

**NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE**



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

36. Jahrgang • Nr. 25 • Samstag, 25. Juni 2022

Extra Tip Werbungs- und Vertriebsgesellschaft mbH

Wiesenstraße 1 • 37073 Göttingen

www.extratip-goettingen.de



KULTUR

Superlative

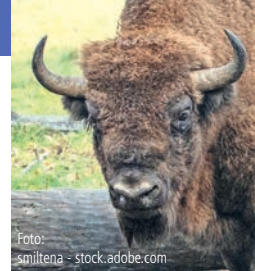
Das Göttinger Symphonie Orchester mit Chefdirigentin Nicholas Milton startet zur Saison 2022/2023 wieder voll durch. „Superlative“ ist der vielversprechende Titel des neuen Programms. **SEITE 10**



SPRECHSTUNDE

Gut schlafen

In der Sprechstunde von UMG und ExtraTIP geht es heute um gesunden Schlaf. Dr. Kiriaki Mavridou hat die Fragen der Leser zu dem Thema beantwortet. **SEITE 4**



VERLOSUNG

Tierpark-Lauf

Beim Tierpark-Lauf an der Sababurg wird am 3. Juli Geld erlaufen, mit dem die Wisente ein schöneres Gehege bekommen. Der ExtraTIP verlost Startplätze für das Sportevent. **SEITE 2**

Vier Tage fürs Klima

Symbolfoto: ilike - stock.adobe.com

GÖTTINGEN. Zehn Jahre Klimaschutz-Tage Göttingen: Die größte öffentliche, städtische Veranstaltungsreihe zum Thema Klimaschutz feiert an diesem Wochenende Jubiläum. Alle Bürger sind eingeladen, die Veranstaltungen des bunten Programms zu besuchen, sich zu informieren und bei den Aktionen mitzumachen. Die Klimaschutz-Tage 2022 finden im gesamten Stadtgebiet statt. „Wir freuen uns sehr, dass wir die Klimaschutz-Tage nun schon zum zehnten Mal ausrichten können“, sagt Dinah Epperlein, Leiterin des Referats

für nachhaltige Stadtentwicklung. „Hauptakteur sind Göttinger Klimaschutz-Initiativen, die bei den Klimaschutz-Tagen mit großem Engagement den Weg hin zu einem klimafreundlichen Göttingen in vielen Veranstaltungen und Angeboten aufzeigen.“ Der Weg hin zu mehr Nachhaltigkeit in Göttingen stand schon bei der Auftaktveranstaltung am Donnerstag im Alten Rathaus im Mittelpunkt. Unter dem Motto „Impro meets Klimaschutz!“ wurde gemeinsam mit der Comedy Company sowohl zurück, als auch nach

vorn geblickt. „In Sachen Klimaschutz hat Göttingen schon viel erreicht und sich ambitionierte Ziele gesetzt. Die nächsten Jahre werden jedoch entscheidend für die Verwirklichung dieser Ziele sein. Hier spielt vor allem das Umdenken und Zusammenwirken vielfältiger Akteurinnen und Akteure eine große Rolle“, betont Göttingens Oberbürgermeisterin Petra Broistedt. Wie konkrete Umsetzungsschritte hin zu einem nachhaltigeren Göttingen angegangen werden können und wer dabei welche Rolle spielen kann, soll zusammen

mit den Besuchern der Veranstaltung diskutiert und erarbeitet werden.

HEUTE KLIMASCHUTZ-MARKT

Neben Fahrradtouren, Stadtführungen, Vorträgen und Mitmach-Aktionen ist der jährliche Klimaschutz-Markt wieder eines der Highlights. Der findet rund um das Alte Rathaus, entlang des Kornmarkts und auf dem Wilhelmsplatz statt. Hier zeigt sich, wie viele Klimaschutz-Initiativen es mittlerweile in Göttingen gibt. Wer sich informieren oder mit den Initia-

tiven ins Gespräch kommen möchte, ist dazu eingeladen, das am heutigen Samstag von 10 Uhr bis 16 Uhr zu tun. Die Klimaschutz-Tage werden vom Referat für nachhaltige Stadtentwicklung der Stadt Göttingen koordiniert und in Zusammenarbeit mit den Göttinger Klimaschutz-Initiativen, Vereinen, Institutionen, Bildungseinrichtungen und Unternehmen ausgestaltet. Das vollständige Programm findet sich auf der Klimaschutz-Webseite der Stadt Göttingen unter <https://klimaschutz.goettingen.de/> **PDG/STAR**

Rat und Hilfe bei Bänderrissen von den UMG-Experten

GÖTTINGEN. Der Sommer ist da, die Menschen bewegen sich gerne an der frischen Luft, gehen wandern oder laufen, spielen Federball oder versuchen sich auf der Slackline. Da ist es schnell passiert: Bänderriss. Nur Knöchel „verknackt“ oder die Schulter ernsthaft verletzt? Trotz Arztbesuch oder noch lange nach der Behandlung bleiben oft Fragen offen. Oder wollen Sie wissen, wie man bei Ihrem Lieblingssport solche Verletzungen von vornherein vermeiden kann?

In der Medizin-Serie „Sprechstunde“ von ExtraTIP und Universitätsmedizin Göttingen (UMG) kann man all diese Fragen loswerden, denn das Thema im Juli ist „Bänderrisse“. Die ExtraTIP-Leser können gratis und anonym Fragen zum Thema stellen, sie werden an die Experten der UMG-Unfallchirurgie weitergeleitet und im ExtraTIP am 30. Juli beantwortet. Ihre Fragen können Sie ab sofort per Mail an redaktion@extratip-goettingen.de stellen und ab Montag auch telefonisch unter 0551 / 90 12 30.



Foto: astrotypem-studio-stock.adobe.com

Sommerfest in der Scheune der schönen Dinge

**Samstag, 02.07.22, 10 – 17 Uhr
Sonntag, 03.07.22, 13 – 16 Uhr**

**Für das
leibliche Wohl
ist gesorgt**



www.scheune-der-schoenen-dinge.de Find us on

Gesa Starke
Oberdorf 11
37124 Rosdorf-Volkerode

Telefon: (05509) 18 93
Mobil: (0170) 4 79 72 03

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr
Di, Do, So geschlossen



Premiere: Freitag, 08. Juli, 20 Uhr

**MONTY PYTHON'S
SPAMALOT – DIE RITTER
DER KOKOSNUSS**

Jetzt Karten sichern!

63. GANDERSHEIMER DOMFESTSPIELE
19. JUNI – 21. AUGUST 2022

TEL. 05382 9553311
WWW.GANDERSHEIMER-DOMFESTSPIELE.DE

h hilterhaus
Fachmarkt
mit Tischlerei

**Tischler (m/w/d)
gesucht!**

**Haustüren
mit Ganzglasfüllung!**

**An der Rampe 2
37139 Adelebsen
Tel. 05506-99 95 00**

www.tischlerei-hilterhaus.de

OTZIPKA'S
Fleisch- und Wurstwaren
aus eigener Schlachtung
und Herstellung
Partyservice

**Angebot vom
28.06.-02.07.2022**

Grillsteaks durchwachsen
1 kg verschieden mariniert. **7,99€**

Grillsteaks mager
1 kg verschieden mariniert. **8,99€**

Grillrippen
1 kg verschieden mariniert. **6,99€**

Bratwurst
100g **0,80€**

Jeden Donnerstag in
Krebeck warmes Mett und
Kesselfleisch!
www.wurstauskrebeck.de

Rote Str. 7 • 37434 Krebeck
Tel. 05507-7988
Do.+Fr. 8.00-13.00 u. 15.00-18.00 Uhr
Sa. 8.00-12.00 Uhr

Hauptstraße 21 • 37434 Bilsen
Tel. 05528-982589
Di., Do.+Fr. 7.00-13.00 u. 15.00-18.00 Uhr
Mi. 7.00-13.00 Uhr; Sa. 7.00-12.00 Uhr

**KITA-
Keime**

kennen keinen Sonntag

**Sonntags geöffnet:
10:00-16:00 Uhr** Jetzt neu

Die **Apotheke dr. anschütz in Geismar** versorgt Sie 7 Tage pro Woche

**Hauptstraße 23a
in Göttingen-Geismar**

SSD GbR
SCHMIDT & SCHMIDT

www.ssd-schmidt.de

- Haushaltsauflösung
- Entrümpelung
- Fußbodenverlegearbeiten
- Asbestsanierung

Herr Schmidt, nehme's mit!

Tel.: 0176 - 515 634 06
asbestsanierung-goettingen.de
fussboden-verlegen-goettingen.de
haushaltsaufloesung-goettingen.de

- Badstudio
- Fliesen XXL
- Wandbeschichtung

35 Jahre

WIEGAND
GAS • HEIZUNG • SANITÄR-ANLAGEN

**Rischenweg 19
37124 Rosdorf
(05 51) 78 19 69
www.wiegand-rosdorf.de**

**schlüssel-
fertige
Massivhäuser**

Jetzt informieren!

Tel.: 0551 5053000
Borchard Massivhaus
GmbH & Co. KG
Town & Country Lizenz-Partner
www.HausAusstellung.de

„Unfassbar viel Spaß“

Großes Spiel- und Sportfest des **BOVENDER SV** ein voller Erfolg

BOVENDEN. Dort, wo normalerweise 22 Fußballer, drei Schiedsrichter und ein Ball den Sportplatz am Südring belagern, waren kürzlich fast 1.000 sportbegeisterte Akteure – Groß und Klein, Alt und Jung, die für eine grandiose Stimmung gesorgt haben. Nach der langen Zeit,

in der das Corona-Virus verantwortlich für massive Einschränkungen im Leben aller war, begeisterte der Bovender Sportverein mit einem fröhlichen Sport- und Spielfest. Bei herrlichem Sonnenschein war für jeden etwas dabei, das Angebot war ausgesprochen vielseitig

und abwechslungsreich. „Dieses bunte Treiben hat unfassbar viel Spaß gemacht und war eine große Freude“, erklärt der BSV-Vorsitzende Alex Schneehain und ergänzt gut gelaunt: „Endlich, mit allen zusammen mal wieder unbeschwert Sport treiben zu können, das war klasse!“

Der gesamte Rasenplatz war voll belegt und nahezu alle 16 Abteilungen des Vereins präsentierten sich und ihre Sportart. So war tatsächlich für jeden etwas dabei. Besonders die Mitmach-Aktionen, wie Hoopln, Step-Aerobic, HipHop oder Kindertanzen, haben viele Bewegungsfreunde angezogen. Aber auch an den einzelnen Stationen war immer etwas los: Neben den klassischen Sportarten, wie Basketball, Handball, Tischtennis, Badminton und Tennis konnte man auch Neues kennenlernen und ausprobieren. „Cornhole“ war hoch im Kurs, genau wie Boccia und auch bei den kleinen Bewegungsspielen im Mittelkreis des Sportplatzes war immer viel Betrieb. Genau-



Fast 1.000 sportbegeisterte Akteure fanden sich auf dem Sportplatz am Südring ein.

so gehörten die einzelnen Disziplinen des Sportabzeichens, eine Bewegungsralley, Beachvolleyball, Koordinationsspiele, Schach und TaiChi zum vielfältigen Angebot.

Weitere Highlights waren die offizielle Inbetriebnahme der neuen Hochsprunganlage, ein Orientierungslauf, Walking und eine kurze Fitnesswanderung in den Bovender Plesseforst. Die Kleinsten konnten mit „Hoppe!“ und „Bürste“ das Minisportabzeichen ablegen, was

für große Begeisterung sorgte. Eine weitere besondere Aktion wartete am Ende auf die vielen Besucher: Über den Nachmittag hinweg konnten die Besucher blaue und gelbe Luftballons zugunsten der Ukrainehilfe kaufen. Es war für alle ein emotionaler Moment als die Luftballons, begleitet mit vielen guten Wünschen, in die Luft stiegen. „In Kürze übergeben wir den Erlös, immerhin 500 Euro an eine der bekannten Hilfsaktionen“ freut sich Schneehain.



Alex Schneehain (l.) und Bürgermeister Thomas Brandes.
Fotos: privat

Vier Vollstipendien für Ehrenamtliche

Unternehmen aus der Region sponsern das Chancenstipendium Südniedersachsen an der PFH Göttingen

GÖTTINGEN. Abitur in der Tasche und ehrenamtlich aktiv? Wer das von sich behaupten kann, hat die Chance auf eines von vier Vollstipendien an der Privaten Hochschule (PFH) Göttingen!

Gemeinsam mit dem Göttinger Tageblatt, dem HKS Sicherheitsservice und der Jacobi Tonwerke dankt die PFH jungen Menschen damit für ihren Einsatz und ihr gesellschaftliches Engagement. Ob in Bereichen wie Umweltschutz, Schülervertretung, Kirchengemeinde, Sportverein oder anderen: Für eine Stipendienbewerbung sind zahlreiche Formen denkbar. Denn dieses Engagement zählt für eine bessere Zukunft! Mit dem Chancenstipendium Südniedersachsen werden zum Start in das Wintersemester 2022/23 vier Vollstipendien für

ein Studium am Campus der PFH vergeben. Bewerben darf sich jeder mit einer gültigen Hochschulzugangsberechtigung – unabhängig von den Schulnoten. Alle weiteren Informationen gibt es unter www.gturl.de/pfh

Foto rechts:
Unternehmen aus der Region sponsern das Chancenstipendium Südniedersachsen an der PFH Göttingen:
Jacobi-Geschäftsführer Lucas und Max Jacobi, PFH-Geschäftsführer Markus Steinhoff, Tageblatt-Chefredakteur Frerk Schenker, HKS-Chef Heiko Keilholz, PFH-Präsident Frank Albe und Marie-Luise Keilholz, Geschäftsführerin bei HKS.

Foto: Niklas Richter



Seit über 60 Jahren

Erd- Feuer- Seebestattungen
Friedwald, Überführungen
Bestattungsvorsorge

GÜNTHER
BESTATTUNGEN

Wir beraten Sie gern.
24 Stunden dienstbereit
Tel.: 50 48 30
Pfalz-Grona-Breite 86 • 37081 Göttingen
www.guenther-bestattungshaus.de

PSM-FACILITY
SERVICE • HANDWERK

Streich- / Tapezier- und
Bodenbelagsarbeiten

Fliesenarbeiten jeder Art

Pflasterarbeiten im GaLa-Bau

Zaun- und Sichtschutzbau

Robert-Bosch-Breite 23a | 37079 Göttingen
0551 503142-24 | www.psm-facility.de

Gesucht:
Plasma-Spender
Plasmaspenden lohnt sich!!

2 Spenden pro Woche,
60 Spenden pro Jahr möglich.
CSL Plasma GmbH
im Carré (Weender Str. 75) 4. Stock
Tel. 05 51 / 49 50 60

**Eiskaltes
Raumklima?**

SCHONLAU **BAU**
ganz genau!
Hardeggen
Telefon 0 55 05 - 94 79 00
www.schonlau-bau.de

GUNKEL

Am Dämmig 15 – 37339 Teistungen
Tel.: 03 60 71-9 70 89
www.Rollladen-Gunkel.de

Rollläden – Fenster – Türen – Markisen
Jalousien – Sonnenschutzsysteme
Insektenschutzsysteme
Tore – Automatisierung

CE – geprüfte
Qualität vom Meisterbetrieb!

