

Umfrage: Könnten Sie eine Woche auf Ihr Handy verzichten?

Mit Hallo-Wochenende einen **50-Euro-Gutschein** gewinnen

VON KATHARINA WINKELMEIER

Gifhorn. In unserer digitalisierten Welt sind Smartphones kaum noch wegzudenken. Sie begleiten uns morgens beim Aufwachen, sind während der Arbeit ständiger Begleiter und sorgen abends für Unterhaltung. Doch was passiert, wenn wir für eine Woche auf unser Handy verzichten?

Viele Menschen sind heute so an ihr Smartphone gewöhnt, dass der Gedanke an einen bewussten Verzicht zunächst abschreckend wirkt. Studien zeigen jedoch, dass ein bewusster Verzicht auf das Handy Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und sogar das Wohlbefinden steigern kann. Ohne ständiges Benachrichtigen und den Drang, ständig online zu sein,



Zusammen im Raum - doch jeder für sich

FOTO: THOMAS TRUTSCHEL/PHOTOTHEK.NET



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

fällt es leichter, im Moment zu leben und echte zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen.

Natürlich ist es nicht immer einfach, komplett auf das Smartphone zu verzichten, vor allem wenn es beruflich oder familiär notwendig ist. Doch schon eine bewusste Reduktion, beispiels-

weise eine Woche ohne soziale Medien oder Messenger, kann positive Effekte haben.

Ihre Meinung zählt!

Wir möchten Ihre Meinung wissen: Können Sie eine Woche auf Ihr Handy verzichten? Machen Sie mit bei unserer Umfrage.

Scannen Sie dazu den QR-Code. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen 50-Euro-Gutschein von Expert.

Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie beim

Einkaufen auf nachhaltigen Konsum achten? Das sind die Antworten:

- 45,8 Prozent sagten: Oft
- 28,8 Prozent sagten: Ja, immer
- 13,6 Prozent sagten: Nein
- 11,9 Prozent sagten: Manchmal

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 16.06. – 21.06.25 **Öffnungszeiten:** Mo-Sa 8-20 Uhr

**Isenbütteler Weg 43
GIFHORN**

Feldschlösschen Pilsner

Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 0,91)
zzgl. € 3,90
Pfand

8.99



Wolters Pilsener

versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,00)
zzgl. € 3,10
Pfand

9.99



Bitburger Pils

versch. Sorten
Kasten =
20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51) zzgl. € 3,10/
3,42 Pfand

11.99



Vilsa Mineralwasser

versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,53)
zzgl. € 3,30
Pfand

4.49



**Gilde Pilsener
o. Lindener Spezial**

Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,01) zzgl. € 3,90
Pfand

9.99



Lorenz Crunchips

versch. Sorten
110 g - 150 g Beutel
(1 kg = ab € 7,40)

1.11



Sinalco Limonaden

versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,71)
zzgl. € 3,30
Pfand

8.49



Beck's Bier

versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

10.99



**Vorteilspreis 9.99 €
mit der trinkgut App (1 l = € 1,00/1,26)**

Fürst Bismarck

38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9,99)

6.99



Smirnoff Vodka

Red No 21
o. Raspberry
Crush
37,5% / 25% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)

9.99



Chantré Weinbrand

o. Cuvée Rouge
30% / 36% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9,99)

6.49



Vescovino

weinhaltige
Cocktails
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 1,48)

1.11



**Vorteilspreis 5.99 €
mit der trinkgut App (1 l = € 8,56)**