

City Magazin

Ein Magazin der Aller-Zeitung

BODENSTÄNDIGER BÜRGERMEISTER

Gifhorns Stadtoberhaupt
öffnete seine Haustür

FILMKULISSE STERNENHIMMEL

AZ veranstaltet wieder
beliebtes Autokino

STRASSENKUNST TRIFFT POP ART

Michel Friess verarbeitet
Kindheitshelden



PFLEGE? TEILEN WIR!

Roman Antczak möchte Care-Sharing etablieren

Erst paddeln, dann schlemmen!

Der Erlebnisbootsverleih ISE-TOUR mit Kiosk und Biergarten

Gegenüber vom
Mühlenmuseum Gifhorn,
am *Morada* HOTEL ISETAL



Öffnungszeiten & Preise
tagesaktuell auf
www.ise-tour.de



Kahnfahrten



**Kiosk und
Biergarten**



Bootsverleih

IseCabana



**Snacks &
Drinks**





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Sonne steht hoch, die Temperaturen klettern, und plötzlich passiert das Unerwartete: Gifhorn verwandelt sich. Nicht in eine Urlaubskulisse für Instagram-Posts, sondern in einen Ort, an dem das echte Leben pulsiert. Wo sich Menschen begegnen, wo Kreativität die Grenzen des Gewöhnlichen sprengt, wo Innovation nicht in Büroräumen, sondern auf der Straße entsteht.

Diesen Sommer bietet Gifhorn alles, was das Leben ausmacht. Im Autokino flimmern Träume über die Leinwand, während die Nacht einzieht. Das Freilufttheater im Mühlenmuseum findet unter dem Sternenhimmel statt. Radfahrer entdecken Wege, die sie nie kannten, und beim Altstadtfest pulsiert das Herz der Stadt im Takt von Musik und Menschengewimmel. In offenen Gärten werden Grenzen durchlässig, und Künstler stellen ihre Werke aus.

Und dann sind da die Macher – Geschäftsleute, die begriffen haben, dass Innovation nicht bedeutet, schneller zu sein als alle anderen. Sondern mutiger. Offener. Bereit, die eigene Stadt zu lieben, indem sie sie verändern.

Das ist der echte Sommer: nicht in die Ferne reisen, sondern Ankunft. In Gifhorn, weil die beste Reise manchmal die ist, die nicht weit wegführt, sondern einfach tiefer in die eigene Stadt hinein.

Viel Freude beim Entdecken.

Wir sehen uns draußen!

Herzlich

Ihre Birthe Kußroll-Ihle
Redaktionsleiterin

Impressum | Herausgeber Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Aller-Zeitung, Michael-Claire-Straße 3, 38518 Gifhorn | Geschäftsführung Carsten Winkler, Lars Rehmann | Verantwortlich für den Anzeigenteil Carsten Winkler | Verantwortlich für die Redaktion Birthe Kußroll-Ihle | Titelfoto Sebastian Preuß | Fotos/Grafiken 123RF, AZ-Archiv, gemäß Bildnachweis | Druck Fischer Druck GmbH, Wilhelm-Rausch-Straße 13, 31228 Peine



Foto: Sebastian Preuß

Aus dem Inhalt

4

Ein Herz für Senioren

Roman Antczak betreibt Beratungsbüro

6

AZ/WAZ on Tour

Neue Runde der beliebten Fahrradtour

8

Gifhorne Autokino

Drei Tage Retromagie mit Filmhits

10

Gifhorne Altstadtfest

Bühnenacts und Entenrennen

12

Open-Air-Theater

Komödie im Mühlenmuseum

14

Zu Hause am Spielfeldrand

Zu Besuch bei Matthias Nerlich

18

Sommersaison in der Südheide

Genuss, Natur und Einblicke

22

Offene Gärten

Pflanzenfreunde unter sich

24

Pop Art mit eigener Handschrift

Die Welt von Michel Friess

26

Lesetipps

Sommerlektüre von Gifhornern

Hinweis generisches Maskulinum | Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir bei personenbezogenen Hauptwörtern meist nur das generische Maskulinum und verzichten auf den gleichzeitigen Gebrauch der Sprachform männlich, weiblich und divers. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und beinhalten keinesfalls eine Herabwürdigung oder Diskriminierung der anderen Geschlechter und umfassen Personen jeden Geschlechts gleichermaßen und gleichberechtigt.

Roman Antczak setzt auf Menschlichkeit und Gemeinschaft

„Das eigene Zuhause kann man nicht ersetzen“



Foto: Sebastian Preuß

Roman Antczak hat ein Herz für Senioren. Vermutlich liegt das daran, dass der in Walbrzych (Polen) aufgewachsene Wahl-Gifhorner immer ein enges familiäres Miteinander erlebt hat. „Obwohl wir nicht unter einem Dach lebten, habe ich viel Zeit mit meiner Großmutter verbracht. Sie war ein toller Mensch – herzlich und weise. Alle moch-

ten Oma Luta, sie hat die Familie zusammengehalten“, erzählt Antczak. „Damals erschien mir das selbstverständlich, dass man sich Platz, das Brot und manchmal auch die Sorgen teilte. Erst viele Jahre später, als ich selbst in einer eigenen Wohnung lebte, begriff ich, wie sehr mich dieses schöne Miteinander geprägt hatte – in Geduld, in Zusammenhalt und in

der Fähigkeit, selbst im kleinsten Raum ein Zuhause zu finden.“

Der 54-Jährige weiß, dass das Zuhause durch nichts zu ersetzen ist. Und eben aus diesem Grund hat der diplomierte Geograf im Jahr 2017 noch einmal neue Wege eingeschlagen und mit dem Leitsatz „Gepflegt zu Hause bleiben“ eine Seniorenbetreuung ins Leben gerufen. „Seitdem tanze ich auf zwei Hochzeiten“, lacht der Unternehmer, der immer noch Geschäftsführer einer Firma ist, die Windparks plant, baut und betreibt.

