

Einen guten Rutsch ins Jahr 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

der Jahreswechsel steht bevor und wir können gespannt sein auf viele spannende, aufregende und auch wunderschöne Momente im neuen Jahr. Grund genug, kurz innezuhalten, sich noch einmal bewusst zurückzulehnen, um die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen und hoffnungsvoll einen ersten Ausblick auf das Jahr 2025 zu wagen.

Wir wünschen all unseren Leserinnen und Lesern sowie Geschäftspartnern ein Jahr voller Hoffnung und Zuversicht, vor allem aber Gesundheit.

Ihr hallo Wochenende-Team

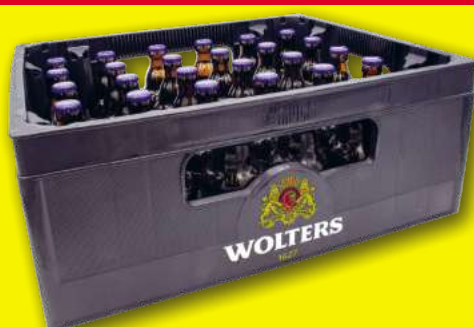
Foto: foodandmore/123RF

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom **30.12.24 - 04.01.25** Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

**Isenbütteler Weg 43
GIFHORN**

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

9.99



Hasseröder Pils
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 0,95/1,20)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

9.49
1 Kasten kaufen =
1 x San Miguel
6 x 0,33 l
gratis!
zzgl. Pfand

Bad Pyrmont Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,55)
zzgl. € 3,30
Pfand

4.99
Glasflaschen

Coca-Cola, Fanta o. Sprite
und weitere Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,83)
zzgl. € 3,30
Pfand

9.99



König Pilsener o. Pilsener alkoholfrei
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,05/1,32)
zzgl. € 3,10/3,42 Pfand

10.49

funny-frisch Chipsfrisch
versch. Sorten
150 g Beutel
(1 kg = € 6,60)

0.99

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,37)
zzgl. € 4,50
Pfand

4.49



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

9.99



Kleiner Klopfer
versch. Sorten
15% - 17% Vol.
Karton = 25 x 0,02 l
(1 l = € 15,54)

7.77

Jägermeister Kräuterlikör o. Scharf
35% Vol. / 33% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99
Vorteilspreis **9.99 €**
mit der trinkgut App (1 l = € 14,27)

Wodka Gorbatschow
versch. Sorten
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 8,56)

5.99

Rotkäppchen Sekt o. Fruchtsecco
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 3,55)

2.66



Viele würden ihre Immobilie nur unter Zwang sanieren

Der Einbau einer Wärmepumpe oder eine bessere Dämmung? Die **Vorbehalte** sind laut einer neuen Umfrage groß

VON ALEXANDER STURM

Der Einbau einer Wärmepumpe oder eine bessere Dämmung? Viele Immobilieneigentümer scheuen Sanierungen. Die Vorbehalte sind laut einer neuen Umfrage groß - ebenso wie die Verwirrung um Förderprogramme.

Viele Immobilieneigentümer in Deutschland sind einer Umfrage zufolge nur mit Zwang zu energetischen Sanierungen bereit. Gut 30 Prozent der Befragten gaben in einer Studie der Direktbank ING an, sie würden ihre Immobilie zur Steigerung der Energieeffizienz nur sanieren, wenn sie gesetzlich dazu verpflichtet wären. Bei einer Befragung im Vorjahr hatten sich nur rund 12 Prozent so geäußert.

Weitere rund 18 Prozent erklärten nun, sie wären willens zu energetischen Sanierungen, wenn es finanzielle Unterstützung - etwa Zuschüsse oder Steuererleichterungen - gebe, die komplett die Kosten deckten. Knapp 9 Prozent machen Sanierungen von Hilfe abhängig, die zumindest teilweise die Kosten ausgleicht.

„Die grüne Wende am Wohnimmobilienmarkt ist unter deutschen Verbrauchern kein Herzensprojekt und wird vermutlich auch keines werden“, schreiben die Autoren. Aufklärungsarbeit allein werde für einen umweltfreundlichen Umbau des Gebäudesektors nicht reichen, der für 30 Prozent aller Treibhausgasemissionen verantwortlich sei und nach dem Willen der EU umweltfreundlicher werden soll.

In der Umfrage sagte gut ein Viertel der Befragten (26,9 Pro-

zent), für eine Sanierung müssten sie überzeugt sein, dass Einsparungen bei den Energiekosten den Aufwand aufwiegen. Nur knapp 8 Prozent gaben an, sie müssten von der Wirkung der Sanierung mit Blick auf Nachhaltigkeit überzeugt sein. Für die Studie wurden im Herbst rund 1000 Menschen repräsentativ vom Meinungsforschungsinstitut Ipsos online befragt.

Die Scheu vor den Kosten ist demnach groß. So erklärte mehr als ein Drittel der befragten Eigentümer, die in den vergangenen drei Jahren keine Sanierungsmaßnahmen ergriffen hatten, dass zu hohe Kosten beziehungsweise zu wenig staatliche Förderung der Grund dafür war. Im Vorjahr hatte deren Anteil nur bei rund einem Viertel gelegen.

Offenbar hätten die Befragten „im Hin und Her um gestoppte und dann wiederaufgenommene Förderprogramme den Überblick verloren“, glaubt die ING. Denn es gebe durchaus Förderungen - sowohl für den klimafreundlichen Neubau als auch für Sanierung und Modernisierung bestehender Gebäude. Allerdings seien Sanierungen teurer: Die Kosten für Dachdecker-, Klempner- und Verglasungsarbeiten, Wärmedämmverbundsysteme oder Heiz- und zentrale Wassererwärmungsanlagen liegen der Studie zufolge je um rund 50 Prozent höher als 2019.

Helfen werde wohl nur eine Mischung aus Anreizen und gesetzlicher Verpflichtung, meint die ING mit Blick auf kommende EU-Regeln. „Die Devise für die vor uns liegenden Jahre wird



Viele Immobilieneigentümer in Deutschland sind einer Umfrage zufolge nur mit Zwang zu energetischen Sanierungen bereit.

FOTO: ERIK MCLEAN / PEXELS (SYMBOLFOTO)

wohl eher Fordern und Fördern, Zuckerbrot und Peitsche lauten.“ Nach dem Willen des Europaparlaments müssen viele Gebäude in der EU umweltfreundlicher werden, der Energieverbrauch soll mittelfristig deutlich sinken. Um Wärmeverluste zu verhindern, können Eigentümer bei älteren Immobilien über eine neue Dämmung nachdenken. Das ist durchaus sinnvoll, denn so können sie langfristig Heiz- und Energiekosten einsparen.

Wer frühzeitig bei der Planung der energetischen Sanierung an Förderungsmaßnahmen denkt, muss nicht alles aus

der eigenen Tasche bezahlen - so rentiert sich die Investition schneller. Oft lassen sich staatliche Förderungen kombinieren - seit 2024 etwa der Wohngebäudekredit (Nr. 261) der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) mit der Förderung für Einzelmaßnahmen des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa). Eine bauliche und zeitliche Trennung der Vorhaben gibt es laut KfW seitdem nicht mehr. Seit 2024 muss aber erst ein konkretes Angebot vorliegen, schreibt die Bafa.

Um Förderungen zu erhalten, ist zudem wichtig, den Antrag

frühzeitig zu stellen - und zwar, bevor die Aufträge an Bauunternehmen und Handwerksbetriebe vergeben werden. Aufträge rund um die Planung können Bauherren laut KfW aber schon vor dem Antrag vergeben, etwa an Architekten oder eine Expertin für Energieeffizienz.

Der Basisfördersatz für die Fassadendämmung liegt bei 15 Prozent der förderfähigen Kosten. Welche Voraussetzungen Bauherren genau erfüllen müssen, um die Fördermittel zu erhalten, legt das Gebäudeenergiegesetz fest - etwa, wie effizient die Dämmung von Ein- und Zweifamilienhäusern mindestens sein muss. Ob die technischen Mindestanforderungen erfüllt sind, kann ein Energieberater einschätzen. Wer bauen will, sollte sich von Expertinnen oder Experten für Energieeffizienz beraten lassen, rät das Bafa. Eine Übersicht zu allen in Deutschland zugelassenen Energieeffizienzexperten gibt es bei der Deutschen Energie-Agentur (Dena).

Das Gute: Dafür gibt es zusätzliches Fördergeld. Seit dem Sommer werden bei Ein- und Zweifamilienhäusern 50 Prozent des förderfähigen Beratungshonorars übernommen - maximal 650 Euro. Für Gebäude ab drei Wohneinheiten sind bis zu 850 Euro möglich. Für Wohnungseigentümergeinschaften gibt es zusätzlich einmalig 250 Euro Förderung, wenn Beratungsergebnisse im Rahmen einer Wohnungseigentümerversammlung erläutert werden. Die Förderung von Energieberatungen für Wohngebäude wird über das Bafa-Portal abgewickelt.

Meist bewölkt!

Vorhersage

Richtung Jahresende schwächt sich der Hochdruckeinfluss allmählich wieder ab und es machen sich schwache Tiefausläufer bemerkbar. Die Wolken überwiegen und die Sonne hat daher einen schweren Stand. Die Temperaturen sind nicht besonders kalt.

Biowetter

Stimmungsschwankungen sind typisch bei dieser Wetterlage. Größere wetterbedingte Probleme und Beschwerden sind eher selten. Viel Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an und stärkt überdies das Immunsystem enorm.

Bauernregel

Silvesterwind und warme Sonn' verdirbt die Hoffnung auf Wein und Korn.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

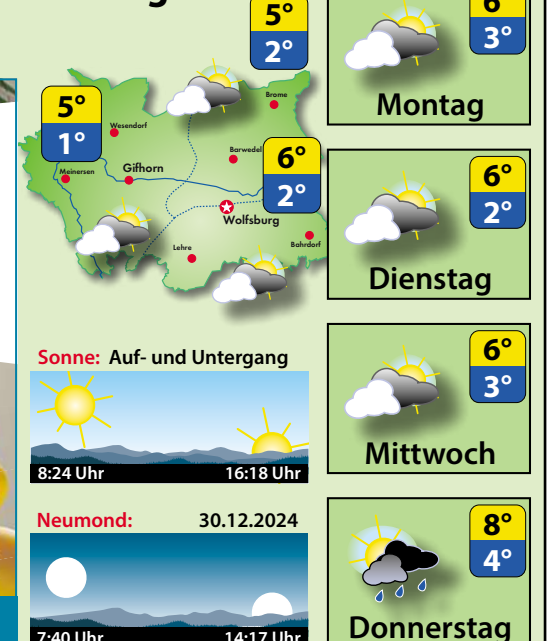
NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT **SCHAU TAG** 14 - 17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

15863101_002423

Sonntag



Digitale Anzeigetafeln: Kein Anschluss an Bushaltestelle

Technik ist defekt und muss ausgetauscht werden -
Herstellerfirma pleite - **Frage der Gewährleistung** ungeklärt

VON DIRK REITMEISTER

Wolfsburg/Gifhorn. Es hätte so schön sein können: Der Regionalverband hat an vielen Bushaltestellen in der Region digitale Fahrplanauskünfte für Echtzeitanzeige installiert, auf denen die Wartenden ablesen können, in wieviel Minuten ihr Bus kommt. Doch seit Sommer 2023 machen die Geräte Mätzchen. Erst flackerten hier und da die Anzeigen, waren zeilenweise oder ganz nicht mehr zu lesen. Demnächst werden sie im Kreis Gifhorn abgeschaltet, und in Wolfsburg sind sie schon abgebaut. Auch im Kreis Peine sind die sogenannten DFI-Anzeigen defekt.

Für 10,4 Millionen Euro hat die Regionalverband Großraum Braunschweig 460 digitale Fahrplananzeigen für Bushaltestellen angeschafft. Die 240 Tafeln in Braunschweig und Cremlingen arbeiten laut Sprecherin Gisela Noske einwandfrei. Sie sind allerdings auch von einem anderen Hersteller als die 220 Sorgenkinder, die unter anderem in Gifhorn, Peine und Wolfsburg vor sich hingeflackert hatten.

In Wolfsburg ist es mit dem Flackern schon vorbei, dort seien die Geräte abgebaut, so Noske. Die Geräte in Gifhorn, die zurzeit nur ein Logo anzeigen, sollen zeitnah ausgeschaltet werden.

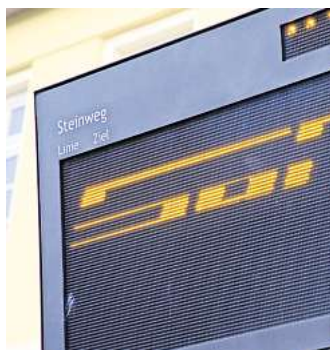
Seit 2023 gab es Probleme mit den Geräten. Die Verkehrsunternehmen konnten sie zuletzt nicht mehr pflegen, so Noske. „Allerdings konnte der in Insolvenz getretene Hersteller die Probleme auch schon zuvor nicht beheben“, sagt Noske.