Apotheke dr. anschütz
in Geismar

Sonntags geöffnet:
10:00–16:00 Uhr

Jetzt neu

KITA-Keime

Die Apotheke dr. anschütz in Geismar versorgt Sie 7 Tage pro Woche

kennen keinen Sonntag

Hauptstraße 23a
in Göttingen-Geismar
0551 – 500 780
www.anschuetz-apotheken.de

GÖTTINGEN ENTDECKEN

Göttingen hat viel zu bieten, auch viele Göttinger entdecken immer neue, spannende Seiten an ihrer Stadt. Sehr beliebt sind dabei die Stadtführungen der Cityguides der Göttinger Tourist-Information. Jan Stubenitzky führt unter anderem zu Göttinger Orten mit Geschichte. Wer Lust hat, die Stadt mit einem Cityguide zu erkunden, kann an dieser Stelle einen von zehn Gutscheinen für Stadtführungen gewinnen. Gewinnen geht ganz einfach unter gturl.de/cityguides (bis Dienstag).



FOTO: STEFANIE ARNDT

Bei Ihren Stadtführungen geht es zu Orten mit Geschichte. Wenn Sie in der Zeit zurückreisen könnten, in welcher Epoche würden Sie Göttingen gerne erleben? Spontan fällt mir die Gründungszeit der Stadt ein, über die archäologisch und historisch weniger bekannt ist. Natürlich wäre es auch spannend, die Stadtburg vor der Zerstörung oder das Franziskanerkloster vor dem Abriss der Klosterkirche „real“ sehen zu können, die Ausmalung des Rathauses in der Renaissancezeit zu sehen, die angespannte Atmosphäre der Stadt zur Zeit der Universitätsgrün-

dung mitzerleben oder die politische Zerrissenheit zwischen Welfenanhängern und Deutschnationalen im 19. Jahrhundert. Sind bei Ihren Führungen auch oft Göttinger dabei? Ja, das kommt oft vor. Dabei bekomme ich regelmäßig die Rückmeldung, dass wieder etwas Neues entdeckt wurde. Besonders geeignet für Göttinger sind die zahlreichen Themenführungen. Einige gehen auch an Orte, die man nicht so leicht entdecken würde oder die ohne Stadtführung nicht zugänglich sind. Wie schwierig ist es, die Eigentümer

von solchen nicht öffentlichen Orten zum Mitmachen zu überreden? Insgesamt ist die Bereitschaft zur Mithilfe sehr groß. Es ist aber natürlich auch verständlich, wenn Eigentümer sich nicht vorstellen können, regelmäßig Stadtführungsgruppen ins Haus zu lassen. Haben Sie eine Lieblingsführung? Eigentlich freue ich mich auf jede Stadtführung. Wenn ich meine persönlichen Lieblings-Themenführungen benennen soll, würde ich wahrscheinlich „Die Göttinger Stadtmauer“ und „Göttinger Fachwerkhäuser“ anführen.



FOTO: MISCHKE/GÖTTINGEN TOURISMUS UND MARKETING

INTERVIEW
mit Jan Stubenitzky
Cityguide

Göttingen
Tourismus und Marketing e.V.

Göttingen Tourismus & Marketing e.V.
Markt 9, Altes Rathaus
www.tourist-info-goettingen.de



Nur dann ins Bett gehen, wenn man müde ist

Dr. Kiriaki Mavridou beantwortet Leserfragen zum Thema **GESUNDER SCHLAF & SCHLAFSTÖRUNGEN**

Am 21. Juni hat die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) den Aktionstag „Erhol-samer Schlaf“ ausgerufen. Dass wir uns nachts gut ausruhen können ist wichtig, denn Schlaf ist ein Grundbedürfnis für das menschliche Leben. Zu wenig Schlaf und schlechtes Schlafen werden mit vielen negativen gesundheitlichen Folgen in Verbindung gebracht. Die reichen von Gewichtszunahme über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Störungen.

In Deutschland leiden nach Informationen der DGSM etwa zehn Prozent der Menschen an einer behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörung, die auch zu negativen Konsequenzen am Tag führt. Das fängt damit an, dass das Unfallrisiko am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr erhöht ist. Zum Beispiel die obstruktive Schlafapnoe (OSA) wirkt sich erheblich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen aus. Der nächtliche Sauerstoffabfall, der während der Atempausen auftritt, belastet das Herz-Kreislaufsystem und kann zu einer Reihe schwerwiegender gesundheitlicher Folgen führen, wozu auch der gefährliche Sekundenschlaf zählt. Ein weiteres Beispiel: Das Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs-Syndrom/RLS) ist eine häufige Erkrankung und tritt bei drei bis zehn Prozent der Bevölkerung auf. Auch Kinder können bereits betroffen sein. Missempfindungen in den Beinen führen in Ruhe zu einem ausgeprägten Bewegungsdrang, der die Betroffenen am Schlafen hindert. Diese und viele andere Schlafstörungen lassen sich aber meist gut behandeln. Primäre Ansprechpartner sind die Hausärzte. Ein Schwerpunktthema der DGSM ist es, die schlafmedizinische Primärvorsorgung zu fördern.

AMBULANTE BEHANDLUNG AN DER UMG

In Göttingen gibt es an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen die Hochschulambulanz sowie die Psychiatrische Institutsambulanz. Hier können Patienten mit hartnäckigen Ein- und Durchschlafstörungen, erhöhter Tagesschläfrigkeit oder mit abnormen Ereignissen im Schlaf behandelt werden. Therapiert wird vor allem medikamentös und psychoedukativ-verhaltenstherapeutisch. Hier werden zum Beispiel Regeln für einen gesunden Schlaf sowie körperliche und gedankliche Entspannungstechniken vermittelt.

Dr. Kiriaki Mavridou ist Oberärztin an dieser Klinik. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und hat die Fragen der Leser zum Thema Schlaf



Mehrere Stunden lang erholsam schlafen – davon können viele Menschen nur träumen...

Foto: ASDF-stock.adobe.com

und Schlafstörungen beantwortet.

Ich habe eine Durchschlafstörung. Ich schlafe abends ein, wache meist gegen 1 Uhr auf und kann dann nicht wieder einschlafen. Wenn ich Melatonin nehme und Baldrian-tropfen auf Wasser, schlafe ich meist nach etwa einer Stunde wieder ein. Was kann ich noch besser machen? Soll ich, wenn ich nachts aufwache, aufstehen und herumlaufen oder lieber liegenbleiben? Ich trinke manchmal auch vor dem Schlafengehen Schaftee, zum Einschlafen brauche ich den aber gar nicht und ich wache trotz Tee gegen 1 Uhr wieder auf.

Nicht selten können Durchschlafstörungen vorübergehend, zum Beispiel im Rahmen von akuten Stresssituationen, auftreten. Ihren Schilderungen nach vermute ich, dass nächtliche Wachphasen Sie schon seit längerer Zeit beschäftigen. Bei langanhaltenden Schlafstörungen entwickeln viele Betroffene eine gewisse Erwartungshaltung, wodurch sich nicht selten eine „Angst vor dem Zubettgehen“ entwickelt. Das Gespür für einen gesunden Schlaf geht verloren, das Bett wird zu einem unangenehmen Reiz, da es mit dem Wachliegen assoziiert wird und daraus eine erhöhte innere Anspannung resultiert und den Schlaf „raubt“.

Auch wenn es Ihnen nicht leichtfallen wird: Versuchen Sie sich von der Anspannung und dem Druck „gut schlafen zu wollen“ zu lösen. Wer über seinen Schlaf zu sehr nachdenkt, wird nicht erholsam schlafen können, da dadurch ein erhöhtes Anspannungsniveau mit hohem Stresslevel resultiert. Richtig ist es, sich nicht stundenlang hin- und herzuwälzen, sondern aufzustehen. Ich würde Ihnen zusätzlich empfehlen, Schlaftagebücher zu führen, um einen Überblick über Ihr Schlaf-Wach-Verhalten zu erhalten. Dadurch lassen sich Qualität und Dauer Ihres Schlafes besser beurteilen. Gegebenenfalls können Sie sogar selbst

Zusammenhänge zwischen Ihrem Schlafverhalten und möglichen Stressfaktoren erkennen. Ratsam wäre es auch, Schlaf-Rituale zu etablieren, um den Abend entspannt ausklingen lassen, zum Beispiel auch mit einem Einschlaftee. Darüber hinaus empfehle ich das Erlernen eines Entspannungsverfahrens, insbesondere progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen. Diese Übungen lassen sich gut umsetzen und können gegen quälende Grübelspiralen gut wirksam sein. Sollten Sie darüber hinaus keine Besserung erfahren, würde ich eine organische Abklärung zu nächst über den Hausarzt empfehlen.

Ich (82) habe, seit ich ein Kind bin, Einschlafstörungen. Es ist so schlimm, dass ich ohne verschreibungspflichtige Mittel nicht schlafen kann. Ich habe Chloralhydrat 500 mg bekommen, mit dem ich sehr gut schlafen konnte. Das bekomme ich nicht mehr, stattdessen nehme ich Zopiclon 7,5 mg. Damit kann ich nur schlecht einschlafen, meist erst gegen Morgen. Gibt es bessere Mittel? Was kann ich noch tun, um besser einzuschlafen?

Ältere Menschen ab 60 Jahren leiden häufig unter Schlafstörungen. Da Sie schon seit der Kindheit Einschlafstörungen haben, werden sich diese durch verschiedene Prozesse des höheren Lebensalters zugespitzt haben. Neben verschiedenen Veränderungen der Stoffwechselfunktionen sind mangelnde körperliche Bewegung sowie fehlende tagesstrukturierende Maßnahmen die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen. Ich würde daher – wenn Sie das nicht schon umsetzen – zu vermehrter körperlicher Aktivität, bevorzugt im Freien, raten. Darüber hinaus würde ich das Erlernen von Entspannungsverfahren empfehlen. Diese Übungen können Sie direkt im Bett umsetzen.

Leider kann es bei längerer Einnahme von verschreibungspflichtigen Schlafmitteln zu ei-

nem Gewöhnungseffekt kommen, so dass diese nicht mehr wirksam erscheinen. Bestimmte Substanzen können auch in die so genannte natürliche Schlafarchitektur eingreifen und diese schädigen. Erfreulicherweise gibt es schonende medikamentöse Alternativen.

Wenn man schon längere Zeit verschreibungspflichtige Schlaftabletten nimmt, wie kommt man davon wieder los und zu einem gesunden Schlafverhalten?

Ein gestörter Schlaf ist lediglich ein Symptom, die Ursachen von Schlafstörungen sind vielfältig. Es wäre daher notwendig, Ihre Schlafstörungen zu identifizieren, aber auch durch bestimmte Medikamente oder Genussmittel bedingt sein. Als wirksam für einen ruhigen Schlaf haben sich unter anderem psychoedukative Maßnahmen wie „schlafhygienische“ Regeln erwiesen. Hierzu zählen das Einhalten von geregelten Schlafzeiten. Man sollte zudem generell nur bei Müdigkeit ins Bett gehen. Der Schlafraum sollte ruhig, abgedunkelt und adäquat temperiert sein und es sollten angenehme „Zubettgeh-Rituale“ eingehalten werden, die den Tag ruhig ausklingen lassen.

Ich (52) arbeite schon lange in der Produktion einer großen Firma im Schichtdienst. Bis vor einigen Jahren hat mir das nichts ausgemacht. Nun aber komme ich (egal von welcher Schicht) todmüde nach Hause, kann im Bett jedoch nicht einschlafen, da wollen mir die Augen einfach nicht zufallen. Ich setze mich dann vor den Fernseher, wo ich einschlafe, aber nach spätestens einer Stunde wieder aufwache. Lege ich mich dann ins Bett, kann ich wieder nicht einschlafen. Was kann ich tun? Ich möchte nicht auf Medikamente zurückgreifen. Gibt es die Möglichkeit, mit einem ärztlichen Attest vom wechselnden Schichtdienst befreit zu werden? Ich mag meine Arbeit und möchte mir keinen neuen Job suchen müssen.

Im Rahmen von Schichtdiensten treten verschiedene schlafbezogene Probleme auf: Einerseits muss man tagsüber schlafen und andererseits ist es schwierig, sich nachts wach zu halten. Insbesondere Personen, die in

Nacht- und Wechselschichten arbeiten, beklagen sich über diese Schwierigkeiten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Schichtarbeit erträglicher zu machen. Empfehlenswert wäre hierfür das Führen von Schlaf-Wach-Tagebüchern, um individuelle Schwierigkeiten im Zusammenhang mit den jeweiligen Schichten darstellen zu können. Anhand der Tagebücher und unter Berücksichtigung des Chronotypus (Langschläfer „Eule“ oder Frühaufsteher „Lerche“) könnten die Schichtabfolgen individualisierter gestaltet werden. Günstig haben sich hierfür Schichtpläne erwiesen, welche bewusst im Uhrzeigersinn verlaufen – also von der Tag- über die Spät- in die Nachtschicht übergehend. Bei leichter Ausprägung können regelmäßiger Sport oder Beinmassagen zu einer Linderung führen. Die zugrundeliegende Ursache sollte behandelt werden, wenn keine Besserung eintritt, auch medikamentös. Neben dem PLM gibt es zudem die REM-Schlaf-Verhaltensstörung, bei der Betroffene ihre Träume ausleben. Dabei kann man um sich schlagen, treten aber sich ruckartig bewegen. Normalerweise wird in der REM-Schlafphase die Muskelaktivität blockiert, so dass man sich nicht bewegt. Bei der REM-Schlaf-Verhaltensstörung ist diese Muskelblockade aufgehoben, vermutlich durch eine Funktionsstörung im Gehirn. Bei solchen Auffälligkeiten sollte eine neurologische Abklärung erfolgen.

Mein Mann beschwert sich, dass ich sehr unruhig schlafe. Ich drehe mich wohl sehr oft um, bewege Arme und Beine und murmele auch vor mich hin. Ich selbst merke davon nichts, fühle mich morgens gut erholt. Kann dieses Verhalten trotzdem auf Dauer schädlich sein? Gibt es Tipps, wie man ruhiger schläft?

Einige Menschen sind nachts tatsächlich sehr aktiv, das kann verschiedene Ursachen haben. Häufig sind diese Phänomene harmlos und können durch Stress, unregelmäßige Schlafzeiten, aber auch durch bestimmte Medikamente oder Genussmittel bedingt sein. Als wirksam für einen ruhigen Schlaf haben sich unter anderem psychoedukative Maßnahmen wie „schlafhygienische“ Regeln erwiesen. Hierzu zählen das Einhalten von geregelten Schlafzeiten. Man sollte zudem generell nur bei Müdigkeit ins Bett gehen. Der Schlafraum sollte ruhig, abgedunkelt und adäquat temperiert sein und es sollten angenehme „Zubettgeh-Rituale“ eingehalten werden, die den Tag ruhig ausklingen lassen.

