

GLEITZ

Themenjournal

— S P E Z I A L —



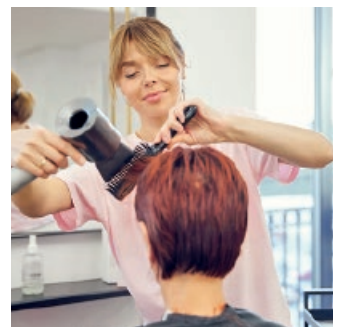
REGIONALES
ab Seite 2



GESUNDHEIT
ab Seite 16



RUND UMS HAUS
ab Seite 19



STELLENMARKT
ab Seite 25

Freiheit fühlen auf Fehmarn

Beeindruckende Naturschauspiele im Herbst und Winter entdecken



Foto: DJD/www.fehmarn.de

An der südöstlichen Spitze Fehmarns steht direkt an der Steilküste der Leuchtturm Staberhuk. Auffällig ist die besondere Stämmigkeit des Turms, der keine gewöhnliche Laterne trägt, sondern die gusseiserne Konstruktion des ehemaligen Leuchtturms von Helgoland.

DJD. Auf der Ostseeinsel Fehmarn klingt im Herbst und Winter der Trubel der Hauptsaison ab, die Leere und Weite der Deiche und Strände kann man nun intensiv auf sich wirken lassen und genießen. Die kühleren Monate des Jahres sind die beste Zeit, um entspannt die veränderte Natur bei langen Spaziergängen oder Radtouren zu erleben. Fehmarn zeigt sich nun von einer besonderen Seite: mit goldenen Sonnenaufgängen am Meer und kraftvollen Wellen an stürmischen Tagen. Besucherinnen und Besucher können in der klaren Ostseeluft tief durchatmen, die Insel ganz neu entdecken und sich danach kulinarisch in vielen Restaurants verwöhnen lassen. Unter www.fehmarn.de/fehmarn-erleben/herbst-winter gibt es alle Informationen.

Freizeitaktivitäten im Herbst und Winter auf Fehmarn

Die Kinderanimation des Tourismus-Service Fehmarn, mit Lagerfeuer und Stockbrot, ist insbesondere bei Familien in der kühleren Jahreszeit ein beliebter Anlaufpunkt. Hier kann man sich nach einem Tag an der frischen Luft wieder aufwärmen. Der charmante Hauptort Burg lädt zum Verweilen und Bummeln ein – mit Gässchen, Kopfsteinpflaster, vielen kleinen Läden und dem historischen Rathaus. In der Badewelt am Südstrand – dem FehMare – kann man nach einem Spaziergang das warme Wasser und Wellnessangebote genießen und die tobende Ostsee vom warmen Meerwasserwellenbad oder der Saunalandschaft aus



Foto: DJD/www.fehmarn.de/Britta Ahlstrom

Der Weihnachtsmarkt in der Burger Altstadt zeichnet sich durch besonders heimelige Atmosphäre aus.

beobachten. Spannende Geschichten und Wissenswertes aus Natur, Historie und Kultur bietet der Audioguide, der mit 31 Stationen über die gesamte Insel führt. Bis Ende des Jahres wird der Audioguide um neue Stationen wie die Geschichte des Wassersports und der Landwirtschaft sowie zur Sturmflut im Jahr 1872 ergänzt.

Kulinarische Angebote auch in der kalten Jahreszeit

Was gibt es Schöneres, als sich im Urlaub verwöhnen zu lassen – vor allem kulinarisch? Auch in der kühleren Jahreszeit haben einige Restaurants auf Fehmarn geöffnet, darunter beliebte Adressen wie die Burg Klaus oder die Doppeleiche. Man darf sich auf abwechslungsrei-

che Speisekarten mit winterlichen Highlights freuen. Wer am Nachmittag auf der Suche nach einem gemütlichen Ort zum Aufwärmen ist, kann nach einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft in eines der Cafés einkehren – bei heißem Kaffee und leckerem Kuchen lässt es sich wunderbar entspannen. Alle aktuellen Winter-Öffnungszeiten der Gastronomiebetriebe gibt es unter www.fehmarn.de/fehmarn-erleben/gastronomie-genuss. Tipp: Nach den Herbstferien passen viele Restaurants und Freizeiteinrichtungen ihre Öffnungszeiten an. An den Adventswochenenden sowie über Weihnachten und Silvester werden diese häufig wieder ausgeweitet. Ein kurzer Blick auf die jeweilige Website lohnt sich also.

Der Partyreize für jeden Anlass!
Schlemmertrio

Bahnhofstraße 9
31185 Hoheneggelsen
Tel. 0 51 29 / 96 32 07

schlemmertrio@t-online.de
www.schlemmertrio.de

„Gans to go“

(für 5 Personen)

1 ganze Gans (auf Wunsch auch zerlegt),
Rotkohl oder Rosenkohl,
Klöße

€ **125.00**

Abholung, bitte vorbestellen

Weitere weihnachtliche Menüs finden Sie unter www.schlemmertrio.de
Bitte reservieren Sie rechtzeitig für den 24., 25. oder 26. Dezember 2025!




Lust auf Musik ?

*Ein Beginn ist in vielen
Fächern jederzeit möglich.*

*Einfach melden und beraten
lassen.*

 www.kms-peine.de

 05171 / 401 - 2047

 info@kms-peine.de



Verantwortlich für den Inhalt

Landkreis Peine, vertreten durch den **Landrat Henning HeiB**, Burgstraße 1, 31224 Peine,
Tel: 05171 / 401 - 0 Fax: 05171 / 401 - 7700 mail@landkreis-peine.de

Kontakt zur Kreismusikschule Peine

Kreismusikschule Peine, vertreten durch **Sven Trümper**, Rosenhagen 37, 31224 Peine
Tel: 05171 / 401 - 2047 info@kms-peine.de www.kms-peine.de



Unsere Top-Geschenke-Tipps!



www.kulturring-peine.de

KULTURRING PEINE | ANNA-MARGRET-JANOVICZ-PLATZ 1 | 31224 PEINE
Telefon 05171 – 15666 | ticket@kulturring-peine.de

Hildesheim im Advent: Weihnachtsmarkt lädt zum Staunen, Schlemmen und Verweilen ein

Hildesheimer Weihnachtsmarkt öffnet ab Montag, den 24. November

Wenn Hildesheims Straßenlaternen ihre Nikolausmützen aufsetzen und der Duft von gebrannten Mandeln in der Luft liegt, erwacht die Stadt im Lichterglanz der Adventszeit. Vom 24. November bis 28. Dezember wird die Innenstadt rund um den Marktplatz, den Platz An der Lilie und den Hohen Weg zum gemütlichen Weihnachtsdorf. Rund 60 Stände bieten regionale Spezialitäten, außergewöhnlichen Geschenkkiden und Kunsthandwerk. Zu den Highlights des diesjährigen Hildesheimer Weihnachtsmarktes zählt neben der festlichen Weihnachtspyramide auch die etwa zehn Meter hohe Tanne auf dem Marktplatz. Alle kleinen Weihnachtsfans können auf dem Kinderkarussell ihre Runden drehen.

Auf dem Platz An der Lilie entsteht erstmals ein stimmungsvoller Winterwald: Mit überdachten Sitzplätzen, zahlreichen Tannen und liebevoller Dekoration wird eine gemütliche Weihnachtsatmosphäre mitten im Weihnachtsmarktgeschehen geschaffen. Der neue Winterwald lädt zum Verweilen, Aufwärmen und Genießen ein.

Wunschzettel schreiben und „Wir stellen uns vor!“ auf dem Hildesheimer Weihnachtsmarkt

Das Postamt „Zum Rentier“ lädt Groß und Klein wieder dazu ein, Wünsche aufzuschreiben. Bis Freitag, den 12. Dezember können Kinder täglich von 13 bis 19 Uhr ihre Wunschzettel (frankiert mit Briefmarke) direkt im Postamt abgeben. Die Briefe werden zum Weihnachtspostamt nach Himmelsthür weitergeschickt. Briefmarken sind auch im Postamt vor Ort käuflich zu erwerben. Der Weihnachtsmann und seine Helfer lesen alle Briefe und schreiben eine Antwort. Die Weihnachtspostfiliale in Himmelsthür wurde vor über 50 Jahren „erfunden“ und zählt damit als ältestes Weihnachtspostamt in Deutschland. Parallel nutzt die Tourist-Information den Stand für den Verkauf von weihnachtlichen Souvenirs und regionalen Köstlichkeiten.

Ab Samstag, 13. Dezember, wird das Postamt zur Plattform für Hildesheimer



Engagement. Vereine, Initiativen, gemeinnützige Organisationen und kulturelle Einrichtungen können unter dem Motto „Wir stellen uns vor!“ Die Weihnachtsmarkthütte für Hildesheim“ die Hütte für ihre eigenen Projekte nutzen. Die beteiligten Gruppen gestalten unterschiedliche Aktionen und Angebote vor Ort, präsentieren ihre Arbeit und Projekte oder verkaufen kleine Geschenkkiden. So lässt sich hier bestimmt noch das eine oder andere Weihnachtsgeschenk entdecken. Außerdem bietet sich die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und mehr über das Engagement der einzelnen Akteurinnen und Akteure zu erfahren. Eine Übersicht über alle Mitwirkenden ist unter www.hildesheim-tourismus.de/weihnachtsmarkt zu finden.

Der Stand der Schulen ist wieder im Hohen Weg zu finden. Dort verkaufen Schülerinnen und Schüler verschiedener Hildesheimer Schulen im Wechsel Selbstgemachtes – von Marmeladen und frisch gebackenen Keksen über weihnachtliche Dekoration bis hin zu handgefertigten Textilien. Die Einnahmen kommen einem guten Zweck zugute, beispielsweise dem Verein Regenbogen e.V. für krebserkrankte Kinder oder dem Verein für krebserkrankte Kinder Hannover e.V. Zudem bietet die UNICEF-Arbeitsgruppe Hildesheim erneut ihre beliebten Weihnachtskarten an und unterstützt damit Kinder in Not auf der ganzen Welt.

Foto-Points – Erinnerungen zum Mitnehmen

Auch in diesem Jahr laden wieder mehrere Foto-Points auf dem Hildesheimer

Weihnachtsmarkt dazu ein, besondere Momente festzuhalten. Auf dem Platz An der Lilie sorgt die illuminierte LED-Eisbärdame „Lilly“ vor festlicher Kulisse für leuchtende Augen – besonders bei den kleinen Besucherinnen und Besuchern. In der Rathausstraße bietet ein Fotoautomat Gelegenheit, gemeinsam mit Freundinnen, Freunden oder der Familie lustige oder stimmungsvolle Erinnerungsbilder zu machen. Die Aufnahmen werden direkt auf Fotostreifen mit einem Motiv des Hildesheimer Weihnachtsmarktes gedruckt – ein schönes Andenken an den Besuch. Ein weiteres Highlight erwartet die Gäste auf dem Marktplatz: Ein rund 3,60 Meter hohes LED-Rentier erstrahlt im Lichterglanz und lädt zum Fotografieren und Staunen ein – ein echter Hingucker im Herzen des Weihnachtsmarkts. In der Rathausstraße lädt ein beleuchteter Geschenkebaum Besucherinnen und Besucher des Weihnachtsmarktes ein, den Ort als tollen Fotospot zu nutzen. Eingebettet in einen Tannenwald und eingetaucht in geheimnisvolles Licht treiben Hildesheimer Koblode und Unholde im Sagenwald vor dem Rathaus ihr Unwesen.

Programm auf dem Weihnachtsmarkt

Am Freitag, 5. Dezember, ist der Nikolaus höchstpersönlich auf dem Weihnachtsmarkt anzutreffen. Von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr verteilt er Süßigkeiten an die Kleinen. Und wer ein Gedicht oder ein Lied vortragen kann, bekommt bestimmt eine Süßigkeit extra. Warum nicht ein bisschen Adventsstimmung verbreiten mit nicht nur leisen, sondern

auch wunderschönen Tönen? Dafür braucht es manchmal nicht mehr als drei Stimmen und eine Gitarre. Das Hildesheimer Trio Stimmig lädt am 7. Dezember von 16 – 18 Uhr auf der Sparkassen-Advents Bühne zu einem nachmittäglichen Stelldichein mit einem Mix aus traditionellen Weihnachtsliedern und Christmas-Songs aus Pop, Jazz und Soul in individuellen, akustischen Interpretationen. Einen Tag vor Heiligabend, am Montag, 23. Dezember, haben alle großen und kleinen Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, beim Weihnachtsmann persönlich ihre Last-Minute-Wünsche zu äußern. Von 14.30 bis 16.30 Uhr empfängt der freundliche Mann mit dem Rauschebart die Gäste vor dem Postamt „Zum Rentier“, bevor er sich für Heiligabend wieder auf den Weg machen muss.

Adventsausstellungen in der Rathaushalle

Die Ausstellung „Kunsthandwerk im Rathaus“ zeigt seit mehr als 30 Jahren originelle, handgefertigte Stücke im Herzen der Stadt Hildesheim. An den ersten drei Adventswochenenden bringen jeweils 14 Ausstellende von 11 bis 18 Uhr u.a. Decken und Kissen aus Leinwand, Holzbretter mit Intarsienmuster, Buchbindarbeiten, Holzstelen, Glasperlen, Keramik und Dekorationen für ein gemütliches Zuhause mit in die Rathaushalle. Der Eintritt zu den Adventsausstellungen in der Rathaushalle ist frei. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Rathauses am Platz An der Lilie.

Stadtführungen zur Weihnachtszeit

Verschiedene Führungen laden in der Adventszeit dazu ein, das weihnachtliche Hildesheim zu entdecken. Informationen und Tickets gibt es unter www.hildesheim-tourismus.de/tickets.

Informationen zum Hildesheimer Weihnachtsmarkt gibt es unter:
hildesheim-tourismus.de/weihnachtsmarkt



HI
MA

24.NOV. - 28.DEZ.
HILDESHEIMER
WEIHNACHTSMARKT

Historischer Marktplatz,
Platz An der Lilie & Hoher Weg



saba^o
HI PARK

HI LDESHEIM
MA RKETING<sup>GM
BH</sup>

„Wir setzen Ihrem Urlaub die Krone auf ...“

So lautet der Slogan des Hasseröder Burghotels. Wunderschön am Fuße des Brockens gelegen und mit traumhaftem Blick auf die bunte Fachwerkstadt Wernigerode lädt das mittelalterlich gestaltete Themenhotel mit seinen Rundum-sorglos-Arrangements dazu ein, gemeinsam mit Familie oder Freunden unvergessliche Erinnerungen bei erlebnisreichen Ausflügen im sagenumwobenen Harz zu sammeln.

Mit modernen Zimmern, großzügigen Familienappartements und komfortablen Suiten bietet das Hasseröder Burghotel einen idealen Ausgangspunkt, um den Harz in all seinen Facetten zu erkunden. Genießen Sie bezaubernde Natureindrücke, kulturelle Highlights und vielseitige Freizeitangebote für Groß und Klein. Zahlreiche Inklusivleistungen sowie Eintrittskarten zu Ausflugszielen sind in den Arrangements bereits enthalten.

Erleben Sie unvergessliche Urlaubstage mit dem Arrangement „Herbst-Attacke“

Wenn die Wälder ihr Grün gegen bunte Farben eingetauscht haben und die Tage wieder kürzer werden, beginnt die gemütliche Zeit des Jahres – der Herbst. Genau jetzt ist der perfekte Moment, um sich mit dem Arrangement „Herbst-Attacke“ eine besondere Auszeit zu gönnen. Drei Übernachtungen inklusive Halbpension und aller Buffet-Getränke laden zum Genießen ein, während abwechslungsreiche Erlebnisse den Kurzurlaub unvergesslich machen.