„Mein Anliegen ist es, Menschen trotz körperlicher Einschränkungen oder demenzieller Erkrankungen die Möglichkeit zu geben, in ihren alten Gewohnheiten und Strukturen zu bleiben“, so Antczak. Denn das habe einen unschätzbaren Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden. Menschen dieses zu bewahren, das ist das Anliegen von Antczak und seinem 25-köpfigen Team. Individuelle Alltagshilfen leisten – von Staubsaugen und Badputz über Einkaufen bis hin zur Arztbesuch-Begleitung. Oder: einfach nur Gesellschaft leisten.

Das zweite große Standbein seines Unternehmens ist die sogenannte „24-Stunden-Betreuung“ im häuslichen Bereich, für Menschen, die grundlegende Tätigkeiten des Alltags nicht mehr selbstständig bewerkstelligen können. Antczak weiß: „Oft sind die Familienmitglieder nicht in der Lage, sich selbst um Angehörige zu kümmern, und dann kommen wir ins Spiel.“ Das A und O: Das Kennenlernen von Klienten und Betreuungskraft. „Eine absolute Ver-



Roman Antczak setzt auf Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe. Foto: Nicola Paschinski

trauenssache“, weiß Antczak. „Es kommen ja schließlich fremde Menschen ins häusliche Umfeld und das muss menschlich passen.“ Es werde nichts dem Zufall überlassen. Es gehe darum, Gewohnheiten kennenzulernen und Fettnäpfchen auszulassen.

FACHPERSONAL SUCHT DER CHEF SELBST IN POLEN

Durch eine Kooperation in Polen könne er dabei auf erfahrenes Personal zurückgreifen, betont der Firmeninhaber auch mit

Blick auf die Problematik, dass es hierzulande an Betreuungskräften fehle. In Breslau betreibt der Gifhorner Firmenchef ein Unternehmen, das vor Ort geeignetes Personal für den Einsatz in Gifhorn akquiriert.

Bleibt denn bei so einem umtriebigen Arbeitsleben noch Zeit fürs Private? „Am liebsten entspanne ich in meinem Kleingarten“, lacht Antczak.

Ab sofort hat die Seniorenbetreuung auch ein Beratungsbüro in der Gifhorner Innenstadt als zentrale Anlaufstelle für Gifhorner Senioren und deren Angehörige.

„Ich liebe die Ruhe und brauche nach Feierabend keine große Gesellschaft.“ Beim Salatpflanzen, Radieschenernten und Heckenschneiden kann der Gifhorner so richtig abschalten. „Das macht den Kopf frei für neue Ideen und Visionen.“

CARE-SHARING SOLL KOSTEN REDUZIEREN

Und die hat der 54-Jährige bereits: Er möchte ein Care-Sharing für den häuslichen Pflegebereich aufbauen. Ein innovatives Miteinander-Konzept, das vor allem die Kosten für die Patientinnen und Patienten reduzieren soll. „Wenn in einem Ort 20 Haushalte Pflegebedarf haben, könnten sich beispielsweise drei Familien eine Kraft teilen“, rechnet er vor. Denn

eines sei sicher: Der Bedarf werde weiter steigen. „Der Pflegenotstand ist ein ernst zu nehmendes Problem vor dem Hintergrund einer immer älter werdenden Gesellschaft.“ Entsprechend möchte Antczak mit seinem Team in die Ortschaften gehen, um den aktuellen Bedarf zu ermitteln. „Ich glaube an die Stärke der Gemeinschaft“, so der Gifhorner. (nip)



SENIORENBETREUUNG
ANTCAK
Zuhause gut versorgt



05371 8134960



01556 7550001

Whatsapp Business



info@sb-antczak.de



www.sb-antczak.de



Steinweg 66
38518 Gifhorn



Celler Str. 63
38518 Gifhorn



✓ "24H-BETREUUNG" ZU HAUSE

✓ ALLTAGSBEGLEITUNG

✓ HAUSWIRTSCHAFT

„AZ/WAZ on Tour“ – Erneuter Fahrradspaß in Gifhorn

Rauf aufs Rad – die Region ruft

Radfahren verbindet Menschen mit ihrer Region – und genau das ist die Idee hinter „AZ/WAZ on Tour“. Das beliebte Fahrrad-Event kehrt zurück und lädt Sie von Freitag bis Montag, 7. bis 10. August, zu einer neuen Entdeckungstour ein. Egal ob Sie gemütlich in die Pedale treten, mit E-Bike-Unterstützung unterwegs sind oder den Nachwuchs im Anhänger mitnehmen – die flache, abwechslungsreiche Landschaft rund um Gifhorn und Wolfsburg ist ideal für Radfahrten. Besuchen Sie Stationen entlang der Route, sammeln Sie digitale Stempel in unserer Web-App und gewinnen Sie mit etwas Glück attraktive Gutscheine vom Fahrradmarkt Hahne in Wolfsburg, der die Aktion seit Jahren unterstützt.

Einige Tausend Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen bereits seit 2020 an „AZ/WAZ on Tour“ teil. „Mit uns können Sie nicht nur Strecke machen, sondern

echte Geschichten erleben, auf zwei Rädern, mitten durchs Herz unserer Region“, sagt Projektmanagerin Melissa Tegtmeier, die die „AZ/WAZ on Tour“ organisiert.

DIGITALE STEMPEL SAMMELN

Reizvoll ist: Sie können digitale Stempel sammeln und mit etwas Glück Gutscheine aus einem Fahrradgeschäft aus der Region gewinnen. Jeder Teilnehmende kann sich seine persönliche Fahrstrecke mithilfe von Google Maps zusammenstellen und nach Lust, Laune oder Kilometersum auswählen. Radelnde, die mindestens zehn an der Route liegende Stationen anfahren und ihren Besuch je-

weils mit einem digitalen Stempel dokumentieren, können am „AZ/WAZ on Tour“-Gewinnspiel teilnehmen. Wie's funktioniert? An den Stationen erhalten Sie eine TAN, die Sie hier in der Web-App eingeben. Bitte beachten: Jede TAN ist nur einmal gültig. Haben Sie zehn Stempel von zehn verschiedenen Stationen gesammelt, nehmen Sie automatisch an unserer Verlosung teil.

