bei

denen sich Kriminelle am Telefon als Mitarbeiter der DRV ausgeben und versuchen, unter diesem Vorwand Geld von Betroffenen zu kassieren.

Sie erklären etwa, der Angerufene müsste rasch einen Geldbetrag auf ein bestimmtes Konto überweisen, sonst würde die Rente gekürzt oder gepfändet. In anderen Fällen wird behauptet, die Rente sei überzahlt und müsse zurückgezahlt werden.

Die DRV rät Betroffenen, sich keineswegs verunsichern zu lassen. Beachten Sie immer, dass die Deutsche Rentenversicherung Sie nie telefonisch zu einer Zahlung auffordert. Überweisen Sie kein Geld an die Betrüger ins In- oder Ausland.

Stattdessen sollten sie einfach aufliegen und sich umgehend mit der örtlichen Polizei in Verbindung setzen. Wer sich anschließend immer noch unsicher ist, ob an der Geschichte etwas Wahres dran ist, kann auch selbst bei der DRV nachfragen. Das kostenfreie Servicetelefon

ist unter 0800 1000 4800 zu erreichen.

3. DUBIOSE VIDEOS MIT FALSCHINFORMATIONEN

Zuletzt gab es Informationen der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg zufolge zu dem vermehrt Hinweise auf dubiose Videos im Internet. Darin sei unter anderem von einem Lebensnachweis die Rede, den alle Rentnerinnen und Rentner in Deutschland bis August benötigen würden, sonst werde ihre Rente eingestellt.

Bei den Videoclips handele es sich um Falschmeldungen, so die DRV. Kriminelle versuchen auch in diesen Fällen, Angst zu schüren, um später leichter an persönliche Daten zu kommen. Die DRV ruft dazu auf, die jeweiligen Quellen kritisch zu hinterfragen und keine fehlerhaften Informationen weiterzugeben. Verifizierte Informationen bekommen Versicherte bei der Deutschen Rentenversicherung. (dpa)

Handgepäck: Was ist erlaubt, was nicht?

Schere, Feuerzeug, Wasserflasche: Das darf alles nicht ins Handgepäck - oder doch? Das kommt darauf an, lautet die Antwort.

„Ein Feuerzeug pro Person ist erlaubt“, sagt Sven Schmucker vom Flughafen Berlin Brandenburg (BER). Auch Maniküre-Sets seien an der Sicherheitskontrolle kein Problem. Bei der Nagelschere ist aber wichtig, dass die Klingenlänge sechs Zentimeter nicht überschreitet. Sonst muss sie in den Koffer.

Und bei Wasserflaschen? Die übliche Regel für Flüssigkeiten lautet: Maximal sind Behälter von 100 Millilitern erlaubt, die in einen wiederverschließbaren, transparenten Plastikbeutel gepackt sein müssen, der wiederum maximal einen Liter Volu-

men haben darf.

Aber: An Kontrollspuren mit neuen CT-Anlagen können laut Schmucker durchaus größere Behälternisse und damit auch Wasserflaschen mitgenommen werden. Am Hauptstadtflughafen BER stehen diese leistungsfähigeren Anlagen schon zum Teil: Dort sind Flüssigkeiten bis zu zwei Liter erlaubt, die auch nicht in einem wiederverschließbaren Beutel transportiert werden müssen.

Kontrollspuren mit CT-Scannern gibt es in Deutschland unter anderem auch in Frankfurt und München.

Schmuckers Rat: Reisende sollten sich vorher immer kurz über die Regularien und Gegebenheiten an dem Flughafen informieren, von dem sie abflie-

gen - am besten online. Auf ihren Websites bieten Airports in der Regel gute Übersichten. Etwa auch dazu, in welchen Terminals wie viele CT-Scanner im Einsatz sind.

Generell gilt zu Flüssigkeiten: Alles, was creme- und schmierfähig ist, zählt dazu. Also beispielsweise auch die Marmelade als Urlaubsmitbringsel. Aber: Babynahrung, Medikamente sowie diätetische Lebensmittel, die man aus gesundheitlichen Gründen braucht, unterliegen nicht den strengen Mengenbeschränkungen bei Flüssigkeiten.

POWERBANKS DABEI? AUF DIE KAPAZITÄT ACHTEN

Was vielen Passagieren nicht bewusst ist, sind die Regeln für Po-

werbanks. Die gibt es, weil es in Flugzeugen immer wieder gefährliche Zwischenfälle durch in Brand geratene Geräte gegeben hat. Powerbanks dürften eine Kapazität von 100 Wattstunden nicht überschreiten, so Schmucker, der beim Hauptstadtflughafen Referent für operative Prozesse ist.

Können Modelle mit mehr Leistung stattdessen in den Koffer? Nein. Powerbanks dürfen generell nur ins Handgepäck. Einige Airlines schreiben zudem vor, dass die mobilen Ersatzakkus während des Flugs beim Passagier sein müssen und nicht in den Ablagefächern verstaut sein dürfen.

Wer Filme für eine analoge Kamera im Handgepäck hat, sollte das bei der Einweisung vor der Sicherheitskontrolle sagen. Die Filme werden eventuell separat kontrolliert, damit sie beim Durchleuchten nicht beschädigt werden.

SO GEHT ES SCHNELLER DURCH DEN SICHERHEITSCHECK

Damit es während der Kontrolle für einen selbst und alle anderen zügiger vorangeht, sollte man sein Handgepäck vorher clever packen, rät Schmucker. Laptops, Tablets und Flüssigkeiten liegen am besten so, dass man sie schnell greifen kann. Denn sie müssen separat in die Wanne gepackt werden, sofern man nicht durch eine der CT-Scanner-Kontrollspuren geht: Dort können Elektronik und Flüssiges im Handgepäck bleiben.

Ein weiterer Tipp: „Tragen Sie bequeme Schuhe“, so der Experte. Sodass man sie schnell aus- und wieder anziehen kann, wenn sie kontrolliert werden.

Accessoires wie Sonnenbrillen, Basecaps oder Schals kommen idealerweise schon vorher in den Rucksack oder die Tasche - gleiches gilt für alle Dinge, die in den Hosentaschen sind. Denn diese müssen leer sein.

All diese Vorbereitung erspart umständliche Fummelerei am Kontrollpunkt und sorgt dafür, dass man schneller durchkommt. (dpa)



Im Brotkasten, in der Bäckertüte oder im Kühlschrank? So wird frisches Brot im Sommer am besten gelagert.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Brot schon wieder schimmelig? Tricks für längere Frische

Gefühlt gerade erst gekauft und schon zeigt das Brot erste fiese weißlich-blaugrüne oder watteartige Schimmel-Flecken? Das passiert bei sommerlichen Temperaturen schneller als im Rest des Jahres. Schuld sind Hitze und höhere Luftfeuchtigkeit. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) rät daher zu kleineren Broten beziehungsweise Mengen, die man bei (hoch-)sommerlichen Temperaturen kaufen sollte.