Darüber hinaus gibt es aber auch Erkrankungen, die zu einem unruhigen Schlaf führen und abklärungsbedürftig wären. So können unwillkürliche wiederkehrende Zuckungen der Beine oder Arme (Periodic Limb Movements = PLM) auftreten. Diese Bewegungsabläufe führen dazu, dass Betroffene kurzfristig häufig unbewusst erwachen, was ihnen den tiefen Schlaf raubt oder das Einschlafen verhindert. Als Symptome werden daher oft Tagesschläfrigkeit und unruhiger Schlaf genannt. Häufig treten die PLM im Zusammenhang mit dem Syndrom der ruhelosen Beine auf (Restless Legs Syndrom) auf. Die Ursachen sind oft genetisch bedingt, aber auch Eisenmangel oder eine Nierenschwäche kommen dafür in Betracht. Das Restless Legs Syndrom tritt bei Frauen häufiger auf als bei Männern,

periodische Muskelzuckungen kommen bei etwa 44 Prozent der über 65-Jährigen vor. Auch können bestimmte Medikamente ein PLM und das Restless-Legs-Syndrom verschlimmern. Dazu gehören bestimmte Antidepressiva, Neuroleptika sowie Medikamente gegen Übelkeit.

Bei leichter Ausprägung können regelmäßiger Sport oder Beinmassagen zu einer Linderung führen. Die zugrundeliegende Ursache sollte behandelt werden, wenn keine Besserung eintritt, auch medikamentös. Neben dem PLM gibt es zudem die REM-Schlaf-Verhaltensstörung, bei der Betroffene ihre Träume ausleben. Dabei kann man um sich schlagen, treten aber sich ruckartig bewegen. Normalerweise wird in der REM-Schlafphase die Muskelaktivität blockiert, so dass man sich nicht bewegt. Bei der REM-Schlaf-Verhaltensstörung ist diese Muskelblockade aufgehoben, vermutlich durch eine Funktionsstörung im Gehirn. Bei solchen Auffälligkeiten sollte eine neurologische Abklärung erfolgen.

Ich habe seit einer heftigen Chemotherapie 2019 (Lymphdrüsenkrebs) Fatigue. Ich schlafe nachts nur wenige Stunden und bin tagsüber so erschöpft, dass ich nicht mehr arbeiten kann, meinen Alltag nur schwer bewältige und mich zu nichts aufraffen kann. Als Therapie werden mir eigentlich nur Schlaf-Medikamente angeboten, die nur wenig helfen. Ich soll Sport machen, aber dadurch werde ich nur noch erschöpfter. Wer kann mir noch helfen? Kann eine Fatigue auch wieder verschwinden?

Extreme Müdigkeit, Schläppheit und leichte Erschöpfbarkeit werden von Krebspatienten häufig berichtet. Diese Beschwerden werden oft während oder nach einer Chemotherapie beklagt. Das anhaltende Gefühl von körperlicher und emotionaler Müdigkeit und Erschöpfung, das in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung auftritt, wird als Fatigue bei Krebs bezeichnet. Charakteristisch für die Fatigue ist, dass sich die Beschwerden nicht durch Schlaf oder Ruhe verbessern. Fatigue gilt als eine multifaktorielle Erkrankung, es kommen also mehrere Ursachen in Frage. Es ist daher notwendig, zunächst mögliche Ursachen der Fatigue ärztlich abzuklären und diese dann zu behandeln. Eine gezielte Therapie gibt es bislang nicht. Jedoch können möglich Ursachen behandelt werden. Liegen vor allem Schlafstörungen vor, sollte der Fokus auf einen strukturierten Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten gelegt werden. Auch kann der Einsatz von schlafunterstützenden Medikamenten hilfreich sein.



Dr. Kiriaki Mavridou, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, und Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Göttingen. Foto: UMG/fskimmel

Körperliche Bewegung und Psychotherapie nehmen einen großen Stellenwert in der Behandlung von Fatigue ein. Verständlicherweise fällt es bei leichter Ermüdbarkeit und Schläppheit schwer, Sport zu treiben. Aber mit der Zeit werden Sie merken, dass dadurch die Symptome positiv beeinflussbar sind. Fangen Sie mit leichten Übungen an, versuchen Sie Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Überanstrengung sollte auf jeden Fall vermieden werden.

Ich schlafe seit einigen Jahren ein bis zwei Nächte in der Woche nur wenige Stunden. Dann habe ich erst gegen 1 oder 2 Uhr „Bettschwere“ und wenn ich mich doch früher ins Bett lege, bin ich nach vier oder fünf Stunden wieder wach und putzmunter. Es heißt ja aber, man soll acht Stunden schlafen. Ist das individuell verschieden oder können meine kurzen Nächte auf die Gesundheit schlagen? Ich fühle mich eigentlich ganz wohl so. Und es heißt ja auch: Alte Leute brauchen nicht mehr so viel Schlaf. Ist das was dran? Schläft man einfach nicht mehr so viel, wenn man älter wird?

Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann zwischen fünf und zehn Stunden Schlaf variieren. Im Durchschnitt schlafen erwachsene Deutsche etwa sieben Stunden und 45 Minuten.

Das individuelle Schlafbedürfnis hängt von vielen Faktoren ab, das sind unter anderem genetische Faktoren, Geschlecht, Alter, kulturelle Aspekte und die Schlafqualität. Mit zunehmenden Alter verändert sich die Schlafzusammensetzung. Die Tiefschlafanteile verkürzen sich, der Schlaf wird leichter und störungsanfälliger.

Die meisten Menschen benötigen zwischen sechs und acht Stunden Schlaf, um leistungsfähig zu sein. Steht man unter besonderer Belastung, kann sich die individuelle Schlafdauer auch verlängern. Wie viel Schlaf der Mensch braucht, hängt nicht nur von der Dauer, sondern auch von der Schlafqualität ab. Wer zum Beispiel nachts gut durchschläft, wird mit weniger Schlaf klarkommen, als jemand, der unruhig schläft.

Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Infoveranstaltung aus der Reihe „Herztöne“ am Dienstag, 5. Juli – Anmeldung ab sofort möglich, Eintritt frei

GÖTTINGEN. Bei einer Herzrhythmusstörung schlägt das Herz aus dem Takt. Häufig zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig. Die normale Herzfrequenz eines gesunden Menschen liegt bei etwa 60 bis 90 Schlägen pro Minute. Eine schnelle Veränderung des Pulses in sehr hohe oder sehr niedrige Werte ohne ersichtlichen Grund kann auf eine Herzrhythmusstörung hinweisen. Allein an Vorhofflimmern, der häufigsten

Form der Rhythmusstörungen, leiden in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen. Mithilfe von modernen kathetergestützten Ablationsverfahren kann das Herz häufig auch langfristig wieder in den richtigen Takt gebracht werden.

Prof. Dr. Dirk Vollmann (Herz- & Gefäßzentrum am Krankenhaus Neu-Bethlehem) und Dr. Leonard Bergau (Schwerpunkt Klinische Elektrophysiologie der Klinik für Kardiologie und Pneu-

mologie der Universitätsmedizin Göttingen), sprechen in einem gemeinsamen Herztöne-Vortrag zum Thema „Das Herz aus dem Takt: Herzrhythmusstörungen“. Der Vortrag findet am Dienstag, 5. Juli, in der Veranstaltungsreihe „Herztöne“ ab 18 Uhr im StartRaum Göttingen in der Friedrichstraße 3-4 statt. Weil die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich (infocenter@med.uni-goettingen.de oder Tele-

fon 0551 / 3 96 50 44). Es gilt eine Pflicht zum Tragen einer FFP2-Maske im Gebäude.

DIE NÄCHSTEN THEMEN DER REIHE HERZTÖNE:

- Dienstag, 2. August, 18 Uhr: „Herzklappen: Wenn es nicht mehr klappt mit der Klappe“ mit Prof. Dr. Tim Seidler, Stellvertreter des Direktors der Klinik für Kardiologie und Pneumologie, UMG

- Dienstag, 6. September, 18 Uhr: „Den Jahren Leben schenken – gutes Leben trotz Herzkrankheit“ mit Prof. Dr. Christoph Herrmann-Lingen, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, UMG

- Dienstag, 4. Oktobe, 18 Uhr: „Prüfen, rufen, drücken: Laienreanimation kann jeder“ mit Priv.-Doz. Dr. Markus Roessler, Leitung Notfallmedizin, Klinik für Anästhesiologie, UMG



Prof. Dr. Dirk Vollmann (r., Herz- & Gefäßzentrum am Krankenhaus Neu-Bethlehem) und Dr. Leonard Bergau (UMG). Fotos: hgz/umg



Die Fachleute

Handwerksbetriebe und Dienstleister

Foto: Kurhan - Fotolia.com

AUTOREPARATUREN, ERSATZTEILE, ALLE MARKEN**Kfz-Meisterbetrieb Dietrich GmbH & Co. KG**

Autoreparaturen aller Art, Abschlepp- und Pannendienst
Meckelstraße 8, 37181 Hardegsen-Gladebeck, Tel. 05505-5236,
www.kfz-dietrich.com · hans@kfz-dietrich.com

COMPUTERREPARATUREN**Computer Discount Göttingen**

Computer, Notebooks, PC-Systeme, apple, Reparaturen und Verkauf, Entfernen von Schadsoftware, Softwareinstallationen,
Jüdenstraße 35, 37073 Göttingen, Tel. 05 51-4 882 8 10, www.c-d-g.de

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU**Thielen Garten- und Landschaftsbau**

Unser Anspruch ist höchste Qualität und unser Antrieb Ihre Zufriedenheit
– Alles rund um den Garten –
Mühlenbreite 10, 37136 Holzrode – Tel. 0171/7029725 – info@galabau-thielen.de

Gärtnerei Sauer – Ellrich am Südharz

Vorgärten – Mixed Borders – Gartenrestrukturierungen – Gartenkonzepte
Planung – Ausführung – Beratung · www.sauer-ellrich.de
Zorger Landstraße 2, 99755 Ellrich, Tel. 036332-20381

GEBÄUDEREINIGUNG**DVA Gebäudereinigung**

Unterhaltsreinigung, Glasreinigung (Firmen u. privat), Bau- / Endreinigung,
Reinraum- u. Laborreinigung, Teppichboden-Reinigung
Desingeröder Str. 32, 37115 Duderstadt, Tel. 05527-6440 · info@dva-gebaudereinigung.de

GLASEREI**Glaserei & Glashandel Müller GmbH**

Neu- und Reparaturverglasungen jeglicher Art, Ganzglasanlagen, Dachverglasungen
Reinhard-Rube-Str. 8, 37077 Göttingen, Tel. 0551 - 3850700
info@glasmueller-goettingen.de · www.glasmueller-goettingen.de

HEIZUNG & SANITÄR**Carsten Gilles Alternative Wärme & Energietechnik**

Heizungsanlagen, sanitäre Anlagen, Wärmepumpen, Wartung
Ludwig-Beck-Str. 10, 37075 Göttingen, Tel. 0551-40134308,
Mobil 0170-6413258, www.hls-gilles.de



SYMBOLFOTO: UNSPLASH

Sommerzeit ist Umzugszeit

So bereitet man sich gut vor

Wer im Sommer umzieht, sollte frühzeitig mit der Planung beginnen. Denn Sommerzeit ist Umzugszeit. Insbesondere Familien mit schulpflichtigen Kindern ziehen oft in den Sommerferien um. Dann haben auch die Möbelspediteure alle Hände voll zu tun. Setzen Sie sich deshalb spätestens jetzt mit einem Möbelspediteur in Verbindung.

Hier ein paar Tipps, wie Sie einen Spediteur auswählen und an was Sie denken müssen:

■ Beauftragen Sie ein seriöses Umzugsunternehmen. Das macht zunächst einen Besichtigungstermin, plant mit Ihnen den Ablauf sowie die Leistungen und erstellt auf dieser Grundlage ein Angebot. Der Umzug wird zügig und fachmännisch durchgeführt.

■ Seien Sie vorsichtig bei günstigen Lockangeboten, die beispielsweise als Wurfzettel im Briefkasten landen, häufig ohne Postanschrift des Absenders. Hier lauern oft betrügerisch hohe Zusatzkosten und fehlender Versicherungsschutz.

■ Beginnen Sie frühzeitig, die Wohnung zu entrümpeln. Alles was nicht mitkommt, spart Zeit und Geld beim Umzug. Denken Sie dabei auch an Dachboden und Garage.

■ Beantragen Sie rechtzeitig Umzugsurlaub und fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob es eine Regelung für Sonderurlaub gibt.

■ Sprechen Sie wegen der Umzugsvorbereitungen auch mit Ihrem AMÖ-Spediteur. Er ist ein Umzugsprofi, der Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite steht.

■ Ein gutes Umzugsunternehmen erkennen Sie am rollenden Känguru. Es ist das Verbandszeichen des Bundesverbandes Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V. und seiner Mitgliedsunternehmen. Auf www.umzug.org finden Sie Umzugsunternehmen mit AMÖ-Zertifikat in Ihrer Nähe. Eine Liste der Umzugsunternehmen mit AMÖ-Zertifikat können Sie auch kostenlos per E-Mail anfordern: info@amoe.de. ■

AMÖ/star

STELLENANGEBOTE

In der Abteilung Ambulanter OP am Standort Weende suchen wir in Vollzeit einen/eine

Mitarbeiter/-in Administration AOP (m/w/d)



In der Abteilung Einkauf, Logistik und Versorgung suchen wir in Vollzeit ab sofort einen/eine

Mitarbeiter/-in Fahrdienst/Logistik (m/w/d)



Die Stelle ist zunächst für ein Jahr befristet. Eine dauerhafte Anstellung wird im Anschluss bei entsprechender Eignung angestrebt.

Nähere Infos und Bewerbung unter:
karriere.ekweende.de

Evangelisches Krankenhaus
Göttingen-Weende gGmbH



Zeitungszusteller m/w/d für unser Team im Eichsfeld gesucht

Für unser Team im Eichsfeld suchen wir für einen Teilbezirk in Nesselröden oder Seeburg einen neuen zuverlässigen Zusteller(in/d), der das Eichsfelder Tageblatt an unsere Abonnenten zustellt. Wir erarbeiten gemeinsam ein Konzept für Sie und passen Ihre Tätigkeit an Ihre Bedürfnisse an. Alles was Sie dazu brauchen ist Zuverlässigkeit, Engagement und Spaß an Ihrer Arbeit.

Sie sind mindestens 18 Jahre alt, dann rufen Sie uns an, oder schreiben uns Ihre Bewerbung per E-Mail.



Wir freuen uns auf unsere neuen Kollegen/-innen!