Sie wohnen in Hillerse und waren noch nie in Jembke unterwegs? Oder Sie wohnen in der Stadt und möchten die umliegenden Ortschaften erkunden? Große oder kleine Runde? Altbekanntes anfahren oder lieber Neues aufspüren? Radeln Sie los und seien Sie überrascht, wie viele schöne Seiten Sie in Ihrer Heimat entdecken können.

Alle Infos und den Link zur Web-App finden Sie auf **waz-online.de/ontour**. ■



Spezialfahrzeug für das DRK-Projekt „Wunschk momente“ Wenn Wünsche Fahrt aufnehmen ...

Das DRK schafft Erinnerungen, die bleiben – mit dem Projekt „Wunschk momente“. Die Initiative, die von Phillip Michel und David Skiba aus den Reihen der Bereitschaft gemeinsam mit Sandro Pietrantonio, Vorstand beim DRK-Kreisverband, entwickelt wurde, erfüllt Menschen in palliativen Lebenssituationen seit 2017 besondere Herzenswünsche.

Die Wünsche der Fahrgäste sind so individuell wie ihr Leben: einmal ans Meer fahren, ein Fußballspiel besuchen oder noch einmal Zeit mit der Familie verbringen. Auch Ausflüge ins Miniatur Wunderland oder in den Zoo wurden bereits ermöglicht. „Wir versuchen, nahezu jeden Wunsch innerhalb Deutschlands zu erfüllen“, so Skiba.

FAHRTEN MIT PERSÖNLICHER GESCHICHTE

35 Fahrten wurden bisher realisiert und hinter jeder steht eine persönliche Geschichte. Während der Fahrten entstehen oft intensive Gespräche. Viele Fahrgäste erzählen aus ihrem Leben, teilen Erinnerungen und Gedanken. Gleichzeitig achten die Ehrenamtlichen stets darauf, den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden und auch Raum für Ruhe zu lassen. Besonders prägend war für DRK-Ehrenamtliche Sonja Kirch eine Fahrt mit einem jungen Mann, der noch nie das Meer gesehen hatte. Der Ausflug an die Ostsee wurde für ihn zu einem unvergesslichen Erlebnis – für ihn der schönste Tag seines Lebens.

NEUES FAHRZEUG FÜR ALLE ANFORDERUNGEN

Um die Fahrten künftig noch komfortabler gestalten zu können, ergänzt nun ein neues, speziell konzipiertes „wunschk momente“-Fahrzeug den DRK-Fuhrpark der Bereitschaft. Das vollständig durch Spenden finanzierte Fahrzeug ermöglicht den Fahrgästen durch die seitlichen Fenster einen großartigen Ausblick. Obwohl das Fahrzeug alle notwendigen medizinischen Anforderungen erfüllt und seine Ausstattung den DIN-Normen für Krankentransportwagen entspricht, unterscheidet sich das Design bewusst von klassischen Rettungswagen – ein wichtiger Aspekt, da viele Fahrgäste die damit verbundene Aufmerksamkeit als unangenehm empfanden. Auch praktische Funktionen wie die Mitnahme eines eigenen Rollstuhls sowie eine Soundanlage im Fahrgastraum sorgen für mehr Komfort. Der Transport kann sitzend und liegend erfolgen, die Versorgung – etwa mit Sauerstoff – ist jederzeit gewährleistet.



**Machen Wünsche wahr: (v. l.):
Sascha Maurice Schulz, Sonja Kirch,
Axel Obst, David Skiba und
Michael Freise. Foto: DRK**

Für das 13-köpfige ehrenamtliche Team bedeutet das neue Fahrzeug weit mehr als nur eine technische Verbesserung. „Nach neun Jahren Projektarbeit mit regulären Rettungs- und Krankentransportwagen ist das ein besonderer Moment für uns. Es hilft uns, dem eigentlichen Gedanken des Projekts noch gerechter zu werden“, sagt David Skiba. „Ein besonderer Dank gilt dem DRK-Landesverband Niedersachsen e.V. sowie der Heinrich-Peters-Stiftung, die das Projekt und insbesondere die Anschaffung des neuen Fahrzeugs maßgeblich unterstützt haben.“

UNTERSTÜTZER GESUCHT

Das Projekt „Wunschk momente“ finanziert sich ausschließlich über Spenden. Um das Angebot für Menschen in palliativen Lebenssituationen langfristig aufrechtzuerhalten, ist auch weiterhin finanzielle Unterstützung notwendig. Wer das Projekt unterstützen möchte, kann sich per E-Mail an ehrenamt@drk-gifhorn.de wenden.

WUNSCHFAHRT GEFÄLLIG?

Auch für Rückfragen oder Interesse an einer Wunschfahrt stehen die Ehrenamtskoordinatorinnen Rabea Farkas und Mehtap Bollweg telefonisch unter 05371 804-880 zur Verfügung. Sie sind ebenfalls Ansprechpartnerinnen, wenn es um Spendenmöglichkeiten oder eine mögliche Zusammenarbeit geht. ■

Team DRK. IMMER DA.

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Gifhorn e.V.

Am Wasserturm 5
38518 Gifhorn
05371 804-0
www.drk-gifhorn.de



Wunschk momente
gemeinsam erleben 

AZ präsentiert: Gifhorner Autokino vom 25. bis 27. September

Großes Kino vor der Motorhaube

Das Gifhorner Autokino ist mehr als nur ein Ort, um Filme zu schauen – es ist ein kleines Stück Retromagie mitten in der modernen Zeit. Hier treffen sich Familien, Paare und Freundeskreise, um Blockbuster, Klassiker oder besondere Filmnächte bequem vom eigenen Autositz aus zu genießen. Im September können Cineasten wieder Teil dieses Nostalgie-Erlebnisses werden: Die Aller-Zeitung

eröffnet erneut das Open-Air-Kino auf dem Gifhorner Aumovio-Gelände (ehemals Continental Teves) – vom 25. bis 27. September 2026.