Als besondere Highlights erwarten Sie in diesem Arrangement freie Eintritte in gleich drei faszinierende Ausflugsziele: die geheimnisvolle Rübeländer Tropfsteinhöhle, den beliebten Tierpark Hexentanzplatz Thale und das beeindruckende Luftfahrtmuseum Wernigerode.

Doch das ist längst nicht alles – neben dem kompletten Wohlfühl- und Erlebnispaket sind auch ein Begrüßungsgetränk, kostenfreies WLAN, die tägliche Auffüllung der Minibar sowie das umfangreiche Veranstaltungsangebot im Hotel enthalten. Und für Familien besonders attraktiv: Kinder bis einschließlich 4 Jahre übernachten kostenfrei im Zimmer der Eltern.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Region begeistern und sichern Sie sich jetzt Ihre Auszeit – vier Tage voller Erlebnisse, Genuss und Erholung im Herzen des Harzes!

Edle Gemächer mit modernem Komfort

Schmiedeeiserne Fackeln an den Wänden und Ritterrüstungen als Dekoration, kombiniert mit modernster Inneneinrichtung – so zeigt sich das Flair des Mittelalters von seiner luxuriö-



sesten Seite. Das Hasseröder Burghotel ist ein Themenhotel inmitten von Deutschland und lässt seinen Gästen keine Wünsche offen. 162 geräumige Zimmer stehen den Hotelbesuchern zur Verfügung, ausgestattet mit hochwertigen Boxspringbetten, modernem Flachbild-TV, Safe und WLAN. Die Getränke in der Minibar sind im Zimmerpreis enthalten.

Ein abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot

Für Groß und Klein wird einiges im Burghotel geboten. Kleinkunst, Livemusik, Tanz und Themenabende lassen keine Langeweile aufkommen. Vom Puppentheater für die Kleinen über bunte Showprogramme bis hin zu magischen Zaubervorstellungen – regelmäßig lädt das Hasseröder Burghotel seine Gäste zu Veranstaltungen ein.

Die Nachtschwärmer unter den Hotelgästen können in der „Excalibur“-Bar den Tag ausklingen lassen oder die Live-Musik in der „Raubritter“-Bar genießen. Jeden Freitag und Samstagabend treten Bands der verschiedensten Musikrichtungen auf, sodass für jeden Geschmack etwas geboten ist. Auch Gäste von außerhalb sind bei den Veranstaltungen herzlich willkommen.

Wellness und Freizeitspaß

Ausspannen, wohlfühlen und die Seele baumeln lassen – das ist im hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereich möglich. Über den Dächern des

Harzes genießen Gäste in der 10. Etage während ihrer Beauty-Behandlung eine grandiose Aussicht auf die Harzer Berge, während die Friseurmeisterin des Burghotels die schönsten Frisuren für ein rundum perfektes Wohlbefinden zaubert.

Ein Stockwerk darunter befindet sich ein 120 m² großes Fitnesscenter mit modernen Geräten und Panoramablick – ideal für alle, die auch im Urlaub aktiv bleiben möchten.

Königlich tafeln im Restaurant „Burghof“

Köstlichkeiten von früh bis spät – lassen Sie sich begeistern! Für das leibliche Wohl wird im klimatisierten Buffet-Restaurant „Burghof“ und im „Burgcafé“ gesorgt. Mit dem reichhaltigen Frühstücksbuffet im Restaurant „Burghof“ starten Gäste erfolgreich in den Tag. Mittags verwöhnt das Küchenteam gerne mit regionalen Speisen, kombiniert mit internationalen Einflüssen und am Abend läuft die Küche zu Hochtouren auf und präsentiert geschmackvolle Themenbuffets.

Alle Buffet-Getränke wie Softdrinks, Bier, Wein sowie Tee- und Kaffeespezialitäten sind in den Mahlzeiten enthalten. Für Kinder stehen ein liebevoll gestaltetes Kinderbuffet und eine Softeismaschine bereit. Und am Nachmittag lädt der Balkon des Burgcafés mit Blick auf den Burgsee zum Verweilen ein und rundet Ihr genussvolles Erlebnis stimmungsvoll ab.

Weitere Urlaubsfreuden entdecken Sie auf: www.hasseroeder-burghotel.de



Herbst-Attacke - Special im Harz

Erlebnisse für Groß und Klein, Gaumenfreuden, Entertainment, Wellness und vieles mehr!

4 Tage Familienspaß im Hasseröder Burghotel in Wernigerode

- **4 Tage / 3 Übernachtungen** HP+ inklusive Wohlfühl- und Erlebnispaket mit tollen Inklusivleistungen (u.a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels, u.v.m.)
- **3 Abendessen** vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot und **10% Rabatt** auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung und Verfügbarkeit)
- **Wertgutschein** Hotelshop
- **Eintritt in eine der Rübeländer Tropfsteinhöhlen**
- **Eintritt in den Tierpark Hexentanzplatz Thale**
- **Eintritt in das Luftfahrtmuseum Wernigerode**



Jetzt bis zu
39%
Vorteil!

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum bis 21.12.25

je Erw.
im DZ

298,50 €

Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.
WE-Zuschlag für Erwachsene: 15,00 €/Nacht (Fr & Sa).



Burghotel Wernigerode GmbH & Co. KG
Langer Stieg 62 · 38855 Wernigerode
Telefon +49 (0)39 43 / 51 64-0
info@hasseroeder-burghotel.de



Viele weitere tolle Angebote finden Sie unter www.hasseroeder-burghotel.de

Die Hildesheimer Wallungen sind gerettet!

Soli-Veranstaltung und Spendenaktion waren erfolgreich



Fotos: Frederik Preusschott

Bei den Wallungen 2025 erlebte das Publikum spannende Performances und berührende Augenblicke.

Hildesheim. Gute Nachrichten für die Kultur: Die Hildesheimer Wallungen sind gerettet! Nach der neunten Ausgabe im Juli stand die Zukunft des großen Hildesheimer Kulturfestivals zunächst auf der Kippe: Ein finanzielles Defizit bedrohte nicht nur die Wallungen, sondern auch den Trägerverein IQ – Interessengemeinschaft Kultur Hildesheim e.V. Doch nun kann

das Festivalteam dank einer beeindruckenden Welle der Solidarität aufatmen.

Seit 2009 verwandelt das Fest der Kultur die historischen Wallanlagen und die größte Parkanlage der Stadt alle zwei Jahre in einen Schauplatz für Musik, Theater, Literatur, Kunst und magische Momente. Auch in diesem Jahr wurden bei herrlich lauem Som-

merwetter gemeinsam kleine und große Kulturmomente gefeiert: Die Besucher*innen erlebten überraschende Performances und Installationen, teilten gemütliche Momente im Grünen und tanzten bei Konzerten unterschiedlichster Stilrichtungen – von trancehaften Klängen über funkigen Rock bis hin zu Punk-Klassikern. Wer dabei war, nahm sicher schöne Erinnerungen, einen Ohrwurm und ein Lächeln mit nach Hause.

Das Festivalteam wollte ein besonderes Wochenende für Hildesheim gestalten – und mit der Unterstützung vieler ist das gelungen. Doch trotz aller Begeisterung: Die Besucher*innenzahlen blieben mit rund 5.400 zahlenden Gästen hinter den Erwartungen zurück – und das führte zu einem finanziellen Engpass.

Um das Defizit abzufedern und neue Energie zu sammeln, lud das Festivalteam zu einem Soli-Abend am JoBeach ein und startete eine Spendenkampagne. Mit Erfolg: Über Betterplace.org, Direktspenden auf das Vereins-

konto und den Soli-Abend kamen zahlreiche Beiträge zusammen. Darüber hinaus erklärten sich Kooperationspartner*innen bereit, entstandene Kosten zu übernehmen, und einige beteiligte Akteur*innen, Künstler*innen sowie das Festivalteam verzichteten teilweise oder ganz auf ihre Gagen oder Honorare.

„Wir sind überwältigt von dieser großen Hilfsbereitschaft und danken allen, die uns in dieser Zeit unterstützt haben“, so das Festivalteam.

Das ursprüngliche Defizit konnte dadurch fast vollständig gedeckt werden. Derzeit besteht noch eine Finanzierungslücke von etwa 1.200 Euro. Die Spendenplattform auf Betterplace.org ist daher weiterhin geöffnet. Alle Informationen zum Spenden finden sich auf der Website der Hildesheimer Wallungen unter www.hildesheimer-wallungen.de.

„Wir freuen uns natürlich, wenn wir auch diesen Fehlbetrag noch durch Spenden ausgleichen können“, so das Festivalteam weiter,



Die Hildesheimer Wallungen 2025 sorgten für besondere Augenblicke und schöne Erinnerungen – aber auch für ein finanzielles Defizit beim Trägerverein. Nun kann das Festivalteam aufatmen.

Es tut sich was. Günter Klimaschka eröffnet in Ölsburg neue Waschstraße!

**AUTO**

NEU in Ölsburg! Hypercoat Premium High Gloss Protection. Ein nie dagewesenes Waschergebnis durch keramische Langzeitversiegelung.

In Zeiten, in denen Unternehmen jammern und klagen, zeigt Günter Klimaschka in Ölsburg am südlichen Rand von Groß Ilsede erneut, was mit Innovationsfreude, Risikobereitschaft und Engagement auch für ein kleines Unternehmen machbar ist.

Seit Jahrzehnten bietet er mit seinen acht Mitarbeitern* Autobesitzern alles, was für den Fahrspaß notwendig ist: Auto, Motor, Reifen und Tanken.

Zwei Dinge gehören zu seiner Lebenseinstellung: erstens Mut, sich immer seines eigenen Verstandes zu bedienen, und zweitens, alle Menschen mit Respekt zu behandeln.

In den Umbau seiner neuen Waschanlage in Ölsburg hat Günter Klimaschka 350.000 Euro investiert.

**MOTOR**

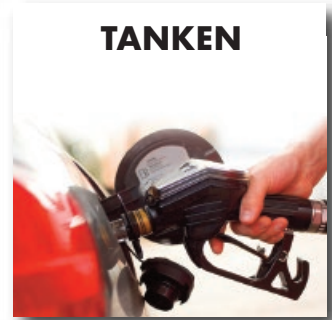
Durch den Einsatz der bahnbrechenden und zukunftsweisenden keramischen Langzeitversiegelung werden die Fahrzeuge nun durch Carbon-Silicium-Moleküle statt herkömmlichem Wachs geschützt. Eine besonders resistente und widerstandsfähige Barriere gegen Schmutz, Insekten und Streusalz.

**REIFEN**

Das sorgt für eine glatte, samtweiche Oberfläche, brillanten Glanz, einen langanhaltenden ABERLEFFEK, dauerhaften Lackschutz und wirkt auf Scheiben wasserabweisend. Bei Regenfahrten wird die Sicht verbessert. Mehr geht nicht.

*Aus Gründen besserer Lesbarkeit verzichten wir auf die Sprachformen männlich, weiblich und diversen Personenbezeichnungen. Wertschätzung und großer Respekt gelten gleichermaßen allen Geschlechtern.

AUTO heißt in Ölsburg Autowäsche, Autopflege, DEKRA/TÜV/ AU, Klimaanlage und Bremsenservice; **MOTOR** Inspektion, Reparatur aller Marken und Steuergeräte-Diagnostik; **REIFEN** heißt Top-Marken, Reifenwechsel und Einlagerung; **TANKEN** sind Diesel, Super, Autogas, und AdBlue/E10 zu Tagesbestpreisen.

**TANKEN**

**AUTO MOTOR REIFEN TANKEN
GÜNTER KLIMASCHKA**

Fon 05172 7766
klimaschka-ilsede@t-online.de
www.automotorreifen.de
An der Fuhse 64 · Ölsburg (Groß Ilsede)

ÖFFNUNGSZEITEN

Meisterwerkstatt
MO-FR 8-17 Uhr / SA 9-12 Uhr

Tankstelle
MO-SA 7-20 Uhr / SO 9-12 Uhr

Autowäsche

MO-SA 8-19 Uhr.

DEKRA/TÜV/AU

Mittwoch und nach Anmeldung.

Der bisherige Kfz-Meister und Werkstattleiter Michael Meyer genießt seit dem 1. Oktober seinen wohlverdienten Ruhestand. Ihr Ansprechpartner und Problemlöser rund um's Auto ist nun Dennis Weber. Wir heißen ihn herzlich willkommen in unseren Team.

CAR WASH ÖLSBURG



**NEU!
Die beste
Wäsche
im Peiner
Land.**

Premium

**GÜNTER
KLIMASCHKA
ÖLSBURG
AUTO MOTOR
REIFEN
TANKEN**

**GÜNTER
KLIMASCHKA
ÖLSBURG
AUTO MOTOR
REIFEN
TANKEN**

Hintere Reihe von links Carsten **Baisch** „Bademeister“ Waschanlage · Maik **Matzenauer** Kfz-Mechatroniker
Dennis **Weber** Kfz-Meister und Werkstattleiter · Michael **Höhne** Azubi Kfz-Mechatroniker
Vordere Reihe **Marion Hackspiel** Kaufmännische Angestellte · Sandra **Klimaschka** Kaufmännische Angestellte
Günter Klimaschka Geschäftsführer · **Christina Klein** Kaufmännische Angestellte / Buchhaltung
Birgit **Meyer** Kaufmännische Angestellte



30. November ab 11 Uhr
Hunde-Adventsmarkt
Alles rund um und mit
dem Hund!



Beatrix Krautwurst

Zertifizierte Hundetrainerin

An der Zuckerfabrik 3, 31246 Gr.-Lafferde
www.hundeschule-lupus.info

**Übungsgelände mit
200 m²- Trainingshalle**

REGIONALES

GLEITZ Themenjournal | **SPEZIAL**



Welle der Solidarität: Dank zahlreicher Unterstützer*innen kamen genug Beiträge zusammen, um das Defizit der Wallungen 2025 auszugleichen.

„aber die Zukunft des Vereins ist aktuell nicht mehr gefährdet.“ Mit diesen positiven Nachrichten richtet das Team nun den Blick nach vorn – damit 2027 die 10. Ausgabe der Hildesheimer Wallungen gefeiert werden kann. Die Hildesheimer Wallungen finden seit 2009 alle zwei Jahre statt. 2025 waren sie erstmals Teil der KulturRegionale, die aus der Be-

werbung zur Europäischen Kulturhauptstadt hervorgegangen ist. Unter dieser Marke feiern bestehende und neue Kulturveranstaltungen das kulturelle Potenzial der Region.

Veranstaltet werden die Hildesheimer Wallungen von der Interessengemeinschaft Kultur (kurz IQ), dem lokalen Netzwerk der Kunst- und Kulturschaffenden.

Weitere Informationen unter:
www.hildesheimer-wallungen.de



Weiterlesen statt wegwerfen

Büchern ein zweites Leben schenken

DJD. Was einmal gelesen wurde, verliert nicht seinen Wert – im Gegenteil. Immer mehr Menschen entdecken die Freude daran, gebrauchte Bücher zu kaufen oder ihre eigenen weiterzugeben. Damit verlängert sich nicht nur das Leben einzelner Titel, sondern es entsteht auch ein bewusster Umgang mit Ressourcen. So können etwa bei Bookbot, einem Online-Buchhändler für Secondhand-Bücher, gebrauchte Bücher ganz einfach ge- und verkauft werden. Nach dem kostenlosen Einsenden kümmert sich der Onlinehändler um den gesamten Verkaufsprozess zum bestmöglichen Preis gegen eine Verkaufsprovision. Der Erlös kann entweder für neue gebrauchte Bücher direkt unter

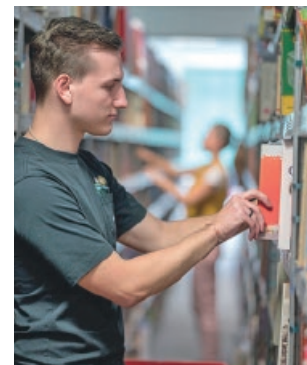


Foto: DJD/Bookbot.de/Matej Hosek

Neue Geschichten auf alten Seiten entdecken: Das Kaufen und Verkaufen ausgelesener Bücher lohnt sich gleich mehrfach.

www.bookbot.de eingelöst oder auf das eigene Konto überwiesen werden. Schließlich gehören Bücher nicht auf den Müll.