6 TIPPS, UM SCHIMMEL ZU VERMEIDEN

Doch auch die können zum Schimmel-Magneten werden. Die Ernährungsexperten haben Tipps, wie man Schimmel oder Austrocknung vorbeugen kann:

► Für die Haltbarkeit spielt die Brotsorte eine Rolle: Roggen- und Vollkornbrote bleiben meist länger frisch. Je höher der Weizenmehlanteil, desto schneller wird das Brot trocken und hart. Sauerteigbrote sind haltbarer als Hefebrote.

► Frisches Brot lagert man am besten bei gleichmäßiger Zimmertemperatur, trocken und lichtgeschützt.

► Ist absehbar, dass das Brot schnell aufgebraucht wird, belässt man es idealerweise in der «Bäckertüte». Das sorgt dafür, dass die knusprige Kruste erhal-

ten bleibt. Stellt man das Brot dabei aufrecht auf die Schnittfläche, bleibt es innen zudem länger saftig.

► Für eine längere Lagerung eignen sich dicht schließende Brotkästen oder Brottöpfe aus Steingut oder Keramik. Um die Schimmelgefahr zu verringern, sollte der Brotkasten aber alle ein bis zwei Wochen mit Essigwasser gereinigt und anschließend gründlich getrocknet werden.

► In den Kühlschrank gehört Brot grundsätzlich nicht, denn dort wird es besonders schnell altbacken und verliert an Geschmack. Eine Ausnahme gilt bei schwülheißem Wetter: Dann können vor allem helle Brotsorten und Toastbrot kurzfristig im Kühlschrank gelagert werden, um Schimmelbildung vorzubeugen.

► Wenn schon im Vorhinein klar ist, dass Brot länger aufbewahrt werden soll, friert man es am besten möglichst frisch und bereits in Scheiben geschnitten ein. So hält es sich ein bis drei Monate. «Bei Bedarf werden die Scheiben über Nacht bei Raumtemperatur aufgetaut oder können noch gefrosten direkt im Toaster knusprig geröstet werden», rät BZfE-Expertin Julia Seher. Falls dabei am Brot Eiskristalle kleben, vorher abklopfen, um Wasser vom Toaster fernzuhalten.

Sind auf dem Brot bereits weiße, bläuliche oder grünliche Flecken zu sehen? Dann ist klar, dass sich Schimmelpilze entwickelt haben. Besonders verpacktes Schnittbrot ist dafür anfällig. Das BZfE erklärt den Grund: Bereits beim Schneiden gelangen Schimmelsporen aus der Umgebung leichter auf die Krume, also das Brotinnere. Die luftdichte Verpackung begünstigt dann bei feuchter Wärme das Wachstum.

Warum sollte man auf keinen Fall verschimmelte Stellen einfach abschneiden und das Brot dennoch essen? Weil Schimmelpilze und die von ihnen gebildeten Giftstoffe sich unsichtbar im Inneren des Brotes verbreiten können. Deshalb muss der ganze Laib entsorgt werden, so das BZfE.

NICHT SCHIMMELIG, SONDERN NUR ALT UND HART?

Ist das Brot lediglich trocken und hart geworden, muss es nicht in den Müll. Seher empfiehlt, daraus Paniermehl, Croûtons oder Brotchips zu machen. Es eigne sich zudem für Brotsuppe, Brotsalat oder Brotaufstrich. „Einzelne Scheiben schmecken aber auch als Bruschetta oder mit Gemüse und Käse überbacken aus dem Ofen“, lautet Seherers Tipp. (dpa)



Flüssigkeiten richtig verpacken: In einem transparenten, wiederverschließbaren Beutel können mehrere Behälternisse von maximal 100 Milliliter mitgenommen werden - Ausnahmen gelten für Babynahrung und Medikamente. Und bei modernen CT-Scanner-Kontrollstellen. Foto: Axel Heimken/dpa/dpa-mag

E-Scooter-Kauf: Worauf Sie unbedingt achten sollten

Nur mal eben von A nach B kommen? Einige nutzen dafür längst ganz selbstverständlich einen E-Scooter. Wer einen solchen im Internet erwerben möchte, sollte aber genau hinschauen, warnt die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Denn wo Hersteller unter anderem mit mehr Leistung, höheren Geschwindigkeiten und attraktiven Preisen werben, würden längst nicht immer Produkte verkauft, die auf deutschen Straßen bewegt werden dürfen, so die Verbraucherschützer.

Sie erklären, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten sollten:

► E-Scooter muss eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) haben: Hat ein E-Scooter keine vom Kraftfahrt-Bundesamt erteilte ABE, kann für diesen auch keine Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Beides ist aber Voraussetzung für die Teilnahme mit dem Gefährt am öffentlichen Straßenverkehr. Der E-Scooter darf dann lediglich auf Privatgrund bewegt werden. Gerade günstigen Modellen aus dem Netz und dem Ausland mangelte es oft an einer solchen ABE.

► Vor dem Kauf auf das Typenschild achten: Auch am Typenschild eines E-Scooters lässt sich ablesen, dass für das Fahrzeug eine ABE vorliegt und es so für den deutschen Straßenverkehr zugelassen ist. Fehlt das Typenschild, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher die Finger von dem Produkt lassen.

► Modelle mit mehr als 20 km/h Höchstgeschwindigkeit kritisch prüfen: Führt ein E-Scooter schneller, ist dieser kein Elektrokleinstfahrzeug mehr. Daher



Keine Straßenzulassung ohne Versicherung: Wer einen E-Scooter im öffentlichen Verkehr ohne Versicherungskennzeichen fährt, riskiert saftige Strafen.

Foto: Martin Gerten/dpa

gelten für diesen andere Anforderungen. Wer die Voraussetzungen dafür nicht erfüllt, muss mit Bußgeldern und strafrechtlichen Konsequenzen rechnen.

► Erreichbarkeit sicherstellen: Gibt es ein Problem mit dem E-Scooter? Kommt die Lieferung nicht oder ist am Gefährt etwas defekt? In all solchen Fällen sollten Kundinnen und Kunden den

Hersteller oder Händler innerhalb der EU erreichen können. Andernfalls kann es zum Beispiel mit der Rechtsdurchsetzung Probleme geben.

► Vorab einen Blick ins Safety-Gate-Portal werfen: Das europäische Portal informiert über gefährliche Produkte und Rückrufe. Dort sind zum Beispiel E-Scooter-Modelle gelistet, die

wegen Brandgefahr durch fehlerhafte Akkus oder aufgrund von Bremsmängeln beanstandet wurden. Gerade wenn Hersteller und Modell unbekannt sind, kann sich die Überprüfung lohnen, um einen Fehlkauf zu vermeiden.