Fest steht bereits, dass unter anderem die Blockbuster „Toy Story 5“, „Spider-Man: Brand New Day“ und die Literaturverfilmung „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ über die Autokino-Leinwand flimmern werden.

Und wenn dann die Dämmerung einsetzt, leuchtet die riesige Leinwand vor dem Abendhimmel, während der Ton bequem über das eigene Autoradio läuft. Ob kuschelig zu zweit, mit Freunden oder der ganzen Familie – jeder kann den Film in seiner ganz persönlichen Wohlfühlzone genießen. Für das leibliche Wohl sorgen frisches Popcorn, kühle Getränke und herzhafte Snacks direkt vor Ort. Auch Picknick darf gern mitgebracht werden. (nip) ■



Fotos: AZ Archiv



Autorennen statt Hörtest

JOVO Kids: Kindgerechte Hörakustik am Gifhorner Schillerplatz

Eltern aus der Region finden in Gifhorn ab sofort eine Anlaufstelle für die Hörberatung für Kinder: Mit JOVO Kids am Schillerplatz 6 hat Gifhorn jetzt ein spezialisiertes Fachzentrum für Kinderhörakustik. Die Räumlichkeiten sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten.

„Besonders in den ersten drei Lebensjahren ist das Hörsystem hochsensibel. Direkt nach der Geburt sind die Ohren wichtiges Tor zur Welt: Über das Hören lernen Kinder, akustische Reize zu verarbeiten und zu deuten. Fehlen diese Eindrücke – etwa durch eine unerkannte Hörminderung –, kann sich unter anderem die Sprachentwicklung verzögern“, weiß Pädakustiker Jonathan Krämer und Inhaber von JOVO Kids. Und sein Geschäftspartner Ivo Samland ergänzt: „Je früher mögliche Einschränkungen erkannt werden, desto besser sind die Chancen für eine gesunde und glückliche Kindheit.“

Daher sei es wichtig, das Hörvermögen von Kindern regelmäßig zu überprüfen, was in Deutschland über die Früherkennungsuntersuchungen (U- und J-Untersuchungen) abgedeckt wird. Dennoch können Kinder durchs Raster fallen oder erst später eine Hörschwäche entwickeln. „Früh erkannte Hörprobleme lassen sich oft gut behandeln – sei es durch medizinische Maßnahmen, Hörsysteme oder gezielte Hörförderung“, so Krämer.

Abenteuer Hörtest

Damit die Durchführung zuverlässiger Höranalysen problemlos funktioniert, haben Jonathan Krämer und Ivo Samland ihre neuen Räume am Schillerplatz speziell auf die Bedürfnisse von Kindern ausgebaut. „Eine angepasste Umgebung hilft den jüngsten Patientinnen und Patienten, sich besser zu entspannen“, weiß Samland. Die neuen Räumlichkeiten mit Bällebad und Ritterburg muten an wie ein Spieleparadies. Krämer und Samland



wünschen sich, dass der Besuch beim Akustiker zum Abenteuer wird. „Statt Hörtest gibt es bei uns unter anderem ein Autorennen“, erläutert Krämer.

Frühe Unterstützung

Wird ein Hörverlust früh erkannt und versorgt, bestehen heute sehr gute Möglichkeiten für eine altersgerechte Entwicklung. „In unserer neuen Kidswelt begleiten wir Kinder und Familien spielerisch mit Erfahrung, moderner Technik, Einfühlungsvermögen und ohne Druck – von den ersten Lebenstagen bis ins Jugendalter“, so Krämer. ■

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag von
10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr
Freitag von 10 bis 14 Uhr
Telefon 05371-937 60 66

Infos unter www.jovo-kids.de

JOVO KIDS
HÖRSYSTEME

Schillerplatz 6 · 38518 Gifhorn · 05371 / 937 60 66
info@jovo-kids.de · www.jovo-kids.de



Fotos: Sebastian Preuß

45. Gifhorner Altstadtfest – Bühne frei für drei großartige Tage **Umsonst & draußen**

Wenn sich im August die Gassen der Gifhorner Innenstadt mit Menschen, Musik und Lachen füllen, dann ist Altstadtfest-Zeit! Drei Tage lang – vom 21. bis 23. August – pulsiert das Herz der Stadt – und die historische Altstadt verwandelt sich wieder in eine lebendige Festmeile mit bunten Buden, Musik, Kunst und viel guter Laune. Auf acht Bühnen sorgen Künstlerinnen und Künstler für ein abwechslungsreiches Programm und eine ausgelassene Atmosphäre, die Besucher jeden Alters begeistert.

Ob bei einem kühlen Getränk direkt vor der Bühne oder beim gemütlichen

Bummeln über die Meile – das Gifhorner Altstadtfest ist nicht nur ein Highlight im Gifhorner Veranstaltungskalender, sondern auch ein Muss für alle, die Musik und Unterhaltung lieben. Schließlich werden hier alle Genres bedient: An den drei Tagen sind nahezu 70 Live-Acts zu erleben. Auf acht Bühnen geben sich Bands, Solokünstler, DJs, Chöre, Tänzer, Schauspieler und Sportler die Klinke in die Hand, um das Altstadtfest-Publikum mit Rock- und Popmusik, Heavy Metal, Jazz, Rockabilly, Soul und Rock 'n' Roll sowie auch mit Tanzdarbietungen zu verzaubern. Neben den vielen Musikhöhepunkten punktet auch das Aktionsprogramm mit wiederkehrenden und lieb gewonnenen Besonderheiten.

Auch kulinarisch kann sich das Fest sehen lassen: Auf der rund einen Kilometer langen Festmeile vom Marktplatz bis zum Schillerplatz sorgen 120 Aussteller für Gaumenschmaus und Vielfalt. Von Flammhachs bis Poffertjes, von Fassbier bis hin zum Cocktail ist alles dabei.