Lammfleisch und Schafskäse aus Söhle
Verkauf ab Hof: freitags von 15-18 Uhr
SB-Verkauf: täglich von 9-18 Uhr

Ab November gibt es wieder regelmäßig frisches Lammfleisch von unseren Tieren. Auch zu Weihnachten können Sie unsere Lammbraten erwerben!

Die Lämmer weiden das ganze Jahr über in der Region Hildesheim und Peine. Sie wachsen langsam, so dass das Fleisch zart und mild ist. Kommen Sie vorbei oder bestellen Sie Ihr Lammfleisch per E-Mail!

Hof im Greth GbR * Im Greth 1
31185 Söhle
www.hof-im-greth.de
05129-9785944

Bioland
DE-ÖKO-021

Landwirtschaft der Zukunft



CDU informiert:

**Verantwortung, Zusammenhalt, Zukunft
für unsere Heimat – ganz klar Peine!**



Das CDU-Wahlkampfteam hat seine Arbeit aufgenommen mit Wolfgang Belte (von links) und Michael Kramer (Lengede), Kira Bödecker-Rose (Vechele), CDU-Landratskandidat Carsten Lauenstein, Christine Klinke (Stadt Peine), CDU Landtagsabgeordneter Christoph Plett, Katrin Voßhagen (Vechele) und Thorge Karnick (Stadt Peine).

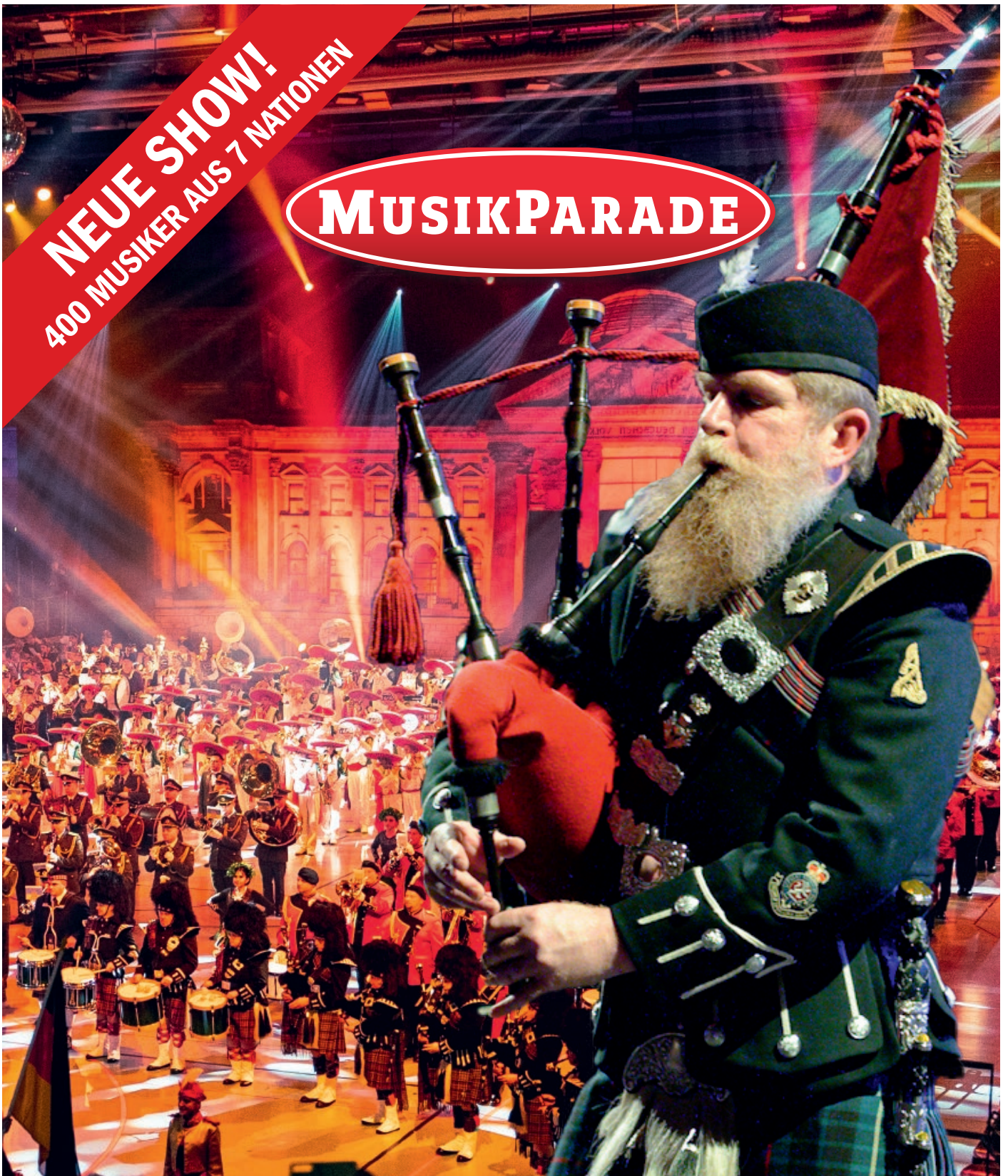
Der CDU Kreisverband Peine bereitet sich intensiv auf die Kommunalwahlen 2026 vor. Nachdem die Christdemokraten den Bodenstedter Carsten Lauenstein als Kandidaten für den Landrat nominiert haben, hat sich jetzt das Wahlkampfteam gebildet.

Engagierte Mitglieder, vor allem die Vorstände der Stadt- und Gemeindeverbände, haben sich als Unterstützer zum Team Lauenstein getroffen. Politisch inhaltliche wie organisatorische Fragen wurden besprochen, um in den kommenden Monaten die Ziele und Kandidaten für den Landrat, Bürgermeister, sowie Stadt-, Gemeinde- und Ortsräte zu präsentieren.

„Verantwortung, Zusammenhalt und Zukunft für unsere Heimat – ganz klar Peine“, lautet die Überschrift zu den Wahlzielen der CDU im Landkreis Peine.

NEUE SHOW!
400 MUSIKER AUS 7 NATIONEN

MUSIKPARADE



Braunschweig · Volkswagen Halle
13. März 2026 · 19:30 Uhr

Ticket-Hotline: 0441-2050920 und www.musikparade.com

25 Jahre Versicherungsbüro Marco Schmidt e. K.

Wendeburg. Seit 25 Jahren begleiten, beraten und unterstützen wir unsere Kund:innen in allen Fragen rund um Versicherungen. Dieses Jubiläum ist für uns nicht nur ein Grund zur Freude, sondern auch ein Moment des Dankes und der Wertschätzung. Ohne das Vertrauen und die langjährige Treue unserer Kund:innen wäre diese Entwicklung nicht möglich gewesen. In all den Jahren haben wir gemeinsam viele Veränderungen erlebt, neue Herausforderungen gemeistert und uns stetig weiterentwickelt, immer mit dem Ziel, unseren Kund:innen den bestmöglichen Service und eine kompetente Beratung zu bieten.

Im Jahr 2000 übernahm Versicherungsfachwirt Marco Schmidt das Büro von Hermann Wedenig, der die Kund:innen zuvor 30 Jahre gemeinsam mit nebenberuflichen Vermittlern wie Werner Kötz und Dieter Langebartels betreute. Das Büro startete in der Peiner Straße 34 in Wendeburg im ehemaligen

Friseursalon der Familie Lühring, bevor es 2016 an den derzeitigen Standort Am Specken 1a, ebenfalls in Wendeburg, in die frühere Physiotherapiepraxis Lemke umzog. Heute befindet sich dort ein modernes Büro, das hohen Ansprüchen an Beratung, Komfort und Nachhaltigkeit gerecht wird.

Marco Schmidt erinnert sich gerne an seine Anfänge zurück: „Ich spüre Zufriedenheit mit meiner Entscheidung, den Schritt in die Selbständigkeit gewagt zu haben, und Dankbarkeit gegenüber der Öffentlichkeit, die mir Jahrzehnte als verlässlicher Partner zur Seite stand und weiterhin steht.“

Seit der Gründung des Versicherungsbüros hat sich unser Team stetig weiterentwickelt – fachlich wie personell. Aktuell besteht das Team aus fünf Personen. Darunter auch die Frau Karola Schmidt und die Tochter Alina Schmidt des Inhabers, die die familiäre Unternehmenskultur prägen. Mit jeder Beratung, jedem Gespräch

und jedem neuen Kontakt sind wir gewachsen und durften kontinuierlich mehr Kund:innen auf ihrem Weg begleiten.

Ein besonderes Anliegen ist Marco Schmidt, in allen Bereichen seines beruflichen Handelns nachhaltige Prinzipien zu verfolgen. Auch das gesamte Team legt großen Wert darauf, Verantwortung für Umwelt und Ressourcen zu übernehmen und entsprechende Maßnahmen aktiv in den Büroalltag zu integrieren. Angestoßen durch die Fridays-for-Future-Bewegung haben wir begonnen, die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen in unser Wirken zu integrieren. Neben verschiedenen Maßnahmen, wie Digitalisierung der Prozesse, um Papier zu sparen, dem Einkauf von fair gehandeltem Kaffee, Trinken von Leitungswasser und der Verwendung von Elektro- oder Hybridfahrzeugen für Dienstfahrten, unterstützt Marco Schmidt bereits seit 20 Jahren die Wald-Umweltbildung des Vereins

Wald Erleben im Peiner Land e. V. und seit 5 Jahren den Bürgerbus Wendeburg e.V., der die Menschen in Wendeburg verbindet. Zudem haben wir die Charta der Vielfalt unterzeichnet und bekennen uns damit klar zu Vielfalt, Toleranz, Chancengleichheit und der Förderung eines inklusiven Arbeitsumfelds. Ebenso liegt Marco Schmidt das Ehrenamt am Herzen. Seit Beginn der Tätigkeit für die Öffentliche Vertretung der Versicherungsvermittler ein, ist seit 2007 Vorsitzender des Initiativkreis Wendeburger Unternehmen e.V. und seit einigen Jahren auch im Kirchenvorstand der Gemeinde dabei. Feuerwehren, Sportvereine, Volksfeste und Traditionsgemeinschaften fördert er aus Überzeugung, da sie Begegnung, Zusammenhalt und Lebensqualität schaffen.

Mit Freude blicken wir zurück – und mit Zuversicht nach vorn. Auf die nächsten Jahrzehnte, gemeinsam mit Ihnen!

Mal ehrlich:

Wir feiern das Hier.

Aus der Region – für die Region.

Seit
25
Jahren



Wir sind für Sie da.

Geschäftsstelle Marco Schmidt e.K.
Specken 1a · 38176 Wendeburg · T 0 53 03 / 92 23 49
marco.schmidt@oeffentliche.de

Öffentliche

Abwechslung in der Weihnachtsbäckerei

Wie Plätzchen mit Haferflocken die Backstube aufmischen

DJD. Butterplätzchen, Vanillekipferl, Zimtsterne, vielleicht ein Keks mit Marmelade – wenn es ums Plätzchenbacken geht, werden meist die Klassiker zubereitet. Doch wie wäre es in diesem Jahr mit etwas Abwechslung in der Backstube? Wir zeigen, wie Haferflocken das Weihnachtsgebäck "aufmischen" und wieso sich das Getreide besonders gut für die vorweihnachtliche Küche eignet.

Der Alleskönner Hafer

Haferflocken bestehen immer aus dem vollen Korn. Sie sind also ein empfehlenswertes Vollkornprodukt, das Plätzchen eine gesunde Note verleiht. Das Gute daran: Haferflocken schmecken nicht nur, sie liefern auch viele wichtige Nährstoffe für den Körper: hochwertige Proteine, Vitamine wie Vitamin K, Mineralstoffe wie Magnesium, Spurenelemente wie Eisen und – ganz wichtig – Ballaststoffe. Zu letzteren zählt das lösliche Hafer-Beta-Glucan, das mit der Flüssigkeit aus der Nahrung ein Gel bildet. Es beruhigt den Magen und schützt die Darmwand. Das wirkt sich auch positiv auf den Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel aus.

Hafer in der Bäckerei

Beim vorweihnachtlichen Backen kann Hafer vielfältig eingesetzt werden. So lässt sich im Lieblingsrezept einfach bis zu einem Drittel der angegebenen Mehlmenge durch Haferflocken ersetzen. Oder man kann die angegebene Nussmenge damit austauschen oder ergänzen, denn Haferflocken schmecken angenehm nussig. Für Nuss-Liebhaber ist zum Beispiel das Rezept für Haferflocken-Walnuss-Taler unter www.hafer-Die-Alleskoerner.de perfekt. Dort finden sich auch weitere winterliche Rezeptideen wie ein Adventsporridge mit Hafer oder Tiramisu-Overnight Oats.

Für Abwechslung in der Weihnachtsbäckerei sorgen derweil schwedische Haferkekse mit Kardamom, hier ist das Rezept:



Foto: DJD/www.alleskoerner.de

Haferflocken verleihen Weihnachtsgebäck einen gesunden Touch – wie hier den schwedischen Keksen mit Kardamom.

Zutaten für 2 Backbleche

TEIG:

250 g feine Haferflocken
80 g Weizenmehl Type 405
200 g Butter
1 Ei
20 ml Milch
200 g brauner Zucker
1 TL Backpulver
1 TL Kardamom (gemahlen)
1 TL Vanilleextrakt

DEKORATION:

150 g weiße Kuvertüre
50 g weiße Sesamsaat (geröstet)

1. In einer Schüssel Butter, Zucker und Vanille-Extrakt ca. 5 Minuten lang cremig aufschlagen. Das Ei unterrühren. In einer weiteren Schüssel Mehl und Backpulver vermischen, Haferflocken und Kardamom unterrühren. Dann die Mehlmischung zur Butter-Mischung geben und zu einem Teig kneten.

2. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 32 walnussgroße Kugeln formen, auf die Bleche setzen und flach drücken. Für 12 bis 15 Minuten backen.

3. Die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen. Die abgekühlten Kekse mit einer Seite hinein tunken, zurück auf das Blech legen und mit weißer Sesamsaat bestreuen.

Die Feuerbestattungen
Hildesheim

Besichtigungen
auf Anfrage

Die Feuerbestattungen Hildesheim
Kampstr. 12 31180 Hasede Telefon 05121 204400
kontakt@fbhildesheim.de www.fbhildesheim.de

Schuhhaus
Friedrich

Kompetente
Beratung seit
über **60** Jahren

Ihr Spezialist für lose Einlagen.