Im neuen Jahr sollen die bereits installierten defekten Anzeigen flottgemacht oder ausgetauscht werden. Offenbar ist auch schon ein neuer Hersteller gefunden: „Ein europaweites Vergabeverfahren unter Koordination des Regionalverbands hat bereits stattgefunden“, so Noske. „Derzeit läuft die Umsetzung mit dem neuen Anzeiger-Hersteller. Daran sind auch die zuständigen Verkehrsunternehmen beteiligt.“

Bei einer Reparatur erfolge der Austausch aller technischen Komponenten, sagt Noske zum weiteren Vorgehen. „Im Einzelfall müssen auch Scheiben getauscht werden, wenn diese beschädigt sind.“

Wer kommt für die Kosten auf?

An der Finanzierung des Gesamtprojekts sind laut Noske die Landesnahverkehrsgesellschaft mit einer Förderung, der Regionalverband mit einer Kofinanzierung und die Kommunen mit einem Eigenanteil beteiligt. Doch inwiefern ist der hundertfache Defekt der Anzeigetafeln eine Frage der Gewährleistung? Noske: „Die Abwicklung des Insolvenzverfahrens mit dem Alt-Hersteller läuft derzeit weiter.“



Anzeigetafel kaputt: In Wolfsburg wurden sie bereits ausgetauscht, in Gifhorn wird das bald der Fall sein. FOTO: GERO GEREWITZ

Sonderaktion
bis 20.12.2024

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

V. Gloger Direktförderung ohne komplizierte Antragstellung auf alle Produkte

Mindestens 19% Förderung

Helmstedt, Gröpern 49, vom Fenster bis zum Garagentor
Sommersdorf, Bergstr. 48, Produktion und Logistik

☎ 05351 424757

www.gloger.com

✉ vertrieb@gloger.com

XXXLutz

80 JAHRE JUBILÄUM

6x in Ihrer Region! In Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar & Blankenburg

Mega Tage bei jedem XXXLutz!

02. bis 04. Januar

Verlängerte Öffnungszeiten finden Sie unter xxxlutz.de

19%

XXXL Taschen-Aktion

MwSt. geschenkt

2) + S)

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber

K F 1 2 4 A 0 0

IN ALLEN ABTEILUNGEN

ILDE01-5-d Für Druckfehler keine Haftung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Auf den UVP bei mit „40%“ gekennzeichneten Artikeln. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis 04.01.2025. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig auf mit „Hauspreis“ gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Der Rabatt entspricht dem deutschen MwSt.-Anteil des jeweiligen Kaufpreises (Minderung 15,96 %). Der geminderte Betrag ist Grundlage für die auf dem Kassenschein ausgewiesene deutsche MwSt. (Keine Erstattung der ausgewiesenen deutschen MwSt. möglich). Soweit anwendbar, Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 04.01.2025. Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patino. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag“, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis/Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxox, Depot, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Soehnle, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinverkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Flensburg, Wentorf, Halstenbek, Gadenstedt und Blankenburg keine Baby-Artikel, sowie in Flensburg keine Teppiche platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.

Wie kann man Hochwasser verhindern?

Regionales Wasserforum des Regionalverbands Großraum Braunschweig sucht Lösungen

Braunschweig. Was kann man auf regionaler Ebene tun, um Menschen vor den Folgen von Hochwasser zu schützen? Wo gibt es Ansätze, die für die ganze Region nutzbar wären? Wie sieht die praktische Umsetzung aus und welche Klimaanpassungsmaßnahmen werden verfolgt? All diese Fragen und auch manche Antwort wurden beim 2. Wasserforum des Regionalverbands – dieses Mal in Kooperation mit der Zukunftsregion Süd-OstNiedersachsen – aufgeworfen und zusammengeführt.

„Nur gemeinsam funktioniert effizienter Hochwasserschutz“, erklärte Anna Weyde, Erste Verbandsrätin und Leiterin der Abteilung Regionalentwicklung. „Wasser kennt keine Stadtgrenzen.“ Das Wasserforum diene der Verknüpfung von Know-how, Aktivitäten und Planung und damit letztlich dem Schutz der Menschen und ihrer Güter.

Hilke Heppelmann vom Niedersächsischen Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWKN) rief in ihrem Vortrag das Hochwasser von Weihnachten 2023 in Erinnerung und unterstrich den Handlungsbedarf. Eingeladen war Fernando Arévalo vom Wuppverband, der schon länger an der Entwicklung eines KI-gestützten Hochwasserwarnsystems arbeitet. Solche KI-gestützten Lösungen werden aktuell



Besonders zum vergangenen Jahreswechsel war das Hochwasser in der Region ein großes Problem. Hier ist der Zusammenfluss von Aller und Oker in Müden (Landkreis Gifhorn) zu sehen.

FOTO: KREISFEUERWEHR GIFHORN PRESSESTELLE/ARCHIV.

auch im Großraum Braunschweig verfolgt und entwickelt: Die TU Clausthal und die Harzwasserwerke sind starke Player, die bereits an intelligenten Lösungen arbeiten.

Holger Sohns von den Niedersächsischen Landesforsten konnte die wichtige Funktion der Wälder im Harz für den Wasserrück-

halt aufzeigen. So wurde auch die Notwendigkeit eines gesamtheitlichen Denkens von technologischem und natürlichem Hochwasserschutz durch die Veranstaltung sichtbar. Das Regionalmanagement der Zukunftsregion SüdOstNiedersachsen hat ebenfalls das Thema „Wasser“ im Blick: Am Nachmittag luden die

Kolleginnen das Fachpublikum ein, um in einem World Café die Projektidee eines regionalen Hochwasserwarnsystems detailliert zu bearbeiten und verschiedenste Perspektiven in die Projektentwicklung einfließen zu lassen. Das Zusammenführen der Aktivitäten von regionalen Akteuren und Regionalverband

mit dem Regionalmanagement der Zukunftsregion ist Ralf Sygusch, zugleich Verbandsdirektor und Vorsitzender der Steuerungsgruppe der Zukunftsregion, besonders wichtig: „Es bringt nichts, wenn jeder ein bisschen was macht: Wir brauchen konzentrierte und ineinandergreifende Aktivitäten.“

Gut zu wissen – Verbrauchertipp

Verlängertes Rückgaberecht an Weihnachten: Segen oder Fluch?

Vor Weihnachten warben viele Onlineshops mit einem verlängerten Rückgaberecht. Das klingt großzügig und sorgt für einen zeitlichen Puffer nach der Bescherung, falls das Geschenk nicht gefällt. Doch hier können im Gegensatz zum Widerrufs-

recht Stolperfallen lauern. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen klärt, worauf bei der freiwilligen Händlerleistung zu achten ist.

Derzeit bieten viele Onlineshops ein erweitertes Rückgaberecht an, das über die gesetzlich

vorgeschriebene Frist hinausgeht. „Wer es nutzen möchte, sollte beachten, dass es sich dabei um eine freiwillige Leistung des Anbieters handelt und dieser die Bedingungen vorab selbst definieren kann“, sagt Markus Hagge, Rechtsexperte der Verbrau-

cherzentrale Niedersachsen. Beispielsweise kann die Rücknahme nur in der Originalverpackung und mit Angabe eines Grundes akzeptiert werden. Auch kann es passieren, dass Anbieter gemäß ihrer Rückgaberrichtlinien die Annahme bereits bei geringfügigen Abweichungen vom Originalzustand ablehnen.

Besser Widerrufsrecht nutzen oder Rückgabebedingungen genau prüfen

Anders ist es beim gesetzlich geregelten Widerrufsrecht, das Kundinnen und Kunden deutlich mehr Schutz bietet: Ohne Angabe von Gründen können sie online gekaufte Ware in der Regel innerhalb von 14 Tagen zurücksenden. „Verweigert der Händler die Rücknahme und möchte etwa Wertersatzansprüche geltend machen, weil der Artikel stark abgenutzt oder beschädigt ist, muss er der Käuferin oder dem Käufer nachweisen, den Zustand verursacht zu haben“, erklärt Hagge und ergänzt: „Zudem muss er darlegen, wie hoch der eingetretene Wertver-

lust ist.“ Verbraucherinnen und Verbrauchern sollten daher lieber das Widerrufsrecht nutzen und dies in der Kommunikation mit dem Händler auch klar benennen – einfach die Ware zurückschicken, reiche dafür nicht aus.

Wer mehr Zeit braucht als die gesetzlich festgelegten 14 Tage und daher das erweiterte Rückgaberecht nutzen möchte, sollte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) prüfen. „Dort sind in der Regel die genauen Bedingungen nachzulesen, an die die erweiterte Rückgabefrist geknüpft ist“, so Hagge. Um Problemen vorzubeugen, rät der Experte Verbraucherinnen und Verbrauchern, Retouren grundsätzlich gut zu dokumentieren, indem sie Bilder oder Videos von der Ware und ihrer Verpackung erstellen. Zusätzlich bietet es sich an, den Rückversand von einer anderen Person bezeugen zu lassen. Wichtig ist außerdem, sich rechtzeitig über mögliche Kosten für die Rücksendung der Ware zu informieren.



Derzeit bieten Online-Shops ein erweitertes Rückgaberecht an.

FOTO: PIXABAY

Römische Lichter

Verkauf ab dem 28.12.2024

Jetzt extra „groß“ mit 20 Leuchtkugeln

Stück **-.55**

Rocket World „Mega Raketensortiment“

Verkauf ab dem 28.12.2024

27-teilig

25.-

Mega-Fontänen-Sortiment „Stromboli“

30-Stück-Packung

19.95

Party-Knaller

Verkauf ab dem 28.12.2024

Jugendfrei

1.70

„Happy Family“ Familiensortiment

– großes Mix-Sortiment
– Raketen- und Knallersortiment

Verkauf ab dem 28.12.2024

je Packung

10.-

„Colour Box“ Batterief Feuerwerk

– 100 Schuss mit roten, grünen, gelben und blauen Leuchsternen
– unzählige Crackling-Effekte

Verkauf ab dem 28.12.2024 je Stück

7.-

Wunderkerzen

– versch. Größen

ab **-.90**

„Super Ätna“

– Vulkan mit bunten Leuchsternen und Knistereffekten

Verkauf ab dem 28.12.2024

je Stück

1.50

Krazy Panda „Jugendsortiment“

72 Teile

Knallerpreis 72-teiliges Sortiment

3.-

Knallerbsen

50-Stück-Packung

50-Stück-Packung

je Packung

-.50

Baby Rockets

25 Mini-Raketen

25-Stück-Packung

2.40

Luftpfeifer

„Luftheuler“

10-Stück-Packung

10-Stück-Packung

1.90

Megaverbund Batterie

Aktivkracher

130-Schuß-Mega-Batterie

79.-

Luftschlangen

3 Rollen

1.-

Tischfeuerwerk

je Stück

1.-

Wachsgießen

– inkl. Gießlöffel
– inkl. 6 Wachsfiguren

2.50

Pringles Chips

– verschiedene Sorten
– 40-g-Dose
– (kg = 16,25 €)

je Dose

-.65

Gifhorner

PINNWAND

· Handel
· Handwerk
· Dienstleistung

 Vermietung
von
LUTZ
BAUMASCHINEN
Bautrocknern
Heizgeräten
uvm...
☎ 0155 / 602 38518
www.lutz-verleih.de

00256901_002424

Containerdienst & Handel



Container 1,2 bis 3,5 m³
Telefon 0172-97 64 64 6

32767101_002423

Zäune und Tore aus Polen.

- feuerverzinkt & pulverbeschichtet.
Schmiedeeisen, Doppelstabmatten-
zäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose
Beratung & Vermessung vor Ort.

Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu

01747901_002424

Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld
verdienen bei der WM Vertriebs- und
Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp
bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Müden
- Adenbüttel
- Hillerse
- Triangel
- Dannenbüttel
- Gifhorn

hallo GIFHORN
wochenende

33710501_002424

NEUERÖFFNUNG

Dr. med. Jürgen Wilhelm 2.0

Arzt für Orthopädie Chirotherapie Sportmedizin

Tätigkeitsschwerpunkte:

spezielle Arthrosetherapie –
offenes Gelenk-MRT (privat und Selbstzahler)

*Profitieren Sie von über 30 Jahren Erfahrung
mit über 135.000 Patienten!*

*Wir freuen uns, Sie ab 23. 1. 2025
bei uns begrüßen zu dürfen!*

Dr. Wilhelm & Team

Dumfrieserring 2-4 - 38518 Gifhorn - T. 05371-16011

33964901_002424

Im Herzen immer Hippie geblieben?

Dann sorgen Sie auch
weiterhin für Love & Peace:
Mit einem **Testament**, das
Kindern weltweit Zukunft schenkt.
Infos auf www.plan.de/fair

ZUKUNFT FAIR MACHEN



VfL Wolfsburg gegen Gladbach: Tickets zu gewinnen

Hallo Wochenende **verlost** 1x2 Eintrittskarten

VON NORMEN SCHOLZ

Gifhorn/Wolfsburg. Der VfL Wolfsburg empfängt im ersten Heimspiel nach der Winterpause am Dienstag, 14. Januar 2025 um 20.30 Uhr Borussia Mönchengladbach. Für dieses Spiel können Hallo-Leser Karten gewinnen.