Jens Volkmann Vertriebs-GmbH
Kirchtal 26
37136 Ebergötzen

Telefon: 05507-979679
05592-999872
j.volkmann@jv-vertrieb.de

Menü 2000 Catering ist eines der führenden Unternehmen für Betriebsgastronomie und bewirtschaftet mehr als 240 Restaurants in Deutschland. Für unser Betriebsrestaurant in **Göttingen** suchen wir zum nächstmöglichen Termin

Koch m/w/d
Servicekraft m/w/d
Hauswirtschaftler m/w/d
Küchenhilfen m/w/d
in Voll- sowie Teilzeit
und mehrere Küchenhilfen auf 450,- € Basis

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

Menü 2000 Catering Röttgers GmbH & Co. KG
Osterkanal 48 · 26871 Papenburg
Telefon 0160/97747933 · joerg.giesecke@menue2000.de

Kath. Kindertagesstätte St. Michael
Teichweg 2, 37085 Göttingen, Tel. 0551 / 4 72 62,
E-Mail: Kita.Michael@Kath-Kirche-Goe.de



Für unsere Kindertagesstätte suchen wir möglichst ab 01.08. bzw. 01.09.2022 Erzieher*innen oder sozialpädagogische Assistent*innen (m/w/d) in Vollzeit und Teilzeit

Wenn Sie als päd. Fachkraft Lust auf:
- die Tätigkeit mit Kindern im Alter zwischen 3-6 Jahren haben,
- für Sie das Wohl des Kindes im Mittelpunkt steht,
- Sie Wertschätzung gegenüber den Eltern zeigen
- Spaß haben mit einem motivierten qualifizierten Team zusammenzuarbeiten
- und Sie das christliche Arbeiten und Handeln mittragen können

Wir bieten Ihnen:
- ein engagiertes aufgeschlossenes Team, Supervision
- Tarifliche Vergütung (AVR der Caritas) angelehnt an TVÖD
- die Möglichkeit sich intern und extern weiter zu entwickeln und fortzubilden.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen bis zum 02.07.2022
per E-Mail: kita.michael@kath-kirche-goe.de oder per Post: Kath. Kindertagesstätte St. Michael, Frau Christina Daniel-Krauß, Teichweg 2, 37085 Göttingen, Tel. 0551 / 47262
Nähere Informationen finden Sie in unserem Flyer unter Dekanat Göttingen/Kitas und Schulen.

Reinigungskräfte (m/w/d)

in **Göttingen – Florenz-Satoriusstr.**
gesucht: 3x wöchl. vormittags
geringfügige Beschäftigung

Prior & Peußner
Tel. 0178/9343-708
www.pp-service.com



Seidel Verlag:
Wir suchen: eine Bürokauffrau (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit, eine Lagerkraft (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit, eine Grafikerin (m/w/d) in Teilzeit.
Bewerbungen bitte per Email an:
personal@seidelverlag.de
☎ 194 661

Mitarb. f. Verkauf TZ
16 Std/W. u. 450€ n. Gött.
ges. Tel. 08031-381200 (Mo-Fr)
personal@autoschilder-kuerzinger.de
Schilder Kürzinger GmbH

Wir su. eine/n Studenten/in oder
Abiturienten/in für Labor- und
Computerarbeiten, Mitte Juli - Ende
August, Bilshausen ☎ (05528) 98190

STELLENGESUCHE

Fleißiger Monteur sucht Arbeit im Bereich Heizung/Sanitär! Haupt- und Nebenbeschäftigung. ☎ **Z 196 345**

Der direkte Draht.

Telefonische Anzeigenaufnahme:

0800 / 1234 405

Meine Familie ist hier.
Unsere Jobs gleich nebenan.

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

Jobs für NIEDERSACHSEN



KLEINANZEIGEN

STELLENANGEBOTE

Wir haben da eine Baustelle und müssen Löcher stopfen!!!

Zeitungszusteller für zahlreiche Gebiete

in den Gemeinden/GÖ-Stadt:

- Bovenden
- Friedland
- Gleichen
- Rosdorf
- Stadt Göttingen

GESUCHT !!!

Das zeichnet Sie aus:

- Selbstständiges Arbeiten und Qualitätsbewusstsein
- Zuverlässigkeit, Flexibilität und Belastbarkeit

Wir bieten:

- Bezahlter Urlaub, Lohnfortzahlung bei Krankheit, steuerfreier Nachtzuschlag, Arbeitsmaterial

Die Tätigkeit ist sowohl in Voll- / Teilzeitzeit, sowie als geringfügige Beschäftigung möglich.

Wurde Ihr Interesse geweckt? Dann richten Sie Ihre Bewerbung an:

Zeitungsvertriebsgesellschaft Göttingen - West GmbH
Dransfelder Str. 1 • 37079 Göttingen
☎ 0551 - 901 551/552/553/554/563
info-goe@zustell-logistik.de

ZVG GÖTTINGEN-WEST

MEGA IN FORM? „Mach's zu Geld!“

FRÜHSPORT GEFÄLLIG? „Sogar bezahlt!“

KEINE KOHLE? „Verdien was dazu!“

Wir suchen für unser Anzeigenblatt, „Extra Tip“ in Göttingen und Umgebung

Zusteller m/w/d

- Benniehausen
- Grone
- Mengershausen
- Reinhausen
- Diemarden
- Lengern
- Reiffenhausen
- Scheden
- Weende

Auch Springer mit PKW gesucht !!!

Interessenten melden sich bitte Montag-Freitag zwischen 8.00 und 15 Uhr unter **0551/901-553** oder am besten per Email! Einfach Name, Geburtstag, komplette Wohnadresse und Telefonnummer mit dem Hinweis „Zustellerbewerbung“ an s.lechte-kranz@zustell-logistik.de senden.

- Mindestalter 14 -

Zeitungsvertriebsgesellschaft Göttingen-West GmbH
Dransfelder Straße 1
37079 Göttingen
0551/901-553 s.lechte-kranz@zustell-logistik.de

ZVG GÖTTINGEN-WEST

IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

Meyerbau
IHR VERTRAUEN LÄSST UNS BAUEN!

Fordern Sie jetzt Ihr Exposé an!

NEUBAU MIT 8 EIGENTUMSWOHNUNGEN



Wohnen im schönen St.-Andreasberg, Hoher Weg – ein Luftkurort im Nationalpark Harz

Doppelhaus nach dem ehem. KFW55-Standard mit je 4 Wohnungen mit zugeordneter Garage und Kellerraum. Die barrierefreien Wohnungen, die in beiden Treppenhäusern über Personenbeförderungsplattform erreichbar sind, haben eine Größe von ca. 77 m², 95 m² bzw. 104 m².

Meyerbau GmbH Schützenallee 25a Tel. +49 (0) 55 56/ 99 33-0
37191 Katlenburg-Lindau E-Mail: info@meyerbau.de www.meyerbau.de

Für die Zeitungs-Vertriebs-GmbH suchen wir in der Region Göttingen kurzfristig in Teilzeit eine

Sachbearbeitung (m/w/d) mit Personaldisposition



Als Dienstleister für Verlage organisieren die Zeitungs-Vertriebsgesellschaften den Transport und die Zustellung von Tageszeitungen und Briefsendungen der CITIPOST in der Stadt & Region Göttingen.

IHRE AUFGABEN

- Einstellungsgespräche für die betreffenden Zustellgebiete
- Besetzung von Urlaubs- und Krankheitsvertretungen
- Lohnabrechnung und Meldewesen
- Unterstützung im Tagesgeschäft wie z. B. Reklamationsbearbeitung

DAS ZEICHNET SIE AUS

- Gute PC-Kenntnisse (MS-Office)
- Die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen
- Zuverlässige und eigenständige Arbeitsweise
- Engagement und Teamfähigkeit

Ihre aussagefähige Bewerbung (inkl. Gehaltsvorstellung und frühestmöglichem Eintrittstermin) richten Sie bitte an:

MADSACK Logistik Mitte GmbH
Emely Alms
Lilienthalstraße 19 | 30179 Hannover
E-Mail: bewerbungen@zustell-logistik.de
Tel.-Nr.: 0511 1212 3258

Göttinger Tageblatt Eichsfelder Tageblatt Extra TIP CITIPOST

hallo EICHSFELD wochenende

Verteiler(in/d) gesucht !

Für die Verteilung des „Hallo Eichsfeld Wochenende“ suchen wir einen zuverlässigen und motivierten Mitarbeiter(in/d), der für uns jeden Samstag einen Teilbezirk in Gieboldehausen oder Rhumspringe verteilt.

- Gieboldehausen
- Rhumspringe

Sie sind Schüler, Student, Rentner oder suchen einfach nur einen Nebenverdienst? Dann rufen Sie uns an oder schreiben uns einfach eine E-Mail.

Jens Volkmann Vertriebs-GmbH
Tel.: (05507) 979679 oder (0175) 4475336
j.volkmann@jv-vertrieb.de

VERANSTALTUNGEN

Antik Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung ab 7 Uhr
Standaufbau auch Samstag ab 8 Uhr

VERKAUF / ANKAUF

ALLGEMEIN ANKAUF

Achtung Bargeld f. Pelze, Schmuck, Uhren, Zinn, Bestecke, Münzen, Näh- u. Kaffeemaschinen, Bernstein, Militaria, Altkleider. ☎ (0171) 7706176

Achtung! Kaufe Gefrierschrank oder Gefriertruhe oder Gefrierkombination, auch defekt ☎ (01 52) 59 85 35 96

>>> Ankauf von Gebraucht-Möbeln, Wohn-Accessoires, Tonbandgeräte und alte Pfeifen. ☎ (05 51) 25 03 83 79

Suche Wohnwagen oder Wohnmobil ☎ (01 60) 4 41 71 83

FAHRRÄDER VERKAUF

E-Bike Giant,

6 J. alt, gut erhalten, Inspektion 2022, Akku 400 Watt, MotorYamaha, Pr. VB. ☎ (01 75) 3 54 38 21

BASTELN, HEIMWERKER, MODELLBAU ANKAUF

Modelleisenbahn gesucht: Anlagen, Sammlungen, Zubehör. 0170/2229810

COMPUTER VERKAUF

Haben Sie PC-Probleme?

Ich helfe Ihnen gerne vor Ort fachmännisch und schnell bei der Lösung ☎ 0551-381 9350

FÜR DEN SAMMLER ANKAUF

Suche aus Nachlässen Schallplatten, Briefmarken. ☎ (0160) 171 70 32 u. (05 523) 99 99 400

ANKAUF PKW

Thomas Mühlhaus Fahrzeug-Ankauf
PKW-LKW-Transporter-Unfall
☎ 0 55 27 / 99 64 200

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! ☎ 0800-1860000 (kostenlos) www.ankaufwohnmobile.de

Suche einen PKW ab EZ. 2005 ☎ 01 57 70 41 88 72

KRAFTRÄDER

MOFAS

50er Roller, explorer, an Bastler zu verk., ☎ (0 15 75) 3 21 81 01

CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. ☎ (01 71) 7 70 61 76

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnmobil. ☎ 0177/8681259

Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen Tel. 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

FREIZEITKONTAKTE

Gemeinsam, statt allein. Suche Personen, +/- 70, für gemeinsame Unternehmungen mit Interesse für Natur u. Kultur. ☎ Z 195 588

BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN

ER sucht SIE

52-jähriger sportlicher, schlanker und junggebliebener Er (1,85) sucht eine nette Sie zum Reden, Lachen, Pferde stehlen und vielleicht auch für mehr. Freue mich auf eine Antwort mit Bild an summer.in.gutinga@gmail.com

Er Mitte 50 sucht lebenslustige Sie. ☎ (01 52) 02 53 65 61

Männl., 51J., single, su. nette Sie, ☎ (01 73) 2 49 31 03

EROTISCHE KONTAKTE

Sie (66) BH DD, behaart 01520-708 46 93

TIERMARKT

BKH m. Pap., katriert, 4 & 5J., zu verk. ☎ (05 51) 5 05 35 96

TSV Werratal e.V. Katzen zu vermieten ☎ 0 17 6- 22 93 81 19

Unsere Fashion Week ist hier. **Unsere Jobs gleich nebenan.**

Jobs für NIEDERSACHSEN



Jetzt Job finden unter: www.jobsfuerniedersachsen.de

Stellenmarkt im ExtraTip

ANZEIGENANNAHME UND -BERATUNG UNTER 0800 / 1 23 44 05

VERSCHIEDENES

Haushaltshilfe gesucht!

Wir suchen eine zuverlässige, erfahrene Haushaltshilfe zum Putzen und Bügeln 8-10 St/Wo Di + Fr Vormittag Gö/Geismar ☎ (01 70) 2 11 20 01

Tischlereinachfolge gesucht

Betriebsbereit und gut vernetzt: Nachfolger*in gesucht für Tischlerei ☎ +49 17 12 74 68 23

4. Dorfflohmarkt Groß Schneen

3.7.2022 10-16 Uhr Dorfflohmarkt & Tag des offenen Dorfes in Gr. Schneen www.heimatverein-gross-schneen.de

Süßkirschen Selbstpflücke

WIZ-Unterrieden, an der B27, ohne Leiter, nur unter Absprache: 0175 6959510

Reinigungskraft ab sofort für priv. 2-Pers.-Haushalt (1-FH) in Rosdorf mind. 4-5 Std./Woche gesucht. ☎ (05 51) 78 20 00

Kleiner Malerbetrieb übern. günstig m. Gerüst, Hausanstriche zum Festpreis u. Isolier-Putze. Fa. Stüber. Tel. 05572-7179

Haushaltshilfe gesucht. Gö-Ellehausen 2 T/W je 3-4 Std/T, Basis Minijob oder Rechnung ☎ (01 72) 47 80 280

Biete Hof- und Gartenpflege, Hecke schneiden, Rasen mähen, Hof u. Steine reinigen. ☎ 0160/95177707

Entrümpelung & Haushaltsauflösung. ☎ 0551/5046903 ☎ 0176/74579412 W. V. Transporte

>>> Shanty-Chor sucht Sänger und Instrumentalisten, Raum Duderstadt. ☎ (01 70) 4 48 26 25

Maler, Putzer und Laminatverleger sucht Arbeit. ☎ (01 78) 9 38 68 06

Dorfflohmarkt Bischoffen / Gleichen am 3.7.22 von 9-16 Uhr

BRAUCHEN SIE EINEN HANDWERKER?

Dachdeckerei Wiesemann

☎ 01 51/25 38 05 96
www.dachdeckerei-wiesemann.de

"GRÜN-SCHICK"

Ihr zuverlässiger Grundstückspfleger mit Fachwissen, mäht Ihren Rasen, schneidet die Hecke und pflegt die Beete wie Sie es wünschen! ☎ 0551-500 885 99 FREIE TERMINE!

Dach und Bautenschutz hat noch Termine frei. Malerarbeiten, Steil- und Flachdachsanierung, Reparaturen, Abdichtungen, Schieferarbeiten, Holzarbeiten & Wärmedämmungen. ☎ (0176) 20456537 ☎ (0531) 47216654

Brauchen Sie Hilfe im Garten? Übernehme fachgerecht alle Garten- u. Grabpflegearbeiten. Firma Bierwirth, Göttingen ☎ 0172-6 47 91 12 Mo.-Fr.