- Bequeme Weiten mit Fußbett von G bis L
- Schuhe für Diabetiker u. Rheumatiker sowie für Orthesen geeignet

Hildesheim, Osterstraße 7–9 (Parkhaus), Tel. 05121–6972181
Öffnungszeiten: Mo. geschlossen, Di.–Fr. 10:00–16:00 Uhr,
Mi. und Sa. 10:00–13:00 Uhr

**WIR SIND
UMGEZOGEN**

Ihr Autoglas-Spezialist in der Region

Neuverglasung

Steinschlag-reparaturen

Kostenfreie Kunden-ersatzfahrzeuge

Scheiben in Erstausrüsterqualität

Kalibrierung der Assistenzsysteme

Wir kümmern uns um die Schadensabwicklung mit Ihrer Versicherung

schnell und unkompliziert

**Wir suchen für unseren Standort in
Hildesheim Autoglas-Monteur (m/w/d)**

Wintec Autoglas Hameln GmbH

☎ 05121/1021666

Bavenstedter Straße 50, 31135 Hildesheim

Lengeder Weihnachtsmarkt am Spritzenhius

Am 1. Adventswochenende ist es wieder soweit



Lengede. Am Samstag, den 29. November 2025, öffnet der Lengeder Weihnachtsmarkt bereits um 12 Uhr am traditionellen Spritzenhius an der Bäckerstraße 1 seine Pforten.

Um 15 Uhr startet das Trompetenduo, gefolgt von einer Eröffnungsrede der Gemeindegemeinderin Maren Kleinschmidt und des HGV-Vorstands Torben Meier. Anschließend erwartet Sie auf der Bühne ein buntes Programm: Für die Kleinen tritt der Kindergarten Arche Noah auf – und vielleicht schaut sogar der Weihnachtsmann vorbei! Gegen 18 Uhr dürfen Sie sich außerdem auf einen Überraschungsgast freuen, bevor am Abend wieder Triple F mit einem XMAS-Special für weihnachtliche Stimmung sorgt.

Am Sonntag, den 30. November, ist der Markt ebenfalls bereits ab 12 Uhr geöffnet. Wir starten traditionell mit dem Blasorchester Lengede und der Musikgruppe Rot-Weiß Lengede. Ab 17 Uhr hören wir Niklas von Hamm am Klavier, bevor um 18 Uhr der Kirchenvorstand Lengede gemeinsam mit allen, die Lust haben mitzusingen, weihnachtliche Lieder anstimmt.

Freuen Sie sich auf den Duft von Weihnachten, die Lengeder Kleinbahn, viele interessante Stände im und um das Spritzenhius sowie ein abwechslungsreiches Angebot an leckeren Speisen und Getränken – da ist für jeden etwas dabei!

Dank der großartigen Unterstützung der Gemeinde Lengede und einiger neuer Sponsoren können wir auch in diesem Jahr wieder einen so schönen Weihnachtsmarkt gestalten – was in der heutigen Zeit keine Selbstverständlichkeit ist. Ein herzliches Dankeschön an alle, die das möglich machen!

Ho ho ho!

LENGEDER WEIHNACHTS- MARKT

29./30.11.2025
AM SPRITZENHIUS

SAMSTAG • 12-22 UHR

AB 15 UHR

**TROMPETENDUO
ERÖFFNUNGSREDE
KINDERGARTEN ARCHE NOAH
DER WEIHNACHTSMANN
TRIPLE F „XMAS-SPECIAL“**

SONNTAG • 12-20 UHR

AB 14:30 UHR

**BLASORCHESTER LENGEDE
MUSIKGRUPPE ROT-WEISS
NIKLAS VON HAMM
ADVENTSINGEN**



HGV-LENGEDE.INFO



Winterliche Stimmung im Erlebnis-Zoo Hannover

Mit dem Beginn der magischen Wintersaison steht der Erlebnis-Zoo Hannover im Zeichen des weihnachtlichen Wandels



Hannover. Während die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, heißt es für manche Tiere: Winterspeck anfressen und ab in die Winterruhe. Für ein paar andere wiederum bedeutet die kalte Jahreszeit, dass sie so richtig aufdrehen – und so lassen sich viele Tiere in den faszinierenden Themenwelten des Erlebnis-Zoo von einer ganz anderen Seite beobachten.

Inmitten dieser Winteridylle bietet der Zoo nicht nur einen Rückzugsort aus dem Weihnachts-trubel. Zwischen Kekse backen und Geschenke verpacken, lädt der Zoo Sie in seine Themenwelten Yukon Bay und Meyers Hof ein, **Weihnachtsfeiern** mit Freunden, Familie oder Kolleginnen und Kollegen zu erleben. Eingebettet in die stimmungsvoll geschmückte Umgebung erwartet Sie eine festliche Atmosphäre, die den Jahresausklang zu etwas ganz Besonderem macht.

Umgeben von Tannenduft und heißen Getränken können Sie zum Duell beim **Eisstockschießen** auffordern. Treten Sie in geselliger Runde gegeneinander an und kommen Sie in winterliche Stimmung. Beim **Spieleabend** stellen Sie ihr Können unter Beweis und lassen sich zum krönenden Abschluss bei der Siegerehrung feiern.

Für das passende Geschenk zu Weihnachten finden Sie im Online-Shop des Erlebnis-Zoos exklusive Ticketboxen, Zoo-Kalender und Familienplaner oder auch Gutscheine. Die Ticketboxen gibt es für Paare, für die Familie sowie für Freundinnen und Freunde. Sie enthalten liebevolle Kleinigkeiten, vom Gutschein für den beliebten Laternenlauf bis hin zu Tickets für die **Nacht der Erlebnisse 2026**.

Nach dem großen Erfolg in diesem Jahr, wurde die **Nacht der Erlebnisse** für das nächste Jahr um einen Termin erweitert. Sichern Sie sich schon jetzt ein Ticket für einen der fünf Abende im August – oder verschenken Sie es als Highlight unter dem Weihnachtsbaum.

Wer sich bereits Ziele für das neue Jahr setzen möchte, kann sich zum Zoo-Run 2026 anmelden. Die sportliche Weltreise führt quer durch den Zoo – vom Eingangsbereich über Meyers Hof, weiter durch das australische Outback, hinein in den Dschungelpalast mit seinem eindrucksvol-

len Prunksaal, anschließend durch die geheimnisvolle Unterwasserwelt von Yukon Bay und hinauf zum Gipfel des Afi Mountain – ein Lauf quer durch die faszinierenden Lebenswelten des Erlebnis-Zoos.

Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus spannenden, ereignisreichen und tierischen Erlebnissen. Der Erlebnis-Zoo Hannover freut sich auf Ihren Besuch.

Weitere Informationen und Geschenkideen finden Sie unter erlebnis-zoo.de/geschenke

TIERISCH SCHÖNE WEIHNACHTEN

Weitere Geschenkideen auf
erlebnis-zoo.de/geschenke

Zootreude
in exklusiven
Geschenkboxen
verschenken
u.v.m.

Schmerz verstehen, gezielt behandeln

Unterschiedliche Ursachen erfordern verschiedene Behandlungen



Foto: DJD/Zentiva/Maksym Povoznik - stock.adobe.com

Spannungskopfweh oder Migräne? Die verschiedenen Schmerzarten müssen unterschiedlich behandelt werden.

DJD. Schmerzen können das Leben erheblich beeinträchtigen, sie zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen: 60 Prozent der Bevölkerung gaben laut Statista an, in den letzten zwölf Monaten unter Rücken-, Kopf- oder anderen Schmerzen gelitten zu haben. Frauen sind dabei häufiger betroffen. Doch die Beschwerden unterscheiden sich – wichtig ist gezielte Behandlung. Bei Spannungskopfweh haben

sich Wirkstoffe wie Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure bewährt. Viele sind auch als preisgünstige Generika erhältlich, etwa von ADGC – bei gleicher Qualität wie Markenpräparate. Migränapatienten profitieren von speziellen Mitteln, die am besten gleich zu Beginn der Attacke eingenommen werden. Unter www.adgc.de/schmerz/schmerz finden sich genauere Infos zum optimalen Einsatz der Wirkstoffe.

Schnell zurück zu Aktivität und Bewegung

Sprunggelenkorthesen als Teil der Therapie nach einer Sprunggelenkverletzung

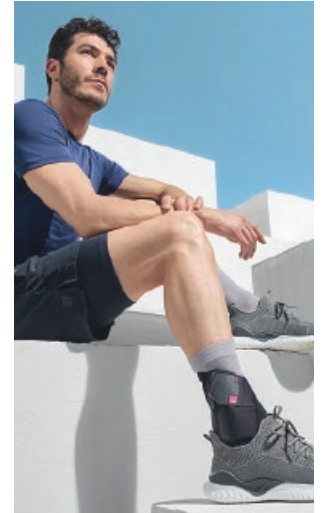
DJD. Das Sprunggelenk weist eine faszinierende Anatomie auf und spielt eine zentrale Rolle für unsere Mobilität. Es verbindet den Unterschenkel mit dem Fuß und ermöglicht das Gehen, Laufen und Springen. Damit es stabil und flexibel bleibt, arbeiten Knochen, Bänder, Muskeln und Sehnen zusammen. Das Sprunggelenk ist täglich großen Belastungen ausgesetzt und daher anfällig für verschiedene Verletzungen und Beschwerden, die ärztlich behandelt werden sollten.

Sprunggelenkorthesen geben Halt und Sicherheit

Sprunggelenkverletzungen schränken die Mobilität vorübergehend stark ein. Für eine effektive Therapie zurück zu Aktivität und Bewegung gibt es Sprunggelenkorthesen. Die komfortablen, alltagstauglichen Begleiter stabilisieren das Sprunggelenk in einer Ebene: Sie führen und begrenzen die Bewegung des Sprunggelenks und können so dem seitlichen Umknicken entgegenwirken. Die neue Orthese Ankle RTS von medi beispielsweise gibt Halt und Sicherheit und ist damit sowohl für die Reha als auch zur Prävention vor wiederkehrenden Verletzungen nach der Rückkehr in den Alltag und zum Sport gut geeignet. Mit speziellen Übungen für das Sprunggelenk können Patientinnen und Patienten selbst aktiv werden, um die Stabilität und Belastbarkeit zu fördern. Diese sollten ausschließlich nach ärztlicher Absprache durchgeführt werden.

Die Vorteile einer modernen Sprunggelenkorthese

Die neue Orthese kann im Ristbereich komplett geöffnet werden, um sie einfach anzulegen. Die weite Öffnung ist gerade in den ersten Tagen der Therapie hilfreich und angenehm, wenn das verletzte Sprunggelenk noch geschwollen und sehr schmerzempfindlich ist und stabilisiert werden soll. Zudem



Fotos DJD/medi

Sprunggelenkverletzungen sind häufig und schränken die Mobilität vorübergehend stark ein. Für die effektive Therapie zurück zur Aktivität und Bewegung gibt es Sprunggelenkorthesen.

passt die Orthese dank des schlanken Designs in fast jeden Schuh. Das intuitive Gurtsystem sorgt für eine einfache Handhabung, Gurtführung und Einstellung. Die Sprunggelenkorthese ist in den Schuhgrößen 35 bis 47 für den linken und rechten Fuß erhältlich, mehr Infos gibt es unter www.medi.de und unter 0921-912750. Bei medizinischer Notwendigkeit können Orthesen ärztlich verordnet werden. Im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst.

Kompressionsstrümpfe als Ergänzung zur Orthese

Spezielle medizinische Kompressionsstrümpfe sind die ideale Therapieergänzung zur Sprunggelenkorthese in den ersten Wochen nach der Verletzung. Sie reduzieren auftretende Ödeme beziehungsweise können einer Ödembildung entgegenwirken. Strümpfe mit spezieller Stricktechnologie machen es möglich, dass diese beim Anziehen besonders leicht über die Haut gleiten. Das einfache An- und Ausziehen ist auch ideal für sehr schmerzempfindliche Patientinnen und Patienten oder bei ausgeprägter Ödembildung.



**Mobile
Fußbehandlungen
Cornelia Schulze**

**Podologie & Kosmetik
Cornelia Schulze**

Gatze 2

38272 Burgdorf/Berel

Mobil: 0176/6043 7562

E-Mail: fusspflege.schulze@gmail.com

mobile-fusspflege-salzgitter.de



Verschenke Lebensqualität!

Unterstütze Deine Lieben dabei, fit zu bleiben. Mit einem
Gutschein für unser 4-WOCHEN-TRAININGSANGEBOT

Vier Wochen Training – unverbindlich für nur **59,50€**



- inkl. professioneller Körperanalysemessung und Besprechung
- inkl. persönlicher Einweisung, Programmierung und Trainingsbegleitung
- inkl. automatischem Ende nach vier Wochen

Rufe einfach an unter der Telefonnummer

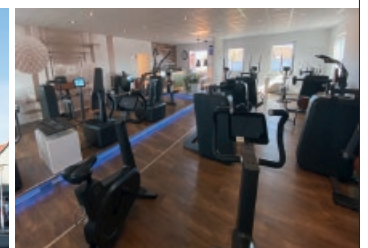
05123 406690 (Trainerbüro) oder

05123 406688 (Praxis)

und sichere Dir jetzt Dein 4-Wochen-Training.

GRATIS DAZU

Das Praxis Wegner
Trainingshandtuch



PRAXISWEGNER.de

Ein sinnvolles Geschenk für Seniorinnen und Senioren zu Weihnachten

Mit dem Malteser Hausnotruf verschenken Sie ein Stück Sicherheit

Hildesheim. Weihnachten steht vor der Tür und damit die Frage: was kann ich sinnvolles schenken? Wenn Sie auch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk sind, dass nützlich und sinnvoll ist und darüber hinaus Leben retten kann, dann ist der Malteser Hausnotruf genau das Richtige! „Der Malteser Hausnotruf unterstützt Seniorinnen und Senioren, so lange wie möglich, ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen“, erklärt Thomas Krause von den Maltesern in Hildesheim. „In Deutschland stürzt etwa jeder Dritte über 65 Jahren mindestens einmal im Jahr. Die Angehörigen können nicht immer da sein. Deshalb ist es gerade für Alleinlebende wichtig, dass zu jeder Zeit Hilfe gerufen werden kann.“ so Krause.

Hausnotruf schenkt Sicherheit
Der Malteser Hausnotruf ist ein doppeltes Geschenk: es entlastet und gibt Sicherheit. Im Notfall können Kunden den Hausnotruf aktivieren. Es wird sofort ein Kontakt zu einem Malteser Mitarbeitenden hergestellt, der – je nach Bedarf entweder in der Nähe



lebende Angehörige benachrichtigt, den Bereitschaftsdienst schickt oder – in besonders schweren Fällen – den örtlichen Rettungsdienst alarmiert.

Kostenübernahme bei Pflegegrad

Für den Anschluss des Hausnotrufs benötigt man lediglich einen Telefon- und einen Stromanschluss. Das Gerät wird von den Maltesern installiert und erklärt. Da der Hausnotruf ein anerkanntes Pflegehilfsmittel ist, können die Kosten von der Pflegekasse

übernommen werden. Die Malteser beraten und sind beim Antragstellen behilflich. „Bereits mehr als 1.500 Menschen im Raum Hildesheim vertrauen auf unseren Hausnotruf.“ sagt Krause.

NEU: Angehörigen-App bietet Sicherheit und Transparenz

Besonders komfortabel für Angehörige: Mit der neuen Angehörigen-App können Angehörige verfolgen, wann der Notrufknopf betätigt wurde und welche Maßnahmen zur Hilfe unternommen wurden – ein gutes Gefühl.

Für alle Neukundinnen und Neukunden gibt es bis zum 31. Dezember 2025 einen Weihnachtsrabatt: die ersten 3 Monate zum halben Preis.

Mehr Informationen unter: www.malteser.de/hausnotruf



**Jetzt 50%
Weihnachts-
rabatt
für 3 Monate
sichern!***

Schenkt Sicherheit
Der Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Ohne Anschlussgebühr, monatlich kündbar



Wir beraten Sie gerne!