► CE-Kennzeichen und TÜV-Siegel nicht mit einer Straßenzulassung verwechseln: Beides erklärt zwar, dass das Produkt grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen gemäß EU-Richtlinien entspricht. Es bedeutet aber nicht, dass der E-Scooter für den deutschen Markt zugelassen ist.

► Auf eine deutschsprachige Bedienungsanleitung achten: Aufsteigen, losfahren, ankommen - so leicht kann's mit dem E-Scooter gehen. Doch nicht immer läuft alles wie geschmiert. Deshalb kann es nützlich sein, ein deutschsprachiges Handbuch mitgeliefert zu bekommen, in dem man im Zweifel nachlesen kann.

Wer bei seinem Kauf nicht auf eine gültige Betriebserlaubnis des Scooters achtet, riskiert teuren Ärger: Allein für die fehlende ABE droht den Verbraucherschützern zufolge ein Bußgeld in Höhe von 70 Euro und die Untersagung der Weiterfahrt, sollte der E-Scooter im öffentlichen Straßenverkehr zum Einsatz kommen. Oft werde das Gefährt zudem von der Polizei beschlagnahmt.

Fehlt damit auch das vorgeschriebene Versicherungskennzeichen, kann es sogar strafrechtlich relevant werden. Dann drohen Geldstrafe oder Freiheitsstrafe sowie Punkte im Fahrtenregister des Kraftfahrt-Bundesamts in Flensburg. (dpa)



Beim Stromverbrauch von Wäschetrocknern gibt es große Unterschiede - die Anschaffung eines sparsameren Modells kann sich langfristig lohnen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

So können Sie beim Wäschetrocknen Strom sparen

Dank Trockner wandern frisch gewaschene Textilien möglichst schnell wieder in den Schrank. Wer das Gerät einsetzt, sollte die Wäsche vorher möglichst stark schleudern. Dazu rät Ane Eisdohr von der Verbraucherzentrale Berlin.

Denn: „Wasser per Schleudern aus der Wäsche zu holen, braucht viel weniger Energie, als es später mit Wärme heraus zu trocknen.“

Auch wie viel Strom ein Trockner verbraucht, ist sehr unterschiedlich. „Der tatsächliche Verbrauch hängt vom Gerät, Programm, der Beladung und der Restfeuchte der Wäsche ab“, so Eisdohr. „Moderne Wärmepumpentrockner brauchen grob etwa 0,7 bis 1 kWh pro Trocknung. Ältere Geräte ohne Wärmepumpe können dagegen etwa 3 bis 4 kWh pro Trocknung benötigen.“

Auf das Jahr gerechnet macht das einen großen Unterschied, wie eine Beispielrechnung zeigt: Wenn man zweimal die Woche seinen Trockner benutzt, verbraucht man pro Jahr je nach Gerät zwischen 72,8 kWh (Kilowattstunde) und 416 kWh Strom (2 mal 52 Wochen mal 0,7 kWh bzw. mal 4 kWh).

Damit fallen pro Jahr für den Trockner Stromkosten zwischen 25,48 Euro und 145,60 Euro an, wenn man mit Stromkosten von 35 Cent pro kWh rechnet. Ein großer Unterschied.

TROCKNEN IN DER WOHNUNG - WAS DABEI WICHTIG IST

Wer auf den Einsatz eines Trockners komplett verzichtet und seine Wäsche an der frischen Luft trocknet, verbraucht natürlich gar keinen Strom. „Am besten funktioniert das draußen, auf

dem Balkon oder in einem gut belüfteten Trockenraum“, so Eisdohr.

Während der Heizperiode kann aber zusätzliche Heizenergie nötig werden. „Heizkörper, elektrische Luftentfeuchter oder Heizlüfter gezielt auf die Wäsche zu richten, verlagern den Energieverbrauch nur“, so die Verbraucherschützerin. Das frisst die Trocknerersparnis aus ihrer Sicht zwar meist nicht komplett auf, aber „komplett kostenlos“ sei Wohnungstrocknung im Winter eben nicht immer.

Außerdem wichtig, wenn man seine Wäsche drinnen trocknet: Den Raum gut lüften, damit die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung bleibt. „Sonst spart man zwar Trocknerstrom, holt sich aber im schlechtesten Fall ein Feuchte- oder Schimmelproblem ins Haus“, so Eisdohr. (dpa)

AnzeigenSpezial

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

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

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

Mit AZ/WAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es

Ihnen, flexibel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf WAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.WAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176**.

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet für 1 € statt 199 € +100 € geschenkt

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

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

Aller-Zeitung Wolfsburger Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Die unsichtbare Prägung

Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unbewusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern

VON FRANZISKA HERRMANN

Mike Becker hat unter seiner strengen Erziehung lange gelitten und den Druck dann unbewusst an seine Kinder weitergegeben – bis zum Suizidversuch der Tochter. Zwei Psychologen empfehlen, die Erziehungsstimme der eigenen Eltern zu reflektieren, um dann bewusst zu entscheiden, was weitergegeben wird und was nicht.

Wer Kinder erzieht, ist dabei stets von den eigenen biografischen Erfahrungen geprägt. Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern. Das geschieht oft unbewusst und ist nur begrenzt steuerbar.

Doch dann hören sich Eltern in einem stressigen Moment sagen: Wie oft soll ich dir das noch sagen? Oder: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Theater! „Plötzlich ist sie wieder da, die Stimme der eigenen genervten Mutter oder des strengen Vaters“, erklärt die Psychologin Cécile Loetz.

WIE GEHEN WIR MIT WUT UM?

Laut Loetz drehen sich Erziehungsfragen häufig darum, wie emotionale Erfahrungen weitergegeben werden. Im Mittelpunkt steht dabei, wie getröstet wird, wieviel Nähe oder Strenge erlebt wurde sowie der Umgang mit Gefühlen wie Wut. Doch auch tief verinnerlichte Rollenbilder wirken nach. Das könne die Erfahrung sein, mit einem Vater aufgewachsen zu sein, der wenig präsent war, und die Frage, wie man aktiver am Leben der eigenen Kinder teilnehmen könne. Oder das Rollenbild der sich ausschließlich um andere kümmernden Mutter. „Da spielt nicht nur der äußere Druck, auch das eigene Gefühl, dass man sich sicherer fühlt, wenn man die anderen in den Vordergrund stellt, eine Rolle“, so Loetz. In beiden Fällen fehle es an einem inneren Vorbild, wie genau eine andere Mutter Vater Figur aussehen könnten.