Damit die Gäste sicher zur Meile und auch wieder zurückkommen, ist der City-Bus an allen drei Tagen wieder im Einsatz. Außerdem fahren Shuttle-Busse zusätzlich am Samstag auch die umliegenden Ortschaften an.



Benefizveranstaltung nach dreijähriger Pause **Gifhorn freut sich aufs Entenrennen**



Auf die Plätze, fertig, Ente los: Nach drei Jahren Pause gibt es wieder ein Entenrennen in Gifhorn für viel Spaß und den guten Zweck. Beim Entenrennen am Altstadtfest-Samstag, 22. August, sausen in diesem Jahr wieder tausende bunt gestaltete Plastikenten die Ise hinunter. Die Erlöse werden dabei nahezu vollständig für den guten Zweck gespendet. Und für die Teilnehmer gibt es tolle Preise von bis zu 1.500 Euro zu gewinnen.

Ausgerichtet wird das Entenrennen wie immer von der kirchlichen Stiftung „Zeit stiften“. Vorsitzender Detlef Tanke erklärt: „Wir haben zwei Gifhorer Projekte, die von den Einnahmen profitieren sollen. Bei dem einen handelt es sich um die Diakonische Tagespflege, bei dem anderen um „Gemeinsam statt einsam“ von Tahnee Winters.

Die Schirmherrschaft übernehmen Gifhorns Bürgermeister Matthias Nerlich und Landrat Philipp Raulfs. Insgesamt sieben Sponsoren ermöglichen die Umsetzung des Entenrennens. Der Verkauf der Patenscheine für die Plastikenten läuft bereits.

SO LÄUFT DAS ENTENRENNEN AB

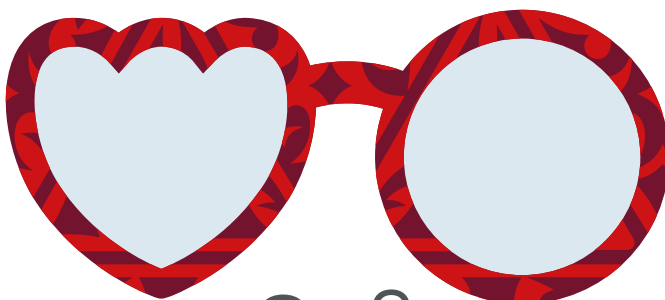
Am Altstadtfest-Samstag, 22. August, um 13 Uhr gehen die Enten an den Start. Zuerst ist das Promi-Rennen angesetzt, für das es auch schon zahlreiche Zusagen gibt. Anschließend folgt das Rennen für alle auf der Ise zwischen Cardenap und Torstraße. Die Siegerehrung ist für 16 Uhr vorgesehen.

Die Paten der schnellsten Enten haben die Chance auf tolle Preise: Hauptgewinn ist ein

Reisegutschein im Wert von 1.500 Euro, der Zweitplatzierte erhält einen Einkaufsgutschein im Wert von 1.000 Euro, für den dritten Platz gibt es einen Einkaufsgutschein über 500 Euro. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Zusatzpreise, darunter Fahrten nach Berlin mit Übernachtung und Besuch des Bundestags für zwei Personen sowie zwei VIP-Karten für ein Spiel von Eintracht Braunschweig.

Die Patenscheine für die Enten sind zum Preis von jeweils fünf Euro erhältlich. Ein Fünfer-Pack kostet 20 Euro, darin ist zudem eine Mini-Ente enthalten. Die Patenscheine können bei der Sparkasse am Stadtbahnhof Gifhorn, in Opa Ernys Garten, im Kaufhaus Schütte, im Gifhorer Mühlenladen im Steinweg und in den Buchhandlungen Dänzer und Nolte erworben werden. (nip)

MEIN OPTIKER



Auf
Bessersehen!

info@meinoptiker-online.de

Tel. 05838-719 98 88

www.meinoptiker-online.de

[mein_optiker](#)



Bereits zum vierten Mal nutzt die Komödie am Altstadtmarkt die Kulisse des Mühlenmuseums für ihre Aufführungen. Fotos: Komödie am Altstadtmarkt

Vorhang auf für den Sommer

Sommer. Bühne. Mühlenzauber

Sommerabende im Gifhorner Mühlenmuseum haben ihren ganz eigenen Zauber. Wenn sich dann noch eine Open-Air-Theater-Veranstaltung dazugesellt, wird der Abend zu einem, der im Gedächtnis bleibt. Vom 5. bis 30. August heißt es wieder: Bühne frei und Vorhang auf für das Open-Air-Theater im Gifhorner Mühlenmuseum. Die Komödie am Altstadtmarkt aus Braunschweig wird hier die energiegeladene Komödie „Ich hasse dich – heirate mich“ zum Besten geben.

ENORME RESONANZ

Rund 4.000 begeisterte Zuschauerinnen und Zuschauer haben die ausverkauften Aufführungen im August 2025 auf dem schönen Dorfplatz mitten auf dem Museumsgelände besucht.

„Mit diesem enormen Zuspruch im dritten Jahr unserer Open-Air-Komödie in Gifhorn

hatten wir in dieser Deutlichkeit so nicht gerechnet und waren überwältigt von der enormen Resonanz“, freut sich Florian Battermann, Leiter der Komödie am Altstadtmarkt.

„Die Steigerung der Besucherzahlen hat uns gezeigt, dass das Publikum aus Gifhorn sowie aus dem gesamten Landkreis und der Region Wolfsburg und Braunschweig unser Open-Air-Theater nach drei erfolgreichen Jahren mehr als ins Herz geschlossen hat.“

Inzwischen ist das Theater zu einem festen Bestandteil der sommerlichen Kulturszene der Stadt geworden. So dürfen sich Theaterbegeisterte auch in diesem Jahr auf ein neues Werk aus der Feder von Battermann freuen. In der Komödie „Ich hasse dich – heirate mich“ möchte sich die junge Tanzlehrerin Kerstin Schröder (Teresa Stöbel)

selbstständig machen. Sie hat allerdings noch keine entsprechenden Räumlichkeiten gefunden und ein privater Shutdown kommt ihr in die Quere ...