0800 9966012

(kostenlos, Mo-Fr von 8-20 Uhr)

malteser.de/hausnotruf



*Gilt bis 31.12.2025 bei Neuanschluss für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat des Anschlusses folgt. Der Rabatt kann telefonisch oder online am Ende der Terminbuchung eingelöst werden.

Altes Haus, neuer Lebensraum

Mit einem Wintergarten die Wohnqualität nachhaltig verbessern

JDD. Viele Eigenheimbesitzer stehen vor der Herausforderung, ihr Zuhause an moderne Wohnansprüche anzupassen. Besonders ältere Häuser weisen oft Grundrisse auf, die heutigen Vorstellungen von Offenheit und Wohnkomfort nicht entsprechen. Doch anstatt neu zu bauen, bietet eine durchdachte Modernisierung die Möglichkeit, vorhandene Strukturen optimal zu nutzen und gleichzeitig Wohnqualität sowie Energieeffizienz zu steigern. Ob Dachausbau, Anbau oder energetische Sanierung – die Möglichkeiten der Bestandsmodernisierung sind vielseitig. Ein gelungenes Praxisbeispiel zeigt, wie ein Wintergarten nicht nur zusätzlichen Raum schafft, sondern auch die Verbindung zwischen Haus und Garten herstellt.

Wintergarten als Bindeglied zwischen Haus und Garten

Im Osnabrücker Land wurde ein Einfamilienhaus aus den 1950er-Jahren behutsam an moderne Wohnbedürfnisse angepasst. Die vierköpfige Familie verfügte über einen großen, idyllischen Garten, doch ein direkter Zugang vom Wohnbereich fehlte. Gesucht wurde eine Lösung, die den Außenbereich stärker einbindet und zugleich neuen Wohnraum schafft. Die Entscheidung fiel auf einen lichtdurchfluteten Wintergarten vom Hersteller Solarlux, der als Anbau direkt an die Küche anschließt. Mit dem transparenten Anbau hat die



Foto: JDD/Solarlux/Bettina Meckel

Wohnbereich, Wintergarten und Terrasse gehen nach der Modernisierung fließend ineinander über.

Küche 26 Quadratmeter zusätzliche Fläche gewonnen. Und wo zuvor nur ein kleines Fenster den Blick ins Grüne ermöglichte, sorgt nun eine großzügige Glasfläche für die Verbindung zwischen Wohnbereich, Terrasse und Garten. Wenn die Glas-Faltwand geöffnet ist, entsteht so das Gefühl, sich mitten in der Natur zu befinden.

Bestandsmodernisierung mit Mehrwert

„Die Glas-Faltwand lässt sich auf voller Breite öffnen und ermöglicht so

einen barrierefreien Übergang auf die Terrasse. Innen- und Außenbereich verschmelzen miteinander, wodurch der Wohnraum optisch und funktional erweitert wird“, erklärt Holger Hunsche, Produktmanager bei Solarlux. Der Wintergarten entwickelte sich schnell zum Mittelpunkt des Familienlebens. Morgens wird hier in heller, freundlicher Atmosphäre gefrühstückt, tagsüber bietet der Raum Platz für verschiedene Aktivitäten. Eine gemütliche Leseecke lädt zum Entspannen ein, während das Klavier an der Wand dem musikalischen Nachwuchs ei-

nen inspirierenden Ort zum Üben schafft.

Das Projektbeispiel zeigt, wie eine gezielte Modernisierungsmaßnahme nicht nur zusätzlichen Wohnraum schafft, sondern die Lebensqualität spürbar verbessert. Wenn der Anbau zudem Energie spart, können sich Hauseigentümer Zuschüsse vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle sichern. Unter www.solarlux.com finden sich weitere Informationen zur Fördermöglichkeit, Inspirationen sowie eine Kontaktmöglichkeit.

Wir bieten Ihnen eine kostenlose, digitale Fassadenbearbeitung mit Haustüransicht an.

Hans-Georg Gnoyke,
Inh. Kirsten Kassel
Senator-Voges-Straße 16, 31224 Peine
Mail: hage-baelemente@t-online.de
Web: www.hage-baelemente.de
Telefon: (0 51 71) 67 22



In Zusammenarbeit mit unserem lokalen Partner:



Am Feuerbrunnen
31171 Nordstemmen
E-Mail: info@r-laska.de

Buchenbrennholz ofenfertig, echte-RM Abholung/Lieferung

0160 6513853

Ihr Haus

Ihr Stil

Ihre Tür

Ihr Evers



EVERS
FENSTER & TÜREN

Besuchen Sie unsere Ausstellung!
Termine nach Absprache: 05121 999 1600
www.evers-fenster-tueren.de



öffentlich bestellt und
vereidigt durch:



Immobilien Bewertung

Erbschaft, Schenkung
Verkauf, Kauf
Finanzamt, familiäre Trennung
es gibt viele Anlässe für eine Bewertung

wir unterstützen Sie gerne



Alexander Brendecke
Sachverständiger

05300 338 | www.Ldw-SV.de | Lietweg 5, 38159 Alvesse

Clever handeln und Schäden vorbeugen

**Wie Baumängel die Energieeffizienz
gefährden – und wie man sich davor schützt**

DJD. Energieeffizienz ist beim Bau eines neuen Hauses Pflicht und ein wichtiger Baustein für den Klimaschutz. Doch dadurch steigen auch die Anforderungen an die Bauqualität – und diese werden laut einer aktuellen Studie des Verbraucherschutzbundes Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB) aufgezeigt. In der Kurzstudie mit dem Titel „Die zehn häufigsten Mängel beim Neubau von Ein- und Zweifamilienhäusern mit Einfluss auf Energieeffizienz und Nachhaltigkeit“ wird deutlich, dass schon kleine Ausführungsfehler große Auswirkungen nach sich ziehen können.

Auf die Details kommt es an

„Nachhaltiges Bauen beginnt im Detail“, betont BSB-Pressesprecher Erik Stange. Denn viele Energieverluste entstehen dort, wo Planung, Ausführung und Kontrolle bei Bauteilen, die entscheidend für die Energieeffizienz eines Gebäudes sind, nicht sauber ineinandergreifen. Ein Beispiel: In einem untersuchten Haus aus der Studie führten unsauber eingebaute Fenster zu massiven Wärmeverlusten – die Sanierung der durchfeuchteten Wände kostete mehrere tausend Euro. In einem anderen Fall wurde der geplante KfW-Effizienzstandard 40 EE verfehlt, weil die Dämmung falsch ausgeführt war. Dadurch verloren die Bauherren ihren Anspruch auf Fördermittel. Unter www.bsb-ev.de stellt der Verein die Studie sowie viele weitere Informationen rund ums Bauen kostenlos zur Verfügung. Sie zeigt anschaulich, welche Details den größten Einfluss auf den Energieverbrauch haben und nennt zehn typische Schwachstellen.

Mehr Sicherheit durch unabhängige Baubegleitung

Der wirksamste Schutz vor Baufehlern, die zu hohen Kosten und Energieverlusten führen können, ist eine unabhängige baubegleitende Qualitätskontrolle, wie sie



Foto: DJD/Bauherren-Schutzbund/Getty Images/Epiximages

Bauschäden etwa durch Feuchtigkeit in der Dämmung oder im Mauerwerk können die Energieeffizienzziele im neuen Eigenheim gefährden. Baubegleitende Qualitätskontrollen helfen, Mängel frühzeitig zu erkennen und zu beheben.

beispielsweise die Bauherrenberaterinnen und -berater des BSB anbieten. Die Fachleute prüfen regelmäßig den Baufortschritt und die Ausführung. Dadurch können sie Mängel frühzeitig erkennen und dafür sorgen, dass alle Gewerke fachgerecht ausgeführt werden. Auch Nachbesserungen sind so in vielen Fällen noch mit geringem Aufwand durchzuführen. Dadurch sinkt das Risiko für Baumängel, und Bauherren erhalten mehr Sicherheit, dass die geplanten Energieziele tatsächlich erreicht werden.

Verbraucher-Tipps für Bauherren:

- Bereits vor Vertragsabschluss Beratung nutzen: Durch die unabhängige Prüfung der Verträge durch einen BSB-Fachberater unklare oder lückenhafte Vereinbarungen rechtzeitig erkennen.
- Baubegleitende Kontrolle vereinbaren: Prüfung des Baus in mehreren entscheidenden Phasen.
- Dokumentation ist Pflicht: Mängel und Nachbesserungen schriftlich festhalten.
- Nachhaltig denken: Nicht nur auf Heizkosteneinsparung, sondern auch auf Werterhalt achten.

Unikate mit echtem Schiefer, Beton- und Rostoptik im Industrielook, 3D-Altholzoptik und schwarze Accessoires

Design-Haustüren im Architektur-Trend

Bauherren und Modernisierer können dank ausgefallener Design-Werkstoffe und neuer Oberflächen bei noblesse-Haustüren echte Unikate erhalten.

Besonders beeindruckend sind Schiefer-Oberflächen mit ausgeprägten Strukturen, changierendem Farbspiel und einer sinnlichen Haptik. Was hier die Haustür veredelt, ist ein Stück echte, gewachsene Natur, denn die Entstehung des attraktiven Sedimentgesteins dauert mehrere Millionen Jahre. Als natürlicher, robuster und langlebiger Werkstoff punktet Schiefer außerdem durch eine leichte Reinigung. Auch in Betonoptik werden attraktive, puristisch-moderne Oberflächen realisiert, die perfekt zum angesagten Industriestil passen. Unregelmäßige Lufteinschlüsse verleihen den Design-Haustüren

die typische Optik und Haptik. Für den aktuellen Architekturtrend mit Rostoberflächen präsentiert sich eine Haustüren-Serie mit täuschend echter Rostoptik. Die charakteristischen Farbschwankungen und die raue Oberfläche wirken absolut authentisch, obwohl kein Eisen für die Oberflächen verwendet wird. Sehr beliebt sind außerdem Haustüren mit Altholzoptik, die durch spezielle Beschichtungen kaum von Echtholz zu unterscheiden sind. Die Strukturen aller Design-Oberflächen variieren bei jeder Haustür und schaffen dadurch echte Unikate. Für alle, die schwarze Wohnaccessoires lieben, sind tiefschwarze Rahmen, Griffe, Rosetten und Lisenen wählbar. Auch die Türinnenseiten können mit schwarzen Bändern und Innendrücker ausgestattet werden.



Fotos: noblesse

Sind Sie bereit, neue Lieblingstüren zu entdecken? Lassen Sie sich jetzt inspirieren ... www.noblesse.de

Nach Terminabsprache beraten wir Sie auch gerne vor Ort.



noblesse-Haustüren mit den Holzoptiken ALPIN, VINTAGE und RUSTIKAL haben eine glatte und sehr pflegeleichte Oberfläche.

Horst PARNITZKE

Tischlerei und Bauelemente

Erbengemeinschaft

Inh.: S. Parnitzke und K. Parnitzke

Mo. – Do. 8.00 – 17 Uhr

Fr. 8.00 – 14.30 Uhr

Sa. & So. geschlossen

Am Kalischacht 10 · 31241 Ilsede

Büro: 05172 / 6278

Mobil: 0178 / 2511170

parnitzke.bauelemente@gmail.com

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Clever handeln und Schäden vorbeugen

Regelmäßige Dachfenster-Wartung kann für ein warmes, trockenes Zuhause sorgen

DJD. Aufgrund ihrer exponierten Lage sind Dachfenster extremen Wetterbedingungen ausgesetzt und sollten deshalb mindestens alle zwei Jahre, besser einmal jährlich, vom Fachmann gewartet werden. Einige Versicherungen schreiben diese Wartungsintervalle sogar vor. Auch die Hersteller bestehen darauf, um im Schadensfall die Gewährleistung zu übernehmen. Die Experten von TLS-Dachfenster etwa überprüfen bei jeder Wartung alle Funktionen des Dachfensters, schmieren alle mechanischen Elemente und prüfen die Federspannung der Fensterflü-



Fotos: DJD/TLS-Dachfenster

gel. Die Wasserabläufe rings ums Fenster werden außen gereinigt, Verschmutzungen entfernt. Bemerken die Fachleute Schäden oder Verschleiß, dokumentieren sie dies und veranlassen einen unverbindlichen Kostenvoranschlag für Reparaturen. Infos: www.tls-dachfenster.de.

Moos und Laub können die Wasserabläufe rund ums Dachfenster verstopfen, sodass Regenwasser nicht mehr richtig abläuft. Es sucht sich dann seinen Weg ins Innere, was nicht nur unschöne Flecken an der Wand zur Folge haben kann.

Tischlerei
wohndesign
Sebastian Koch



Möbelfertigung Bautischlerei

- Küchen nach Maß
- Treppen
- Einbaumöbel
- Fenster
- Objekt & Ladenbau
- Türen

E-Mail: info@tischlerei-wohndesign.de
Telefon: 05121/2896549

Feuchtigkeit raus, Wohlfühlklima rein

**Tipps für Mieterinnen und Mieter
zum richtigen Heizen und Lüften**



Foto: DJD/Vonovia/Simon Bierwald

Mehrmals am Tag für fünf bis zehn Minuten Stoßlüften, tauscht die verbrauchte Luft aus und mindert sowohl die Schimmelgefahr als auch die Heizkosten.

DJD. Tag für Tag geben Menschen in ihren Wohnungen unbemerkt literweise Feuchtigkeit an die Luft ab – beim Duschen, Kochen, Wäsche waschen oder sogar beim Atmen. In einem Vier-Personen-Haushalt können es bis zu 15 Liter täglich sein. Bleibt diese Feuchtigkeit im Raum, drohen feuchte Wände, muffige Gerüche und Schimmel. Gleichzeitig möchte wohl niemand unnötig Heizkosten verschwenden. Mit den folgenden Tipps kommen frische Luft, Wärme und Energieeffizienz ins Gleichgewicht.

Wärmepumpen arbeiten anders als herkömmliche Heizungen. Die Heizkörper werden nicht so heiß, weil sie mit niedrigeren Temperaturen heizen – das ist kein Defekt, sondern energiesparend. Die Wärme verteilt sich gleichmäßig, braucht dafür aber etwas länger. Daher am besten die Thermostate auch nachts oder bei kurzer Abwesenheit nicht herunterdrehen – so bleibt es behaglich und effizient.

Frische Luft ohne Wärmeverlust

Die passende Temperatur für jeden Raum

Die richtige Raumtemperatur ist der erste Schritt zu einem ausgeglichenen Klima. Während sich Wohnräume wie das Wohnzimmer bei 20 bis 22 Grad Celsius besonders behaglich anfühlen, genügen im Schlafzimmer meist 17 bis 20 Grad. In selten genutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 17 Grad fallen, damit Wände und Möbel nicht auskühlen. Die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollten immer geschlossen bleiben. „Wer Heizkörper nicht mit Vorhängen oder Möbeln verdeckt, sorgt zudem dafür, dass sich die Wärme ungehindert im Raum verteilen kann“, weiß Kevin Michalik, Teamleiter Zentrale Bewirtschaftung Sonderthemen beim Wohnungsunternehmen Vonovia. Auch nachts oder bei längerer Abwesenheit sollte die Heizung nicht ganz ausgeschaltet werden.