Moderne Heiztechnik • Schöne Bäder
Grimmig, Barterode, ☎ 0 55 06 / 454

Garten & Grundstückspflege • Pflasterarbeiten • Hausanstrich • Hausreinigung ☎ 0177 - 56 38 241

Biete Entrümpelungsarbeiten inkl. Entsorgung ☎ (01 70) 76 66 634

Biete Gartenarbeit inkl. Entsorgung ☎ 05542/505525 o. 0170/7666634

Flachdachabdicht. ☎ 0 160-97739654

VERMIETUNGEN

Hallo!
Sie möchten umziehen? Günstige Konditionen – Ihr Umzugs- und Transportservice **Uwe Hottenrott Gö. 71882** www.umzuege-uwe-hottenrott.de

4692301_001822

Extra TIP

erscheint jeden Samstag

Impressum

Verlag:
Extra Tip Werbe- und Vertriebsgesellschaft mbH
Wiesenstr. 1 • 37073 Göttingen
info@extratip-goettingen.de

Preisliste Nr. 15 vom 01.01.2022
Verbreitete Auflage 78.365
Anzeigenschluss für gestaltete Anzeigen: Mittwoch 14.00 Uhr

Kundenservice:
☎ 05 51 / 901-1
info@extratip-goettingen.de

Beilagedisposition:
beilagen.wochenblatt@madsack.de

Redaktion:
Stefanie Arndt
arndt@extratip-goettingen.de
Isabell-Carolyn Schulz
schulz@extratip-goettingen.de

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Lars Barnstorf

Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:
Günter Evert

Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1 • 31552 Rodenberg

Verteilung:
Zeitungsvertriebsgesellschaft
Göttingen-West GmbH

Leserbriefe
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

GPZ
Geprüfte Prospektzustellung
BVDA

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

AD A
AUFLAGEN KONTROLLE
ANZEIGEN BLÄTTER
BVDA-MITGLIED

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werberverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen « an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

8938001_001822

REWE
Dein Markt

Aus deiner
Region 

Kauf lieber frisch vom Land.

Freu dich auf eine regionale Auswahl & besten Service – bei REWE.

Bei uns erwartet dich:

- ✓ ein reichhaltiges Sortiment aus frischen, regionalen & lokalen Produkten
- ✓ ein Team, das sich auf dich freut und dich gerne & kompetent berät
- ✓ exklusive PAYBACK Vorteile
- ✓ wöchentliche Angebote zu Knallerpreisen



So findest du uns:

37073 Göttingen, Prinzenstr. 13 & Groner Str. 54-55 · **37075 Göttingen**, Weender Landstr. 76 · **37081 Göttingen**, Sollingstr. 2 · **37083 Göttingen**, Karl-Methe-Str. 1 & Reinhäuser Landstr. 177
37085 Göttingen, Am Steinsgraben 34
37120 Bovenden, Göttinger Str./Feldtorweg · **37124 Rosdorf**, Göttinger Str. 46 · **37127 Dransfeld**, Wolfshof 2 · **37130 Klein Lengden**, Steinslieth 1 · **37133 Groß-Schneen**, Lappstr. 7 · **37139 Adelebsen**, Bahnhofstr. 20

5 Euro Rabatt

Nicht mit anderen Coupons kombinierbar.

*Einlösbar bis 02.07.2022.
Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo-Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.

Kaufe in der Woche vom 27.06. bis 02.07.2022 in den teilnehmenden Märkten für mindestens 40 € ein und erhalte gegen Vorlage dieses Coupons 5 € Rabatt. Pro Einkauf kann nur ein Coupon eingelöst werden.*



In vielen Märkten bis 22 Uhr für dich da.
Bitte beachten den Aushang in unseren Märkten.



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

rewe.de



Workshop kam gut an

Polizei, BARMER und Schulen in Göttingen gemeinsam gegen Cybermobbing

REGION. Anonymität, Gruppenzwang, die physische Distanz zum Opfer, eine komplizierte Strafverfolgung oder schlichtweg Langeweile zählen zu den Gründen, warum Cybermobbing so weit verbreitet ist. Die Opfer, die im Zuge dessen online über soziale Medien beleidigt, bedroht, bloßgestellt oder belästigt werden, können schwere gesundheitliche Schäden davontragen: 41 Prozent unter ihnen entwickeln soziale Ängste, 37 Prozent leiden unter Depressionen, 26 Prozent

haben Selbstmordgedanken, 24 Prozent ziehen sich komplett aus den sozialen Medien zurück, 14 Prozent entwickeln eine Essstörung und 9 Prozent fallen in eine Drogen- oder Alkoholsucht. Diese Zahlen verdeutlichen nicht nur die Tragweite von Cybermobbing, sie sind auch Teil eines aktuellen Kooperationsprojekts der BARMER und der Polizeiinspektion Göttingen. Der erste Workshop fand jetzt in der BBS 1 Arnoldischule in der

Klasse „Einzelhandelskaufleute“ von Frank Grüneberg statt. Die Klasse war begeistert von dem interaktiven Workshop und wünschte sich sogar eine Verlängerung der Unterrichtszeit, so Grüneberg. Besonders gut kam bei den Berufsschülern an, dass das Thema in der Sprache der Jugendlichen durch den Auszubildenden Luca Hinberg (BARMER) dargestellt wurde. Hier war sofort eine große Akzeptanz zu spüren, so Frank Grüneberg, Klassenlehrer der Klasse E201.

In den Schulklassen wird die Thematik in kleinen Gruppen bearbeitet, Mobbingssituationen werden simuliert, damit sich die Schüler in die Täter-, Opfer-, Mitläufer und Zuschauerrollen hineinversetzen können. Corinna Klaus-Rosenthal von der Polizei Göttingen erläuterte die strafrechtlichen Hintergründe und informierte über konkrete Hilfsangebote für Betroffene in Chats, Internetseiten aber auch über persönliche Beratungsangebote für Betroffene.



Workshop mit BARMER-Geschäftsführer Jörg Salomon (l. stehend), BARMER-Azubi Luca Hinberg (2.v.l.) und in der Mitte Corinna Klaus-Rosenthal von der Polizei Göttingen. Fotos: BARMER

Weitere Workshops finden in den nächsten Wochen in der BBS1 und in der BBS2 statt. Gerne können sich weitere interessierte Berufsschulen aus dem Landkreis für den Workshop „Cybercrime“ unter der Email: joerg.salomon@barmer.de anmelden.

Aus Real wird Kaufland

Kauf Park: Neueröffnung des Supermarkts am Mittwoch, 29. Juni

GÖTTINGEN. Zum 20. Juni hat Kaufland den Real-Markt im Kauf Park integriert. Dadurch erhalten die Real-Mitarbeiter eine neue berufliche Perspektive bei Kaufland. Gemeinsam mit den neuen Kolleginnen und Kollegen von Real wird Kaufland die Filiale erfolgreich weiter betreiben. – Das vermeldete der Konzern diese Woche. Noch bis zum 28. Juni bleibt

der Markt geschlossen. Solange wird er mit neuer Ware beliefert, die Obst- und Gemüseabteilung wird umgebaut und die Waagen- und Kassensysteme ausgetauscht. Am Mittwoch, 29. Juni, eröffnet die Filiale als Kaufland. „Die Kunden dürfen sich auf einen modernen Verbrauchermarkt mit einem umfangreichen Sortiment an Lebensmitteln und vielfältigen

Produkten für den täglichen Bedarf freuen. Der Fokus liegt klar auf den Frische-Abteilungen für Molkereiprodukte, Obst und Gemüse, Backwaren sowie auf den ansprechenden Frischetheken“, heißt es in der Kaufland-Ankündigung. Dabei sei die Stärkung der Regionalität für Kaufland ein wichtiges Anliegen. Bei der Sortimentsauswahl wird ein Schwerpunkt auf Produkte der Lieferanten aus der Region gelegt. Neben bekannten Markenartikelherstellern finden sich auch zahlreiche Erzeugnisse mittelständischer Unternehmen im Sortiment. Um den Verbrauchern die gezielte Auswahl der Artikel aus der Region zu erleichtern, sind alle in der Region hergestellten Produkte am Regal mit dem Regionalherz gekennzeichnet. Die Kaufland-Filliale wird Montag bis Samstag von 8 bis 21 Uhr geöffnet haben.



1.500 „Tröpfchen“ gespendet

Pro verkauftem Kleidungsstück sammelte die Boutique Bijou von März bis Mai zwei Euro für die Ukraine

GÖTTINGEN. „Dadurch hat man ein wenig das Gefühl, ein kleines Tröpfchen an Hilfe geleistet zu haben und wenn mehrere Tröpfchen zusammenkommen, kann schnell ein Teich entstehen“, sagte Ulrike Schulze-Holzweißig im März, als der ExtraTIP über eine besondere Aktion in ihrem Geschäft in der Göttinger Innenstadt berichtete. Denn das Betreiberpaar der Boutique Bijou, Ulrike und Wolfgang Schulze-Holzweißig, hat in diesem Frühjahr bewusst auf eine Osteraktion mit der Stammkundschaft verzichtet und stattdessen eine Spendenaktion gestartet, um den Menschen in der Ukraine. Von März bis Mai wurden dazu von jedem verkauften Kleidungsstück zwei Euro gesammelt. „Jeden Tag haben wir in diesem Zeitraum die verkauften Stücke gezählt – manche Kundin

hat ja vielleicht ein Teil gekauft und manche Kundin fünf – und haben sehr gewissenhaft die Beträge aufgeschrieben“, erklärt Ulrike Schulze-Holzweißig und fügt hinzu: „Die Kunden haben auf unsere Aktion sehr positiv reagiert.“ So kamen rund 1.000 Euro zusammen, die das Betreiberpaar der Boutique Bijou auf insgesamt 1.500 Euro aufgestockt hat. Die Summe floss per Überweisung im Rahmen einer offiziellen Nothilfe-Aktion des ZDF direkt an den Katastrophenhilfe e.V. und alle Details zur erfolgten Überweisungstransaktion per E-Mail an die beteiligten Kunden der Boutique Bijou. Schließlich hätten diese mit ihrem Kauf die Aktion aktiv unterstützt und sollten, so Ulrike Schulze-Holzweißig weiter, natürlich auch Kenntnis über die Endsumme haben. Mit Blick in den Herbst schließt die 71-Jäh-

rige eine Wiederholung der gelungenen Spendenaktion nicht aus und betont abschließend: „Die große Hilfsbereitschaft für

die notleidenden Menschen in der Ukraine war bisher bemerkenswert, aber sie brauchen weiterhin Hilfe.“



Ulrike Schulze-Holzweißig, im mittlerweile 52. Geschäftsjahr Betreiberin der Boutique Bijou, mit einem Ausdruck zur erfolgten Überweisung an den Katastrophenhilfe e.V.. Foto: Schulz

Werde Teil der Energiewende!

Energiezukunft mitgestalten:
Die EAM sucht Verstärkung

Carol Ann Yarbrough

Alexander Stüber ist seit 34 Jahren dabei und findet immer noch jeden Tag bei der EAM spannend und vielseitig. Carol Ann Yarbrough wollte noch nie gern in einem Büro sitzen und liebt es, draußen unterwegs zu sein. Ahmad Farzad Chaikali, der seit sechs Jahren in Deutschland ist, hat bei der EAM eine berufliche Heimat gefunden und schätzt den ausgeprägten Team-Geist im Unternehmen. Die drei Kollegen sind Profis fürs Energienetz: Als Betriebs- und Regiomonture kümmern sie sich um den reibungslosen Betrieb des Rückgrats für die Energiewende. Zu ihren Aufgaben gehört der elektrotechnische Teil mit Checks der Netzfunktionen und Montagearbeiten, aber auch LKW-Fahren, Hubsteiger-Einsätze und nicht zuletzt der Kontakt zu Kunden, die die hohe Versorgungssicherheit der EAM zu schätzen wissen. Um auch künftig Versorgungssicherheit auf höchstem Niveau bieten zu können und den Netzausbau im Zeichen der Energiewende weiter voranzutreiben, sucht die EAM aktuell Verstärkung mit Schwerpunkt im technischen Bereich.



Hans-Hinrich Schriever

„Wir sind auf Wachstumskurs“, betont EAM-Geschäftsführer Hans-Hinrich Schriever. „Als Energiepartner der Region verfolgen wir einen konsequent nachhaltigen Kurs und stehen mit Leidenschaft für das Ziel einer CO₂-freien Zukunft – um das zu schaffen, wollen wir unser Team vergrößern.“ Beim Ausbau der regenerativen Energien in der Region, den die EAM selbst mit zahlreichen Projekten vorantreibt, steht das Energienetz als Basis für die Steuerung der immer komplexeren Energieströme aus Photovoltaik oder Windenergie im Mittelpunkt. Schriever: „Als Arbeitgeber bieten wir die Möglichkeit, an einer Aufgabe von sehr hoher gesellschaftlicher Bedeutung mitzuwirken. Die Arbeit bei der EAM ist zukunftsweisend und zukunftssicher!“ So sieht es auch Ahmad Farzad Chaikali: „Ich fühle mich gut und sicher bei der EAM. Sicherheit und Achtsamkeit ist besonders wichtig, wenn man mit Starkstrom arbeitet. Bei der EAM passen wir gut aufeinander auf und begegnen uns mit hohem Respekt. Das gefällt mir besonders gut.“



Ahmad Farzad Chaikali



Alexander Stüber

Interesse, bei der Energiewende mitzumachen?

Hier kannst Du schnell checken, ob die EAM zu Dir passt:

Die EAM – Partner für die Energiewende in der Region

Nah, natürlich, nachhaltig: Die EAM ist der regionale Energie-Partner für rund 1,4 Millionen Menschen in weiten Teilen Hessens, in Südniedersachsen sowie in Teilen von Nordrhein-Westfalen, Thüringen und Rheinland-Pfalz. Als 100 Prozent kommunales Unternehmen sorgt die EAM für eine sichere Energieversorgung, entwickelt für ihre Kunden Zukunftslösungen und gestaltet partnerschaftlich die Energiewende in der Region.



Reitturnier an der Burg

Großes Springturnier in Adelebsen vom 1. bis 3. Juli

ADELEBSEN. Der RTV Adelebsen lädt jedes Jahr zu einem großen Springturnier auf sein Gelände unterhalb von Burg und Schloss Adelebsen ein. Vom 1. bis 3. Juli ist es wieder soweit. Bei freiem Eintritt können die Pferdesport-Fans drei Tage lang Prüfungen in allen Leistungsklassen erleben – von der Fühzügelklasse im Kostüm bis hin zur Springprüfung der Klasse S mit Stechen...