STATT GESPRÄCHEN GAB ES PRÜGEL

Mike Becker, 55 Jahre (Name geändert), hat unter seiner eigenen Kindheit lange gelitten. Der Vater: nie da, die Mutter allein zu Hause mit den Kindern. Über Probleme wurde nie gesprochen,



Kinder brauchen Geduld und Trost: Die Erziehung ist mitunter von den eigenen Erfahrungen geprägt. Foto: Vlada Karpovich / Pexels

stattdessen gab es Prügel, sagt Becker: „Ich bin aus dieser Erziehung herausgekommen mit einer Programmierung; einer Schutzstrategie, die ich Tag und Nacht abgefahren habe.“ Lange Zeit habe er das selbst gar nicht gemerkt. Er habe perfekt funktioniert. Ein Einschnitt kam erst mit dem Suizidversuch seiner Tochter – die Klassenlehrerin hatte sich an eine Erziehungsberatung gewendet. Mike B. und seine Frau konnten das nicht begreifen, erinnert er sich. Plötzlich brach das ganze Konstrukt zusammen. „Bei uns zu Hause ging es immer liebevoll zu. Es gab es keine drakonischen Strafen, keinen Alkohol, keinen sexuellen Missbrauch, keine Gewalt, keinen Liebesentzug – und dann sitzen wir da und erfahren, dass das Kind suizidgefährdet ist.“

GESPRÄCHE ÜBER DIE EIGENE ERZIEHUNG

Erst später habe sich das Bild für ihn zusammengesetzt. Vieles sei

damals bei seiner Tochter zusammengekommen. Doch für ihren Umgang mit Gefühlen und Druck sieht er sich selbst in der Verantwortung. „Nach dem Tod ihrer Oma hat meine Tochter ihre Gefühle in Leistung umgewandelt. Sie hat in der Schule und beim Sport Vollgas gegeben – so wie sie es jahrelang bei mir gesehen hat.“ Später habe er dann mit seinen beiden Kindern darüber gesprochen, was die Erziehung, die er erlebt habe, mit ihm gemacht habe. „Ich wollte ihnen erklären, warum ich jahrelang so angespannt von der Arbeit nach Hause kam und immer so unter Stress stand“, erzählt er.

Es folgten viele Gespräche mit den Kindern. Sein Sohn teilte sich ihm mit und berichtete von Druck, den er in Gruppen empfand, von der Angst, etwas falsch zu machen und angestarrt zu werden. „Als alles aufbrach, empfand ich viel Leid. Ich hatte das Gefühl, in meiner Grundfunktion als Vater versagt zu haben. Es hat lange gedauert, bis ich

mich nicht mehr schuldig gefühlt habe“, erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

DER UMGANG MIT DER STIMME DER EIGENEN ELTERN

„Die genaue Auseinandersetzung mit dem Erziehungsstil ist erst in jüngeren Generationen ein so wichtiges Thema“, beschreibt Psychologin Loetz die Schwierigkeit des Themas. „Viele Eltern haben selbst noch einen autoritären oder leistungsorientierten Erziehungsstil erlebt und versuchen, sich daraus zu lösen. Der Umgang mit der eigenen inneren Stimme der Eltern unterscheidet sich.“ Mit ihrem Partner, dem Psychologen Jakob Müller, hat Loetz mit „Jetzt bin ich schon wie meine Eltern: Wie Erziehung über Generationen wirkt“ ein Buch geschrieben, das helfen soll, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Darin erklären sie auch Grundsätzliches. Anhand eines Modells zeigen sie, wie unterschiedlich Eltern auf die Stimme einer strengen Erziehung reagieren.

KAPITÄN, MATROSE, MEUTERER

Laut dem Modell gibt es drei unterschiedliche Typen. Beim Kapitän spricht die pure Identifikation mit dem, was die Eltern gesagt haben. Dabei übernehme man die Härte und bejahe das autoritäre Prinzip. Ein anderer Umgang mit der eigenen Erziehung ist die Stimme des Matrosen: Man identifiziert sich nicht, doch der innere Kritiker lebt weiter. Die innere Stimme bewertet andauernd, ob etwas richtig oder falsch war, ob man gut genug ist, peinlich wirkt, sich angemessen verhält. Eine Möglichkeit der Abgrenzung ist der Meuterer: Dabei ist der innere Kapitän zwar vorhanden, wird aber vehement abgelehnt. Dies führe später dazu, dass jede Form von Autorität bekämpft wird, auch wo sie vielleicht sinnvoll oder harmlos ist.

MUSTER WERDEN UNBEWUSST ÜBERTRAGEN

„Jeder dieser Modi bringt eine andere Entwicklungsaufgabe mit sich“, so Loetz. Während der Kapitäntyp lernen müsse, die eige-

ne Härte zu hinterfragen und den leidenden Teil in sich wahrzunehmen, muss der Matrose beginnen zu widersprechen, um sich vom Kapitän zu lösen. Der Meuterer wiederum müsse loslassen und akzeptieren, dass nicht jede Autorität bekämpft werden muss, weil das Leben aus mehr besteht als aus fortwährender Auflehnung. Oft spreche diese innere Stimme mit, wenn Eltern auf ihre Kinder reagieren. „Manchmal wird dann nicht das Kind gesehen, das gerade überfordert, müde oder ängstlich ist. Sondern es wird unbewusst auf die eigene Geschichte reagiert“, so Müller. „Wer als Kind erlebt hat, dass Anerkennung stark an Leistung gekoppelt war, wird sich oft vornehmen, das eigene Kind nicht unter Druck zu setzen. Trotzdem kann sich das Muster in Form einer Grundspannung einschleichen.“

NICHT ALLES HAT EINEN LINEAREN EFFEKT

Im Eltern-Kind-Umgang sei es wichtig, immer wieder die Perspektive umzudrehen und sich zu fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Auch Hinweise von anderen Erwachsenen oder dem Kind selbst sollte man ernst nehmen, da sie einen auf einen blinden Fleck hinweisen können. Ein Kind mit Schulanxiety könnte etwa auch etwas von den Leistungsansprüchen seiner Eltern ausdrücken. Vielleicht wird im Alltag unbewusst alles zum Lernprojekt, jedes Spiel zum Lernspiel. Dann gehört ein Teil der Angst möglicherweise gar nicht nur dem Kind. „Der Schlüssel für Erziehung sind immer die eigenen Gefühle“, sagt Loetz. Allerdings warnen die beiden auch vor der Annahme, dass alles, was Eltern tun, einen linearen, berechenbaren Effekt auf das Kind hat.