Der letzte Sieg des VfL Wolfsburg gegen Borussia Mönchengladbach liegt schon einige Jahre zurück. Am 15.12.2019 waren die Wölfe zum letzten Mal gegen Gladbach erfolgreich. Damals gewann der VfL knapp mit 2:1 vor heimischem Publikum. Dabei erzielte Maximilian Arnold den Siegtreffer erst in der Nachspielzeit. Seither trafen beide Teams in der Bundesliga neun weitere Male aufeinander. Wolfsburg konnte keines dieser Duelle gewinnen. Fünfmal behielten die Borussen das bessere Ende für sich, viermal trennten sich beide Teams unentschieden. Die letzten drei Aufeinandertreffen konnte Gladbach deut-

lich für sich entscheiden. Das letzte Bundesliga-Duell beider Teams fand Anfang April dieses Jahres statt, das Wolfsburg in der Volkswagen Arena mit 1:3 verloren hatte.

1x2 Eintrittskarten zu gewinnen

Für die Partie des VfL Wolfsburg gegen Borussia Mönchengladbach können Hallo-Leser 1x2 Eintrittskarten gewinnen. Was Sie dafür tun müssen? Gehen Sie einfach auf unsere Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihren Namen. Scannen Sie dazu den QR-Code. Teilnahme-schluss ist Sonntag, 5. Januar 2025, um 12 Uhr. Wir wünschen Ihnen viel Glück.



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



Karten für das nächste Heimspiel des VfL Wolfsburg zu gewinnen.

FOTO: BORIS BASCHIN (SYMBOLBILD)

Boxmeister trainiert Oberschüler

Die neue Box-AG in Wesendorfer kommt super an

VON MAREN KIESBYE

Wesendorf. Adam Deines, Box-Europameister im Halbschwergewicht, trainiert seit mehreren Wochen 20 begeisterte Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 8 bis 10 an der Oberschule Wesendorf.

Darum boxen die Oberschüler jetzt

Die in der Gemeinde Sassenburg lebende Lehrerin Nora Fleischer hatte die Idee, eine solche AG für sportbegeisterte Schülerinnen und Schülern anzubieten, und den Kontakt zu Deines hergestellt: „Viele unserer Schülerinnen und Schüler haben privat wenig Möglichkeiten, sportliche Angebote zu nutzen, suchen aber eigene Grenzen und möchten sich ausprobieren“, so Fleischer.

Schulleiter Martin Börner war von der Idee sofort begeistert, und so trainiert Adam Deines nun einmal in der Woche die Oberschüler: „Es macht mir unheimlich viel Spaß, mit den Kindern zu arbeiten“, berichtet Deines aus dem Training. Erfahrung bringt er aus

seiner Funktion als Boxtrainer in der Johann-Trollmann-Halle Gifhorn (ehemalige Boxmühle) mit, die sich nun auch über Zulauf aus den Reihen der Oberschüler freut.

Schon immer vom Boxen fasziniert

Der Hobbyfußballer Wadim freut sich, nun eine weitere

Sportart ausüben zu können: „Boxen hat mich schon immer fasziniert. Die geforderte Disziplin und das Krafttraining sind ein super Ausgleich zum Unterricht.“ Oskar, Tim und Felix sind von den professionellen Trainingsmethoden und der Disziplin begeistert. Inna als eins der wenigen Mädchen möchte sich fit machen zur

Selbstverteidigung.

Die Box-AG ist ein voller Erfolg. Daher möchte die Oberschule Wesendorf das sportliche Projekt gerne fortsetzen

und sucht Sponsoren, die einen finanziellen Zuschuss leisten können. Interessierte können sich gerne unter Tel. (05376) 89962 melden.



Boxen als Arbeitsgemeinschaft in Wesendorf für Acht- bis Zehntklässler: Das Training mit dem Europameister kommt super an.

FOTO: PRIVAT

The ABBA Tribute Show live on stage

SUPER ABBA

Die Liveshow mit allen Superhits

Fr., 14.02.2025 | 20 Uhr
STADTHALLE GIFHORN

agenda production präsentiert

MUSIK SHOW AUF EIS

EISKÖNIGIN 1&2

MIT MUSIK-HIGHLIGHTS AUS FROZEN

Sa., 22.02.2025 | 19 Uhr
CongressPark Wolfsburg

Tickets: 0761 888499 99

alle bekannten VVK-Stellen · www.eventim.de · www.reservix.de

Gewinnen Sie Tickets für Feuerwerk der Turnkunst

Hallo Wochenende **verlost** Karten für Show in Hannover

VON JANINE KOKOSKA

Gifhorn/Hannover. Das Feuerwerk der Turnkunst gastiert im Rahmen der Gaia-Tour auch im Jahr 2025 in Hannover. Weltklasse-Artisten bieten Besuchern in der ZAG Arena spektakuläre Akrobatik, Synchronität und Luft-Shows.

Dabei dreht sich bei der Tour alles um das Zusammenspiel zwischen Himmel und Erde. Premiere feiern die aktuellen Weltmeister im Synchron-Trampolinturnen Fabian Vogel und Caio Lautermann sowie die weltbesten Airtack-Tumbler aus Dänemark Faceoff. Dabei werden sie zum ersten Mal ihre jeweiligen und komplett neu choreografierten Darbietungen präsentieren.

Das Show-Erlebnis machen dabei etliche Turnkünstler unvergessen. Unter anderem ist am 18. Januar 2025 sowohl um 14 Uhr als auch um 19 Uhr die chinesische Handstandartistin Yaoyao Guo mit dabei. Das Trio

Vertex trumpft mit einer Kombination aus Trapez und Hand to Hand-Akrobatik. Die Dire Boys aus Äthiopien feiern mit ihrer spektakulären Flugnummer – dem sogenannten Banquina Act – Deutschland-Premiere.

So nehmen Sie am Gewinnspiel teil

Die Teilnahme an der Verlosung ist ziemlich einfach: Gehen Sie auf unsere Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Scannen Sie dazu den QR-Code. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Teilnahmeabschluss ist der 6. Januar, um 23.30 Uhr. Die Gewinner werden ausgelost und im Anschluss benachrichtigt.



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



Das Feuerwerk der Turnkunst kommt nach Hannover: Hallo-Leser können für das Spektakel Karten gewinnen.
FOTO: VOLKER MINKUS (ARCHIVBILD)

Drei Mythen zu vitaminreicher Ernährung

Gesunder Speiseplan: Was es dabei zuz beachten gilt

(djd). Wer sich gesund und vielseitig ernähren möchte, findet dazu widersprüchliche Angaben – es ist nicht leicht, den richtigen Speiseplan zusammenzustellen. Dafür gilt es, mit drei Mythen zu vitaminreicher Ernährung aufzuräumen.

Mythos 1: Fleischlos = gesund?

Wenn man seinen Fleischkonsum reduziert, tut man der Umwelt und seiner Gesundheit etwas Gutes: Eine pflanzenbetonte Kost kann das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Weißbrot, Pizza und Süßspeisen sind allerdings keine gesunde Alternative. Und selbst bei denjenigen, die viel frisches Obst, Gemüse und Vollkorn zu sich nehmen, können Nährstoffe zu kurz kommen. Insbesondere die Vitamin-B12-Versorgung ist gefährdet, da das Vitamin nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten ist. Bei veganer Ernährung kann sich daher leicht ein Vitamin-B12-Mangel entwickeln, wenn man nicht gegensteuert. Darauf weist auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin.

Mythos 2: Wer sich ausgewo-

gen ernährt, ist immer mit allen Nährstoffen versorgt

Nur mit Einschränkungen gilt eine ausgewogene Ernährung, die sowohl Obst und Gemüse als auch Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, als ausreichend. Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein. Dann spricht man von Resorptionsstörungen. Diese treten insbesondere bei Vitamin B12 häufig auf, da die Aufnahme des Vitamins im Darm besonders komplex ist. Ein Mangel kann zu Blutbildungsstörungen und Nervenschäden führen, die sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung oder einen unsicheren Gang bemerkbar machen können. Daher gilt es, einen Mangel möglichst rasch auszugleichen.

Mythos 3: Im Alter sinkt der Vitaminbedarf

Tatsächlich sinkt der Energiebedarf, je älter man wird, während der Körper unverändert Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Oftmals wer-



Um eine gesunde Ernährung ranken sich einige Mythen. Wer mit Vitaminen ausreichend versorgt sein möchte, sollte sich auskennen.
FOTO: DJD/WÖRWAG PHARMA/COLOURBOX.DE

den sogar mehr Vitamine gebraucht, weil sie im Darm schlechter aufgenommen werden. Wer gut versorgt sein

möchte, ohne an Gewicht zuzulegen, sollte bevorzugt Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte und geringem

Kaloriengehalt auswählen, etwa Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und fettarme Milchprodukte.

Energy-Drinks: Wie gefährlich sind sie für Jugendliche?

Deutsche Herzstiftung informiert über Risiken, aktuelle Studien und Empfehlungen

Zwei Drittel der Jugendlichen in der EU konsumieren Energy-Drinks. Der süße Geschmack und ein gezieltes Marketing machen die Getränke in dieser Altersgruppe besonders beliebt. Viele Ärzte und Ernährungsexperten sehen die Entwicklung mit Sorge. Neben dem hohen Zuckergehalt gilt vor allem das enthaltene Koffein als bedenklich. Aktuelle Studien, etwa zu den Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System der jungen Konsumenten, stützen die Bedenken.

Dr. Felix S. Oberhoffer von der Abteilung Kinderkardiologie und Pädiatrische Intensivmedizin am LMU Klinikum München beschäftigt sich seit Jahren mit der Materie, hat gemeinsam mit Kollegen eine von der Deutschen Herzstiftung unterstützte Studie dazu unternommen und war an internationalen Forschungsprojekten beteiligt. Seine EDUCATE-Studie („Energy-Drinks: Unexplored Cardiovascular Alterations in TEens and TwEens“) (1) ergab: Bei gesunden Jugendlichen steigt schon nach dem Konsum einer gewichtsadaptierten Menge eines Energy Drinks (= knapp 100 Milliliter Energy Drink pro zehn Kilogramm Körpergewicht) zeitweise der Blutdruck an und der Herzrhythmus kann sich verändern. Aufgrund der Studienergebnisse lautet Dr. Oberhoffers persönlicher Rat: „Kindern und Jugendlichen sollte vom Konsum von Energy Drinks abgeraten werden, insbesondere dann, wenn ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko besteht, etwa eine abgeheilte Herzmuskelentzündung, ein korrigierter angeborener Herzfehler, Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht vorliegen, oder beispielsweise ein ADS-Medikament genommen wird.“

Herzspezialist: „Die Dosis macht das Gift!“

Außerdem sollten die jungen Konsumenten über die Gesundheitsrisiken und den verantwortungsbewussten Umgang mit den Getränken besser aufgeklärt werden. Als Beispiele nennt Dr. Oberhoffer: „Nur mäßigen Konsum, nicht gleichzeitig mit Alkohol und nicht vor oder während sportlicher Betätigung.“

Auch Prof. Dr. KR Julian Chun, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB), Frankfurt am Main, spricht sich



Exzessiver Konsum von Energy Drinks in Verbindung mit Alkohol, Sport oder Stress wird als besonders gefährlich eingestuft. FOTO: PIXABAY

für mehr Aufklärung der jungen Menschen aus. Stress und exzessive körperliche Aktivität könnten negative gesundheitliche Auswirkungen der Drinks verstärken, warnt er. Es gelte wie häufig im Leben: „Die Dosis macht das Gift!“

Zwei Dosen eines Energy-Drinks sind für Teenager oft schon über dem Limit

Doch ab welcher Dosis besteht Gefahr? Eine 250-ml-Dose eines Energy Drinks enthält im Schnitt etwa 80 mg Koffein. Dies ist etwa dreimal so viel, wie in der gleichen Menge der meisten normalen Cola-Getränke enthalten ist. Bei Kindern und Jugendlichen sollte jedoch der Konsum von maximal 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag nicht überschritten werden, so die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA). Für die Praxis heißt das: Schon mit einem halben Liter eines Energy-Drinks liegt ein Teenager mit 50 Kilogramm Körpergewicht über diesem Limit. Viele Kinder und Jugendliche konsumieren im Alltag deutlich mehr der Süßgetränke.

Folgen können neben Herzrasen, Schlaflosigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden auch die in der EDUCATE-Studie nachgewiesenen Blutdruck-Erhöhlungen und Veränderungen des Herzrhythmus sein. „Möglicherweise verstärken weitere Inhaltsstoffe der Energy-Drinks wie Guarana oder Taurin die ungünstigen Wirkungen sogar noch“, warnt der Kardiologe und

Chefarzt für Kardiologie Prof. Chun. Neue Studiendaten lassen diesen Schluss zu.