Genauso wichtig wie das Heizen ist das richtige Lüften. „Statt die Fenster dauerhaft gekippt zu lassen, sollte man sie mehrere Male am Tag für fünf bis zehn Minuten weit öffnen“, erläutert Vonovia-Experte Kevin Michalik. „Diese Stoßlüftung sorgt dafür, dass verbrauchte und feuchte Luft schnell entweicht, während die Wände ihre Temperatur behalten.“ Noch effizienter ist es, gegenüberliegende Fenster gleichzeitig zu öffnen und so einen kurzen Durchzug zu erzeugen. Wer direkt nach dem Duschen oder Kochen lüftet, verhindert, dass sich zu viel Feuchtigkeit im Raum staut. Hilfreich ist ein Hygrometer, das die Luftfeuchtigkeit misst: Werte zwischen 40 und 60 Prozent sind optimal. Liegt der Wert darüber, sollte häufiger gelüftet werden. Tipp: Im Winter lohnt sich das Lüften in den kältesten Stunden des Tages, da kalte Außenluft sehr trocken ist und überschüssige Feuchtigkeit besser aufnehmen kann.

Ihr altes Parkett wird strahlen. Und SIE auch.

Professionelle Parkettaufbereitung in Rekordzeit, praktisch ohne Staub. Gönnen Sie Ihrem Fußboden ein strahlendes Second-Life:

- mehrmaliges Schleifen mit Staub reduzierenden Maschinen
- Superschnell – nur ca. 2 Werktage für alle Arbeiten
- Attraktive Lack- oder Öl-Finishes
- Zum garantierten Festpreis

Jetzt anrufen und kostenlosen Aufmaßtermin sichern!



Tel. 05121/299200 · Fax 05121/299200
Bahnhofstraße 25 · 31180 Giesen
info@tischlerei-gaertner.de
www.tischlerei-gaertner.de

**TISCHLEREI
GÄRTNER**
Holzböden für innen und außen

Verlegung zu Sonderpreisen von

- PVC
 - Laminat
 - Vinyl-Design-Belägen
 - Teppichböden
 - Beratung • Lieferung • Verlegung
- Wir beraten Sie gerne vor Ort!**



Der Kubaner

Inh. Torsten Donath

Wir sind umgezogen

Geöffnet:
Sa. 9 – 12 Uhr und
gern nach Vereinbarung

Maschweg 23a
31224 Peine
☎ 0176 64608164

Damit die Heizenergie nicht über den Dachboden entweicht

Wärmeverlust stoppen: Wie Einblasdämmung die Sanierung von Altbauten vereinfacht



Foto: DID/www.ecofibre.de/daemmung/

Eine Einblasdämmung mit Steinwolle eignet sich hervorragend für den Einsatz im Dachboden.

DJD. In vielen Altbauten sind die obersten Geschossdecken energetisch problematisch. Oft wurden sie gar nicht oder nur unzureichend gedämmt – mit gravierenden Folgen: Im Winter entweicht wertvolle Heizenergie nahezu ungehindert über den Dachboden. Die Folge sind hohe Heizkosten und ein unnötig großer CO₂-Ausstoß.

Moderne Einblasdämmung als effizientere Lösung

Die klassische Sanierung mit Dämmplatten ist zwar bekannt, bringt jedoch etliche Herausforderungen mit sich. So müssen bestehende Dielungen häufig aufwendig entfernt, zugeschnittene Platten transportiert und angepasst werden. Das kostet Zeit, Geld und Nerven. Eine effizientere Lösung bietet beispielsweise die moderne Einblasdämmung. Dabei wird das Dämmmaterial – etwa die biolösliche Steinwolle Ecofibre XIL 2 – über Einblasöffnungen direkt in den Zwischenraum eingebracht. Mehr Informationen gibt es unter www.ecofibre.de/daemmung/einblasdaemmung. Die vorhandene Dielung kann weitgehend erhalten bleiben, was den Sanierungsaufwand deutlich

senkt. Statt Abrissarbeiten sind oft nur kleine Öffnungen nötig, die nach Abschluss der Arbeiten einfach wieder verschlossen werden. Während der Verarbeitung entstehen keine Rohstoffabfälle, das macht sich auch bei den Kosten bemerkbar.

Verarbeitung wird durch Einblasdämmung beschleunigt

Auch logistisch bietet das Verfahren Vorteile: Das Dämmmaterial wird über Schläuche pneumatisch gefördert – ein großer Vorzug gegenüber sperrigen Dämmplatten. So reduziert sich der Personaleinsatz auf der Baustelle, während gleichzeitig die Verarbeitung beschleunigt wird. Das Material passt sich lückenlos auch an unebene Flächen an – für eine effiziente, lückenfreie Wärmedämmung. Wichtig: Die Einblasdämmung sollte ausschließlich von qualifizierten Fachbetrieben mit spezieller Maschinenteknik durchgeführt werden. Nur so ist sichergestellt, dass die Dämmung fachgerecht und dauerhaft wirksam eingebracht wird. Der Anbieter Ecofibre beispielsweise schult und zertifiziert seit vielen Jahren Handwerker in Sachen Hohlraumdämmung.

DACHDECKERMEISTER CARSTEN HOFFMANN

HOFFMANN

D A C H T E C H N I K



Infos unter
0 51 72-93 46 65

LAHWEG 4 · 31241 ILSEDE · FON 0 51 72 - 93 46 65 · FAX 0 51 72 - 60 17

**Ihr Partner für Bad, Heizung
und Kundendienst**

DÜNOW

HEIZUNG • KLIMA • SANITÄR

31226 Peine · Werner-Nordmeyer-Straße 30
Telefon (0 51 71) 5 52 10 · Fax (0 51 71) 5 37 84
www.duenow.de info@duenow.de

PLINSKI Malerfachbetrieb

Markus Plinski

Sierstorfkamp 10a

31137 Hildesheim

Telefon 0 51 21/6 51 63

Telefax 0 51 21/6 63 66

Mobil 01 72/402 08 52

E-Mail info@maler-plinski.de

- Ausführung sämtlicher Innenarbeiten
- Fassadenarbeiten mit eigenem Gerüst
- Wärmedämmverbundsystem (WDVS-Arbeiten)
- Kreative Wandgestaltung



AHLBORN
GmbH

www.ahlborn-nutzfahrzeuge.de

STIHL



Sven Hölscher · hoelscher@ahlborn-nutzfahrzeuge.de · 05121 763743 · Hafenstr. 18 · 31137 HI



CASAGALA

IMMOBILIEN SERVICE CHRISTIAN GÖHE

HAUS UND HOF – RUCK-ZUCK – TIP-TOP

3 Zi.-Whg
frei!
Wendeburg

01 60/2272425
www.casagala.de

Wärmepumpe fit für die kalte Jahreszeit

Mit der richtigen Wartung und Pflege für einen effizienten Betrieb sorgen



Foto: DJD/E.ON/Getty Images/StockSeller_ukr

Eine gut gepflegte Wärmepumpe sorgt auch bei Minusgraden für angenehme Wärme und spart dabei Energie.

DJD. Nicht nur im Neubau gelten Wärmepumpen als Heizungssystem der Zukunft, auch viele Eigentümer älterer Gebäude denken über den Umstieg nach, um sich von fossilen Energieträgern wie Öl und Gas zu verabschieden. Das lohnt sich nicht nur fürs Klima, sondern rechnet sich abhängig von der individuellen Situation auch finanziell. Der Kauf und Betrieb einer Wärmepumpe mit Photovoltaik-Anlage kann bei einem unsanierten Haus aus den 1990er-Jahren bereits nach elf Jahren günstiger sein als die Kosten für eine neue Gasheizung. Zu diesem

Ergebnis kommt eine Studie der RWTH Aachen und E.ON. Die möglichen positiven Effekte sprechen für sich: Würden alle Hauseigentümer in Deutschland, die aktuell noch mit fossilen Brennstoffen heizen, umsteigen, ließen sich insgesamt fast 30 Millionen Tonnen Kohlendioxid pro Jahr sparen.

Wohlige Wärme für den Winter

Ein nachhaltiges Heizsystem soll energiesparend für Behaglichkeit und wohlige Wärme sorgen. Selbst strenge Winter stellen dabei

für die ausgereifte Wärmepumpentechnik keine Herausforderung dar. Da Erdwärme oder das Grundwasser über das Jahr hinweg vergleichsweise konstante Temperaturen aufweisen, arbeiten etwa Sole-Wasser-Wärmepumpen und Wasser-Wasser-Wärmepumpen jederzeit effizient. Bei Luft-Wasser-Wärmepumpen kann bei sehr niedrigen Außentemperaturen, vor allem unter –20 Grad Celsius, der zusätzliche Einsatz eines elektrischen Heizstabs notwendig werden. „Im Vergleich zu einer Öl- oder Gasheizung ist die Wärmepumpe ein echtes Effizi-

enzwunder. Wichtig ist, dass man die einzelnen technischen Komponenten regelmäßig prüft und Einstellungen gegebenenfalls anpasst“, erklärt Claudia Häpp, Leiterin Produktentwicklung bei E.ON. Es empfiehlt sich eine jährliche Wärmepumpenwartung durch Fachleute – sie reinigen u. a. den Filter, entlüften Heizkörper und kontrollieren das Heizwasser.

Tipps für die Wärmepumpen-Pflege

Damit die Wärmepumpe gut durch den Winter kommt, können aber auch Verbraucher selbst einige wichtige Tipps beherzigen. So sollte die Außeneinheit der Wärmepumpe stets frei von Schmutz, Blättern oder Ablagerungen sein – das gewährleistet eine optimale Luftzufuhr und eine effiziente Wärmeleistung. Auch sollten keine sperrigen Gegenstände wie Gartenmöbel die Wärmepumpe verstellen. Ebenfalls wichtig: Eis an der Außeneinheit vorsichtig entfernen, um Schäden zu vermeiden. Unter www.eon.de etwa finden sich viele weitere Informationen zu den verschiedenen Wärmepumpenarten sowie zum Umstieg auf die moderne Technik.



Jetzt Winterpreise sichern !

KRAUS

MARKISEN

ROLLADEN

kontakt@kraus-rolladen.de



(05121)26 22 15

■ Rex-Brauns-Str.9 ■ 31139 Hildesheim

Bewegung im Büro zählt mehrfach

Ihre Qualität ist auch für die Entfaltung der Kreativität bedeutsam



Foto: DJD/Aeris

Sich intuitiv bewegen, spontan und nebenbei: Bürostühle mit entsprechender Technik fördern Gesundheit und Kreativität.

DJD. In einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt, in der viele Beschäftigte stundenlang am Schreibtisch sitzen, wird Bewegung im Büro immer wichtiger. Denn sie ist das entscheidende Element für den Erhalt und die Förderung von Gesundheit und Leistungskraft. Ein Büro ohne bewegungsfördernde Tische, Stühle und Konzepte gilt deshalb heute als nicht mehr up to date. Neuere Erkenntnisse zeigen: Auch die Qualität der Bewegung spielt eine Rolle, insbesondere für die Entfaltung der Kreativität.

Was sind die Qualitätsmerkmale von Bewegung?

Sie ist nach Ansicht von Expertinnen und Experten dann qualitativ hochwertig, wenn sie spontan und abwechslungsreich ist, wenn sie intuitiv erfolgen kann, sensorisch stimuliert und in die Arbeit integriert ist, also während und nicht nur neben der Arbeit erfolgt. Entscheidend ist dabei die Freiheit des Einzelnen, sich gemäß individueller körperlicher, geistiger oder emotionaler Bedürfnisse spontan und intuitiv bewegen zu können, wie bei Produkten mit der sogenannten 3D-Ergonomie von Aeris. Mehr Informationen gibt es unter

www.aeris.de. Forscherinnen der Universität Würzburg stellten 2022 in einer Bewegungsstudie fest, dass es genau diese Art der Bewegung ist, die uns hilft, flexibler zu denken, also kreativer zu sein. Eine Studie der Uni Mainz wiederum konstatiert als messbare Effekte qualitativ hochwertiger Bewegung mehr Produktivität, eine verringerte Fehlerquote sowie eine schnellere Reaktionszeit der Probanden auf entsprechenden Produkten.

Klare Kriterien helfen bei der Auswahl der Büro-Ausstattung

Dreh- und Angelpunkt für diese natürliche Art des Bewegungsverhaltens ist eine frei fließende und von der sogenannten Synchronmechanik losgelöste dreidimensionale Sitzflächenbeweglichkeit zur Förderung eines komplexen Zusammenspiels der Segmente Beine, Becken, Wirbelsäule, Schulter und Kopf. Diese Erkenntnisse bieten jedem Einzelnen, aber auch Arbeitgebern und Designern handfeste Entscheidungskriterien für die Auswahl von gesundheits- und kreativitätsfördernder Büro-Ausstattung: Alles, was das freie, intuitive Verhalten möglich macht, ist höher zu bewerten als starre beziehungsweise starrere Lösungen.



GANZHEITLICHE PFLEGE BEGINNT MIT EMPATHIE.

Lerne bei den Intensivpflege-Profis

Wir suchen zum 01.08.2026

Auszubildende zur Pflegefachkraft (m/w/d)

für die Standorte
Bad Salzdetfurth, Elze und Algermissen



Tel. 0 51 21 - 934 930 · info@ph-care-group.de

Wir erfüllen schon heute die Standards von morgen.



Mach nicht nur einen Job. Mach Zukunft – bei COSYS

COSYS steht für innovative Software, moderne Technologien und spannende Projekte. Gemeinsam gestalten wir die Digitalisierung von morgen und machen Unternehmen fit für die Zukunft.

Unsere freien Stellen:

- Online Marketing Manager (m/w/d) Vollzeit / Teilzeit
- Sales Manager (m/w/d) Vollzeit / Teilzeit

Unsere Ausbildungsplätze

Für IT-begeisterte Verkaufstalente

- Kaufleute (m/w/d) im
 - Büromanagement
 - E-Commerce
 - Groß- und Außenhandel

Für digitale Tüftler und Technikprofis

- Fachinformatiker (m/w/d)
 - Anwendungsentwicklung Mobil & Web
 - Systemintegration

Dein .
Deine Idee.
Deine Wirkung.



COSYS Ident GmbH
Am Kronsberg 1, 31188 Holle
Am Stadtpark 1, 38667 Bad Harzburg
Tel. +49 5062 900 0
+49 1752 137410



Bewerbung bitte an:
bewerbung@cosys.de

Wir sind ein führendes Unternehmen in der Elektroinstallation in Hildesheim. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Elektroniker m/w/d Fachrichtung Gebäude- und Energietechnik

Ihr Profil

- Abgeschlossene Ausbildung als Elektroniker
- Selbständiges Arbeiten
- Freude am Umgang mit Kunden und Mitarbeitern
- Team- und Organisationsfähigkeit
- Führerscheinklasse B wünschenswert

Wir bieten

- 4- oder 5-Tage-Woche – wahlweise möglich
- Ein interessantes, vielfältiges Aufgabengebiet
- Einen sicheren unbefristeten Arbeitsplatz in der Region
- Ein gutes Betriebsklima
- Betriebliche Altersvorsorge
- Eine leistungsgerechte Vergütung
- Weiterbildungsmöglichkeiten

Elektro LINDEMANN GmbH
Kompetenz hat einen Namen

Utermöhlestraße 3 · 31135 Hildesheim · www.elektro-lindemann.de
info@elektro-lindemann.de · Tel. 0 51 21 / 918 7000 · Fax 0 51 21 / 918 7029

Traumjob statt Sackgasse: Umschulungen eröffnen neue Chancen

Professionelle Beratung und finanzielle Absicherung bei beruflichem Neustart

DJD. Eine Umschulung bietet Menschen die Möglichkeit, in verkürzter Zeit einen neuen Ausbildungsberuf zu erlernen und erfolgreich in eine zweite Karriere zu starten. Eine berufliche Neuorientierung kann nicht nur aufgrund äußerer Faktoren notwendig, sondern auch finanziell attraktiv sein. Doch welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, welche Umschulungen lohnen sich besonders und wie steht es um die finanzielle Unterstützung?