ZU DEN PERSONEN

Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und in einer eigenen Praxis tätig. Müller arbeitet und forscht zudem am Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Gemeinsam haben sie den erfolgreichen Podcast „Rätsel des Unbewussten“ gegründet, für den die beiden 2018 den Förderpreis der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung erhielten und 2025 mit dem Deutschen Psychodynamik Preis ausgezeichnet wurden. Sie leben in Heidelberg.



Unter Strom: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikamentenklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übri-

gens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

MIT FÄCHER, ZWIEBELLOOK UND LEICHTEM SCHAL

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer nutzen.
- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. (dpa)

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ 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 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**

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:

- Neuhaus
- Reislingen
- Rabenberg
- Sandkamp
- Fallersleben
- Tappenbeck
- Weyhausen

hallo wolfsburg
wochenende



FOTO: IMAGO IMAGES

Mit Panorama-Meerblick: Hier steht die längste Stadtmauer Europas

Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist und was dich beim Besuch erwartet

Europas längste Stadtmauer befindet sich in Kroatien – aber nicht in Dubrovnik, sondern in der kleinen Stadt Ston weiter nördlich. Wir zeigen, warum sich ein Besuch noch lohnt.

Wer erraten soll, in welchem Land Europas längste Stadtmauer liegt, tippt wahrscheinlich nicht sofort auf Kroatien. Doch wenn du von Dubrovnik aus rund 55 Kilometer Richtung Norden zur Halbinsel Pelješac fährst, ist sie kaum zu übersehen: Eine mächtige Steinmauer zieht sich über die Berge oberhalb der kleinen Stadt Ston bis hinunter ans Meer. Dabei leben in dem historischen Ort selbst nur rund 2500 Menschen.

Trotzdem zählt Ston zu den bekanntesten Ausflugszielen in Dalmatien – nicht nur wegen seiner außergewöhnlichen Festungsanlage, sondern auch wegen seiner Salzgärten, der Auster und der malerischen Lage an zwei Buchten. Wir verraten, wie lang die Stadtmauer genau ist, was dich beim Besuch erwartet und welche Highlights Ston darüber hinaus bietet.

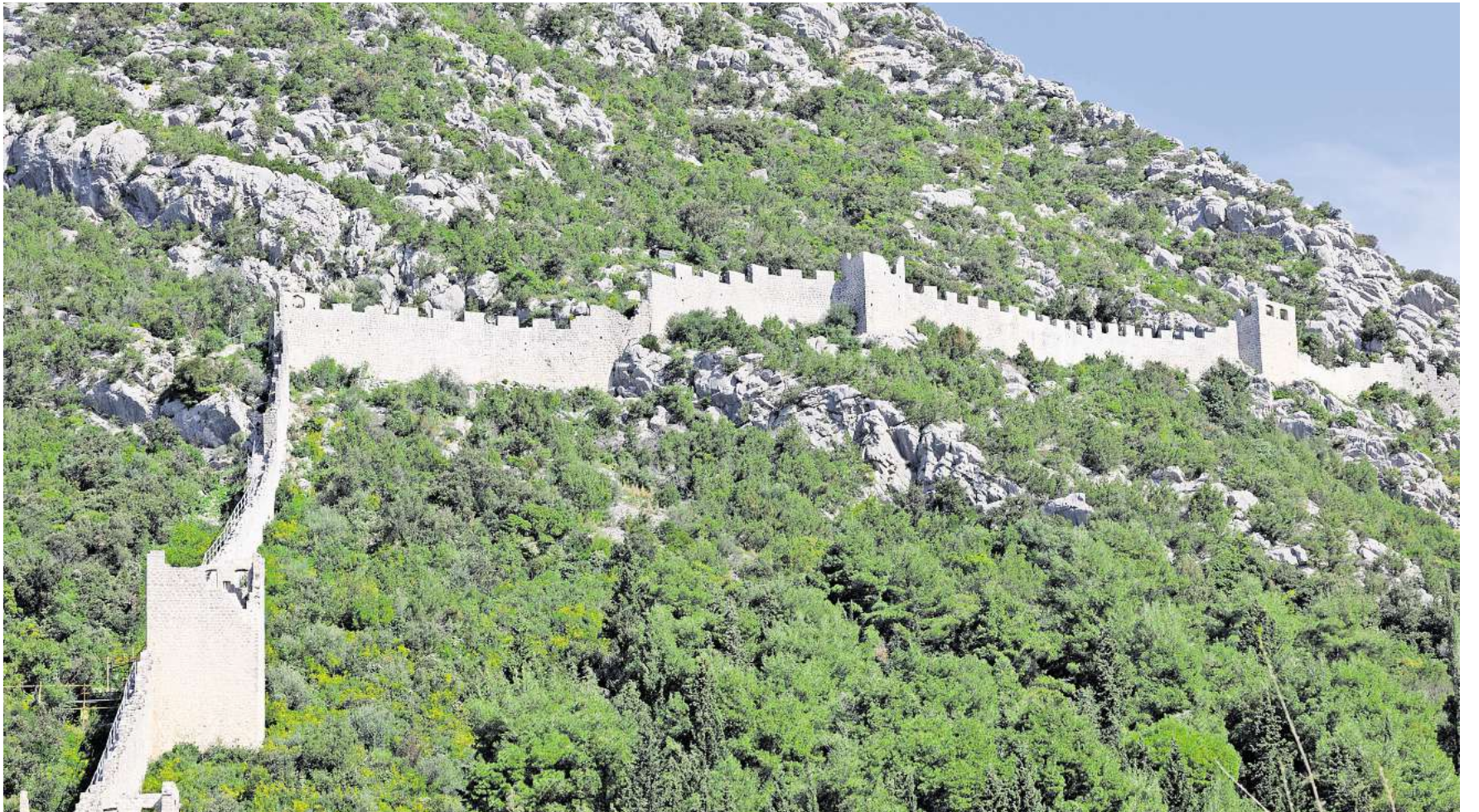
STONS IMPOSANTE STADTMAUER

Die mächtige Stadtmauer ist die Top-Attraktion von Ston, denn sie zieht sich über die Hügel zwi-

schen dem mittelalterlichen Kern von Ston und dem kleineren Nachbarort Mali Ston am Malistonski-Kanal. Mit rund 5,5 Kilometern gilt sie als längste erhaltene Stadtmauer Europas – ist damit aber deutlich kürzer als die gut 25 Kilometer lange Stadtmauer von Nanjing in China, die als längste Stadtmauer der Welt bezeichnet wird.

Stons Festungsanlage wurde ab 1336 von der damaligen Republik Dubrovnik errichtet. Sie sollte die wertvollen Salinen schützen und den schmalen Landstreifen zur Halbinsel Pelješac kontrollieren. Ursprünglich gehörten zu der Verteidigungsanlage 41 Türme und mehrere Bastionen. 20 Türme und sieben Bastionen sind bis heute erhalten und vermitteln einen guten Eindruck davon, welche strategische Bedeutung Ston im Mittelalter besaß.