Bei der schwierigsten Prüfung des Turnier am Sonntag, 3. Juli, gegen 15.30 Uhr geht es natürlich um den berühmten Silbernen Steigbügel. Der erinnert an den Adelebser Peter Graf Wolff Metternich, der diesen Preis

einstiftete. Wie es sich anfühlt, den Silbernen Steigbügel zu gewinnen, weiß Dirk Klaproth aus Einbeck nur zu gut. Er will in diesem Jahr gewinnen, nachdem er im vergangenen Jahr „nur“ den dritten Platz belegte. Sein Name ist nicht der einzige prominente aus der Region. Am Start sind auch die Lokalmatadoren Roman Duchac und Ann-Kathrin Bartram sowie Kevin Rudolph aus Bad Gandersheim, der im vergangenen Jahr den Silbernen Steigbügel gewann. Weitere sportliche Highlights des Turniers sind am Samstag die Qualifikation im Amateur Cup Klasse M* und zur Kreykenbohm Fördertrophy. Für das leibliche Wohl der Zu-

schauer ist natürlich bestens gesorgt, einem tollen Pferdesportwochenende in der idyllischen Reitanlage unterhalb der Burg Adelebsen steht nichts im Wege.

DAS PROGRAMM

Freitag, 1. Juli
10.00 Springpferdeprüfung Kl. A*
11.30 Springpferdeprüfung Kl. A**
13.00 Springpferdeprüfung Kl. L
14.15 Springpferdeprüfung Kl. A**
15.00 Springpferdeprüfung Kl. M
15.45 Stilspringprüfung Kl. A*
17.15 Springprüfung Kl. L
Samstag, 2. Juli
8.30 Stilspringprüfung Kl. A*
10.15 Springprüfung Kl. A**
12.30 Punktespringprüfung Kl. L



Publikumsfavorite Dirk Klaproth gehört auch wieder zu den Reitern, die im Springen mit Stechen um den Silbernen Steigbügel dabei sind.

Fotos: Sven Pförtner

15.00 Stil-Springprüfung Kl. L
16.00 Springprüfung Kl. M*
17.15 Springprüfung Kl. M*
18.30 2-Phasen-Springprüfung Kl. M**
Sonntag, 3. Juli
9.00 Stilspringprüfung Kl. E
9.45 Zweiphasen-Springprüfung Kl. A**
10.45 Springprüfung m. steig. Anforderung Kl. L

12.45 Punktespringprüfung Kl. M*
14.00 Fühzügelklasse mit Kostüm
15.30 Springprüfung Kl. S mit Stechen „Silberner Steigbügel“
Auch an diesem Wochenende lohnt sich bereits ein Besuch auf der Reitanlage, da wird das Dressurturnier des Vereins ausgetragen.

STAR



Auch die Nachwuchsreiter in der Fühzügelklasse mit Kostüm sind immer echte Publikumsfavoriten!

Die „Adelebser Acht“

Fleckenmobil als Verbindung zwischen den Ortsteilen – Angebot vor allem für ältere Bürger

ADELEBSEN. Der Bürgerbus „Adelebser Acht“ ist seit Mai auf Tour. Fünf Jahre nach der Gründung des Vereins „Bürgerbus Flecken Adelebsen“ durfte sich das Fleckenmobil der Gemeinde in Bewegung setzen, um Adelebsen in drei Routen mit allen Ortsteilen zu verbinden.

Die erste Schleife führt von Adelebsen über Wibbecke, Erbsen und Lötzingen zurück nach Adelebsen. Schleife Nummer zwei verkehrt im Kernort Adelebsen. Die dritte Schleife bedient die Tour Adelebsen – Barterode – Güntersen – Eberhausen – Adelebsen. „Wir freuen uns, dass es endlich losgeht, nachdem wir so lange dafür gekämpft haben“, sagt Karl-Heinz Rackebrandt, ers-



Der Bürgerbus und sein Fahrteam freuen sich auf viele Fahrgäste. Immer am Dienstagvormittag und am Donnerstagmittag geht es auf die „Adelebser Acht“. Der Fahrpreis pro Route beträgt 1,20 Euro. Online-Infos gibt es bei buergerbus-adelebsen.de

Foto: Peter Heller

Livemusik im Schwülmetal

Konzerte im Gasthaus mit Shiraz und David Evans

ADELEBSEN. Im Gasthaus Schwülmetal in Lötzingen finden wieder regelmäßig Konzerte statt. Es gilt: Eintritt frei, Spenden willkommen.

Am heutigen Samstag ist um 19.30 Uhr Einlass zum Konzert mit Shiraz. Die Musiker der Band stammen aus Persien, Sri Lanka, Venezuela, Deutschland und Mexiko. Sie spielen persische Rockmusik mit vielfältigen Einflüssen aus dem Orient, Latein- und Nordamerika, aber auch Europa. Persische Texte sind das besondere Merkmal dieser Gruppe. Der Bandname „Shiraz“ bedeutet „Stadt der Blumen und Liebe“ und symbolisiert das Selbstverständnis der Musiker für ein globales Miteinander.

Am Samstag, 23. Juli, auch ab 19.30 Uhr steht das nächste Konzert an. Da kommen alle Freunde guter Bluesmusik voll auf ihre Kosten: David Evans ist Bluesmusiker und Bluesforscher. Der 1944 in Boston geborene Grammy-Preisträger studierte Sprachwissenschaften in Harvard. Während dieser Zeit begann er, sich zunächst für Folk- und später für Bluesmusik zu interessieren. Er lernte, Gitarre zu spielen und das hat er bis heute perfektioniert. Der Musikstil von Evans ist bodenständig und orientiert sich an der Blues-Tradition. Neben unzähligen Konzerten in seiner Heimat USA haben ihn bisher über 50 Tourneen nach Europa geführt, aber auch nach Südamerika und sogar Afrika.

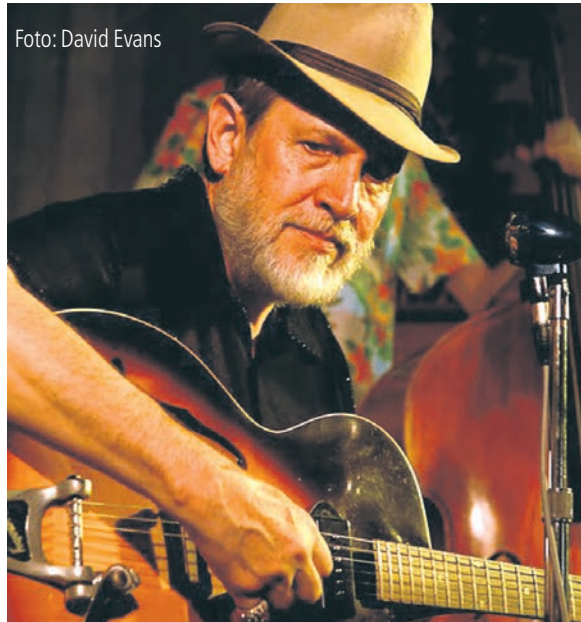


Foto: David Evans

ter Vorsitzender des Vereins. „Wir hatten Glück, dass die Landesnahverkehrsgesellschaft Niedersachsen uns die Genehmigung erteilt hat“, sagt er. Zuvor hatte der Adelebser Bürgerbusverein erfolglos versucht, mit dem Zweckverband Verkehrsverbund Süd-Niedersachsen (ZVSN) einen Kompromiss zu finden. Das Angebot soll vor allem ältere Bürger, die kein Auto mehr haben, abholen und etwa zu ihren Ärzten bringen. Der Bürgerbus fährt eine feste Strecke, hat aber keine festen Haltestellen. „Wenn jemand am Straßenrand die Hand hebt, halten wir an“, sagt Rackebrandt. Interessierte können sich auch unter der Telefonnummer 05506 / 15 40 melden.

LEI

REITMANN
... unsere Angebote bringen Sie auf Trab!

Gino Reitmann
Lödingser Straße 26 · 37139 Adelebsen
Tel. 0 55 06 / 7 64 40
Fax 0 55 06 / 76 44 19

Wir ♥ Lebensmittel.

Klimaschutz kann einfach sein!

ACT Adelebser Container Terminal GmbH
WIK@ACT-Logistik.de 05531/9400-15

Info: www.agrimmig.de

Grimmig
Meisterbetrieb

**Moderne Heiztechnik
Schöne Bäder**

Ossenfelder Weg 1a · 37139 Barterode · Tel. 0 55 06 / 4 54

Adelebser Dentallabor
Am Bärengrund 4 · 37139 Adelebsen · Tel.: 0 55 06 / 223
Fax 0 55 06 / 8 92 91 20 · E-Mail: adelebser-dentallabor@t-online.de

GETRÄNKE
Inh. Jens Nowak

KOTUCZ

Abholmarkt • Lieferservice
Tel. 05506 / 1393
www.getraenke-kotucz.de

Haustüren mit Ganzglasfüllung!

Nicht mit der Tür ins Haus fallen

Eine neue Haustür soll etwas Besonderes sein, soll zum Stil des Hauses passen, repräsentativ sein und damit ihren guten Geschmack beweisen. Sie soll aber auch hohen Sicherheitsanprüchen gerecht werden und mit hohen Wärmedämmwerten Energie sparen helfen. Der moderne Fachbetrieb Hilterhaus in Adelebsen führt auch für Ihren Geschmack Haustüren aus Holz, Holzaluminium, Alu oder Kunststoff im Angebot.

Standardmäßig sind alle mit Automatik-Schloss und Edelstahl-Stangengriff ausgerüstet, die Profile zwecks Stabilisierung mit Eckaussteifung ausgestattet. Zudem sind viele KFW-förderfähig. Das Hilterhaus-Team unterstützt und berät Sie gern in allen Fachfragen. So sind die meisten Haustüren individuell – je nach Bedürfnis – in Form und Material zusammenstellbar. Nutzen Sie die Hilterhaus-Kompetenz und besuchen Sie den Fachbetrieb. Selbstverständlich können Sie Haustüren mit und ohne Montage kaufen.

Tischlerei Hilterhaus
An der Rampe 2
37139 Adelebsen
Tel.: 0 55 06 / 999 500

www.tischlerei-hilterhaus.de

Tischler (m/w/d) gesucht!



Hin & Weg

Veranstaltungen in und um Göttingen

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Eine GSO-Saison der Superlative

Göttinger Symphonie Orchester hat sein **PROGRAMM 2022/2023** vorgestellt

GÖTTINGEN. Das Göttinger Symphonie Orchester (GSO) hat das Programm für seine neue Saison 2022/23 vorgestellt. Nach vielen Schwierigkeiten wegen der Pandemie markiert das Programm mit dem Titel „Superlative“ einen Neuanfang.

Zum Programm „Superlative“ gehört Elena Kats-Chernin als „Composer in residence“. Sie ist eine der bedeutendsten Komponistinnen Australiens. Sieben ihrer Orchesterwerke wird das GSO vorstellen. Hochkarätig sind auch die Solisten in der Reihe „Lokhalle Klassik“. Darunter ist der Grammy-nominierte Pianist Joseph Moog mit Rachmaninow's anspruchsvollem Klavierkonzert Nr. 3 und die sensationelle Cellistin Julia

Hagen mit Elgars Cellokonzert. Für den Grammy nominiert ist auch der Gitarrist Mak Grgic, der beim Eröffnungskonzert der Reihe „Aula Klassik“ spielen wird. Die armenische Violonistin Diana Adamyan, die in der vergangenen Saison das Göttinger Publikum begeistert hat, ist auch wieder dabei. In dieser Reihe werden außerdem drei Pultführer präsentiert: Der Fagottist Ömür Kazil ist Solist in Michael Daugherty's „Dead Elvis“. Soloflötistin Bettina Bormuth wird Carl Reineckes Flötenkonzert vorstellen. Und Solo-Kontrabassist Takamari Koyama wird mit Giovanni Bottesinis Konzert in Staunen versetzen. Fünf Konzerte sind für die Matinéen im Deutschen Theater



Foto: Christoph Mischke

geplant. Zu den Solisten gehören der 14-jährige australische Ausnahme-Geiger Christian Li. Auf dem Programm der Matinéen steht außerdem eine

Aufführung von Prokofjews erstem Violinkonzert mit Chiara Sannicandro, der Preisträgerin im Internationalen Joseph Joachim Wettbewerb. Zu den weiteren GSO-Highlights gehören „Christmas in Göttingen“ und eine Nacht der Filmmusik zum Thema „Heroes“, Tschaikowskys „Nussknacker“ mit der Göttinger Ballettschule „art la dance“, zwei Länderportraits-Konzerte, Familienkonzerte, zwei Konzerte in Innenstadtkirchen, fünf Rathausserenaden, acht Konzerte im PS.Speicher sowie 50 Gastspiele. Chefdirigent Nicholas Milton ist voller Vorfreude: „Die Musiker, mit denen ich die hohe Ehre habe, die Bühne zu teilen, gehören zu den fantastischsten und einflussreichsten Künstlern, mit

denen ich jemals zusammenarbeiten durfte.“ Er lädt dazu ein „uns in der Saison 2022/23 auf einer weiten Reise mit außergewöhnlichen musikalischen Erlebnissen zu begleiten, auf der wir gemeinsam die heftige Sehnsucht nach der tiefen Freude und exquisiten Schönheit der Musik teilen können, die unsere Gemeinschaft bereichert“.

VORVERKAUF

Karten für alle Konzerte gibt es ab sofort auf www.gso-online.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen, auch im Ticketshop des Göttinger Tageblatts in der Wiesenstraße 1. Das Programmheft liegt an vielen öffentlichen Orten in Göttingen aus. **STAR**



Hinter „More than Words“ steht Stefanie Hertel mit Familie. Foto: more-than-words-band.de

Bergmannsfest mit Stefanie Hertel

Vom 1. bis 3. Juli volles Programm in Bleicherode

EICHSFELD. Nach drei Jahren Pause findet am kommenden Wochenende wieder das große Bergmannsfest in Bleicherode (Landkreis Nordhausen) statt. Vom 1. bis 3. Juli geht es auf dem Festplatz rund. Neben traditionellen Highlights wie dem Bleicheröder Bergmannsblasorchester oder der Zeremonie am Gedenkstein gibt es auch tolle Live-Musik. So gibt die Kultband „EMMA“ hier am Freitag ihr Abschiedskonzert. Am 1. Juli um 20 Uhr steht die bekannte deutsche Sängerin Anne Haigis auf der Bühne und hat Songs aus 40 Jahren Musikkarriere im Gepäck. **STAR**

Das absolute Highlight steigt am Samstag, 2. Juli, um 20 Uhr. Denn hinter der Band „More than Words“ steht Stefanie Hertel mit Familie. An dem Country-Projekt sind nicht nur ihr Mann Lanny Lanner sondern auch Tochter Johanna Mross beteiligt. Gemeinsam präsentieren sie mit ihren markanten Album-Tracks und druckvollen Cover-Interpretationen beliebter Pop- und Rock-Hits einen ansprechenden Mix moderner Country-Pop-Musik im Nashville-Sound. Alle weiteren Infos zum Bergmannsfest gibt es bei www.kulturhaus-bleicherode.de. **STAR**

Theater, Open-Air-Kino, Live-Musik

Vorverkauf des Göttinger Kultursommers 2022 ist gestartet

GÖTTINGEN. Auch in diesem Jahr werden die Südniedersachsen im vielbeschworenen Sommerloch bestens unterhalten – dank des Göttinger Kultursommers in seiner mittlerweile 34. Auflage! Vom 16. Juli bis 27. August reicht das Programm, das der Fachdienst Kultur der Stadtverwaltung auf die Beine gestellt hat. Karten im Vorverkauf sind ab sofort erhältlich – auch im Ticketshop des Göttinger Tageblatts in der Wiesenstraße 1

und bei www.gt-tickets.de. Für Veranstaltungen im Deutschen Theater gibt es die Karten nur an der Theaterkasse!