Konsum mit vorgeschädigten Herzen: Tragischer Todesfall gab Anstoß für die Studien

Gefährlich kann dies vor allem bei einem vorgeschädigten Herzen sein. Dies schließt der Klinikarzt Dr. Oberhoffer aus einem tragischen Fall vor einigen Jahren. Eine 16-jährige Schülerin kollabierte im Unterricht aufgrund einer Herzrhythmusstörung. Sie hatte keinen Puls mehr, konnte zunächst reanimiert werden, starb aber einige Tage später in der Klinik.

Es stellte sich heraus, dass sie unbemerkt eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) durchgemacht hatte. Ihr Herz war dadurch vorgeschädigt. In den drei Tagen vor dem Zusammenbruch hatte die Schülerin eine Prüfung gelernt und ein Referat vorbereitet, sehr wenig geschlafen und große Mengen an Energy-Drinks konsumiert.

Das Mädchen war an Dr. Oberhoffers Abteilung am LMU Klinikum München, behandelt worden. Er fragt sich seitdem: Was hat der exzessive Konsum der Energy-Drinks zu dem tragischen Ausgang beigetragen? Wahrscheinlich habe die Herzmuskelentzündung den entscheidenden Anteil gehabt, sagt Dr. Oberhoffer: „Bereits die Myokarditis allein ist mit einem erhöhten Risiko für schwerwiegende Rhythmusstörungen assoziiert.“ Doch er ist auch überzeugt: „Dieses Risiko

wird potenziell durch den simultanen Konsum größerer Mengen von Energy-Drinks weiter verstärkt!“

Besonders gefährlich: Exzessiver Konsum in Verbindung mit Alkohol, Sport, Stress

Der tragische Todesfall war ein Anlass für ihn, die Auswirkungen der koffeinhaltigen Süßgetränke auf das Herz-Kreislaufsystem von Jugendlichen in eingehenderen Studien wie EDUCATE zu prüfen. Eine internationale Literaturrecherche, an der er ebenfalls beteiligt war, bestätigt, dass vor allem der exzessive Konsum von Energy-Drinks in Verbindung mit Triggerfaktoren (Sport, Alkohol, Stress) und Vorerkrankungen das Herz, aber auch andere Organe wie Niere und Gehirn von Jugendlichen gefährden kann.

Verkaufsverbot von Energy-Drinks an Minderjährige?

Verschiedene Ärzte und Organisationen sprechen sich aufgrund der aktuellen Daten für eine Altersgrenze für den Kauf von Energy-Drinks aus. Ein Verkaufsverbot für Energy-Drinks an Minderjährige gibt es z.B. in Litauen und Lettland. Dr. Oberhoffer befürwortet dies auch bei uns. Denn, so argumentiert er, die EDUCATE-Studie zeige, dass bereits die als „unbedenklich“ betrachtete Dosis an Koffein in dieser Altersgruppe sich ungünstig auf das Herz-Kreislauf-System auswirke.

Bei einem öffentlichen Fachgespräch des Ausschusses für Er-

nährung und Landwirtschaft erhielt Oberhoffer Unterstützung von Prof. Dr. Nikolaus Haas, Klinikdirektor der Abteilung Kinderkardiologie und Pädiatrische Intensivmedizin an der LMU München. Und auch die Verbraucherzentralen in Deutschland fordern schon länger ein Verkaufsverbot an Minderjährige von Getränken, die mehr als 150 mg Koffein pro Liter enthalten.

Nach Ansicht anderer Experten rechtfertigen die bisherigen Erkenntnisse jedoch einen solchen Schritt bei uns (noch) nicht. Zurzeit sind in Deutschland in einem Erfrischungsgetränk 320 mg Koffein pro Liter erlaubt – dieses Limit schöpfen die Hersteller der Energy-Drinks in der Regel voll aus. Doch ab 150 mg Koffein pro Liter ist ein Warnhinweis Pflicht, dass das Getränk für Kinder sowie schwangere und stillende Frauen nicht geeignet ist.

Auch Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor Gesundheitsrisiken

Im Übrigen hat auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bereits vor Gesundheitsrisiken für Herz und Kreislauf von Kindern durch den übermäßigen Konsum von Energy-Drinks gewarnt. Für „gesunde Erwachsene“ bestehe allerdings nach Studienlage bei einem moderaten Konsum innerhalb der EFSA-Grenzwerte (200 mg Koffein als Einzeldosis, bis zu 400 mg/Tag) „kein gesundheitliches Risiko“, so das BfR.

Karten für Grizzlys gegen Straubing zu gewinnen

Hallo Wochenende **verlost** 3x2 Eishockey-Tickets

VON NORMEN SCHOLZ

Gifhorn/Wolfsburg. Wenn die Grizzlys Wolfsburg am Sonntag, 5. Januar 2025, die Straubing Tigers empfangen, können Leser wieder Tickets gewinnen.

Die Bilanz zwischen den Grizzlys Wolfsburg und den Straubing Tigers war in der vergangenen DEL-Saison ausgeglichen. Die ersten beiden Spiele konnten die Wolfsburger Eishockey-Cracks für sich entscheiden. Die Partien Nummer drei und vier gingen an Straubing. In der aktuellen Saison haben beide Mannschaft bislang zweimal gegeneinander gespielt. Auch hier ist die Bilanz erneut ausgeglichen. Das erste Aufeinandertreffen ging mit 4:2 an die Grizzlys. Die zweite Partie gewann Straubing mit 3:2. Die ersten beiden Duell wurden in Straubing ausgetragen, die nächste Partie findet in der Wolfsburger Eis-Arena statt. Mit dem Heimvorteil wollen die Grizzlys die Punkte

gerne in Wolfsburg behalten.

So können Sie Karten gewinnen

Sie können bei dem Duell der Grizzlys Wolfsburg gegen die Straubing Tigers am 5. Januar 2025 um 16.30 Uhr dabei sein. Was Sie tun müssen, um die Freikarten zu gewinnen? Gehen Sie einfach auf unsere Online-Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Scannen Sie dazu den QR-Code. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Teilnahmechluss ist Donnerstag, 2. Januar 2025, um 12 Uhr. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt.



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



Für das Spiel der Grizzlys Wolfsburg gegen die Straubing Tigers können Hallo-Leser 3x2 Eintrittskarten gewinnen.
FOTO: BRUNO DIETRICH/CITY-PRESS GMBH

LaLeLu in der Stadthalle: A-capella-Auftritt begeistert Publikum

Die Künstler aus Hamburg beschäftigen sich mit dem Thema Weihnachten

VON RON NIEBUHR

Gifhorn. Mit einem temporeichen, eigenwilligen Mix aus A-capella, Komik und Parodie gastierten LaLeLu jetzt in Gifhorns Stadthalle. Ihr Programm „Weihnachten mit LaLeLu“ ließ keine Chance aus, das Fest der Feste – genau gesagt das meistens wenig besinnliche Drumherum – gehörig durch den Kakao zu ziehen. Dem Publikum gefiel es.

Für Tobias Hanf, Mitbegründer des Quartetts, war das Gastspiel in Gifhorn eine besondere Freude, war es doch eine Rückkehr in die alte Heimat: „Ich komme aus der Gegend. Aus Hankensbüttel. Ich bin im Otterzentrum aufgezogen worden“, verriet der heutige Hamburger. Nach dem Auftakt song, Bing Crobys Klassiker „White Christmas“, hakte er mal nach, wer denn bereits Geschenke gekauft hat. Die Zahl der Handzeichen blieb sehr überschaubar. Demnach vertraute das Publikum mehrheitlich wohl darauf, dass der Weihnachtsmann seinen Job macht.

„Weihnachtsmann kommt übrigens aus dem Lateinischen. Von weihnare, etwas aus dem

Sack holen“, verwies Hanf auf große Latinum, das er natürlich am Gymnasium Hankensbüttel erworben habe. Und für alle, die es seit der Radio-Premiere im August noch nicht gehört hatten, ging es gleich mit einem weiteren, gemeinhin eher als schmerzhaft empfundenen Ohrwurm weiter: „Last Christmas“ von Wham!. Den präsentierte Jan Melzer als George Michael zum Glück in einer von LaLeLu kräftig aktualisierten Fassung namens „Letzte Weihnacht“.

Der Song nahm aufs Korn, dass er sich mit der Liebsten zwar darauf geeinigt hatte, einander nichts zu Weihnachten zu schenken, sie sich dann aber nicht daran hielt und ihn so dumm dastehen ließ. Eigentlich. Denn diesmal glaubte er schlauer zu sein – und überraschte sie mit einem besonderen Geschenk: „Ich dachte, es kann nicht schaden und hab die Familie eingeladen. Merkst du, wie glücklich ich bin? Schatz, was ist los? Wo willst du hin?“ Die vielleicht entscheidenden Fragen des Abends stellten LaLeLu, die nach eigenem Bekunden mal mehr, mal weniger starkes „Ka-



Der Mix aus A-capella und Comedy des Quartetts LaLeLu kam sehr gut an beim Gifhorer Publikum.
FOTO: RON NIEBUHR

lauer-Tourette“ haben, nach dem Song: „Wer ist eigentlich dieser Lars Christmas? Der Bruder von Mary? Und wo bestellen die Hankensbütteler? Beim Otter-Versand?“

Es folgte ein musikalischer Ausflug nach Finnland, der Heimat von Mezzosopranistin Sanny Nyman. Dort sei Weihnachten gewiss sehr romantisch, vermuteten ihre Ensemblekollegen Hanf (Bass), Melzer (Tenor) und Frank Valet (Bariton). Das allerdings widerlegte die deutsche

Version des zunächst finnisch vorgetragenen Liedes gründlich, mit Versen wie „Die Kinder quengeln, wann geht's endlich los? Papa holt 'ne Flasche Schnaps, da ist die Freude groß“, „Lasst uns tanzen, lasst uns feiern und in die Rabatten reihern“ oder auch „Lasst uns koksen, lasst uns kiffen und dann in die Büsche schiffen“. Dass es beim Liedvortrag Szenenapplaus vom Gifhorer Publikum gab, wunderte Melzer ganz und gar nicht: „Es heißt nicht umsonst Kiff-

horn.“

Mit einem musikalischen Exkurs in die Geschichte veranschaulichten LaLeLu, wie der damalige DDR-Staatsratsvorsitzende Erich Honecker Weihnachten erfand („Facebook, Google, Amazon – sie horchen uns alle aus. Dagegen war die Stasi so harmlos wie der Nikolaus!“, „Der Kapitalismus geht bald drauf. Den Sozialismus in seinem Lauf hält weder Ochse noch Esel auf“). Das Publikum quittierte es mit rhythmischem Applaus, an dem Honecker „gewiss seine helle Freude“ gehabt hätte, meinten LaLeLu. Ähnlich absurd ging es weiter, etwa mit der schwarz-humorigen Kinderlied-Parodie „In der Weihnachtsmetzgerei“ des anarchistischen Puppentheaters „Hau drauf“, das sich den ausufernden Fleischkonsum an den Festtagen vorknöpfte („Hört ihr die Weihnachtsglocken läuten? Zeit, das Tier zu häuten“, Das Schwein schreit mit Grausen, sieht's das Beil niedersausen! Ach, ist das nicht süß? Und tschüß!“). Keine Frage, LaLeLu bescherten dem Advent auf ihre Art das besondere Etwas. Das Publikum war begeistert.

Welche guten Vorsätze haben Sie für das neue Jahr?

Machen Sie mit bei der Umfrage, und gewinnen Sie einen **Gutschein**

VON NORMEN SCHOLZ

Gifhorn. Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und für viele ist es die Zeit, Bilanz zu ziehen und Pläne für die Zukunft zu schmieden. Gute Vorsätze gehören für zahlreiche Menschen zu Silvester dazu – ob gesünder leben, sparsamer haushalten oder mehr Zeit mit der Familie verbringen.

Laut einer aktuellen Umfrage sind die beliebtesten Ziele

für das neue Jahr: mehr Sport treiben, eine ausgewogene Ernährung, weniger Stress und der Wunsch, schlechte Ange-

wohnheiten wie Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum zu reduzieren. Doch wie lange halten diese Vorsätze? Statisti-

ken zeigen, dass mehr als die Hälfte der Neujahrsvorsätze schon nach wenigen Wochen scheitert.

silvester25.

Das ist das Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen: Wie stehen Sie zum Böllern rund um Silvester? Dies sind die Antworten:

- 33,3 % sagten: Ich feiere Silvester lieber ohne Böller.
- 28,3 % sagten: Ich bin grundsätzlich gegen Böller wegen der Umweltbelastung.
- 16,7 % sagten: Ich finde Böller okay.
- 16,7 % sagten: Ich finde Böller problematisch wegen des Tierschutzes.
- 5 % sagten: Ich unterstütze den Verzicht auf Böller in der Stadt.

Ihre Meinung zählt!

Trotzdem sind gute Vorsätze eine beliebte Tradition – sie geben Hoffnung und Motivation, das neue Jahr besser zu machen als das alte. Doch wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie schon Pläne für 2025?