Heute kannst du einen Teil der restaurierten Mauer in knapp zwei Stunden selbst begehen. Der Weg führt unter anderem zu den alten Wehrtürmen und Festungsanlagen, und du wirst mit weiten Ausblicken belohnt: Auf der einen Seite glitzert die Adria, auf der anderen liegen die historischen Salzgärten von Ston, die seit Jahrhunderten in Betrieb sind. Dazwischen reißen sich die roten Dächer der Altstadt aneinander.



Die Stadtmauer von Ston in Kroatien gilt als längste Stadtmauer Europas.

Foto: imago images/imagebroker

WEITERE ATTRAKTIONEN VON STON

Auch abseits der berühmten Stadtmauer gibt es in Ston einiges zu entdecken. Mittelpunkt des Ortes ist der zentrale Platz mit dem Rathaus, kleinen Cafés und Restaurants. Von dort erreichst du viele der wichtigsten Sehenswürdigkeiten bequem zu Fuß.

Eines der bedeutendsten historischen Bauwerke ist das Franziskanerkloster mit der Nikolauskirche aus dem 14. Jahrhundert. Besonders sehenswert ist der gotische Kreuzgang. Im Inneren der spätromanischen Kirche werden zahlreiche Votiva-

ben aufbewahrt, von denen viele einst in den Goldschmiedewerkstätten von Dubrovnik gefertigt worden sind.

Nur wenige Schritte entfernt liegen die Salzgärten von Ston. Bereits die Römer nutzten die günstige Lage an der schmalen Landenge zur Halbinsel Pelješac, um dort Salz zu gewinnen. Das kostbare Mineral galt damals als „weißes Gold“ und war über Jahrhunderte eine wichtige Einnahmequelle der Region. Mehr über die Geschichte der Salzgewinnung erfährst du im kleinen Solana-Museum direkt bei den Salinen.

Ebenfalls einen Blick wert ist die Festung Veliki Kaštio am

Rand der Salzgärten. Sie war ursprünglich als Wohnhaus angelegt und wurde später in die Verteidigungsanlage von Ston eingebunden.

Wenn du anschließend nach Mali Ston weiterfährst oder läufst, erwarten dich die berühmten Auster- und Muschelzuchten.

Das saubere Wasser, der gleichmäßige Salzgehalt und die geschützte Bucht schaffen ideale Bedingungen für die europäische Auster (*Ostrea edulis*), die dort bereits seit Jahrhunderten gezüchtet wird.

Die Spezialität steht in vielen Restaurants der Umgebung auf der Speisekarte.

DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE RUND UM STON

Wenn du nach der Besichtigung von Ston ans Meer möchtest, findest du auf der Halbinsel Pelješac zahlreiche Sand- und Kiesstrände. Das klare Wasser lädt zum Baden ein, während ruhige Buchten ideale Bedingungen für einen entspannten Tag am Meer bieten. Viele Strände eignen sich außerdem für einen Spaziergang entlang der Küste – mit Blick auf die Adria und die umliegende Landschaft.

Besonders beliebt ist der Sandstrand von Prapratno, der gut drei Kilometer von Ston entfernt liegt. Die geschützte Bucht

mit ihrem flach abfallenden Ufer eignet sich besonders gut für Familien und alle, die entspannt baden möchten. Zu den schönsten Kiesstränden der Halbinsel gehört außerdem Vuine bei Zulfjana. Die von Felsen eingerahmte Bucht bietet klares, türkisfarbenes Wasser und ist ein beliebter Ort zum Schwimmen und zum Schnorcheln.

Wer mehr Zeit mitbringt und viel Ruhe sucht, kann einen Ausflug in die Pržina-Bucht auf der nördlich gelegenen Insel Korsula machen. Die kleine Badebucht ist von mediterraner Vegetation umgeben und bietet beste Voraussetzungen für einen entspannten Tag am Meer.



Für einen Rundgang auf der Stadtmauer solltest du etwa zwei Stunden einplanen.

Foto: imago images/ YAY Images

So will das Schweizer Dorf Lauterbrunnen den Massentourismus bewältigen

Eine geplante Eintrittsgebühr für Autofahrerinnen und Autofahrer ist gescheitert

Fast eine Million Menschen übernachten pro Jahr in der Gemeinde Lauterbrunnen, in der eigentlich nur knapp 2700 Einheimische leben. Welche Maßnahmen nun helfen sollen, den Ansturm zu managen.

Das Schweizer Dorf Lauterbrunnen liegt nahezu paradiesisch inmitten der Alpen. Doch eine so traumhafte Lage hat auch Nachteile: Seit Jahren kämpft das Dorf mit steigenden Touristenzahlen.

Wie die Gemeinde Lauterbrunnen online offenlegt, gab es in den vergangenen Jahren über 900.000 Übernachtungen pro Jahr, der Rekord liegt derzeit bei 930.994 im Jahr 2024. Zum Vergleich: In der Gemeinde leben insgesamt nur knapp 2700 Menschen.

An schönen Sommertagen sei die Flut an Besucherinnen und Besuchern kaum zu bewältigen, sagte der Gemeindepräsident Karl Näpfli der „Berner Zeitung“. Als Höchstwert seien in nur wenigen Stunden 4600

Fahrzeuge in eine Richtung gemessen worden. Um das zu ändern, forderte Näpfli bereits vor zwei Jahren einen Eintritt für Autofahrerinnen und Autofahrer, den sie per App bezahlen könnten.

Doch dieses Vorhaben ist rechtlich gescheitert, da durch Lauterbrunnen eine Kantonsstraße verläuft. Die kantonalen Behörden hätten zu verstehen gegeben, dass das Eintrittsmodell nicht möglich sei. Somit bleibe es bei der Bekämpfung der Symptome, ärgert sich Näpfli.

In den vergangenen Jahren seien Lauterbrunnen sowie andere Tourismusgemeinden in der Region „überrollt“ worden – und die Gemeinde versuche nun, die Kontrolle zurückzugewinnen. Geplant sind zunächst drei große Projekte: Die Kantonsstraße soll verbreitert werden, damit auch Fußgängerinnen und Fußgänger Platz haben.

Außerdem soll ein unterirdisches Parkhaus mit bis zu 350 Parkplätzen errichtet werden,

und der Bahnhofplatz Lauterbrunnen soll benutzerfreundlicher gestaltet werden.

Um die Massen an Autos und Bussen in Lauterbrunnen zu reduzieren, soll zudem die Berner Oberland-Bahn (BOB) von Interlaken auf einen Viertelstundentakt umstellen, damit mehr Menschen mit der Bahn anreisen können.

