

Das Programm des Winterwunderlandes steht

Vom **29. November 2024 bis 5. Januar** können Besucher Schlittschuhlaufen und Schlemmen

VON WAZ ONLINE

Wolfsburg. Besucherinnen und Besucher der Autostadt in Wolfsburg können vom 29. November 2024 bis 5. Januar 2025 in eine zauberhafte Winterlandschaft eintauchen. Zwischen funkelnden Lichtern und festlich dekorierten Buden kommt eine besinnliche Stimmung auf. Zahlreiche Aktivitäten bieten Abwechslung und Spaß für Groß und Klein: Von Schlittschuhlaufen auf der weitläufigen Eisfläche mit abendlicher Eisdisco über Curling bis hin zu Rodeln und Schneemannbauen in der 1.100 Quadratmeter großen Schneewelt – es gibt unzählige Möglichkeiten, die Winterwelt in der Autostadt zu erleben. Dazu gehören auch das Kinderkarussell und der Kettenflieger. Ebenso wird es wieder die beliebten Krimilesungen mit Schauspieler Roland Kalweit geben.

„Die Autostadt ist immer eine Reise wert – vor allem in der kalten Jahreszeit. Eingebettet in eine zauberhafte Winterlandschaft schaffen glitzernde Lichter und eine Vielzahl von Wintermarktständen eine Atmosphäre, die dazu einlädt,

das Jahr in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen – und das neue Jahr ebenso zu beginnen“, sagt Armin Maus, Vorsitzender der Geschäftsführung der Autostadt.

In einer festlichen Winterkulisse lässt es sich an liebevoll dekorierten Ständen verweilen und vieles entdecken. Besucherinnen und Besucher können sich nach handgefertigtem Kunsthandwerk, kleinen Souvenirs sowie klassischen Weihnachtsartikeln oder modernen Accessoires und Spielzeug umsehen. Für das leibliche Wohl sorgen zahlreiche Stände, an denen heißer Punsch, Kaiserschmarrn, Waffeln und Mandeln, Käsespätzle oder Spießbraten serviert werden. Wer es gesellig mag, sollte den beliebten Hüttenzauber direkt an der Eisfläche besuchen. In der großen XXL-Hütte können Gäste bei Feuerzangenbowle und stimmungsvollen Après-Ski-Hits den Abend genießen und in gemütlicher Atmosphäre feiern. Sportlich wird es auf der großzügigen 4.000 Quadratmeter großen Eisfläche. Hier können die Gäste Schlittschuhlaufen oder sich im Curling versuchen.



Bummeln, Rodeln, Schlittschuhlaufen: Das Winterwunderland in der Autostadt.

FOTO: BRITTA SCHULZE

Ein weiteres Highlight ist die Eisdisco, die im Rahmen des Winterprogramms bereits zum dritten Mal stattfindet. Jeweils von Sonntag bis Donnerstag, immer von 16.30 bis 19.30 Uhr, sorgt eine abwechslungsreiche Musikauswahl mit Hits aus den 70ern bis heute für gute Stimmung. Unterschiedliche Genres und tägliche Star-Medleys, unterstützt durch Publikumswünsche und Moderation, machen die Eisdisco zu einem besonderen Erlebnis. Auch für die jüngsten Gäste wird einiges geboten: Auf 1.100

Quadratmetern erstreckt sich eine Schneewelt, die Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren jede Menge Winterspaß bietet. Rodeln, Schneemänner bauen und viele weitere Aktivitäten tragen zur Unterhaltung der Kleinen bei. Und selbst wenn der kommende Winter keinen Schnee mit sich bringen sollte, in der Autostadt ist er sicher. Vor dem Kundencenter erwartet die kleinen Besucher zudem ein nostalgisches Highlight: Das historische Karussell ist wieder vor Ort. Außerdem ergänzt der Kettenflieger

das Angebot und sorgt für zusätzlichen Spaß.

Zu den besonderen Glanzlichtern des Winterwunderlandes in der Autostadt zählt eine beeindruckende Installation aus insgesamt rund 40 Kilometer langen Lichterketten, die Bäume und Hecken festlich schmücken. Die Schornsteine des Volkswagen Kraftwerks werden dabei kunstvoll als Adventskerzen inszeniert, während Leuchtelemente in der Porsche Wasserfläche als perfekte Kulisse für Fotos dienen. Und die große beleuchtete Weihnachtsmann-Skulptur am Mittellandkanal vor der Piazza begrüßt schon von Ferne die Gäste. Das beliebte Krimi-Entertainment „Crime Time“, das seit zwei Jahrzehnten fester Bestandteil des winterlichen Programms ist, findet dieses Jahr in neuer Umgebung statt. Das im wahrsten Sinne des Wortes spannende Literaturerlebnis hat im Panoramakino eine neue Bühne. Dort präsentiert Roland Kalweit erneut packende Kriminalromane der Weltliteratur und wird dabei von herausragenden Schauspielerinnen und Schauspielern unterstützt.

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch

der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.

Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.

¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.



Mag.
Dirk Meier
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Es ist ein Thema, über das niemand gerne spricht: Verstopfung. Und trotzdem leiden rund 15 % der Bevölkerung immer wieder einmal darunter.¹ Die Begleitscheinungen reichen von dem unangenehmen Gefühl einer unvollständigen Entleerung bis

MEIN TIPP

Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)