Der Göttinger Kultursommer 2022 bringt ein aufregendes Programm an alte und neue Spielstätten. In der Universitätskirche St. Nikolai spielt das Duo ZaZa an der Orgel ungewöhnliche Musik. Jan Plewka & Marco Schmedje bringen Musik ins Freibad am Brauweg und in der ehemaligen Zufall-Logistikhalle

lässt Martin Tingvall Jazz in einer einmaligen Kulisse erklingen. Freuen darf man sich auf Claudia

Michelsen, Wladimir Kamnitzer, Moritz Rinke, Lars Reichow und das Nö Theater im Alten



Claudia Michelsen. Foto: pdg-Stefan Klüter

Rathaus und im Deutschen Theater. Für Familien gibt es das Larifari-Nachmittags-Programm im Innenhof des Börner-Viertels. Das Kino Lumière lädt zum Open Air Kino ins Freibad Brauweg. Und am 26. und 27. August findet das Open Air Festival „Musik im Wald“ im Kaiser-Wilhelm-Park (KWP) statt. Das vollständige Programm mit allen Informationen ist auf der Webseite kultursommer.goettingen.de nachzulesen. **STAR/PDG**

GT

ET

Ticket Service

Veranstaltungen in unserer Region und bundesweit

Jetzt Tickets sichern!

Die Schöne und das Biest 29.5. – 3.10.2022 Waldbühne Bremke	Oldienacht 07.10.2022 19:30 Uhr Stadthalle Dransfeld	Rock the opera 12.08.2022 20:00 Uhr Waldbühne Northeim	Zirkus des Horrors 12.08.2022 – 20.08.2022 versch. Zeiten Schützenplatz Göttingen	Tina - The Rock Legend 15.01.2023 19:00 Uhr Stadthalle Northeim
Konstantin Wecker 08.11.2022 20:00 Uhr Stadthalle Kassel	Ingo Appelt 15.04.2023 20:00 Uhr Musa Göttingen	Keiler Summer Beat 08.07.2022 20:00 Uhr Festanger Nörten-Hardenberg	„Unter Puppen“ M. Reini & C. Haffke 29.10.2022 20:00 Uhr Stadthalle Northeim	Danke für das Geräusch 02.07.2022 19:00 Uhr Hofbühne Junges Theater am Wall
Nabucco – Klassik Open Air 31.08.2022 20:00 Uhr Am Graf Isang Seeburg	STAHLZEIT 16.12.2022 20:00 Uhr Obereichsfeldhalle Leinefelde	Klavierabende Div. Termine 19:45 Uhr Clavier-Salon Göttingen	Andy Borg 07.10.2022 16:00 Uhr Obereichsfeldhalle Leinefelde	Forever Queen 02.03.2023 19:30 Uhr Stadthalle Northeim
SORA & Friends 06.07.2022 20:15 Uhr APEX Göttingen	Die komische Nacht 12.10.2022 19:30 Uhr verschiedene Lokale	Gregor Gysi – Ein Leben ist zu wenig 24.10.2022 20:00 Uhr Stadthalle Northeim	Die Vier Jahreszeiten 27.08.2022 20:00 Uhr Kirchplatz Hann. Münden	Sommerkonzert Göttinger Unichor 08.07.2022 Aula der Universität Göttingen
Domfestspiele 19.6.–21.8.2022 Stiftsfreiheit Bad Gandersheim	Göttinger Gitarrenquartett 20.07.2022 20:15 Uhr Apex Göttingen	Sarah Lesch 20.10.2022 20:00 Uhr Stadthalle Northeim	Sport meets Music 04.09.2022 18:00 Uhr Sparkassenarena Göttingen	Jan Delay & Disko No. 1 21.08.2022 19:30 Uhr Messe Kassel
KWP „Musik im Wald“ 26./27.8.2022 19:30 Uhr Kaiser-Wilhelm-Park Göttingen	Der Feuervogel 25./26.6.2022 Ballhaus Duderstadt	Simon & Garfunkel Revival Band 26.08.2022 20:00 Uhr Kirchplatz Hann. Münden	Geneses - A Genesis Déjà-Vu 10.09.2022 20:00 Uhr Stadthalle Osterode	Harry Potter 07.08.2022 20:00 Uhr Waldbühne Northeim

Dies ist nur eine kleine Auswahl der buchbaren Veranstaltungen. Besuchen Sie uns in den Geschäftsstellen des Göttinger oder Eichsfelder Tageblatt

GT

Ticket Service

Wiesenstraße 1, Göttingen, Telefon (0551) 901-213 • Öffnungszeiten: Mo./Mi./Fr. 9:00-14:00 Uhr, Di. geschlossen, Do. 9:00-18:00 Uhr

ET

Ticket Service

Marktstraße 9, Duderstadt, Telefon (05527) 94997-70 Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9:00–15:00 Uhr, Do. 9:00–18:00 Uhr



Tipps & Termine vom 25. Juni bis 2. Juli

Samstag, 25.06.

Kino

Lumiere: 15.00 Der kleine Nick auf Schatzsuche, 18.00 Der Schneeleopard, 20.00 Der schlimmste Mensch der Welt
Melies: 18.00 Der Waldmacher, 20.00 Schmetterlinge im Ohr
Theater/Impro
19.00 Waldbühne Bremke: Die Schöne und das Biest
19.00, 19.20, 19.40, 20.00 und 20.20 Rathaus Moringen: Theater Spaziergänge im Stadtpark mit der Theatergruppe Stille Hunde
19.30 NICHTnurTheater, Johannisstraße 27: Antigone
19.45 DT: Pardauz! Schnupdiwup! Klirrbausch! Rabum! – Ein Wilhelm-Busch-Bilderreigen
20.00 Musa: Improsant – Die-Hitparade (Improtheater)
20.15 ThOP: Sweeney Todd oder Der Barbier als Mörder
Live-Musik/Party
11.00 Mein Lieblingsplatz, Northeim: Mario Becker (Liedermacher)
19.00 Welfenschloss Hann. Münden: Romantischer Liederabend mit Tobias Berndt (Bariton) und Johannes Tolle (Klavier)
19.30 Capitol-Kino Hann. Münden: Die Dresdner Salon-Damen (Musik der 20er Jahre)
19.45 Clavier Salon: Clavierabend mit Juhyeon Lee (Schubert)
20.00 Kleiner Ratskeller: Stilbruch (Akustische Pop/Rockmusik mit klassischen Instrumenten)
20.00 Gatshaus Schwülmetal, Löttingsen: Shiraz (persische Rockmusik/Ethno-Rock)
20.30 Nörgelbuff: Boi Juno, Support: Frau Pauli + Tall Strangers
22.00 Exil: Klangwelt (EBM, Electro, Industrial,...)
22.00 Savoy: Club Night

Ausflug
14.00 PS Speicher: Zeitreisen durch die Geschichte der Mobilität (Führung)

Sonstiges

9.00-20.00 Kauf Park: Acht Meter hohe Kletterwand auf der Ladenstraße
10.00-14.00 Berufsbildende Schulen Northeim: Berufsinformarkt
11.00-17.00 Auditorium am Weender Tor: Uni-Kunstsammlung geöffnet
14.00 ab Tourist Info: Göttinger Straßennamen erzählen Geschichte (Stadtführung)
15.30 Ladenpassage Holtenser Berg: Sommerfest mit Bauernmarkt, Kinderprogramm, Grilltem, Musik und Tanz

Sonntag, 26.06.

Kino

Lumiere: 15.00 Der kleine Nick auf Schatzsuche, 17.30 Der Schneeleopard, 19.30 The Disciple
Melies: 18.00 Schmetterlinge im Ohr, 20.00 Der Waldmacher
Movietown Eichsfeld, Duderstadt: 14.15 Immenhof – das große Versprechen, 14.30 Paw Patrol – Rettung im Anflug (Familienkino)
Live-Musik/Party
14.00 Gaußturm-Kiosk, Dransfeld: Cream21
16.00 PS Speicher Einbeck: Starlight Swing Orchestra mit Gary Winters & Lars Stoerner von der Bigband „Fette Hupe“ als Solisten
16.30 Schloss Imbshausen: Duo Franziska Pietsch (Violine) und Maki Hayashida (Klavier), Beethoven, Ysaye, Tschaiakowski
18.00 Waldbühne Northeim: Rea Garvey
Theater/Poetry
15.00 Waldbühne Bremke: Die Schöne und das Biest
15.00 Gandersheimer Domfestspiele: Die Schatzinsel (Familienstück)
18.00 Kurpark Osterode: Danke für das Geräusch, der Heinz-Erhardt-Abend des JT als Open Air
19.00 JT: Poetry Slam mit Paul

Bokowski, Victoria Helene Bergemann und Marco Valentino
20.00 Gandersheimer Domfestspiele: Der Name der Rose (Schauspiel mit Live-Musik)
Kinder
15.00 Open-Air-Bühne im Börnerviertel: Theater Tatyana Khodorenko mit „Der dicke, fette Pfannkuchen“ (ab 4)
Ausflug
ab 11.00 Dransfeld: Gaußturm-Kiosk geöffnet, Fahrt auf die Aussichtsplattform möglich
14.00 Hermannrode: Brunnenfest mit Hermann-Spielen (14.00) und Weibsentaufe (17.00)

Sonstiges

10.00-16.00 Elliehausen: Anger-Kreativ- und Trödelmarkt
11.00-17.00 Gut Herbigshagen, Duderstadt: Kräutermarkt
11.00 Lokhalle: Backstage-Führung
11.00 - 17.00 Tag der Architektur: In Göttingen ist der Außenraum des Sartorius Campus geöffnet, Führungen um 12.00, 13.30 und 15.00
11.00-17.00 Auditorium am Weender Tor: Uni-Kunstsammlung geöffnet
11.00-16.00 Geomuseum: Ausstellung geöffnet, Sonderausstellung „Blumenbachs Naturgeschichte“
11.00 ab Tourist Info: Stadtführung Studentenleben im 19. Jahrhundert
12.00 Kunsthaus: Ausstellungen-Rundgang durch „printing futures“
15.00 Brotmuseum Ebergötzen: Welches Brot ist die Zukunft? (Podiumsdiskussion)

Montag, 27.06.

Kino

Lumiere: 17.30 Der schlimmste Mensch der Welt, 20.00 Der Schneeleopard
Melies: 17.30 Schmetterlinge im Ohr, 19.30 Der Waldmacher

Theater/Literatur

18.30 Musa: The World(s) That Could Be, Eine Collage von Zukunftsvisionen (Boat People Projekt)
20.00 Literaturhaus: Samira Shackle, Karachi Vice (Lesung)
Live-Musik/Party
21.00 Nörgelbuff: Spielstunde – Open Stage unplugged
Sonstiges
14.00-17.00 Klinikum, Wiese Osteingang: Teddybär Krankenhaus

Dienstag, 28.06.

Kino

Lumiere: 17.30 Der schlimmste Mensch der Welt, 20.00 Der Schneeleopard
Melies: 18.00 Schmetterlinge im Ohr (OmU), 20.00 Der Waldmacher
Cinemaxx: 19.15 Sneak Preview
Live-Musik
19.45 Clavier Salon: Clavierkonzert mit Viacheslav Shelepov und dem Quintett der HMTH (Mozart, Prokofieff)
Theater
10.00 Gandersheimer Domfestspiele: Die Schatzinsel (Familienstück)
20.00 JT: König Korczak oder Wenn ich wieder klein bin (ab 14), Schauspiel von Christoph Klimke
Sonstiges
14.00-17.00 Klinikum, Wiese Osteingang: Teddybär Krankenhaus

Mittwoch, 29.06.

Kino

Lumiere: 18.00 Der Schneeleopard, 20.00 Der schlimmste Mensch der Welt
Melies: 18.00 Der Waldmacher, 20.00 Schmetterlinge im Ohr
Capitol-Kino Hann. Münden: 19.00 Vorstellung von „Come on, come on“ mit Hirnforscher Gerald Hüther
Theater/Comedy/Literatur
10.00 Gandersheimer Domfestspiele: Die Schatzinsel (Familienstück)
19.00 JT: Ausreißerclub – Neun Stiche
19.45 DT: Pardauz! Schnupdiwup! Klirrbausch! Rabum! – Ein Wilhelm-Busch-Bilderreigen
20.00 Musa: Moritz Neumeier (ausverkauft, evtl. Restkarten an der Abendkasse)
20.15 Apex: Daniel von Trausnitz – Die Grenzen der Kommunikation (Lesung)
Live-Musik/Party
19.30 Aula der Universität: Sommerkonzert der Camerata Medica (Mendelssohn-Bartholdy, Grieg, Halvorsen)
20.00 Nörgelbuff: Salsa- und Latin-Party mit DJ Quito

Donnerstag, 30.06.

Kino

Lumiere: 20.00 Heikos Welt
Melies: 19.00 Wie im echten Leben (OmU)

Open Air Kino im Freibad am Brauweg: 22.00 Ich bin dein Mensch
Ab heute neu in der Movietown Eichsfeld, Duderstadt: Minions – auf der Suche nach dem Mini-Boss
Live-Musik/Party
19.00 KIM, Angerstraße 1c: Detlef Bunk (Dresden / Akustikgitarre)
Theater/Literatur
10.00 Gandersheimer Domfestspiele: Die Schatzinsel (Familienstück)
19.00 JT: Ausreißerclub – Neun Stiche
19.45 DT: Pardauz! Schnupdiwup! Klirrbausch! Rabum! – Ein Wilhelm-Busch-Bilderreigen
20.00 Literaturhaus: Catalin Dorian Florescu, Der Feuerturm (Lesung)
Sonstiges
15.00-22.00 Uni Kassel: Campusfest mit Uni-Bigband (17.30), Boohorns (20.15) u.a.

Freitag, 01.07.

Kino

Lumiere: 20.00 Heikos Welt
Melies: 19.00 Wie im echten Leben
Open Air Kino im Freibad am Brauweg: 22.00 Monsieur Claude und sein großes Fest
Live-Musik/Party
18.00 St. Jacobi: Orgelmusik mit Olivier Périn (Paris)
19.30 Werkraum, Stresemannstraße 24c: Über Geld spricht man (nicht) – Boat People Projekt
19.45 Ev.-ref. Kirche Untere Karspüle 10: Clavier Tage Göttingen – Duos und Trio 1
20.00 Musa: Power Dance (Pop und Rock, Ethno und Electro)
21.00 Nörgelbuff: Womuka, Akustikgitarrenpunkrock
Theater
19.00 St. Johannis: Johannes über dem Jordan, ökumenisches und interaktives Musik- und Theaterprojekt
19.45 DT: Pardauz! Schnupdiwup! Klirrbausch! Rabum! – Ein Wilhelm-Busch-Bilderreigen
20.00 JT: Der Tatortreiniger, nach der Kult-TV-Serie
20.00 Gandersheimer Domfestspiele: Der kleine Horrorladen (Musical)
23.00 DT: NachtBar
Sonstiges
11.00 Musa: Game Days
18.00 ab Tourist Info: Spaziergang durch das abendliche Göttingen (Stadtführung)

Samstag, 02.07.