PICKNICK TRIFFT KULINARIK

Am Dorfplatz befinden sich diverse kulinarische Möglichkeiten für die Gäste. Vor Ort werden Getränke, Gebäck, Würstchen und Snacks angeboten. Das Trachtenhaus bietet regionale Gerichte (Reservierung unter 05371/55050). Außerdem können Picknickkörbe telefonisch unter 0151/61615190 oder über folgenden Link vorbestellt werden: www.muehlen-museum-gifhorn.de/#Picknickkoerbe

Karten für die insgesamt 21 Aufführungen können auf der Website der Komödie am Altstadtmarkt (www.komoedie-bs.de) oder telefonisch unter 0531/1218680 bestellt werden.

Die Sohr Haus- und Immobilienverwaltung kümmert sich um Ihre Immobilie

Persönlich. Zuverlässig. Kompetent.

Bianka Sohr kann auf mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Hausverwaltungsbranche zurückblicken. Deshalb sind Immobilien-Eigentümerinnen und -Eigentümer aus Gifhorn und Umgebung bei der Sohr Hausverwaltung mit Sitz im Gifhorer Steinweg 6 bestens beraten, wenn es um Mietverwaltungsangelegenheiten, Sondereigentumsverwaltungen oder WEG-Verwaltungsangelegenheiten geht.

Mit Weitblick, persönlichem Engagement und Kompetenz stellt sich Bianka Sohr den Herausforderungen der Immobilienverwaltung – mit Blick auf die individuellen Bedürfnisse von Eigentümern und Gemeinschaften. „Immobilien sind Werte, die Vertrauen verdienen“, erklärt Binka Sohr. „Deshalb ist es mein Anspruch, meinen Kunden eine persönliche, transparente, rechtssichere und wirtschaftliche Verwaltung anzubieten.“ Dabei setzt die Gifhornerin auf engen Kontakt zu ihren Kunden.

EXPERTISE SEIT MEHR ALS 25 JAHREN

Bei der EIMER Immobilien genoss Bianka Sohr nicht nur ihre Ausbildung, sondern er-

warb hier über viele Jahre fundierte Kenntnisse in allen Bereichen der Hausverwaltung, der Immobilienvermarktung und der Versicherungswirtschaft. Ihre Kompetenzen erweiterte sie durch stetige Fort- und Weiterbildungen bis hin zur zertifizierten Verwalterin.

Zu ihrem Portfolio gehören sämtliche kaufmännischen, organisatorischen und verwaltungstechnischen Bereiche der Hausverwaltung, wie Buchhaltung, Hausgeld- und Nebenkostenabrechnung, Abschluss notwendiger Verträge (zum Beispiel Versicherungen, Versorger, Hausmeister-Service), die Verwaltung gemeinschaftlicher Gelder, die Durchführung von Eigentümerversammlungen mit anschließender Fertigung der Beschlussprotokolle sowie die Beauftragung gesetzlich vorgeschriebener Wartungen/Prüfungen und die Organisation und Überwachung notwendiger und beschlossener Reparaturmaßnahmen.

Bianka Sohr ist mit der Region nicht nur fest verwurzelt, sondern verfügt auch über ein großes Netzwerk aus lokalen Handwerkern, Versorgern und Dienstleistern, die kurzerhand eingreifen können, wenn es irgendwo „brennt“.



**Bianka Sohr ist zertifizierte
Verwalterin. Foto: Privat**

Weitere Infos zum Leistungsangebot sind unter **www.sohr-hausverwaltung.de** zu finden. ■



Hausverwaltung mit Vertrauen.

Persönliche Betreuung statt Callcenter.
Kompetente Haus- & Immobilienverwaltung in Gifhorn und der Region.



Persönlicher Ansprechpartner



Zuverlässig & kompetent



Schnelle & klare Kommunikation



Werterhalt Ihrer Immobilie







Jetzt unverbindlich beraten lassen:
05371 5908300



info@sohr-hausverwaltung.de



www.sohr-hausverwaltung.de



Für Sie in Gifhorn und der Region



Fotos: Sebastian Preuß

Bürgermeister Matthias Nerlich

Zu Hause am Spielfeldrand

Matthias Nerlich ist seit fast 15 Jahren Gifhorns Bürgermeister. Er bezeichnet sich selbst als Familienmensch und als geduldig, ausdauernd und offen. Doch nur wenige Gifhorer wissen, was er gerne in seiner Freizeit macht. Für das City-Magazin öffnete er seine Haustür und sprach mit Nicole Hein.

Wer Gifhorns Bürgermeister ganz privat treffen möchte, muss nur an den Wochenenden die Fußballplätze des Landkreises abklappern. Die Chance ist hoch, dort Matthias Nerlich mal nicht im dunklen

Anzug und weißen Hemd, sondern leger gekleidet zu begegnen. „Ich bin so gut wie jeden Sonntag an irgendeinem Spielfeldrand zu finden“, erzählt er. Denn Fußball sei seine große Leidenschaft. „Aber nicht nur“, korrigiert er, „ich mag außerdem die Stimmung während des Spiels.“

Also das Miteinander und die lockeren Gespräche, während die Spieler auf dem Platz um den Ball kämpfen. „Neulich ließ ein älterer Herr meiner Mutter nette Grüße ausrichten. Im Gespräch stellte sich heraus, dass er ihr ehemaliger Arbeitskollege gewesen ist.“ Auch diese Seite gehört zu ihm:

das fest Verwurzelte im Landkreis Gifhorn. Geboren ist er im alten Klinikum an der Bergstraße, aufgewachsen in Leiferde. Dort war der Schützenverein ein fester Bestandteil seiner Kindheit und Teenagerzeit. „Es gab ja nicht so viele unterschiedliche Vereine und Aktivitäten für die Jugend wie jetzt“, fasst er zusammen und ergänzt: „Ich liebe Schützenfeste. Das jährliche Gifhorer Schützenfest war und ist immer was ganz Besonderes.“

Heute bringe es sein Amt als Bürgermeister mit sich, die meisten Schützenfeste im Landkreis zu besuchen, aber ebenso viele



Vereinsversammlungen. „Ich liebe Vereine und ich liebe das Ehrenamt. Damit bin ich groß geworden“, sagt er. Und man sieht ihm an, dass er es ehrlich meint, wenn er erklärt, dass ihm dieser Teil seiner beruflichen Aufgaben Spaß mache.

