

Was gegen den ewigen Griff zum Handy hilft

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

1. Handy raus gleich Anruf

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

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



Gute Gewohnheit: Jedes Mal, wenn man gewohnheitsmäßig zum Smartphone greift, ein Familienmitglied anrufen.

FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA/DPA-MAG

gelmäßig die Stimme ihrer Angehörigen zu hören.

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

2. Blick aufs Handy? Laut aussprechen, warum

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

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

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

Goldmarkt zwischen Rekorden und starken Schwankungen

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus **FOCUS MONEY** **Aktueller Goldkurs: 4.655,75 USD/Ounce**



Juni 2026

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

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

Gerade deshalb beschäftigen sich derzeit viele Menschen mit der Frage, ob jetzt ein sinnvoller Zeitpunkt sein könnte, lange ungenutzte Edelmetalle bewerten zu lassen. Denn in zahlreichen Haushalten liegen seit Jahren Schmuck, Münzen, Zahngold oder Bruchgold unbeachtet in Schubladen und Schränken. Was früher kaum beachtet wurde, kann heute einen überraschend hohen Wert darstellen. In Braunschweig bietet die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig eine professionelle Anlaufstelle für alle, die Klarheit über den Wert von Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücken erhalten möchten.

Viele unterschätzen den Wert ihrer eigenen Bestände

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

Neben klassischen Goldketten oder Ringen geraten dabei zunehmend auch Zahngold, beschädigter Schmuck, einzelne Ohrhinge oder alte Münzen in den

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



Fokus. Gerade Zahngold wird häufig unterschätzt, obwohl ältere Legierungen oft neben Gold auch wertvolle Zusatzmetalle wie Platin, Palladium oder Silber enthalten. Viele Menschen sind überrascht, welche Summen selbst kleinere Mengen aktuell erzielen können. Gleichzeitig wächst bei vielen die Sorge, dass die derzeit hohen Edelmetallpreise nicht dauerhaft auf diesem Niveau bleiben könnten. Genau deshalb entscheiden sich derzeit zahlreiche Menschen dafür, ihre Bestände professionell prüfen zu lassen.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig setzt auf Transparenz und moderne Technik

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



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

Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse Technologie, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht die exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne Schmuckstücke oder Erbstücke zu beschädigen. Gerade bei älteren Familienerbstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen. Neben dem Materialwert werden dabei auch Zustand, Verarbeitung sowie mögliche Zusatzmetalle berücksichtigt. Viele Besucher empfinden es als beruhigend, die gesamte Bewertung transparent mitverfolgen zu können und verständlich

erklärt zu bekommen. Erbschaften bergen oft überraschende Werte

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

Viele ältere Kronen oder Prothesen bestehen aus hochwertigen Legierungen, deren heutiger Wert vielen Menschen nicht bewusst ist. In Zeiten hoher Goldpreise kann selbst kleines Zahngold heute interessante Summen erzielen. Hinzu kommt, dass viele Erben ihre Bestände nie professionell prüfen ließen. Oft lagern wertvolle Gegenstände über Jahre hinweg unbeachtet in Schubladen oder Schränken, obwohl sie aktuell attraktive Marktpreise erzielen könnten. **Tradition, Erfahrung und nachhaltiges Recycling**

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig ist die enge Zusammenarbeit mit der traditionsreichen Scheideanstalt Heimerle + Meule. Das Unternehmen gilt als älteste Scheideanstalt Deutschlands und zählt mit seiner Tradition seit 1845 zu den renommiertesten Edelmetallverarbeitern Europas. Durch diese Partnerschaft profitieren Kunden von professionellen Abläufen, aktuellen Marktpreisen und einer seriösen Weiterverarbeitung der Edelmetalle. Gleichzeitig wird großer Wert auf Nachhaltigkeit gelegt. Alte Schmuckstücke, Zahngold oder Bruchgold werden dem Wertstoffkreislauf wieder zugeführt und können nahezu vollständig recycelt werden.

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

Jetzt Klarheit über eigene Werte schaffen

Die Entwicklung am Goldmarkt bleibt weiterhin schwer vorhersehbar. Experten gehen davon aus, dass starke Kursschwankungen den Markt auch in den kommenden Monaten begleiten werden. Viele Menschen nutzen deshalb bewusst die aktuelle Situation, um Klarheit über ihre eigenen Edelmetallbestände zu erhalten und mögliche Höchstpreise nicht ungenutzt verstreichen zu lassen. Ein Besuch bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig bietet die Möglichkeit, Schmuck, Zahngold, Münzen oder Erbstücke professionell und transparent bewerten zu lassen – ohne komplizierte Vorbereitung und ohne Verpflichtungen. Oft zeigt sich dabei, dass in lange vergessenen Schubladen deutlich mehr Wert steckt, als ursprünglich vermutet wurde.

Niedersächsische
GOLD BÖRSE
BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

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

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE 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.