Umschulung gleichwertig mit Ausbildung

Eine Umschulung dauert durchschnittlich zwei Jahre und ist speziell für Erwachsene mit Berufserfahrung konzipiert. Gut zu wissen: Der Abschluss ist rechtlich vollkommen gleichwertig mit dem einer regulären dreijährigen Ausbildung – Absolventen legen dieselben Prüfungen vor IHK oder Handwerkskammer ab und erhalten denselben anerkannten Berufsabschluss.

Den richtigen Weg finden

Der Markt für Umschulungen ist vielfältig und für Interessierte oft schwer zu überblicken – professionelle Beratung und individuelle Begleitung sind daher entscheidend für den Erfolg. Seriöse Bildungsanbieter wie etwa das Institut für Berufliche Bildung (IBB) geben unverbindliche Erstgespräche, in denen auf persönliche Fragen eingegangen wird und konkrete Perspektiven aufgezeigt werden. Die erfahrenen Bildungsberater nehmen Unsicherheiten und helfen dabei, den für jeden passenden Weg zu finden. Unter www.ibb.com gibt es alle Informationen.

Diese Berufe zahlen sich aus

Besonders einträglich sind IT-Umschulungen – Fachinformatiker können mit durchschnittlichen Monatsgehältern um 5.000 Euro rechnen. Aber auch kaufmännische Berufe bieten gute Verdienstmöglichkeiten. Bei der Wahl des Umschulungsberufs stehen jedoch nicht nur Gehaltsperspektiven im Fokus, persönliche Interessen und Stärken spielen ebenso eine wichtige Rolle.



Foto: DJD/IBB/Unsplash

Wer nicht weiß, wie es beruflich weitergehen soll, sollte über eine Umschulung nachdenken – diese ist für Arbeitsuchende dank staatlicher Förderungen völlig kostenlos.

nische Berufe bieten gute Verdienstmöglichkeiten. Bei der Wahl des Umschulungsberufs stehen jedoch nicht nur Gehaltsperspektiven im Fokus, persönliche Interessen und Stärken spielen ebenso eine wichtige Rolle.

Umfassende finanzielle Absicherung

Während einer geförderten Umschulung übernehmen die Arbeitsagentur oder das Jobcenter die vollständigen Lehrgangskosten inklusive Prüfungsgebühren und Lernmaterialien. Die Teilnehmer erhalten weiterhin Arbeitslosengeld oder Bürgergeld; zusätzlich gibt es seit Juli 2023 ein monatliches Weiterbildungsgeld von 150 Euro sowie Prämien von bis zu 2.500 Euro bei erfolgreichem Abschluss.

ten inklusive Prüfungsgebühren und Lernmaterialien. Die Teilnehmer erhalten weiterhin Arbeitslosengeld oder Bürgergeld; zusätzlich gibt es seit Juli 2023 ein monatliches Weiterbildungsgeld von 150 Euro sowie Prämien von bis zu 2.500 Euro bei erfolgreichem Abschluss.

Voraussetzungen für eine Förderung

Anspruch auf einen Bildungsgutschein haben vor allem Arbeitslose oder von Arbeitslosigkeit bedrohte Personen sowie Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf nicht mehr ausüben können. Die Bonität („Schufa“) spielt bei der Bewilligung keine Rolle – entscheidend ist vielmehr die Prognose, dass die Umschulung zu einer nachhaltigen Integration in den Arbeitsmarkt führt.

Das Hobby zur beruflichen Zukunft machen

Karriere in der wachsenden Fitness- und Gesundheitsbranche

DJD. Die Fitness- und Gesundheitsbranche boomt – mit derzeit 11,7 Millionen Mitgliedern und wachsenden Karrierechancen. Mit einem dualen Studium an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) beispielsweise kann man seine Leidenschaft zum Beruf machen, moderne Theorie mit Praxis verbinden und direkt in die Branche einsteigen. Die staatlich anerkannte Hochschule bietet flexible Studiengänge wie Fitnessökonomie, Gesundheitsmanagement oder Sport- und Bewegungstherapie an, mehr Infos gibt es unter www.dhfpg.de. Neben trainingswissenschaftlichem und betriebswirtschaftlichem Know-how werden auch Kompetenzen in Kommunikation, Beratung und Digitalisierung vermittelt.



Foto: DJD/DHfPG

Wer nicht weiß, wie es beruflich weitergehen soll, sollte über eine Umschulung nachdenken – diese ist für Arbeitsuchende dank staatlicher Förderungen völlig kostenlos.

Wir sind ein führendes Unternehmen in der Elektroinstallation in Hildesheim.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Elektromeister m/w/d

Ihre Aufgaben

- Umfassende Projektabwicklung
- Angebotserstellung
- Bauleitung
- Direkter Ansprechpartner für Kunden und Mitarbeiter
- Betreuung unserer Auszubildenden

Ihr Profil

- Abgeschlossene Ausbildung als Elektromeister
- Kenntnisse der gängigen elektrotechnischen Vorschriften
- Sicherer Umgang mit den gängigen MS-Office-Produkten
- Freude am Umgang mit Kunden und Mitarbeitern
- Team- und Organisationsfähigkeit

Wir bieten

- Ein interessantes, vielfältiges Aufgabengebiet
- Einen sicheren unbefristeten Arbeitsplatz in der Region
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein gutes Betriebsklima
- Betriebliche Altersvorsorge
- Firmenfahrzeug
- Eine leistungsgerechte Vergütung



Utermöhlestraße 3 · 31135 Hildesheim · www.elektro-lindemann.de
info@elektro-lindemann.de · Tel. 0 51 21 / 918 7000 · Fax 0 51 21 / 918 7029



WIR SUCHEN DICH

BEREIT ZUM Durchstarten?

Werde Teil unseres erfolgreichen Teams und gestalte die Zukunft der Haustechnik hautnah mit! Starte von der Schule in die Praxis und zeig was du kannst. Nutze deine Chance auf eine erstklassige & abwechslungsreiche Ausbildung als



KAUFFRAU / -MANN FÜR
GROSSHANDELSMANAGEMENT



FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK
ODER FACHLAGERIST/IN



BERUFSKRAFTFAHRER/IN



DUALE/R STUDENT/IN BWL

Schnell und unkompliziert: Du bist nur 4 Klicks von deiner Ausbildung 2026 entfernt! Deine Zukunft beginnt bei Hempelmann!

JETZT bewerben!



HS-C. HEMPELMANN KG
FACHGROSSHANDEL
FÜR HAUSTECHNIK
DAIMLERRING 10
31135 HILDESHEIM

WWW.HEMPELMANN.DE
@HEMPELMANN_HAUSTECHNIK



Als Landwirtschaftlicher Berufsverband vertreten wir die Interessen von rd. 2.000 Mitgliedern im Hildesheimer Land. In Hildesheim betreuen wir in Zusammenarbeit mit weiteren berufsständischen Beratungseinrichtungen unsere Mitglieder auch bei der Buchführung und sind steuerberatend tätig.

Für unsere Geschäftsstelle in Hildesheim,
Fachbereich Buchführung und Steuern, suchen wir eine(n)

Steuerfachangestellte/n (m/w/d)

Die Stelle ist teilzeitgeeignet, auch Homeoffice ist möglich.
 Wir bieten Unterstützung bei der Kinderbetreuung.
 Eine Vergütung erfolgt in Anlehnung an tarifliche Regelungen.
 Weitere Aus- und Fortbildung unterstützen und fördern wir.

Bewerbungen (Anschreiben und Lebenslauf als pdf) bitte an
 Herrn Conrad unter bewerbung@landvolk-hildesheim.de
 Telefon (0 51 21) 70 67 11

Landvolk Hildesheim Kreisbauernverband e.V.

Ein Arbeitgeber, viele Ausbildungsmöglichkeiten: Komm' ins #TeamBK

Dein Traumjob ist kontaktfreudig? Sozial? Zukunftssicher? Dann starte doch mit uns ins Berufsleben!

Das St. Bernward Krankenhaus (BK) bietet etwa 360 Ausbildungsplätze in verschiedenen Berufsfeldern an: Pflegefachfrau/Pflegefachmann, Medizinische Fachangestellte (MFA) im Krankenhaus und in Arztpraxen, Anästhesietechnische und Operationstechnische Assistenten (ATA und OTA), Physiotherapeuten, Biologielaboranten, Kauffrauen/Kaufmänner im Gesundheitswesen und Fachinformatiker. Außerdem sind wir Kooperationspartner in der praktischen Ausbildung von Hebammen und Pharmazeutisch-technischen Assistenten (PTA).

Jedes Jahr beginnen 100 Pflegefachfrauen und -männer ihre Ausbildung in der **Pflegefachschule am St. Bernward Krankenhaus**. Die Ausbildung ist in Theorie- und Praxisblöcke unterteilt. Die Theorie erlernst du an der Pflegefachschule des BK. Den praktischen Teil absolvierst du im St. Bernward Krankenhaus sowie in weiteren Pflegeeinrichtungen, z.B. in Seniorenheimen, in der ambulanten Pflege und in Einrichtungen für die Versorgung von Kindern. Um dir eine vielfältige Auswahl zu bieten, kooperiert unsere Pflegefachschule mit mehr als 70 Pflegeeinrichtungen in Hildesheim und der Region. Die meisten Pflegekräfte erlernen



ihren Beruf in Vollzeit – seit 2023 bieten wir die Ausbildung aber auch in Teilzeit an.

ATA und OTA sind das „A und O“ im OP – ohne sie könnten im Krankenhaus keine Operationen stattfinden. Seit Herbst 2024 bieten wir die Ausbildung der Anästhesietechnischen Assistenz und der Operationstechnischen Assistenz

in unserer staatlich anerkannten **ATA-OTA-Schule im BK-Campus Bildung** in der Andreaspassage an. Beides sind junge Berufe mit hervorragenden Zukunftsperspektiven.

Seit August 2025 stellt das BK an einer eigenen **Physiotherapieschule** jährlich 16 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bewerbungen für das

Jahr 2026 werden bereits entgegengenommen.

Die Ausbildung zur bzw. zum **Medizinischen Fachangestellten** kannst du in unseren MVZ-Praxen absolvieren oder in unseren Krankenhausambulanzen, insgesamt bieten wir hier 18 Ausbildungsplätze an.

Und auch nach der Ausbildung gibt es zahlreiche Perspektiven für dich. Innerhalb der Pflege kannst du dich spezialisieren, z.B. im Wundmanagement, in der Schmerztherapie oder der Intensivpflege – oder du wechselst in die Pflegepädagogik oder ins Management. Du kannst auch während oder nach der Ausbildung studieren oder fachspezifische Weiterbildungen besuchen. Für alle, die im Gesundheitswesen arbeiten wollen, aber noch nicht wissen, in welchem Bereich, bieten wir verschiedene Möglichkeiten der Berufsorientierung. Besuche unser Schnupperangebot „BK-Campus Teens“ oder bewirb dich für ein Praktikum, ein Freiwilliges Soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst. Dies bietet dir die Gelegenheit, in die Arbeit im Krankenhaus reinzuschmecken – und gleichzeitig etwas Gutes für die Gesellschaft zu tun.

Du willst mehr über
unsere einzelnen
Ausbildungsgänge
wissen?

Auf karriere.bernward-khs.de/ausbildung findest du weitere Infos. Besuche auch gern unsere Kanäle auf Instagram und Facebook – auch hier stellen wir regelmäßig verschiedene Berufsmöglichkeiten vor. Wir freuen uns auf dich!

Neugierig geworden?
Scan mich für mehr Infos:



Abschluss in
der Tasche?

Jetzt durchstarten!

Praktikum, FSJ, BFD

Verschiedene Ausbildungen

Duale Studiengänge

Cooler,
als du
denkst!

#AusbildungimBK

Fragen beantwortet euch gern:

Johanna Kern, Mail: berufsorientierung@bernward-khs.de
Tel.: 05121 90-5235, Web: www.bernward-khs.de



St. Bernward



Krankenhaus

Für Leib und Seele

Gerechtigkeit ist deine Stärke?

 **JUSTIZ NIEDERSACHSEN**
Stark für Gerechtigkeit

Setz' sie ein. Als

**Justizfachwirt/-in (m/w/d) oder
Dipl. Rechtspfleger/-in (FH) (m/w/d)**
bei der Justiz Niedersachsen!

In den Amts- und Landgerichten des Oberlandesgerichtsbezirks Celle sind wir immer auf der Suche nach Organisationstalenten, die ihren Aufgaben mit Entschlossenheit nachgehen.

Wir bieten Dir:

- ein gutes Gehalt bereits während der Ausbildung und des dualen Studiums
- sehr gute Übernahmechancen
- langfristige Sicherheit und Perspektive
- einen abwechslungsreichen Berufsalltag in einem starken Team
- die Möglichkeit, Recht und Gerechtigkeit Wirklichkeit werden zu lassen

Klingt spannend? Dann bewirb Dich bis zum **31.01.2026** für die Ausbildung oder das duale Studium bei dem Oberlandesgericht Celle! Alle Informationen findest Du auf stark-fuer-gerechtigkeit.de







SINGBEIL BAU
Telefon 05171 - 54 58 80
SINGBEIL BAU GmbH
Berkumer Weg 2, 31226 Peine



Pflasterbau
Straßenbau
Kabelleitungsbau
Rohrleitungsbau
Tiefbau
www.singbeilbau.de

Wir bieten zum 01.08.2026 folgende Ausbildungsberufe zum / zur

Tiefbaufacharbeiter/in (m/w/d) Schwerpunkte:

- **Straßenbauarbeiten (Straßenbauer)**
- **Leitungsbauarbeiten für Infrastrukturtechnik (Rohrleitungsbauer)**
- **Kanalbauarbeiten für Infrastrukturtechnik (Kanalbauer)**

in 31226 Peine, Berkumer Weg 2, an.

Was für uns zählt: Du passt perfekt zu uns, wenn du...

- ✓ *handwerkliches Geschick und technisches Interesse mitbringst*
- ✓ *Lust hast, draußen richtig anzupacken*
- ✓ *gerne im Team arbeitest*

Ein Praktikum ist die beste Möglichkeit um in den Ausbildungsberuf reinzuschnuppern!

Bitte bewirbt Euch mit einem kurzen Anschreiben und Lebenslauf, gern per E-Mail an:

info@singbeilbau.de

Wir freuen uns darauf, Euch kennenzulernen.

Suche
**Aushilfe
Rentner**
gern auch
auf 556,-€-Basis
– Festeinstellung möglich –

An der Fuhne 64 · Ölsburg Groß Ilsede
Fon: 05172 7766
Mail: klimaschka-ilsede@t-online.de
www.automotorreifen.de

Tankstelle MO–SA 7–20 Uhr · SO 9–12 Uhr
CAR WASH MO–SA 8–19 Uhr
Werkstatt MO–FR 8–17 Uhr · SA 9–12 Uhr
DEKRA/TÜV/AU Mittwoch

CLASSICA
★★★★★
AUTO · MOTOR · REIFEN
GÜNTER KLIMASCHKA
ÖLSBURG
Benzin · Diesel · Gas
Die Autowaschstraße
im Peiner Land
Meisterwerkstatt



**WBS
TRAINING**

**Heute meine Weiterbildung.
Morgen mein neuer Job.**

- ✓ Weiterbildungen und Umschulungen deutschlandweit.
- ✓ Vielfältige Themen: Automatisierungstechnik, Schweißen, Digitalisierung, IT, SAP®, Kaufmännisches, Medien, Gesundheit u.v.m.
- ✓ Bis zu drei individuelle Bewerbungscoachings inklusive.

Lass dich kostenfrei beraten.