Kino

Melies: 19.00 Wie im echten Leben
Open Air Kino im Freibad am Brauweg: 22.00 Triathlon
Theater/Lesung/Kabarett
18.00 Literaturhaus: Christoph Heubner und Trio to remember, Musik und Texte gegen das Vergessen (Lesung mit Musik)
18.00 Kulturbahnhof Uslar: Andrea Badey (Kabarett)
19.00 Waldbühne Bremke: Die Schöne und das Biest

19.00 JT, Hofbühne: Danke für das Geräusch! – Der Heinz-Erhardt-Abend als Open Air
19.30 Werkraum, Stresemannstraße 24c: Über Geld spricht man (nicht) – Boat People Projekt
19.45 DT: Pardauz! Schnupdiwup! Klirrbausch! Rabum! – Ein Wilhelm-Busch-Bilderreigen
20.00 Lumiere: Impro-Show mit der Comedy Company, Zweimal Drei
Live-Musik/Party
17.00 Liebfrauenkirche Moringen: Mitsingkonzert „Klingender Sommerstraß“ mit Cantus Cordis Hardegens
18.00 St. Sixti, Northeim: Festkonzert mit dem westfälischen Blechbläserensemble „Jubilato Deo“
18.45 Stadtpark Duderstadt: Voodoo Lounge (Rolling Stones Tribute)
19.00 Musa: Local Heroes, Bandcontest
19.00 Burg Plesse: „Go Deep – When the sun goes down“ mit DJ Timo Jahns
19.30 Garten der Klosterkirche Lippoldsberg: Sommernacht mit dem Posaunenchor Lippoldsberg und anderen (auf diesen Termin vom 25. Juni verlegt)
19.45 Ev.-ref. Kirche Untere Karspüle 10: Clavier Tage Göttingen – Duos und Trio 2
20.00 Kleiner Ratskeller: 3to1 (Akustik-Blues)
22.00 Savoy: Black Horny
Kinder
15.00 St. Johannis: Dr. Ping und die Freunde der Erde, Kinder-musical mit dem Kinder- und Jugendchor der Göttinger Stadtkantorei
Sonstiges
11.00 Musa: Game Days
11.00-17.00 Auditorium am Weender Tor: Uni-Kunstsammlung geöffnet
14.00 ab Tourist Info: Auf den Spuren der Brüder Grimm (Stadtführung)
Ausflug
17.00-24.00 Schlosspark Uslar: Sommerfest mit Musik, Kabarett und Zauberei
19.30 Oedelsheim, Weserpromenade: Weserbeleuchtung mit Live-Musik und Party

Ausstellungen

- In der Kunsthalle HGN im Karl-Wüstefeld-Weg in Duderstadt ist „My private Passion“ mit Werken der Sammlung von Hans Georg Näder zu sehen. Geöffnet samstags und sonntags von 11 bis 18 Uhr, der Eintritt ist frei.
- Im Alten Rathaus zeigt der Kunstverein Göttingen ab dem 27. Juni „I don't work on Week-ends“, Künstler setzen sich hier mit ihren Arbeitsbedingungen auseinander.
- Im Kunsthaus läuft die Ausstellung „printing futures – art for tomorrow“, ein Partnerprojekt der documenta. Geöffnet mittwochs sowie freitags bis sonntags von 11 bis 18 Uhr, donnerstags von 11 bis 20 Uhr.



Daniel von Trausnitz liest am Mittwoch im Apex. Foto: privat

- Im Forum Wissen gibt es bis zum 25. September die Sonderausstellung „saujana membumi“ zur Nachhaltigkeit. Das Forum Wissen ist dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet.
- Im weißen Saal des Künstlerhauses wird am 30. Juni eine Ausstellung mit Werken von Holger Walleck eröffnet. Das Haus hat dienstags bis freitags von 16 bis 18 Uhr sowie samstags und sonntags von 11 bis 16 Uhr geöffnet.
- Im Museum „Dr. Wolfs Wunderkammer“ in den Denkräumen für Kulturgeschichte(n) in Hann. Münden sind vom 1. Juli bis zum 23. September Werke der Künstlerinnen Joanne Lefson und Piccasso aus Südafrika zu sehen. Geöffnet Donnerstags, Freitag und Samstag von 12 bis 18 Uhr.

Ausflugs-Tipps

- Das Circus-Land in Einbeck-Volksen hat am 25. und 26. Juni sowie am 2. und 3. Juli jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet.
- Beim Schloss Nienover im Solling befindet sich der Hutewald mit wild lebenden Exmoorponys und rückgezüchteten Auerochsen. Hier steht auch das Mittelalterhaus Nienover, in dem an diesem Wochenende die Gruppe „Daz Groze vrie 1350“ das Leben der Menschen im 14. Jahrhundert in der Region Hannover zeigt.



Am Sonntag um 15 Uhr zeigt das Lumiere „Der kleine Nick auf Schatzsuche“: Die glückliche Welt des neun-jährigen Nick bricht zusammen, als sein Papa eine Beförderung erhält und verkündet, dass die Familie nach Südfrankreich ziehen muss. Nick kann sich kein Leben ohne seine besten Freunde vorstellen. Aber: „Die Unbesiegbaren“ haben einen Plan, um diesen schrecklichen Umzug zu verhindern: eine Schatzsuche! Wird der Schatz reichen, damit der Papa den besserbezahlten Job ausschlagen kann? Foto: Falcom Investment AG



WELCHE IST DIE BESTE EISDIELE

im Landkreis Göttingen?

Jetzt abstimmen unter gturl.de/eis





Sie haben Probleme im Erbrecht?

Jan Thomas
Ockershausen

Fachanwalt für Erbrecht
und Notar



- ✓ Pflichtteil
- ✓ Erbauseinander-
setzung
- ✓ Testament

*Nutzen Sie meine
Kompetenz!*



KLEINJOHANN
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notare
Götzenbreite 4 • 37124 Rosdorf
Telefon 0551-900 33 515
ockershausen@ra-kleinjohann.de
www.ra-ockershausen.de

Falsch testiert ist halb verloren

Testamente Marke Eigenbau machen häufig mehr kaputt, als dass sie nützen.

Das Testament ist eine der wichtigsten Erklärungen im Leben eines Menschen, denn hierdurch bestimmt er, was mit seinem Hab und Gut am Ende seines Lebens geschehen soll. Grund genug, eine solche Erklärung sorgfältig vorzubereiten und sich dabei von einem ausgewiesenen Fachmann beraten zu lassen. Dennoch scheuen viele Menschen den Weg zum Experten und versuchen sich lieber selbst. Dies spart auf den ersten Blick zwar Geld, kann aber für die Erben gravierende Folgen haben. Eine häufige Fehlerquelle bei „selbstgemachten“ Testamen-

ten ist, dass gar kein Erbe angegeben wird. Der Testator verteilt sein gesamtes Vermögen an verschiedene Personen, er versäumt es allerdings festzulegen, wer schlussendlich die Gesamtrechtsnachfolge antreten soll. Dies ist unter zwei Gesichtspunkten fatal: Zum einen ist es häufig so, dass die Gegenstände, die zum Zeitpunkt der Errichtung des Testaments verteilt werden, zum Zeitpunkt des Todes gar nicht mehr vorhanden sind oder aber einen wesentlich geringeren beziehungsweise höheren Wert haben. Welche Konsequenzen dies haben soll, ist dann nicht

bestimmt. Zudem ist es häufig so, dass neben den verteilten Gegenständen noch eine Vielzahl von anderen werthaltigen Dingen vorhanden ist. Was mit diesen geschehen soll, bleibt in derartig gelagerten Fällen völlig offen. Das Nachlassgericht muss dann das Testament auslegen. Kein Wunder, dass hier häufig Streit unter den in Frage kommenden Empfängern entsteht.

Eine weitere Fehlerquelle sind fehlerhafte oder unklare Formulierungen. Was ist gemeint? Eine Teilungsanordnung (mit Ausgleichungspflicht) oder ein Vorausvermächtnis (ohne Ausgleichungspflicht)? Wollte der Erblasser vielleicht doch Vor- und Nacherbschaft? Bei Formulierungen, die in irgendeiner Weise eine Rechtsfolge an die Wiederheirat des längerlebenden Ehegatten knüpfen, liegt nahe. Man sollte sich dann allerdings auch über die doch Konsequenzen im Klaren sein. Die Verwendung solcher Begrifflichkeiten kann nämlich dazu führen, dass es dem Längerlebenden verwehrt ist, die gemeinsame Immobilie zu veräußern. Häufig sind privatschriftliche Testamente auch nicht zu Ende



Jan Thomas Ockershausen,
Rechtsanwalt und Notar.

Foto: privat

gedacht. Was passiert, wenn der eigentlich eingesetzte Erbe vor dem Erblasser verstirbt oder ausschlägt? Was, wenn noch ein weiterer Pflichtteilsberechtigter (also ein weiteres Kind oder ein neuer Ehegatte) hinzukommt? Es bleibt dabei, die Anfertigung eines Testaments sollte nicht leichtfertig und vor allen Dingen auch nicht ohne spezialisiertes Fachwissen erfolgen. Man sollte hier nicht am falschen Ende sparen.



ELEKTRISIERT UNSERE WELT

DER NEUE VOLLELEKTRISCHE TOYOTA bZ4X

KURZFRISTIG
LIEFERBAR



Der neue Toyota bZ4X ist bereit durchzustarten. Fahren Sie in eine emissionsfreie Zukunft in einem vollelektrischen SUV, das dynamisches Design, optionalen Allradantrieb und Konnektivität miteinander verbindet. Genießen Sie ein vollelektrisches Fahrerlebnis mit bis zu 513 km Reichweite.

Sichern Sie sich jetzt die attraktiven Leasingkonditionen und 10.500 € Umweltprämie.² Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Toyota bZ4X bei einer Probefahrt!

TOYOTA bZ4X

329 €¹ MTL.
LEASEN
inkl. Wartung³

Toyota Easy Leasing

10.500 € Umweltprämie²



Toyota bZ4X (Batteriekapazität 71,4 kWh): Stromverbrauch kombiniert: 18,0–14,4 kWh/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km, elektrische Reichweite (EAER): 415–513 km und elektrische Reichweite (EAER city): 547–686 km. Werte gemäß WLTP-Prüfverfahren.

¹ Ein unverbindliches Kilometerleasing-Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota bZ4X. Anschaffungspreis: 42.970,20 € zzgl. Überführungskosten, Leasingsonderzahlung 8.340,00 €². Gesamtbetrag: 23.182,08 € zzgl. Überführungskosten, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 mtl. Raten à 309,21 €, inkl. Services³: 19,79 € mtl., Gesamtrate 329,00 € mtl. Das Leasingangebot gilt nur für Privatkunden bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.08.2022.

² Die Umweltprämie setzt sich zusammen aus dem Anteil an der Leasingsonderzahlung in Höhe von 6.000,00 €, welcher auf Antrag vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) als Zuschuss gemäß Förderrichtlinien zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen (Umweltprämie) erstattet wird, und einem im Angebot bereits berücksichtigten Nachlass auf den Anschaffungspreis in Höhe von 4.519,80 € brutto (inkl. Herstelleranteil an der Umweltprämie). Die Leasingsonderzahlung reduziert die monatliche Rate. Ein Rechtsanspruch auf den BAFA-Zuschuss besteht nicht.

³ Ein Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln. Gilt nur bei Buchung des Servicebausteins Wartung+. Wartungen nach Serviceplan nach 15.000 und 30.000 km bzw. jeweils einem Jahr. Gilt nur bei Abschluss eines Leasingvertrags mit einer Laufzeit von 48 Monaten bei der Toyota Kreditbank GmbH und nur bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.08.2022.

Individuelle Preise, Angebote und Finanzangebote erhalten Sie bei uns im Autohaus.

TOYOTA
bZ4X

DIT
Göttingen GmbH

Unternehmenssitz

Hans-Böckler-Str. 26
37079 Göttingen
Tel.: 05 51 / 30 54 07-0

Hauptstraße 151-153
37520 Osterode
Tel.: 0 55 22 / 50 27 80

Bornhardtstraße 2
38644 Goslar
Tel.: 0 53 21 / 37 43-0

Grabenweg 4
06526 Sangerhausen
Tel.: 0 34 64 / 5 81 30

www.dit-goettingen.de

Solar-Autorennen

Erster Solarcup in Bovenden

GÖTTINGEN. „Nachdem der Göttinger SolarCup 2022 der Stiftung NiedersachsenMetall, wegen fehlender Anmeldungen abgesagt wurde, haben wir uns entschlossen, einen schulinternen Wettbewerb durchzuführen“, berichtet Timo Lüdecke von der IGS Bovenden von einer außergewöhnlichen Veranstaltung. „Ausfallen sollte die Veranstaltung schließlich nicht, denn die Schülerinnen und Schüler hatten in vielen Stunden

bereits ihre Solarrenner konstruiert und gebaut“, ergänzte Bildungsreferent Reiner Müller von der Stiftung.

Beim Rennen konnten dann alle Zuschauer die Baukünste bewundern – durch den strahlenden Sonnenschein wurden die Autos zu echten Flitzern. Unter dem Jubel der Anwesenden gewann am Ende Soren Wenzel das Finale. – So macht der Unterricht Spaß!



An der IGS Bovenden ließen die Schüler ihre Solar-Flitzer um die Wette fahren.

Foto: privat

Göttingen zieht an

Verkaufsoffener Sonntag am 3. Juli

GÖTTINGEN. Nachdem sich die sommerlichen Temperaturen endlich durchgesetzt haben, freuen sich die Göttinger Händler und Gastronomen sehr, am 3. Juli zum ersten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres einladen zu können. Unter dem Motto „Göttingen zieht an“ wartet auf die Besucherinnen und Besucher ein erlebnisreicher Einkaufsbummel mit buntem Programm in den Seitenstraßen.

Ein Kunsthandwerkermarkt auf dem Marktplatz vor dem Alten Rathaus macht Lust aufs Stöbern. Flohmarkt-Fans sollten den Johanniskirchhof besuchen, hier wird es so manchen Schatz zu entdecken geben. Ebenfalls auf dem Johanniskirchhof lädt die Bürgerstiftung ab 11.30 Uhr zum gemeinnützigen Göttinger Bürgerfrühstück ein. Um vorherige Anmeldung auf der Webseite der Göttinger Bürgerstiftung wird gebeten.



Foto: Christoph Mischke