Lauterbrunnen will keinesfalls sämtliche Touristinnen und Touristen vergraulen, dafür ist das Segment viel zu lukrativ. Laut „Berner Zeitung“ hat die Gemeinde im vergangenen Jahr ein Plus von 7,4 Millionen Franken in der Kasse verzeichnet.

SO REAGIERT DIE SCHWEIZ AUF DEN MASSENTOURISMUS

Pascale Berclaz, Direktorin der touristischen Vermarktungsorganisation „Made in Bern“, kennt die Schwierigkeiten im Berner Oberland, zu dem auch Lauterbrunnen gehört. Sie nennt es nicht „Overtourism“, sondern „Unbalanced Tourism“, also „unausgewogener

Tourismus“. Das Problem sei, dass sich zu viele Menschen am selben Ort zur selben Zeit befinden, und man müsse diese besser verteilen, „zeitlich und geografisch“.

Um das zu erreichen, soll es künftig auch mehr Angebote in der Nebensaison geben, beispielsweise Herbstwanderungen und Winterevents abseits der Piste. Außerdem sollen Gästinnen und Gäste angesprochen werden, die flexibler reisen können und nicht auf Ferien oder Ähnliches angewiesen sind.

Die Schweiz hat bereits auf den wachsenden Massentourismus reagiert und die Kampagne „Travel with care – leave with memories“ ins Leben gerufen. Darin wird auf die einzelnen Möglichkeiten und Verhaltensweisen hingewiesen, wie man verantwortungsbewusst reisen sollte. Dazu gehört auch, private Grundstücke zu respektieren, Menschen vor einem Foto um Erlaubnis zu bitten und lokale Unternehmen zu unterstützen.



Hunderttausende reisen jährlich nach Lauterbrunnen, um das Touristenhighlight mit eigenen Augen zu sehen.

Foto: imago images/imagebroker

► **STELLENMARKT**
► **STELLENANGEBOTE**

Wir suchen

Schulbusfahrer (m/w/d)

(Kleinbus-9-Sitzer)

für Schüler/innen mit Behinderungen
in **Peine**, Kreis **Gifhorn** und die gesamte Stadt **Wolfsburg**.
Zur Teamverstärkung (auf Minijob-Basis)
Voraussetzungen: Pkw-Führerschein – mind. 21 Jahre alt –
Gern auch ältere Bewerber mit hoher Zuverlässigkeit.

Sie bekommen bei uns die gesamte Fahrstrecke
(Leer- und Besetztzeit) in voller Höhe bezahlt.
Sie haben das Fahrzeug vor der Tür.

Regenbogen Fahrdienst GmbH
Telefonisch erreichbar: werktags von 6 bis 18 Uhr
Telefon (05308) 52 11 000
bewerbung@regenbogen-fahrdienst.de

Immer wieder gute Unterhaltung
und viele Tipps um Reise, Freizeit
und Erholung ...

... und eine gute Reise

hallo
wochenende

► **MEDIZINISCHE- UND PFLEGEBERUFE**

Praxis sucht MFA, Empfangskraft in Teilzeit ☎(01522) 1683009
✉ mehran23@hotmail.com

► **MINI- UND NEBENJOBS**

Reinigungskraft MINIJOB m/w/d, Siemes Schuhcenter, Eyßelheideweg 1-7, 38518 Gifhorn, Arbeitszeit: Mo-Sa 8:30 – 9:30 Uhr, Bewerbung telefonisch unter: ☎ 02452 1571494

► **HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL**

Reinigungskraft als Minijob ges., ab sofort, von Sportverein am Allersee. Bewerbung/ Fragen an: info@wob-rc.de

Ich suche eine Haushaltshilfe, 2 x die Woche ☎ 05 363 34 40

Meinersen Reinigungskraft m/w/d für Schulreinigung gesucht. AZ: Mo. bis Freitag ab 16:00 Uhr, Mini oder pflichtig Tel. Bewerbung 0172 5464161
Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

► **STELLENGESUCHE**

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

Fliesenleger sucht Arbeit. ☎ 0160/ 977 39 654

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Zeitungszusteller Brome
- Zeitungszusteller WOB Kästorf
- Zeitungszusteller Parsau
- Zeitungszusteller Leiferde
- Zeitungszusteller Rühren
- Zeitungszusteller Isenbüttel

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)

Die aktuelle Wochenendzeitung

hallo
wochenende

Anzeigen-Service

Abkürzungen zur Energieeinsparverordnung

In Immobilienanzeigen für den Verkauf, die Vermietung, die Verpachtung von Wohngebäuden müssen zukünftig folgende Angaben enthalten sein:

1. **die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis):**
V: Energieverbrauchsausweis, B: Energiebedarfsausweis
2. **den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude:**

z. B.: 146,6 kWh/(m²a)
3. **die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes:**
ÖLZH: Ölzentralheizung
Gas-ZH: Gaszentralheizung
Sol.: Solaranlage
Biom.: Energie durch Biomasse
4. **das Baujahr des Objekts:**
z. B. Bj. 1996
5. **die Energieeffizienzklasse (EEK)**
(nur bei Energieausweisen ab dem 1.5.2014):
z. B. EEK B

Bei Immobilienanzeigen für Nichtwohngebäude müssen hingegen folgenden Angaben gemacht werden:

- die Art des Energieausweises (Energiebedarfsausweis oder Energieverbrauchsausweis)
- den im Energieausweis genannten Endenergiebedarfs- oder Endenergieverbrauchswert für das Gebäude sowohl für Wärme als auch für Strom getrennt und
- die im Energieausweis genannten wesentlichen Energieträger für die Heizung des Gebäudes

Hinweis: bei Verbrauchsausweisen von 1.10.2007 bis 30.4.2014 müssen 20 Kilowattstunden pro Jahr und Quadratmeter Gebäudenutzfläche hinzugerechnet werden, wenn die Warmwasserbereitung dezentral erfolgt! (§ 29 Abs. II Nr. 2 letzter Satz EnEV 2014)

Zu den Details des Objektes fragen Sie bitte den Anbieter in der jeweiligen Anzeige.

So lesen Sie den Energieausweis!

hallo

wochenende

► **IMMOBILIENKAUFGESUCHE**

► **EIGENTUMSWOHNUNGEN**

1 bis 2 Zimmer in WOB
Med.-techn. Assistentin sucht helle, gemütl. ETW, gern mit Küche. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

WOB-Zentrum gesucht

Helle Wohnung zum Kauf mit 2-3 Zi in ruhigem Wohnhaus von OP-Pflegerin und ihrem Partner gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Gesucht mit Fahrstuhl

Pensionär in spe u. seine Frau suchen helle ETW in GF mit 2-3 Zi. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

► **HÄUSER**

Wasbüttel/Calberlah/ ...