Wir möchten Ihre Meinung wissen: Welche guten Vorsätze fassen Sie dieses Jahr? Stimmen Sie jetzt ab und gewinnen Sie mit etwas Glück einen 50-Euro-Gutschein für den Start ins neue Jahr. Einfach den QR-Code scannen oder diesem Link folgen: <https://az-aktion.waz-online.de/umfrage/>



Haben Sie gute Vorsätze fürs neue Jahr? Machen Sie mit bei unserer Umfrage. FOTO: BRITTA SCHULZE (SYMBOLBILD)



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

Es fehlt das Geld: Fahren bald weniger Regiobusse im Kreis Gifhorn?

Regionalverband will sich auf Bahn konzentrieren - Kommunen wollen nicht mehr Verbandsumlage zahlen

VON DIRK REITMEISTER

Gifhorn. Aus den Kernorten in die Stadt Gifhorn oder von Wolfsburg aus nach Calberlah – das ist derzeit mit dem ÖPNV möglich. Doch wird sich das Angebot im Nahverkehr bald ändern? Mit dem neuen Haushalt 2025 des Regionalverbands Braunschweig droht Nutzenden der Regiobusse im Kreis Gifhorn Ungemach. Sie müssen wohl schlechtere Angebote befürchten. Eine Entscheidung soll im Frühjahr fallen. Hintergrund sind die deutlich steigenden Kosten für den Nahverkehr und eine

Konzentration des Regionalverbands auf die Bahn.

Im Kreis Gifhorn verbinden mehrere sogenannte Regiobusse wichtige Ziele miteinander, zum Beispiel Kernorte von Samtgemeinden oder die Stadt Wolfsburg mit der Kreisstadt Gifhorn. Die Verbindungen heben sich durch eine enge Vertaktung und späte Fahrten von den lokalen Linien ab. Nutzende kommen auch spät abends noch von Gifhorn beispielsweise zurück nach Wessendorf oder Meinersen.

So fahren zum Beispiel die Regiobusse 170 und 180 von Wolfsburg über Weyhausen und Dan-

nenbüttel (170, tagsüber sogar im Halbstundentakt) beziehungsweise Fallersleben, Calberlah und Isenbüttel (180 im Stundentakt) nach Gifhorn und zurück. Am Freitag kommt man sogar um 24 Uhr noch vom Hauptbahnhof Wolfsburg mit dem letzten 180-er zurück nach Calberlah oder Isenbüttel. Doch wie lange noch?

Wie die Regiobusse aktuell finanziert werden

Der Regionalverband Braunschweig trägt aktuell einen wichtigen Beitrag zur Finanzierung der Regiobusse bei – unter anderem aus der Verbandsumlage, die er von den Landkreisen und kreisfreien Städten erhebt. „Die Regiobuslinien werden aktuell refinanziert über einen Anteil aus der Verbandsumlage, finanziellen Mitteln gemäß des Niedersächsischen Nahverkehrsgesetzes sowie aus Rücklagen des Regionalverbandes“, sagt Dr. Annika Döweling von der Kreisverwaltung.

2024 bekam der Landkreis 1,8 Millionen Euro Anteil für die Regionalbuslinien. Für die anderen, die lokalen Verkehre hat der Landkreis finanzielle Mittel in Höhe von 5,4 Millionen Euro eingeplant. Wie das 2025 wird, sei unklar, so Döweling.

Landkreise: Haben selbst genug Geldsorgen

Mitte November sagten die Landkreise und kreisfreien Städte kategorisch nein zu einem Vorschlag des Regionalverbands, ab 2026 zehn Millionen Euro pro Jahr mehr für den regionalen Busverkehr zu zahlen. Diese Summe sollte sich daraus ergeben, dass ab 2025 fünf Millionen Euro mehr Verbandsumlage und ab 2026 zusätzliche fünf Millionen Euro an den Regionalverband zu zahlen wären. Mit Blick auf die angespannten Haushalte unter anderem beim Landkreis Gifhorn sei solch eine Erhöhung nicht möglich, argumentierten die Landräte und Oberbürgermeister.

Der Regionalverband und seine Verbandsversammlung haben darauf kurzfristig reagiert, die Versammlung hat nun einen Haushalt verabschiedet, der keine Erhöhung der Verbandsumlage vorsieht. Stattdessen sollen die fünf Millionen Euro Mehrkosten eingespart werden.

Suche nach Einsparpotenzial läuft

Was das konkret für die Gifhorer Bus-Nutzenden bedeutet, steht noch nicht fest, so Döweling. „Im Rahmen der bereits laufenden Prozessoptimierung er-

arbeitet der Regionalverband in Zusammenarbeit mit den Verkehrsunternehmen aktuell Einsparpotenziale. Konkrete Ergebnisse hierzu liegen noch nicht vor.“

Ergebnisse will der Regionalverband im Frühjahr vorlegen, sodass die Verbandsversammlung möglicherweise im Mai die Signale stellen könnte. „Sollten die Einsparungen politisch oder fachlich nicht umzusetzen sein, haben die Hauptverwaltungsbeamten sich bereit erklärt, eine moderate Erhöhung der Verbandsumlage mitzutragen“, sagt Detlef Tanke, Vorsitzender der Verbandsversammlung. „Es wird ein Spagat zwischen dem Festhalten an den politischen Zielen der Mobilitätswende und den begrenzten finanziellen Mitteln von Kommunen und Regionalverband.“

240 Millionen Euro für den Nahverkehr in 2025

Insgesamt plant der Regionalverband im neuen Jahr mit 240 Millionen Euro für den Nahverkehr. Er habe die Kommunen, die eigentlich die Verantwortung für den Busverkehr trügen, bislang finanziell unterstützt, könne dies aber angesichts im zweistelligen Millionenbereich steigender Kosten nicht mehr.



Warten auf den Bus: Wird das Angebot bald ausgedünnt, weil die Kosten zu sehr steigen? FOTO: GERO GEREWITZ

Meines Bauausschuss will die weiße 30

Zusätzlich zur Beschilderung sollen Fahrbahnmarkierungen **Tempolimit** anzeigen

VON RON NIEBUHR

Meine. Mit Möglichkeiten, um für mehr Verkehrssicherheit zu sorgen, beschäftigte sich jetzt der Bauausschuss der Gemeinde Meine. Entsprechende Anträge zu Tempo-30-Markierungen auf Straßen und Beleuchtung von Bushaltestellen hatte die Fraktion der Wählergemeinschaft (WGM) gestellt.

Die Schilder stehen bereits

In der Gemeinde Meine weisen gewöhnlich neben Verkehrsschildern auch Fahrbahnmarkierungen Autofahrende auf Tempo 30 hin. Ausnahmen davon gibt es – noch. Denn die WGM beantragte nun, in Meine auf teils unmarkierten Straßen wie Ohnhorster Weg, An der Feuerwehr und Zellbergstraße ebenfalls eine weiße 30 aufzubringen. „Ob es dort nie Markierungen gab oder ob sie komplett abgefahren wurden, wissen wir nicht“, sagte René Berggrün (WGM). Die Verwaltung gehe von ersterem aus. Klar sei so oder so, dass Markierungen erfolgen sollten, meinte er.

Markus Strahl (CDU) wollte zunächst zweierlei abklären lassen: Was kostet es? Und besteht auch in anderen Orten der Gemeinde Nachholbedarf? Nach Kosten mochte Hans-Georg Reinemann (parteilos) nicht fragen, es gehe schließlich darum, das Bedürfnis der Anwohnenden nach „Sicherheit und Ruhe“ zu erfüllen. Auch Peter Penkalla (Grüne) fand den WGM-Antrag unterstützenswert, obgleich of-



Tempo 30: Meines Bauausschuss empfiehlt eine zusätzliche Markierung der Fahrbahnen in den Zonen.

FOTO: ANDREAS ARNOLD

fen sei, wie der Landkreis Gifhorn dazu steht.

Markierungen auf eigene Faust

Bürgermeisterin Ute Heinsohn-Buchmann erläuterte, dass es früher verwaltungsseitig üblich war, Fahrbahnmarkierungen auf Nebenstraßen nach eigenem Ermessen aufzubringen. Die aktuelle Verwaltungsleitung setze diese Praxis nicht fort, sondern beantrage Markierungen beim Landkreis Gifhorn. Da jedoch für alle Nebenstraßen in der Gemeinde Tempo 30 bereits ausgeschildert sei, müsse man davon ausgehen, dass der Landkreis zusätzliche Markierungen ablehnt, sagte sie.

Auch Ortsunkundige sind dort unterwegs

Eberhard Stolzenburg (WGM) erwiderte, dass Fahrbahnmarkierungen eher wahrgenommen würden als Schilder am Straßenrand. Für Fraktionskollege Alexander Thormann sprach ebenfalls nichts gegen einen doppelten Hinweis aufs Tempolimit, zumal die genannten Straßen auch von Ortsunkundigen befahren würden. Vorsitzende Felicitas Nadjib empfand den WGM-Antrag zwar als „gut“, blieb aber skeptisch, ob der Landkreis ihn bewilligt. Der Ausschuss zumindest sprach sich für Tempo-30-Markierungen aus.

Die Gemeinde Meine hat ihre Bushaltestellen barrierefrei ausgebaut. Die WGM-Fraktion wies

darauf hin, dass aber viele Haltestellen nach wie vor unbeleuchtet seien. „Das fällt in der dunklen Jahreszeit besonders auf“, sagte Berggrün. Bereits im Dezember 2018 sei beschlossen worden zu prüfen, wie es um die Beleuchtung der Haltestellen steht. Geändert habe sich seitdem nichts, dabei gehe es um die Sicherheit der Wartenden und auch um die Lesbarkeit des Fahrplanes. Ältere Fahrgäste nutzten keine Smartphones und seien daher auf den analogen Fahrplanaushang angewiesen, sagte er.

Beleuchtung gehört zum Thema Barrierefreiheit

Auch diese Debatte wurde wieder kontrovers geführt. Für

Thormann zählt das Thema Beleuchtung „zweifelos“ zu einem barrierefreien Ausbau. Dr. Lisa Schwarz (CDU) stellte sich allerdings die Frage, was „ausreichend“ sei. Ihr Vorschlag: ein Vor-Ort-Termin und danach eine Prioritätenliste. Vor Festtagsbeleuchtung warnte ihr Fraktionskollege Markus Strahl und wollte auch zunächst die Kosten ermitteln. Die spielten für Stolzenburg keine Rolle, schließlich gehe es um die Sicherheit, nicht zuletzt auch von Schulkindern. Aber auch diese Sicherheit müsse bezahlbar sein, entgegnete Bianca-Ireen Rautenberg (CDU). Für Penkalla dagegen „spielte der Preis keine Rolle“. Gegebenenfalls müsse man eben andere Projekte zurückstellen.

2018 hat die Verwaltung die Beleuchtung überprüft

Ute Heinsohn-Buchmann erinnerte, dass die Verwaltung 2018 die Beleuchtung überprüft und als ausreichend eingestuft hatte. „Es geht mir gegen den Strich, dass hier auf angeblicher Untätigkeit herumgeritten wird.“ Berggrün entgegnete, dass man der Verwaltung kein Versäumnis vorwerfe. Man hätte vielmehr längst politisch aktiv werden müssen.

Letztlich empfahl der Ausschuss mit sechs zu eins Stimmen, erneut zu prüfen, welche Haltestellen unzureichend beleuchtet sind und die Kosten zu ermitteln, um das zu beheben. Die Haltestellen anschließend ohne weitere Beratung zu beleuchten, lehnte das Gremium bei Stimmgleichheit und einer Enthaltung ab.

Die innere Widerstandskraft stärken

Entspannung ist der Schlüssel zur Resilienz

(djd). Wohl jeder Mensch geht im Leben einmal durch schwere Zeiten: Krisen, großer Stress oder Schicksalsschläge wie Krankheit und Verlust stellen uns vor persönliche Herausforderungen, die es irgendwie zu meistern gilt. Wie gut man mit den schwierigen Umständen umgehen kann, hängt ganz von der individuellen Resilienz ab.

Darunter versteht man die Fähigkeit, sich an Belastungen und schwierige Umstände anzupassen, sie zu bewältigen und oftmals sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Das berühmte „Stehaufmännchen“ ist dafür das Sinnbild. Laut der Psychologin Ursula Nuber gibt es sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Netzwerkorientierung, Verantwortung übernehmen und Zukunftsplanung.

Die Resilienz fördern

Gerade wenn mehrere Stressfaktoren zusammenkommen, kann die eigene Widerstandskraft abnehmen. Als Folge können beispielsweise Schlafstörungen, innere Unruhe und Niedergeschlagenheit auftreten sowie das Gefühl, einfach nicht mehr zu können. Dann ist gezielte Selbstfürsorge wichtig. Dazu gehört, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, um zu reflektieren und die Gedanken zu ordnen. Man sollte eine Pause machen und spüren, was man gerade braucht – sei es ein Spaziergang, Meditieren oder Musikhören. Dabei sollte auch das Smartphone zur Seite gelegt werden. Eine Studie der Universität Durham zum Thema Entspannung belegt, dass alle 18.000 Befragten aus 134 Ländern von Mußestunden der „Quality Me-time“ profitierten. Wenn die Anspannung beson-

ders groß ist, können Heilpflanzen helfen, die Nerven zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Bewährt haben sich beispielsweise Passionsblume, Hafer, Johanniskraut, Scheinmyrthe und Hopfen. In Form von Tabletten oder Tropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Sie sind gut verträglich und können innere Reizbarkeit, Stress und nervös bedingte Erschöpfungszustände lindern. Auch ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus wird gefördert.