Auf das Miteinander, hier mal kurz „Hallo“ sagen, dort einen kleinen Plausch halten, kommt es Matthias Nerlich auch an, wenn er samstags über den Wochenmarkt schlendert. „Ich mag die Atmosphäre rund um den Markt. Man trifft dort immer jemanden zum Quatschen“, erzählt er. Nach kurzem Überlegen gibt er preis, dass der samstäglige Wochenmarkt sein Lieblingsplatz in Gifhorn wäre. Doch bei aller Freude an diesen Aktivitäten, so ganz privat seien sie dann doch nicht, gibt er zu. Immerhin stünde er dort zu einem gewissen Teil ebenfalls in der Öffentlichkeit. Wie entspannt man also als Bürgermeister, wenn man jederzeit auf der Straße von den Bürgerinnen und Bürgern erkannt – und angesprochen – werden kann?

Matthias Nerlich ist vor rund zwei Jahren aus einer Dachterrassenwohnung in eine Doppelhaushälfte in Gifhorns Westen gezogen. Fußläufig ist er schnell in Wald und Flur, sein Vorgarten und Garten sind akkurat gepflegt, das Wohnzimmer ist hell und freundlich eingerichtet. Von dort geht es direkt auf die Terrasse und in den angrenzenden Garten.

„Ich sitze viel draußen, gerne mit einer Tasse Kaffee in der Sonne“, berichtet er. Abends darf es zu besonderen Anlässen schon mal ein Caipirinha sein, den er mit selbst gezogener Minze garniert. Mehr noch als um die Kräuter kümmert er sich um seine Hortensien, die rings um das Haus wachsen. „Ich habe welche in Weiß,

Rot und Lila beziehungsweise Blau“, sagt Nerlich. Fast alle hätten bereits auf der Dachterrasse gestanden und seien dann mit umgezogen, denn bei der Gartenarbeit könne er gut entspannen.

Wie auch beim Grillen. Früher sei er bekennender Holzkohlegrill-Fan gewesen, mittlerweile steht rund ums Jahr ein Gasgrill auf seiner Terrasse. So ist das Gerät schnell einsatzbereit, um nach einem langen Arbeitstag im Rathaus zum Abendbrot Gegrilltes zuzubereiten. Und was kommt eher auf den Teller: Fleisch oder Gemüse? „Beides“, verrät er schmunzelnd. „An Fleisch gerne grobe Grillbratwurst, Geflügel, ab und an ein Rindersteak. Dazu gegrilltes Gemüse und Grillkäse.“ Also wie in jedem anderen Haushalt auch.

Ebenfalls ganz alltäglich ist seine Vorliebe für Fernsehserien wie den „Tatort“, hier insbesondere die Folgen aus Münster. „Außerdem schaue ich gerne ‚James Bond‘. Ich habe zwar die Filme, aber wenn sie im Fernsehen laufen, gucke ich sie grundsätzlich an.“ Viele hat er schon acht-, neun- oder sogar zehnmal gesehen. Welchen er am besten fände, sei dennoch nicht so einfach zu beantworten. „Von den alten Folgen vielleicht ‚Goldfinger‘ und von den etwas neueren ‚Skyfall‘, sagt er schließlich. Wie jeder andere Fan hofft er, dass es demnächst einen neuen ‚James-Bond‘-Film geben wird.

Und abschließend gefragt: Was macht für Gifhorns Bürgermeister einen perfekten Sonntag aus? Da muss er nicht lange nachdenken. Es sei ein Tag ohne lokalpolitische Termine. „Morgens ein Kaffee auf der Terrasse, nachmittags ein Fußballspiel und abends zum Ausklingen des Tages ein ‚Tatort‘.“ ■

Gifhorn schlägt ein neues OBI-Kapitel auf –
runderneuerstes Einkaufserlebnis

Alles für die schönste (Garten-) Zeit des Jahres entdecken

Der Sommer ist da! Und damit man die schönste Zeit des Jahres noch mehr genießen kann, ist bei OBI jetzt alles zu finden, was die Gartensaison schöner macht. Seitdem der Heimwerkermarkt Anfang des Jahres ein neues Kapitel in Gifhorn-Gamsen aufgeschlagen hat, wartet die OBI-Filiale mit einem rundum erneuerten Einkaufserlebnis, einem deutlich erweiterten Sortiment und wechselnden attraktiven Angeboten auf.

Auf insgesamt 4.100 Quadratmetern Verkaufsfläche finden Heimwerker und Gartenfreunde ab sofort ein deutlich erweitertes Warenangebot. Das Sortiment wurde von ursprünglich 34.000 Artikeln auf rund 45.000 Artikel aufgestockt. Damit bietet der Markt für jedes Vorhaben in den eigenen vier

Wänden und im Garten die passende Lösung.

Das vertraute Team rund um Marktleiterin Romy Holzmüller freut sich auf ambitionierte

Heimwerker, Hobby-Gärtner, private Raumausstatter und alle, die ihre persönlichen DIY-Traumprojekte rund um Haus und Garten Wirklichkeit werden lassen wollen.