WBS TRAINING AG · Kläperhagen 7 · 31134 Hildesheim
05121 934978-0 · Hildesheim@wbstraining.de

 wbstraining.de

**100 %
FÖRDERUNG**
z.B. über
Arbeitsagentur
oder Jobcenter



Impressum

Gleitz Themenjournal Spezial

Auflage:
70.000 Exemplare

Erscheinungsgebiet:
Alle Haushalte in den
Gemeinden: Algermissen,
Diekholzen, Giesen, Harsum,
Holle, Hohenhameln, Ilsede,
Lengede, Schellerten, Söhlde,
Samtgemeinde Baddeckenstedt,
Vechelde und Wendeburg

Herausgeber:
Gleitz GmbH, Landwehr 18a
31185 Söhlde-OT Nettlingen
Telefon: 051 23 / 406 27–0
E-Mail: info@gleitz-online.de

Druck:
DRUCKHAUS WITTICH KG
Industriestraße 9–11
36358 Herbstein

www.gleitz-online.de

Wechsel in der Geschäftsführung, barrierefreier Zugang und personelle Unterstützung

AWO Kreisverband Peine e.V.

Peine. Im AWO Kreisverband Peine e.V. gibt es im zurückliegenden Jahr über Veränderungen und Neuerungen zu berichten. Mit Maren Langenhan und Nicole Schrader hat zum 1. Januar 2025 das neue Team die Geschäftsführung des AWO Kreisverbandes Peine übernommen.

Sowohl Maren Langenhan als auch Nicole Schrader können von ihrer jahrelangen Verwaltungserfahrung, beide waren in der Kommunalverwaltung beschäftigt, profitieren und sich damit ganz auf die neue Herausforderung in den unterschiedlichen Geschäftsbereichen konzentrieren.

Zudem wurde mit dem Einbau eines Hubliftes dem Anspruch an einen barrierefreien Zugang zu den Räumen der Geschäftsstelle in der Sedanstraße 15 in Peine Rechnung getragen.

Der AWO Kreisverband Peine e.V. mit seinen rund 90 Beschäftigten bietet folgende Dienstleistungen an:

Ambulanter Pflegedienst

Zu den Leistungen gehören:

- Häusliche Pflege / Grundpflege nach SGB XI (Hilfe bei der Körperpflege)
- Behandlungspflege nach SGB V (z.B. Verabreichung von Medikamenten oder Injektionen nach Verordnung des Arztes)
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Betreuungsleistungen bei Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz nach § 45b SGB XI
- Beratungseinsätze nach § 37.3 SGB XI
- Beratung und Unterstützung

Die Zulassung bei allen Kranken- und Pflegekassen ist gegeben. Um die Arbeit kontinuierlich gleichbleibend gut leisten zu können, wird nach einem Qualitätsmanagementsystem gearbeitet. Dazu wurde der Pflegedienst nach der

DIN EN ISO 9001 durch die Hanseatische Zertifizierungsagentur zertifiziert.

Hauswirtschaftliche Dienste

Die Haus- und Familienpflege unterstützt, wenn die Weiterführung des Haushalts oder die ausreichende Betreuung, Pflege und Erziehung der Kinder von kranken oder pflegebedürftigen Familienangehörigen nicht mehr selbst geleistet werden kann.

Durch Haushaltshilfen finden auch ältere, kranke und behinderte Menschen Hilfe bei der Verrichtung ihres Haushaltes.

Folgende Dienste werden u.a. durch das Team der hauswirtschaftlichen Dienste angeboten:

- Einkaufen
- Hilfen bei der Wohnungsreinigung und Wäsche
- Kommunikation, Vorlesen, Gesellschaftsspiele

Bei Einstufung in einen Pflegegrad können diese Tätigkeiten als Entlastungsleistungen mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Mahlzeitendienst

Ziel des Mahlzeitendienstes ist es, Seniorinnen und Senioren sowie kranke und behinderte Mitbürgerinnen und Mitbürger des Landkreises Peine täglich mit einer gesunden und vollwertigen warmen Mahlzeit zu versorgen.

Es kann aus einem wöchentlich wechselnden Speiseplan unter bis zu sieben verschiedenen, schmackhaften und gesunden Menüs gewählt und dadurch ein persönlicher Speiseplan zusammengestellt werden.

Dabei finden sowohl Vegetarier, Diabetiker als auch Allergiker Beachtung.

Hausnotruf

Das Hausnotruf-System bietet schnelle Hilfe in Notsituationen für ein sicheres und selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung.



Von links: Maren Langenhan (Geschäftsführerin), Nicole Schrader (stellv. Geschäftsführerin) und Sabine Heider (Vorstandsvorsitzende) präsentieren den neuen Hublift.

Der AWO Kreisverband Peine e.V. bietet seit dem 1. Juni 1985 Schuldnerberatung an und wendet sich an ver- und überschuldete Personen des Landkreises Peine, die durch ihre soziale und wirtschaftliche Lage in existenzielle Not geraten sind oder denen dies droht und denen die Kompetenzen und Ressourcen zur selbstständigen Bewältigung ihrer Lebenssituation zurzeit oder dauerhaft nicht zur Verfügung stehen.

Oberstes Ziel ist, dass die Betroffenen wieder selbstständig bzw. selbstbestimmt am Wirtschaftskreislauf und damit auch insgesamt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Schuldnerberatung bietet Hilfe zur Selbsthilfe und soll die Klienten befähigen, ihre Situation aktiv zu bewältigen.

Offene Sprechstunde:

- dienstags von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr, ohne Voranmeldung
 - für Berufstätige donnerstags von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Voranmeldung erwünscht!
- Die Beratung ist kostenfrei.

Die Schuldnerberatung ist ebenfalls nach der Norm DIN EN ISO 9001 zertifiziert.

Kindertagesstätten

Mittlerweile hat der AWO-Kreisverband Peine e.V. vier Kindertagesstätten in Bierbergen, Clauen, Hohenhameln und Mehrum in seiner Trägerschaft.

Im Bereich des ambulanten Pflegedienstes und der hauswirtschaftlichen Dienste würden sich Maren Langenhan und Nicole Schrader weitere personelle Unterstützung wünschen.

Der Service:

- Sicherheit im eigenen Zuhause rund um die Uhr
- Bereitschaft 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr
- Hilfe auf Knopfdruck / Funksenderdirekt am Körper
- Schlüsselhinterlegung auf Wunsch
- Bei Auslösen des Alarms je nach Notfall: Alarmierung des Pflegedienstes oder des Notarztes und Rettungsdienstes.

Eine Übernahme der Hausnotrufgebühr durch die Pflegekasse ist möglich.

Schuldner- und Insolvenzberatung

- Sie können die Miete nicht mehr zahlen?
- Die Gerichtsvollzieher lassen Sie nicht in Ruhe?
- Die Schulden wachsen Ihnen über den Kopf?

Ausführlichere Informationen zu den Angeboten und den Stellenausschreibungen des AWO Kreisverbandes Peine e.V. sind auf der Homepage www.awo-peine.de zu finden.

Fit bis zur Rente – und darüber hinaus

Wie es gelingen kann, lange gesund im Arbeitsleben zu stehen

DJD. Viele Menschen arbeiten bis ins höhere Alter – nicht immer nur aus finanziellen Gründen, sondern auch, weil sie es wollen. Zudem ist es vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels für die Wirtschaft wichtig, die Menschen möglichst lange im Arbeitsleben zu halten. Wer gesund bleiben will, muss rechtzeitig vorsorgen. Denn Arbeitskraft ist keine Selbstverständlichkeit – sie will gepflegt, gestärkt und geschützt werden.

Handwerker belastet, aber zufrieden

Wie das gelingen kann, zeigt ein Blick ins Handwerk. Laut einer aktuellen Studie der IKK classic fühlen sich Handwerkerinnen und Handwerker gesünder als viele Büroangestellte – obwohl sie in ihrem Job häufig Stress, Zeitdruck

und körperlicher Belastung ausgesetzt sind. „Das liegt daran, dass sie ihre Arbeit als sinnstiftend und erfüllend erleben“, erklärt Frank Klingler, Fachbereichsleiter Prävention bei der IKK classic. „Dieses Selbstbild stärkt das Wohlbefinden – und wirkt sich positiv auf die Einschätzung der Gesundheit aus.“

Bewegung, Pausen und Stressausgleich

Ein erfüllender Beruf allein reicht jedoch nicht. Wer lange leistungsfähig bleiben möchte, muss bewusst auf sich achten. Wichtig ist dafür, dass sich Belastung und Entlastung sinnvoll abwechseln. Schon kleine Veränderungen im Arbeitsalltag machen einen Unterschied. Bewegung statt Dauersitzen, regelmäßige Pausen und ein achtsamer Umgang mit



Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Maya Clausen

Gezielter Stressabbau und genügend Erholungszeiten sind notwendig, um im Job möglichst lange leistungsfähig zu bleiben.


Stress – all das hilft, körperliche und seelische Reserven zu stärken. Viele konkrete Tipps und Bewegungseinfäden finden sich im Onlinemagazin Gesund.Machen auf www.ikk-classic.de/gesund-

machen. So sind Entspannungstechniken wie Yoga, ausreichend Schlaf und Ruhezeiten empfehlenswerte Maßnahmen.

Eine gute Arbeitsumgebung

Ebenso unterstützen der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie Routinen wie gemeinsame Kaffee- oder Teepausen das Wohlbefinden im Job. Einen wertvollen Beitrag kann der Arbeitgeber leisten, indem er eine offene Kommunikation fördert, für eine gute Arbeitsumgebung sorgt sowie Obst, gesunde Snacks und Getränke zur Verfügung stellt. Nicht zuletzt helfen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, das frühzeitige Erkennen von Belastungen und das Nutzen von Angeboten zur Gesundheitsförderung dabei, langfristig fit zu bleiben – im Job und auch danach.

Wir suchen:



zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Pflegedienstleitung (m/w/d)

mit Zusatzqualifikation nach § 71 Abs. 3 SGB XI
ab 30 Std./Woche



examinierte Pflegekraft (m/w/d)

in Teilzeit oder auf 556-Euro-Basis

Mitarbeiter (m/w/d) für die hauswirtschaftliche Versorgung


in der Gleitzzone

PKW-Führerschein erforderlich

www.awo-peine.de/jobs
AWO Kreisverband Peine e.V.
Sedanstr. 15
31224 Peine

Frau Schrader
05171-5069712
schrader@awo-peine.de



HANDWERK . ECHT . EHRLICH . STARK



THIEMT GmbH

BAUUNTERNEHMEN ZIMMEREI

thiembau.de

Krugkamp 2 · 31162 Bad Salzdetfurth · T 0 50 60 - 9 08 10

Die THIEMT GmbH ist ein familiengeführtes Bauunternehmen Zimmerei in dritter Generation.

Lust auf eine Veränderung, dann komm in unser Thiemt Team.

Wir suchen (m/w/d)

Zimmerer	Maurer
Stahlbetonbauer	Tiefbauer
Mechatroniker	Bau- und Holzbauingenieure

für unsere Standorte Bad Salzdetfurth und Hildesheim | **Vollzeit** | **unbefristet**

Das bringst du mit

- eine abgeschlossene Ausbildung
- Leidenschaft für Holz und Handwerk und den Bau
- Teamfähigkeit, Eigeninitiative und lösungsorientiertes Arbeiten
- Zuverlässige, selbstständige und pragmatische Arbeitsweise

Wir bieten

- Weihnachtsgeld/Urlaubsgeld
- Vermögenswirksame Leistungen
- Betriebliche Krankenversicherung
- 30 Tage Urlaub
- und vieles mehr

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung

- carola.lehners@thiembau.de
- 05060 9081-24
- www.thiembau.de



Mit einer Initiativbewerbung zum Traumjob

Wer den ersten Schritt macht, ist Mitbewerbern oft eine Nasenlänge voraus

DJD. Bei der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz durchstöbern die meisten Menschen Stellenanzeigen in Zeitungen und Onlinebörsen und bewerben sich dann auf passende Angebote. Der erste Anstoß geht hier vom Arbeitgeber aus, der die Anzeige schaltet. Doch es gibt noch einen anderen Weg zum Traumjob: Mit einer Initiativbewerbung macht der oder die Jobsuchende selbst den ersten Schritt und bewirbt sich gezielt bei seiner oder ihrer Wunschfirma, ohne dass eine konkrete Stelle ausgeschrieben ist. Das kann sich lohnen, denn Schätzungen zufolge werden bis zu 70 Prozent aller Stellen gar nicht über eine Ausschreibung, sondern über Beziehungen, Empfehlungen oder Headhunter vergeben. Hier kann man sich aktiv ins Spiel bringen, wie Larissa Müller von der Pflegeberatung compass erklärt: „Mit einer Initiativbewerbung verpasst man keine Stelle in der Wunschfirma und ist beim Bewerbungsprozess ganz vorne mit dabei.“

Gut informieren

Gerade bei großen und wachsenden



Foto: DJD/compass private pflegeberatung

Vor der Initiativbewerbung steht die Recherche: Stellensuchende sollten sich gut über das gewünschte Unternehmen informieren und das Anschreiben gezielt formulieren.

Firmen, in denen häufig Stellen zu besetzen sind oder solche Positionen für geeignete Bewerber und Bewerberinnen sogar neu geschaffen werden, ist diese Vorgehensweise erfolgversprechend: „Wir freuen uns immer über Initiativbewerbungen“, so Müller. „Sie spiegeln uns, dass die

Person Eigeninitiative hat, dass sie sich speziell für unser Unternehmen interessiert und bewusst dort bewirbt.“ Dieses bewusste Interesse auch im Anschreiben zu zeigen, erhöht die Erfolgschancen deutlich. Deshalb sollte man sich vorab gut über die angestrebte Firma infor-

mieren. „Es ist wichtig zu schauen, welche Art von Stellen es dort gibt und die Bewerbung passgenau auf die gewünschte Position auszurichten“, betont die Fachfrau. „Wir zum Beispiel suchen zurzeit Pflegeberaterinnen und -berater für die Beratung vor Ort im gesamten Bundesgebiet. Deshalb interessiert uns natürlich ganz besonders, in welcher Region der oder die Stellensuchende arbeiten möchte.“

Etwas Geduld gehört dazu

Auch der vom Unternehmen gewünschte Bewerbungsweg sollte berücksichtigt werden. Die vom Arbeitgeberportal kununu und der ZEIT Verlagsgruppe 2025 erneut als „Most Wanted Employer“ ausgezeichnete Pflegeberatung bevorzugt die digitale Form. Für Initiativbewerbungen ist daher bei den Stellenangeboten unter www.compass-pflegeberatung.de/arbeiten-bei-compass ein eigenes Formular hinterlegt. „Wenn es passt, bewahren wir die Anfrage ein Jahr lang auf – mit Einverständnis des Bewerbers oder der Bewerberin auch länger – und melden uns, sobald eine passende Stelle frei wird“, sagt Larissa Müller. Etwas Geduld gehört zur Eigeninitiative also dazu, aber die kann sich auszahlen.

Helios Klinikum Hildesheim

Greif Dir Deine Zukunft!

Wir sind flexibel, damit Du es auch sein kannst.

Teilzeit-Ausbildung Pflegefachmann/-frau (m/w/d)

Start: 1. April

Ausbildung Pflegefachmann/-frau (m/w/d)

Start: 1. August

Freiwilliges Soziales Jahr / FSJ (m/w/d)

ganzjährige Bewerbung



Auch als Quereinsteiger:in!

Mehr Infos findest Du hier



Kontakt: Tamina Wischerath, Leiterin Bildungszentrum

Telefon (05121) 282-9230 | tamina.wischerath@helios-gesundheit.de