Vier Tipps für mehr Resilienz

Mit bestimmten Ritualen und Verhaltensweisen lässt sich die innere Widerstandskraft fördern:

- Ein positives Mindset pflegen und Herausforderungen auch als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen sehen.
- Soziale Beziehungen zu Freunden und Familie als unterstüt-



Gestärkt aus schwierigen Lebensphasen hervorgehen - dafür sind Selbstfürsorge und Reflektion wichtig.

FOTO: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/EVA KATALIN KONDOROS

zendes Netzwerk erkennen und nutzen: Das Gefühl der Zugehörigkeit gibt Kraft und bietet Hilfe.

- Bewusst Zeit für sich selbst

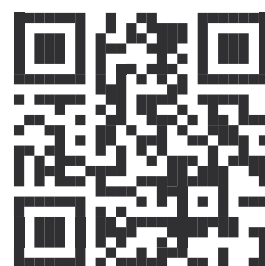
nehmen: Entspannungstechniken, Bewegung, Lesen, Malen, Singen, Basteln oder einfach etwas in den Tag träumen, um Stress zu reduzieren.



TEILEN OHNE ZERREISSEN

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile



Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



Geheime Inseln in Nord- und Ostsee

Für Naturliebhaber und Vogelbeobachter ein einzigartiges **Naturerlebnis**

Zwischen den beliebten Urlaubsorten der Nord- und Ostsee gibt es kleine Inseln, die nahezu unbekannt sind. An ihren unberührten Stränden brüten seltene Vögel. Reisende haben hier eigentlich keinen Zutritt – doch es gibt Ausnahmen.

Hast du schon einmal von Minsener Oog, Kirr oder Japsand gehört? Diese kleinen Inseln liegen vor der deutschen Küste und sind absolute Geheimtipps – denn sie sind unbewohnt. Nur von Frühjahr bis Herbst kehrt Leben auf den Inseln ein, wenn sich Hunderte Seevögel zum Brüten niederlassen oder Kegelrobben an den ruhigen Stränden eine Rast einlegen. Betreten darf die kleinen Eilande nur, wer eine Ausnahme-genehmigung hat. Das macht sie zu einem der letzten unberührten Flecken Deutschlands – und zu einem exklusiven Reiseziel.

Die unbewohnten Inseln der Nordsee

Die Ostfriesischen Inseln vor der niedersächsischen Küste versprechen Ruhe und Erholung, dafür sind sie bei Urlauberrinnen und Urlaubern beliebt. Aber nur die wenigsten wissen, dass es abseits von Borkum, Norderney und Spiekeroog noch weitere Inseln und Halligen in der Nordsee gibt. Mellum und Minsener Oog liegen bei Wangerooge; zwischen Juist und Borkum befinden sich Memmert, Lütje Hörn und die Kachelotplate. Oft sind sie nur wenige Hektar groß und man

trifft dort keine anderen Menschen. Dafür aber unberührte Natur und jede Menge Tiere.

Die nur etwa vier Quadratkilometer große Insel Memmert wurde bereits vor 100 Jahren zum Vogelschutzgebiet erklärt. Daneben liegt die gigantische Sandbank Kachelotplate, an deren Strand sich Seehunde und Kegelrobben zurückziehen. Doch das wird nicht mehr lange der Fall sein: Das Schmelzwasser der Polkappen lässt Memmert und Kachelotplate allmählich im Meer versinken. Eine Modellberechnung der Hamburger Hafencity-Universität zeigt, dass die Inseln selbst bei einem moderaten Anstieg des Meeresspiegels in 75 Jahren voraussichtlich nicht mehr existieren.

Zugvögel wie Ringelgänse und Alpenstrandläufer machen Anfang des Jahres in den Naturschutzgebieten Rast, um sich zu stärken. Nach einigen Wochen ziehen sie in Scharen weiter – ein besonderes Schauspiel für Vogelbeobachter. Dann treffen nach und nach die See- und Küstenvögel ein. Seltene Arten wie Austernfischer, Wanderfalken oder die Sumpfohreule suchen sich auf dem unbewohnten Land einen Platz zum Brüten.

Betreten darf man die Inseln, die Teil des niedersächsischen oder schleswig-holsteinischen Wattenmeers sind, nur mit einer Ausnahme-genehmigung im Rahmen einer speziellen Exkursion. Auch Mellum ist für Besucherinnen und Besucher ge-



Die Minsener Oog – eine der fast unberührten Inseln in der Nordsee.

FOTO: IMAGO IMAGES/BLICKWINKEL

sperrt, das einzige Haus ist eine Vogelwarte. Außerhalb der Brutsaison, zwischen August und Oktober, werden gelegentlich Insel-Führungen angeboten. Gleich daneben liegt Minsener Oog. Weil es nur 3,5 Kilometer vom Festland entfernt ist, kann man durch das Watt zu Fuß dorthin gelangen. Um nicht von der Flut überrascht zu werden, empfiehlt sich eine geführte Wattwanderung.

Die Insel Norderoog ist die westlichste der Halligen im Nordfriesischen Wattenmeer, sie liegt 25 Kilometer vor der Festlandsküste. Sie ist die Insel der gefährdeten Brandseeschwalben, die auf dem kleinen Eiland ihren letzten Brutplatz an der schleswig-holsteinischen Nordsee haben. Etwa 10.000 Vögel brüten jedes Jahr auf der Hallig. Ab Mitte Juli bietet der

Verein Jordsand geführte Touren an, die Einblicke in den Naturschutz und die Arbeit des Vogelwerts oder der Vogelwartin auf der Insel geben.

Diese Ostseeinseln sind unbewohnt

Während die meisten der unbewohnten Vogelparadiese in der Nordsee nicht viel mehr als eine bewachsene Sandbank sind, warten die Ostseeinseln mit einer vielfältigen Landschaft auf. Steilküsten und Urwälder findet man auf dem Ruden und Vilm. Auf ihnen versammeln sich unter anderem Seeadler und Wachtelkönige, um in den Naturschutzgebieten zu brüten. Übernachtungen sind nicht möglich, aber Besucherinnen und Besucher können die Flora und Fauna der unbewohnten Inseln bei einer geführten Tour

erkunden. In der Pommerschen Bucht östlich von Rügen liegt ein kleines Refugium, das ein wahrer Geheimtipp für Naturfreunde und Ruhesuchende ist: die Greifswalder Oie. Auf ihr machen jedes Jahr Tausende Vögel auf ihrem Zug in die warmen Winterquartiere Rast. Das kleine Eiland gilt außerdem als wichtiger Rückzugsort für Kegelrobben.

Etwa 400 von ihnen sollen auf der Greifswalder Oie leben. Touristinnen und Touristen können das Naturschutzgebiet und den Leuchtturm der Insel bei einer Exkursion erkunden. Ausflugsboote der Reederei Apollo steuern Deutschlands östlichste Insel regelmäßig an.

Auf der nur 300 Meter langen Insel Tallow, die südlich von Rügen liegt, haben hingegen unzählige Kormorane eine Heimat gefunden. Da sich die Insel in Privatbesitz befindet, haben Besucherinnen und Besucher hier keinen Zugang.

Wer sich stattdessen für Kraniche interessiert, sollte die Insel Kirr vor dem Ostseebad Zingst besuchen. Das Naturschutzgelände ist Brutgebiet und Rastplatz für die Wasservögel. Und tatsächlich können Urlauber von März bis Ende Oktober auf der Vogelinsel übernachten: Zwei Ferienhäuser laden zum Entspannen und zur Vogelbeobachtung ein.



Mehr Informationen findest du unter:
» www.reisereporter.de/geheime-inseln



HEIMAT
OHNE HEKTIK

ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile



Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Raclette, Glückskekse und Bleigießen zu Silvester

Bräuche und Traditionen: Rituale zum Jahreswechsel

Raclette-Grill rausgekrant, abgestaubt, angeschaltet, Blei gegossen und buntes Feuerwerk am Nachthimmel – das Silvesterfest ist von alljährlichen Traditionen und Ritualen gezeichnet. Auch in der hiesigen Region setzen die Menschen beim Jahreswechsel darauf.

Raclette und Fondue

Dass wir jedes Silvester das Fondue- oder Raclettegerät aus dem Schrank holen und stundenlang Käse brutzeln, liegt daran, dass der Trand in den 1960er-Jahren aus der französischsprachigen Schweiz nach Deutschland rüberschwappte. Der Ski-Tourismus hatte sich in dieser Zeit gewandelt. In den 1960ern machte sich eine Sehnsucht nach Urigkeit und Originalität breit. Statt in teure Hotels fuhr man ins Chalet und auf die Hütte – Fondue inklusive. Das Fondue wurde also quasi aus dem Skiurlaub importiert. Bis heute sind Raclette und Fondue ebenso beliebt wie interaktive Speise-Varianten: „Reich mir mal den Käse, gib mir mal die Kartoffeln“ - ohne Interaktion kein Essen.

Berliner zum Dessert

Der Berliner ist vielerorts fester Bestandteil: Wann er gereicht wird, ist unterschiedlich – zum Nachtsch nach dem Mahl, zum Sekt um Mitternacht oder am Neujahrsmorgen. Es gibt diverse Überlieferungen, warum Berliner zum Jahreswechsel dazugehören. Eine ist, dass wir uns mit jeder Menge Süßspeisen für die kommende Fastenzeit wappnen. Die anderen, dass die bösen Geister davon naschen und besänftigt werden können.

Bleigießen: Launiges Orakeln zum Jahreswechsel

Mehr lustiger Programmpunkt, um die Zeit bis Mitternacht zu vertreiben, als ernstzunehmendes Zukunfts-Orakel ist das Bleigießen. Je nachdem, welches Symbol gegossen wurde, wird interpretiert und analysiert, was es bedeutet und so vorausgesagt, was einem im kommenden Jahr bevorsteht. Den handelsüblichen Silvesterblei-Packungen werden Bedeutungslisten beigegeben, die Interpretationen vorgeben (zum Beispiel Herz = sich verlieben; Blumen = neue Freundschaft). Bis 2018 gab es die Sets zum Bleigießen in jedem Supermarkt, aber durch einen EU-Beschluss wurde das ver-



Silvester und Raclette gehören einfach zusammen.

FOTO: PIXARAY

boten. Schließlich ist Blei ein Schwermetall. Die Aufnahme von Blei in den menschlichen Körper kann zu langfristigen Gesundheitsschäden führen. Im Handel sind seitdem als Ersatz Zinn- und Zinnblei-Setts erhältlich, die ähnlich ausgestattet sind wie Blei-Setts, aber Rohlinge aus Zinn verwenden.

Nicht nur das Bleigießen, sondern auch das sogenannte Zwiebelorakel, das in manchen Teilen des Schwarzwalds noch praktiziert wird, kann einem die Zukunft vorhersagen. Man schneidet zunächst eine Zwiebel in zwei Hälften und träufelt Salz auf die entblößte Oberfläche, stellt es dann in eine Schale und wartet bis zum nächsten Morgen. Je mehr Wasser in der Schale, desto feuchter und regnerischer soll das neue Jahr werden – eine Wettervorhersage ohne meteorologische Gewähr.

Chinesische Glückskekse

Ein weiterer Klassiker, der an Silvester nicht fehlen darf: der Glückskeks, eine knusprige, süße Kekswaffel aus Mehl, Zucker, Vanille und Sesamöl mit einem Stück Papier im Innern, einem „Glückswort“, einem Aphorismus oder einer vagen Prophetie. Es macht wahnsinnig viel Spaß, gemeinsam die Kekse zu öffnen und zusammen zu überlegen, welche Bedeutung der (manchmal etwas kryptische) Text im Inneren wohl haben kann. Alternativ kann man die Kekse auch selbst backen und sie mit per-

sönlichen oder lustigen Sprü-
chen füllen.

Rezept (für ca. 22 Stück):

50 g Butter
3 Eiweiß
60 g Puderzucker
60 g Mehl
1 Prise Salz
Zubereitung:
Butter in einem Topf zergehen lassen. Abkühlen lassen. Eiweiß steif schaumig aufschlagen. Puderzucker zur Butter sieben und gut verrühren. Mehl und Salz ebenfalls hinein sieben und verrühren. Eischnee unterheben. Auf einem Backpapier etwa 8cm große Kreise aufmalen. Backpapier umdrehen und auf ein Blech legen. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Jeweils einen Teelöffel Teig auf einen Kreis geben und bis zu den Rändern glatt streichen.

Immer nur 3 Teigkreise auf einmal backen, da man den Teig sehr schnell falten muss, bevor er reißt. Botschaften für Glückskekse vorbereiten und bereitlegen.