Isenbüttel gesucht. Lehrerin u. ihr Mann suchen EFH, DHH oder RH mit mind. 100m², auch zum Renovieren. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 1,5 Mio gesucht

Investor aus Hamburg sucht Wohn-/Geschäftshäuser in allen Größen, auch leersteh., in gut vermietb. Lage. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Raum Gifhorn gesucht.

Junges Akademikerpaar sucht Reihenhaus oder Doppelhaushälfte, auch alt. Baujahr zum Modernisieren. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

► **MIETANGEBOTE**

► **2 ZIMMER**

Vermiete 2 Zi.-Wohnung, 55m², in Bergfeld, sofort einzugsbereit, mit neuer Küche. ☎ 0171/6940368

Wagenhoff, 2 Zi.-Whg., 65m², EBK, 420€ KM + NK, frei ☎ 05376/5216

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

***2 Zi. OG-Whg.** GF-Gamsen renov. 57m², KM 570,-€, EBK, Balkon Tel. 0175 / 6167679

Bungalow gesucht
Ehepaar mit Hund Carsten su. gemütl. Zuhause mit mind. 80m² Wfl. u. max. 20 min Fahrt nach WOB/GF. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

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

Osloß/Weyhausen gesu.

Vertriebsleiter + Familie sucht gepfl. Haus oder Haushälfte mit Garten, 4-6 Zi und ohne großen Renov.stau. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Ab 150m² Wfl. gesucht

Ingenieur sucht für sich und seine Familie großes 1- oder 2-Fam.haus mit mind. 2 Bädern und Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Landschaftsgärtner su.

gepfl. Einfam.haus oder Haushälfte mit schönem Garten, mind. 4-5 Zim. u. gern Garage oder Nebengelass. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca 350.000,- gesucht

Familie mit 2 Kindern (8 u. 13 J.) sucht gepfl. Haus im Raum Gifhorn/Wolfsburg mit Garten in mind. 5 Zi. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

► **GRUNDSTÜCKE**

SUCHE Baumöglichkeit

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

► **3 ZIMMER**

***3 Zi. OG-Whg.** GF Kästorf renov.* 80m², KM685,-€,Balkon, EBK, PKW-EP, Tel. 0175 / 6167679

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

Jembke, 3 Zi., für 2. Pers. 75m², DG, Küche, Bad, Dusche/Wanne, Balkon, PKW-Ep., Bj. 1976, KM 580€, 2 MM Kt. + NK. Kein Tiere. ☎ 01 57/36 76 98 68

Wesendorf / Westerholz, ab 01.08.26, 3Zi.-DG-Whg., 84,9m², 650€ KM + NK + 2 MS, ☎0171/8719721

Vermiete 3 Zi.-Wohnung, 70m², in Parsau, sofort einzugsbereit, mit neuer Küche. ☎ 0171/6940368

3 Zi. Whg. 66m² u. 90m² in Hankensbüttel zu vermieten. ☎0160/97739654

► **GÄRTEN / WOCHENEND-HÄUSER**

Gartenlaube in Fallersleben zu verk., Strom, Wasser, Abwasser vorhanden. VB 9.000€ ☎ 01525/7177190

► **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

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

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

Gewinnen Sie Tickets für das Gourmet & Garden Festival!



Foto: Schloss – Romantik

Vom 6. bis 9. August 2026 lädt das Festival auf dem Landgut Wienhausen bei Celle dazu ein, die Schönheit und Vielfalt von Gartenkunst und Genuss unter freiem Himmel zu erleben. Internationale Aussteller präsentieren exklusive Gartenmöbel, Steinfiguren, handgefertigte Objekte und eine reiche Pflanzenauswahl – darunter Rosen, Lavendel und Palmen. Kulinarische Spezialitäten

und musikalische Unterhaltung an der Gitarre sorgen für ein rundum genussvolles Erlebnis. Für Kinder gibt es täglich z.B. Blumenkranzbinden. Ein praktischer Kunden-transport- und EC-Service erleichtert Ihnen den Besuch. Das Festival



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten.

Teilnahmeschluss ist der 30.07.2026 um 23:30 Uhr.

Wir wünschen viel Glück!

ist Donnerstag, Freitag und Samstag von 10 bis 18 Uhr und Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

Die Wolfsburger Allgemeine Zeitung verlost 5x4 Eintrittskarten. So können Sie an der Verlosung teilnehmen:

Wenn Sie wüssten... wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.

Der Politik-Podcast mit
Dunz, Lamby und Quadbeck



Jetzt Reinhören





FREIZEIT- VERGNÜGEN

TOLLE TAGE ZU TOLLEN PREISEN



Rasti-Land, Salzhemmendorf

Mehr als 50 Attraktionen

Adrenalin pur für die „Großen“. Zum Beispiel mit dem Freifallturm oder Rafting. Spaß und Unterhaltung für Familien und die Kleinen mit der Einschienenbahn oder Mini-Achterbahn. Hier gibt es unvergessliche Momente für alle.

Tageskarte 21,25 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 39,50 Euro. Gültig bis 09.05.2027

Weitere Infos unter www.rasti-land.de und
www.erlebnissommer-tickets.de



Ankommen und wohlfühlen – das Hasseröder Burghotel in Wernigerode



Wenn die Sonne den Harz in warmes Licht taucht, die Natur zum Entdecken einlädt und der Sommer nach gemeinsamen Abenteuern ruft, ist der perfekte Moment für eine Auszeit im Hasseröder Burghotel gekommen. In Wernigerode, der bunten Fachwerkstadt am Fuße des Brockens, erleben Familien, Paare und Großeltern mit ihren Enkeln erholsame Tage voller Abwechslung: Spannende Entdeckungstouren, beliebte Freizeitaktionen und vielfältige Ausflugsziele sprechen alle Generationen an.

300 Euro Gutschein für 153 Euro (inkl. Gebühren, zzgl. Versandkosten) Gültig bis 01.07.2029. Bitte Buchungsbedingungen beachten.

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de



Dinopark Münchenhagen

300 lebensgroße Urzeitriesen sorgen für leuchtende Augen

Auf dem Gelände eines ehemaligen Steinbruchs können Sie echte Fußabdrücke der Urzeitriesen bestaunen. Ein weiteres Highlight bildet die neue Ausstellung „Giganten der Meere“.

Tageskarte 9,95 Euro inkl. Gebühren, zzgl. Versand.
Normalpreis 16,90 Euro. Gültig bis 01.11.2026

Weitere Infos unter
www.erlebnissommer-tickets.de



Bestellen Sie jetzt!*



www.erlebnissommer-tickets.de

*Nur solange der Vorrat reicht.