Teigkreise circa fünf Minuten im Ofen backen (sie müssen nicht gebräunt sein). Herausnehmen und mit einem Palettenmesser oder normalem Messer sofort vom Backpapier lösen. Botschaft auf den Kekse legen, diesen einmal in der Mitte falten. Dann direkt nochmal in der Mitte falten. Die Mitte etwas zusammendrücken. Die beiden anderen Kekse ebenfalls auf diese Weise falten. Mit dem restlichen Teig genau so fortfahren.

Sind alle Kekse fertig gebacken und gefaltet, alle Kekse nochmal auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen weitere 5 Minuten backen, bis alle



Süßes Orakel: der Glückskeks.

FOTO: PIXAR

Kekse bräunliche Ränder haben. Kekse auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Aberglaube:
Wäsche nicht waschen

Ein Brauch, den man gerade in kleineren Dörfern noch finden kann, besagt, dass man in der Neujahrsnacht keine Wäsche waschen soll, um die bösen Geister nicht zu verärgern. In den so genannten Raunächten – das sind die zwölf Tage nach dem 25. Dezember – sind die Gesetze von Leben und Tod angeblich aufgehoben und die Geister bewegen sich frei umher. Auch aufhängen soll man die weiße Wäsche nicht, da sich die Geister beim Umherirren darin verfangen können. Sie werden dann zornig und rächen sich vielleicht.

Böse Geister, die ausgetrieben werden sollen, können sich an den Leinentüchern festhalten und verfolgen den Besitzer dann im nächsten Jahr. Ebenso kann die Wäsche im Haus von den Reitern der sogenannten „wilden Jagd“ – dem Geisterheer des Göttervaters Wotan – gestohlen werden und findet dann als Leichentuch Verwendung. Die Interpretation ist vielseitig, allerdings haben alle Überlieferungen etwas mit Geistern und Tod zu tun.

Auch das allseits beliebte Silvesterfeuerwerk lässt sich im entfernten Sinne auf die Geister zurückführen. Während man im Mittelalter mit Kochtöpfen, Rasseln und Rätschen durch die Straße zog – ab etwa dem 10. Jahrhundert dann auch durch das Läuten der Kirchturmglöckchen –, um mit lautem Getöse die bösen Geister zu vertreiben, macht man das heute mit Böllern, Knallern und vielen bunten Farben. Je lauter und leuchtender, desto besser!

Same procedure as last year?

„The same procedure as last year, Miss Sophie?“ Das Dinner an Silvester ist für alle und doch nur für einen, denn auch das „Dinner for One“ ist aus vielen Wohnzimmern zu Silvester nicht wegzudenken. Auch wenn der Sketch eigentlich gar nicht für den 31. Dezember, sondern mehr als Pausenfüller gedacht war, wird er seit 1972 zu jedem Jahreswechsel gezeigt. Inzwischen braucht es sogar keine Englisch-Kenntnisse mehr, denn man kann sich den Klassiker in jeder Mundart anschauen.

Unsere Fashion Week ist hier.

Unsere Jobs gleich nebenan.

Jobs für
NIEDERSACHSEN.de



Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

▶ VERKAUF ALLGEMEIN

**POLSTERMÖBEL
VOLLREINIGUNG**

- Aufarbeitung
- Reparaturen

Fa. Reinecke: Vorsfelde 05363-2499

33849201_002423

Verk. Brennholz in 3m Längen,
Anfuhr mögl., ☎ (0176) 61 92 76 74Gr. Bäume, kleine, krumme,
schräge, riesen, trockene Bäume,
Heckenschnitt, Sturmschäden mit
Entsorgung. ☎ (01 71) 4 13 66 25Verk. Brennholz/Kaminholz, abge-
lagert, frei Haus, ☎ (0 58 33) 1835Kaminholz frei Haus,
☎ (01 70) 1 04 52 67Buche, Eiche trocken, 5 Kart. á 25
kg 135,- Liefer. 15,-. 0171 4136625

▶ ALLGEMEIN ANKAUF

kult-und-krempel.de
Haushaltsräumungen
Schmuckankauf
Antikhandel
0160 7495050

33850901_002423

Suche ständig für sozialschwache
Menschen: Geschirr, Deko,
Möbel, Elektroartikel usw. Nehmen
alles, hole sofort kostenlos ab. Wir
führen auch Haushaltsauflösungen
und Entrümpelungen durch.
☎ (01 73) 6 17 93 06Kaufe Bücher aus allen Bereichen,
T. Ehbrecht, ☎ (0 51 49) 86 08Privatsammler sucht Münzen, Or-
den u. Papiergeld ☎ (05361) 3 5619Möbel Kamera Teppich Hausrat
usw Kaufe Möbel Hausrat aus Omas
Zeiten Nähmaschine Musikinstru-
mente Akkordeon Trompete Geige
und vieles mehr. Teppiche Geschirr
Schmuck Silberbesteck Uhren An-
sichtskarten alte Fotoalben sowie
Ferngläser Fotoapparate Kameras
mit Zubehör. Alle Gesuche auch alt
und defekt ☎ (01 79) 1 69 81 42

▶ VERKAUF PKW

▶ VW LUPO

Lupo, Bestzustand, wenig Km, TÜV
neu, Klima, Allwetterreifen, Extras,
nur 2.900€ VB ☎ (01 52) 11 54 59 82

▶ ANKAUF PKW

**Unfall + Totalschäden
– Gebrauchtwagen –**
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner,
Skoda, Busse usw., Bj. 2003 – 2024
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (0 53 65) 88 66 F.H. Autohandel

32878301_002423

PKW gesucht, auch mit Mängeln.
Alles anbieten. ☎ 0172 8415509

**Kaufe PKW, LKW,
Wohnmobile,
auch Unfall**

E-Mail:
hirsch-rudolf@web.de
Tel. 0171-7777742

16299001_002424

▶ KRAFTRÄDER

▶ MOTORROLLER

VespaBei Ihrem Vertragshändler
Küttner • Gifhorn
Schillerplatz • Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettnert24.de

32880201_002423

▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

Motorrad-Ankauf (05308)5109017
Abholung & Barzahlung▶ CAMPINGFAHRZEUGE
ANKAUFWir kaufen Wohnmobile &
Wohnwagen ☎ (0 39 44) 3 61 60
www.wm-aw.de, Firma

▶ STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

MÜLLER TIEFBAUSuche
Straßenbauer, Helfer,
LKW-Fahrer, Bagger-Fahrer
in Peine, OT Woltorf in VZ
0173 - 6437105

15225701_002424

Praxis sucht Bürokräft, MFA auf
Minij./TZ, ☎ (0 15 22) 1 68 30 09**hallo**
wochenende

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen
GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49Internet:
www.halogifhorn.de, www.hallowob.deGeschäftsführer:
Carsten Winkler, Günter Evert

Redaktionsleitung: Melanie Stallmann

Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Steinweg 73
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.deRedaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.deAnzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten WinklerVertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
(08 00) 1234-909E-Mail Gifhorn: vertrieb@hallogifhorn.de
E-Mail Wolfsburg: vertrieb@hallowob.deVerbreitete Auflage:
Gemäß ADA Meldung für Q3/2024
hallo Gifhorn 48.101 Exemplare
hallo Wolfsburg 79.791 ExemplareDruck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für
das Mahnverfahren und im Verkehr zu
Vollkaufleuten Hannover.Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröf-
fentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse ver-
sehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Re-
daktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung
der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt
eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernom-
men. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möch-
ten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit
dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitun-
gen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere In-
formationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-Briefkasten.de

33297701_002424

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Brome
- Parsau
- Eischott
- Wolfsburg
- Leiferde
- Volkse
- Dalldorf
- Isenbüttel

Heute eingestellt,
morgen zugestelltEgal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs
deiner Region den aus,
der zu dir passt!jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

31873401_002424

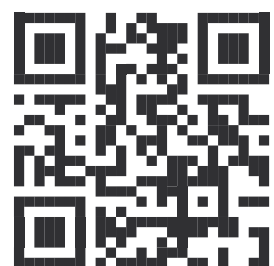
Großes anstoßen. Gutes bewirken.
Für eine Welt ohne HIV und Aids.ONLINE SPENDEN
aids.st/donateDeutsche
AIDS-
StiftungMein Sterne-Hotel ist hier.
**Mein Job
gleich nebenan.**Jobs für
NIEDERSACHSENJetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de

WIE GEDRUCKT, ABER WASSERFEST



ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile



Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



► **GESUNDHEITSPFLEGE / -DIENST****SALZGROTTE WOLFSBURG**

Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis

Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459
www.salzgrotten.eu**TIPP: LAVITA & Hydrojet!**

34087501_002423

► **VERSCHIEDENES**

Kleines Grundstück, ca. 300qm ...für ein Minihaus (kein Tinyhaus) mit ca. 50qm Wohnfläche in Gifhorn gesucht. Auch Ausbüttel, Ribbesbüttel, Rötgesbüttel, Isenbüttel...kommt in Frage. Gerne alles anbieten. Vielleicht haben Sie ein großes Grundstück, das Ihnen zu viel Arbeit macht? Oder eine Baulücke? Oder kennen jemanden, der jemanden kennt? Ich bin eine ruhige Person, es muss keine Bodenplatte gelegt werden. Der Hausbau geht schnell. ☎ 01 76 61 05 25 36

Im Internet finden

Sie uns unter:

www.hallowochenende.de

hallo
wochenende► **BEKANNTSCHAFTEN ALLGEMEIN**

Er, 80 Jahre, NR und NT sucht nette Sie, auf freundschaftlicher Basis zwecks gemeinsamer Unternehmungen. ☎ **Z 338 678**

Aktive Singles treffen sich im F-F-R zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Auch allein? Das muss nicht sein! F-F-R Info unter : 05371 -51755

► **BEKANNTSCHAFTEN FÜR SIE****Er (49J.)**

Er sucht Frau für gelegliche Treffen. WA 015739115308

Witwer aus WOB, 70 J., topfit, sucht neue Beziehung ☎ **Z 338 121**

► **KONTAKTANZEIGEN**

Neu, 50 J., (01 52) 23 03 47 16 GF

► **HANDWERKER**

DE Garten- und Landschaftsbau, alle Arbeiten rund ums Haus. Pflaster- und Natursteinarbeiten, Gehölzschnitte, Zaun, Rollrasen, Rasen einsähen. Alt und Neu, Planung und Beratung. ☎ (0 51 73) 92 24 59 o. 0172/4 16 91 19, OT Meinersen, www.de-gartenland.de

33741501_002624

Pflasterarbeiten jegl. Art, gew. 0 53 71/ 8 97 83 57, 0174/3240546
Badsanierung ☎ 0160/977 396 54

► **BADSANIERUNG**

Badumbau inkl. Fliesen- und Sanitärarbeiten zu fairen Preisen, ☎ (0 58 33) 9 55 51 15 oder 0170/5412865

► **ENTRÜMPELUNG**

PIT Inh. Ingo Pütz
Hasselbachstr. 20
38446 Wolfsburg

- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen
- Trödel-Ankauf aller Art

WOB 0 53 65 - 94 14 54
Mobil 01 75 - 819 36 81

33739101_002423

TOP-Clean GmbH: Haushaltsauflösungen/Entrümpelungen, Dienstleistungen jegl. Art auf Anfrage ☎ (0 53 61) 29 18 24, info@top-clean.org

Kostenlos Entrümpelungen und Haushaltsauflösungen bei Wiederverwendung, ☎ (01 74) 2 97 80 98

► **ELEKTRIKER**

Bin gelernter Elektriker und repariere alle Haus-, Gartenelektrik und Leitungen ☎ (01 77) 4 03 04 44

► **FLIESENLEGER**

Fliesen/Sanitär ☎ 0160/97739654

► **GÄRTNER**

Im Gartenbereich übernehmen wir die Ausführung sämtlicher Naturstein- und Pflasterarbeiten sowie den Bau von Trockenmauern und Zäunen. **Fa. L. Bittner, Gärtnermeister-Gartengestaltung und Landschaftsbau** ☎ (0 53 63) 9 89 80

Baum-, Strauch- u. Heckenschnitt sowie Baumfällung und Rodung jeglicher Art führt aus: **Fa. L. Bittner, Gärtnermeister-Gartengestaltung und Landschaftsbau** ☎ (0 53 63) 9 89 80

Pflasterarbeiten aller Art, Reparaturen, Gartengestalt., Baumfällung, Zaun-, Teich- u. Terrassenbau, Tiefbauarbeiten. ☎ (01 72) 7 70 30 96 od. 0 53 72/ 88 89 42 Fa. Birgin

Wir pflegen Ihren Garten, ob einmalig, wöchentlich, monatlich oder als Jahrespflege. Hacken, mähen, vertikutieren, schneiden, pflanzen, graben, spritzen, düngen u. säen usw. Schnell, sauber u. fachgerecht. **Fa. L. Bittner, Gärtnermeister-Gartengestaltung und Landschaftsbau** ☎ (0 53 63) 9 89 80

Sie wollen Ihren Garten um- o. neu gestalten? Dazu individuelle Beratung, Planung u. Ausführung. Außerdem fachgerechte Teich- u. Rasenanlagen sowie Pflegearbeiten jeglicher Art führt aus: **L. Bittner Gartengestaltung und Landschaftsbau** ☎ (0 53 63) 9 89 80

Gartenbau-Köppen.de

☎ (01 71) 6 03 55 47 + 05371/72984
Hofeinfahrten, Wege- u. Terrassenbau, Granit- u. Mauerbau, Rasensanierung, Rollrasen, Grundstückspflege, Baumfällung, Erd- u. Baggerarbeiten, Zaunbau.
Unser Angebot ist Geld wert!

Pflege Ihren Garten, Hecke und Bäume schneiden, Rollrasen legen, ☎ (01 77) 4 03 04 44

Ihre Spende lindert Armutmalteser.de/spenden-gegen-armutMalteser
...weil Nähe zählt.► **GEBÄUDE- & FENSTERREINIGUNG**

TOP-Clean GmbH: Reinigen Ihrer Glasanlagen- z.B. Fenster/ Wintergärten/Vordächer für gewerbliche sowie private Haushalte ☎ (0 53 61) 29 18 24 ☎ info@top-clean.org

► **MALER / TAPEZIERER**

Maler im Ruhestand, ☎ (01 78) 1 31 21 31

Malermeister Eric Borchers hat Termine frei, auch Kurzfristig! ☎ (0 53 04) 32 77

Anstrich und Tapezierarbeiten führt aus: ☎ (01 71) 9 93 81 58 gew.

► **MÖBELTRANSPORTE****PLATE UMZÜGE**

Porschestra. 4 • 38112 Braunschweig
Tel.: +49 531 / 4 00 666
info@plate-umzuege.de

34512601_002423

C&K Umzugsservice
Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Möbelmontagen, Lagerung
☎ (05 31) 38 91 23 55

► **IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE**► **250 000 BIS 300 000 EURO****Isenbüttel: Gepfl. DHH**

mit 2 Whg, auch als EFH nutzbar, 155m², 5 Zi, 2 Grg, Keller, Garten, Bj.1963, ZH Gas, B:233kwh/(m²a), Kl.G, KP 290.000,-. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32339201_002424

► **350 000 BIS 450 000 EURO****Tülau: Gepfl. 1-Fam.haus**

Freist. EFH in ruhiger Lage, 119m², 5 Zi, Garage, Terrasse, Garten, Bj.2004, ZH Gas, B:123kwh/(m²a), Kl.D, KP 395.000,-. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32337001_002424

► **450 000 EURO & MEHR****Fachwerktraum ...**

Wolfsburg: Gr., historisches Fachwerkhs, 228m², 6 Zi, Dielen, Kachelofen, Garage, Carport, schöner Garten, 450.000,-. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

31824601_002424

Schönes Zweifamilienhaus

WOB-Reisingen: 218m², 2 Wohnungen, OG vermietet., EG frei, Bj.1994, Fernw., V: 107kwh/(m²a), Kl.D, KP 565.000,-. 05361-6542969 www.ella-henke-immobilien.de

31824801_002424

► **2-ZIMMER- EIGENTUMSWOHNUNGEN****Gifhorn Erdgeschoss...**

Schöne, moderne 2-Zi-ETW, 58m² Wfl, Erstbezug, Terrasse, Stellpl., Bj.2022, WP Strom, B: 18kwh/(m²a), Kl.A+, 239.000,-. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

31826401_002424

Wolfsburg mit Südbalkon

Detmerode: Sonnige 2-Zi-Whg., 52m², Südbalkon, Stellplatz, EBK, Bj.1968, FW, V:101kwh/(m²a), Kl.D, KP 123.000,-. Tel.: 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

31827601_002424

Wolfsburg-Mörse...

Moderne Stadtvilla, Bj.2010, 194m², 6 Zi, 2 Bäd, Kamin, EBK, 798m² Grdst, Carport, FW, V:97kwh/(m²a), Kl. C, KP 650.000,-. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

31825701_002424

► **IMMOBILIENMARKT GESUCHE**

Sie suchen einen guten Makler? Wir verstehen unsere Arbeit. Das können wir Ihnen nach über 25-jähriger Erfahrung stolz zusichern. Für eine kostenlose Kurzbewertung rufen Sie uns an:
INAN-IMMOBILIEN
SÜDSTR. 2, - HELMSTEDT
TEL.: 05351-42073

16297501_002424

SUCHE HAUS ZUM KAUF

auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 01 76 86 09 98 68

► **ANLAGEOBJEKTE****Anlageobjekt gesucht**

MFH mit bis zu 10 Einheiten, voll vermietet od. mit Leerstand von Erbengemeinschaft gesucht. Provisionsfrei für den Verkäufer. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32296501_002424

► **EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER****Neues Zuhause gesucht**

Lehrerin u. Geologe suchen schönes Haus ab 120m². Entweder gepfl., älteres Baujahr od. modernes Haus ohne Renov.stau. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32293401_002424

Gesucht: Reihenhauses in GF

3-köpfige Familie sucht gepfl. RH mit kl. Garten im Raum GF, ab 4 Zi, gern mit Garage od. Stellplatz, Budget bis ca. 250.000,-. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32296301_002424

Junge Familie sucht ein Zuhause!

Berufstätige Familie mit Baby sucht ein Zuhause. Ohne Markler, Finanzierung ist gesichert! Bis 320000€ ☎ 01 52 23 34 32 49

Haus in Isenbüttel gesucht

05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32294601_002424

In und um WOB gesucht

Ehepaar mit 2 Kindern (5 und 9 J.) sucht schönes Haus, Haushälfte od. Reihenhauses, ab 4 Zimmern, gern mit Keller od. Garage. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32295301_002424

Bis 450.000,- gesucht

Architekt sucht für sich und seine Familie schönes Haus oder DHH mit Garten im Raum WOB mit 4-6 Zi und gern 2 Bäder. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32293601_002424

Klein und gemütlich

Paar sucht nach Auszug der Kinder gemütl. Haus im Raum GF, gern auch ländliche Lage. Ab 90m², gern mit Garten od. Terrasse. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32293001_002424

Mehr Platz wäre schön...

Techn. Leiter (Feuerwehr) + seine Frau erwarten ihr 3. Kind und suchen 2-Fam.hs od. gr. Haus mit mind. 5 Zi in der Region WOB. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32295801_002424

► **EIGENTUMSWOHNUNGEN****2-3 Zimmer in WOB**

Key-Account-Managerin sucht gemütliche, helle Wohnung, gern mit Balkon/Terrasse. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32297001_002424

Apartment gesucht

Berufspendler sucht gemütl. Wohnung mit 1-2 Zimmern und guter Anbindung zur A39 oder B4, gern mit Garage oder Stellplatz. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32298201_002424

Steuerfachwirtin sucht...

...gemeinsam mit ihrem Partner eine helle, gepfl. Wohnung in Gifhorn, mind. 90m². 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32297501_002424

Schöne 4 Zimmer gesucht

Exklusive, schöne und großzügige Wohnung mit gehobener Ausstattung in guter Lage von Unternehmerpaar gesucht. 05361-6542969 ella-henke-immobilien.de

32297801_002424

► **BAUGRUNDSTÜCKE****SUCHE Baumöglichkeit ab 400qm.**

Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2. Reihe, Resthof, o.ä.
☎ 01 76 15 41 63 72

► **WOHNUNGSMARKT GESUCHE****Dipl.-Ing., Wochenendheimfahrer,**

sucht möbl. kl. Wohnung im Bereich Wolfsburg / Umland für 3-4 Jahre. Ab Jan. 2025-2027/2028 Angebote per Email an: ☎ 524036_Wo2@hig.de

Millionen deutsche Straßenkatzen müssen jeden Tag um ihr Überleben kämpfen.

Wir brauchen Euch!

jetzt-katzen-helfen.de



Tickets für Körperwelten in Hannover zu gewinnen

Hallo Wochenende verlost **5x2 Eintrittskarten**

VON JANINE KOKOSKA

Gifhorn/Hannover. Eine Ausstellung, die noch bis Mai 2025 unter die Haut geht: Wie sieht unser Körper eigentlich ohne Haut und Haare aus? Das zeigen die „Körperwelten & Der Zyklus des Lebens“ seit dem 23. Dezember in der alten Druckerei in der August-Madsack-Straße 1 in Hannover.

Die Wissenschaftler Dr. Gunther von Hagens und die Kuratorin Dr. Angelina Whalley nehmen Besucher dabei mit auf eine Reise, die unter die Haut geht und thematisiert, wie sich der menschliche Körper im Kreislauf von Entstehen und Vergehen entwickelt.

Dabei können Sie auch eine Vielzahl von echten menschlichen Exponaten bestaunen. Die Plastinate, die hier gezeigt werden, gehören zum Körperspende-Programm des Instituts für Plastination in Heidelberg, bei dem inzwischen mehr als 21.000 Spender registriert sind. Ein Plastinat ist ein menschliches oder tierisches Ge-

webe, das durch einen speziellen Prozess, die sogenannte Plastination, konserviert wird.

So können Sie teilnehmen

Die Teilnahme an der Verlosung ist ziemlich einfach: Gehen Sie auf unsere Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Scannen Sie dazu den QR-Code. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 5x2 Flex-Tickets. Das bedeutet, dass Sie die Ausstellung an einem beliebigen Tag und zu einer beliebigen Uhrzeit besuchen können. Teilnahmeschluss ist der 31. Dezember, um 23.30 Uhr. Die Gewinner werden ausgelost und im Anschluss benachrichtigt.



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



Die Körperwelten-Ausstellung ist wieder in Hannover. (Archivbild)

FOTO: STEPHAN EPPINGER

Gifhorns Wirte sehen Dampfverbot gelassen

Verschärfung des Nichtraucherschutzgesetzes: E-Zigaretten, Vapes, Cannabis bald in Gastronomie tabu?

VON DIRK REITMEISTER

Gifhorn. Die rotgrüne-Landesregierung will das Nichtraucherschutzgesetz in Niedersachsen verschärfen. Grundtenor: Auch E-Zigaretten, sogenannte Vapes und Cannabis sollen künftig überall dort verboten sein, wo es herkömmliche Zigaretten, Zigarren und Tabakpfeifen schon längst sind. Ein Aufstand der Gastronomen in Gifhorn ist deswegen wohl nicht zu erwarten.

Der scheidende Geschäftsführer des Dehoga-Kreisverbands, Albert Harder, erinnert sich noch gut an die Protestaktionen vor 17 Jahren vor Inkrafttreten des Rauchverbots in der Gastronomie. Mit Bussen sei man zur Kundgebung nach Hannover gefahren. Der Rauch ist inzwischen längst verfliegen. „Rauchen ist in den Lokalen kein Thema mehr.“

Die Raucher gehen längst vor die Tür

Das berichten auch Gifhorer Gastronomen der AZ. Die Raucher lebten ihr Laster vor der Tür aus, heißt es allenthalben. Zum Beispiel im Deutschen Haus. Seniorchef Armin Schega-Emmerich hat nur „ganz, ganz wenige“



Dampfer müssen draußen bleiben: Mit einer etwaigen Verschärfung des Nichtraucherschutzgesetzes können Gastronomen in Gifhorn leben.

FOTO: FABIAN STRAUCH

Gäste, die eine E-Zigarette verwenden.

Es habe noch keiner darauf bestanden, eine E-Zigarette drinnen schmauchen zu wollen, berichtet Sven Wiese. Wenn es überhaupt Gäste im Schützen-Wiese damit gebe, dann gingen die genauso wie die anderen Raucher raus. Wiese würde es drinnen allerdings auch nicht dulden. „Selbst wenn es nach Erdbeere riechen würde.“

Das Schild mit dem Cannabis-Verbot hat Thomas Hepe im Malibu längst aufgehängt - die Kita ist ja gleich nebenan. Und das Dampfer-Treffen finde draußen statt. Drinnen, wo die Gäste essen und regelmäßig Kindergeburtstage laufen, möchte er das nicht haben. Eine mögliche Neuregelung sehe er deshalb entspannt. Da gebe es ganz andere bürokratische Sachen, die der Gastronomie viel

mehr zusetzten.

Auch Nektarios Moutas vom SV-Heim winkt ab bei dem Thema. E-Zigaretten seien bei ihm längst tabu. „Die sind noch schlimmer als Zigaretten. Ich kriege aus einer ganzen Schachtel nicht so viel Dampf.“ Da bräuchte man ja schon eine Abzugsanlage wie in einer Shisha-Bar. „Davon halte ich nichts.“ Wenn das Rauchen verboten sei, sei es nur konsequent, das auch

auf E-Zigaretten und Co. auszu-dehnen.

Sogar in der Raucherkneipe H1 bei Holger Hirsch sind E-Zigaretten kein Thema. Kaum einer seiner Gäste sei Dampfer. „Bei meinen Gästen ganz, ganz selten.“ Sein Klientel bestehe aus klassischen Tabak-Rauchern. Und Cannabis wolle er schon gar nicht in seiner Kneipe haben, nicht nur wegen der Kita in der Nachbarschaft.