SERVICE UND SAISON-LIEBLINGE

Neben der Produktvielfalt finden Kunden bei OBI auch ein breites Service-Spektrum. Ob passgenauer Holzzuschnitt, individueller Farbmisch-Service, Schlüsseldienst oder die Vermietung von Profi-Geräten und Transportern – der Markt ist optimal auf die Bedürfnisse der Kunden in der Region vorbereitet.

So hält der Gifhorer OBI derzeit passend zu den steigenden Temperaturen alles für die Gestaltung von Balkon, Terrasse und Garten bereit. Unter anderem ein überwältigendes Angebot an Blumen, Pflanzen, Ziergehölzen, Pflanzeerde und Pflanzschalen. Darüber ist das Angebot an Rasenmähern, Mährobotern, Pflastersteinen und Sichtschutzzäunen enorm. Und wer auf der Suche nach einem Grill oder einer Outdoorküche ist, hat bei OBI die Qual der Wahl.

**Montag bis Freitag
von 9 bis 19 Uhr
sowie Samstag
von 9 bis 16 Uhr
geöffnet**

Hereinspaziert – in den neu eröffneten

OBI-Heimwerkermarkt. Foto: Privat





NOCH MEHR VORTEILE DURCH HEYOBI

Ergänzt wird das Angebot durch die heyOBI-Plattform: Hier profitieren Heimwerker von exklusiven Vorteilspreisen, praktischen Funktionen wie Marktnavigation, Produkts Scanner und dem digitalen Kassenbon sowie dem komfortablen Service „Reservieren & Abholen“ sowie dem OBI-Magazin mit Tipps und Infos rund um zahlreiche DIY-Themen und Zugang zu kos-

tenfreier Videoberatung etwa mit Gartenplanern. Auch Profis wie lokale Handwerker finden vor Ort eine maßgeschneiderte Unterstützung für ihre gewerblichen Anforderungen.

Wer sich von der Vielfalt im neu eröffneten Markt im Paulsumpff 3 im Gifhorner Ortsteil Gamsen überzeugen lassen will, hat montags bis freitags von 9 bis 19 Uhr sowie samstags von 9 bis 16 Uhr Gelegenheit dazu. ■



Entdecken, was vor der Haustür liegt

Genuss, Natur und echte Einblicke

Ob zu Fuß durch verwinkelte Gassen, gemütlich auf dem Wasser oder mit spannenden Geschichten im Gepäck – die Entdecker-Touren der Südheide Gifhorn laden Einheimische und Gäste dazu ein, die Region aus neuen Perspektiven zu entdecken. Beim vielseitigen Programm wird Vergangenheit lebendig, Natur erlebbar und jeder Rundgang zu einem kleinen Abenteuer. Und dafür muss man nicht in die Ferne reisen.

VIelfalt, die Begeistert

Das diesjährige Spektrum reicht von historischen Entdeckungstouren über kulinarische Erlebnisse bis hin zu aktiven Naturausflügen. Ob bei einer genussvollen Radtour, einer atmosphärischen Vollmondwanderung oder einer Kräuterführung – die Touren führen durch den gesamten Landkreis und zeigen die Region in all ihren Facetten.

Neben beliebten Klassikern, wie die geführten Wanderungen durch den Heiligen Hain zur Heideblüte, warten auch wieder neue Formate darauf, entdeckt zu werden. Besonders erlebnisreich ist die

„Höfe-Genuss-Radtour“ rund um Wittingen, die am 27. Juni, 25. Juli und 22. August angeboten wird: Hier lernen die Teilnehmenden verschiedene landwirtschaftliche Betriebe kennen, erhalten spannende Einblicke in die regionale Produktion und können unterwegs Kostproben genießen.

Freitag ist Führungstag

Ein fester Bestandteil der Saison sind die beliebten Freitagsstadtführungen in Gifhorn. Bis Ende September heißt es jeden Freitag um 16 Uhr: eintauchen in die Geschichte der Stadt. Gerade für diejenigen, die meinen, ihre Stadt bereits gut zu kennen, bieten diese Rundgänge zwischen Fachwerkhäusern, versteckten Gassen und bekannten Plätzen immer wieder überraschende Aha-Momente.

Neben den festen Terminen, für die eine Anmeldung erforderlich ist, können Führungen auch jederzeit individuell gebucht werden. Ob als Gruppe, mit der Familie, für Vereine oder Firmen – maßgeschneiderte Touren machen aus einem Ausflug ein persönliches Erlebnis.



Long Stein

Entdecken Sie die Region!

Das Freizeitportal
www.suedheide-gifhorn.de

- Knotenpunktsystem mit 400 Knotenpunkten
- 50 Rad- und Wandertouren
- Freizeittipps & Ausflugsziele
- Land- und Hofcafés
- geführte Radtouren
- Gästeführungen
- regionaler Veranstaltungskalender

Informationen & Karten

Südheide Gifhorn GmbH | Marktplatz 1 | 38518 Gifhorn
Tel. 05371 937880 | info@suedheide-gifhorn.de

www.suedheide-gifhorn.de



Freizeit

Da die Teilnehmerzahlen bei den öffentlichen Führungen begrenzt sind, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Alle Termine, Informationen und Buchungsmöglichkeiten gibt es online auf www.suedheide-gifhorn.de



DIE HIGHLIGHTS AUF EINEN BLICK

Juli

- 25.07. Höfe-Genuss-Radtour
- 29.07. Vollmondwanderung im Heiligen Hain (Bockmond)

August

- 07.08. Altmark-Radtour
- 07.08. Stadtrundgang: Probier mal Wittingen – Ein Stadtrundgang für alle Sinne
- 08.08. Guten-Morgen-Radtour für Frühaufsteher und Morgenradler

- 15.08. Radtour: Heideblüte in Bokel mit Kaffeetrinken
- 22.08. Höfe-Genuss-Radtour
- 23.08. Mühlenradtour durchs Isenhagener Land

September

- 05.09. Radtour zu den Aschauerteichen
- 12.09. Die faszinierende Welt der Pilze entdecken (Anfängerkurs für Erwachsene)
- 20.09. Die Zauberwelt der Moose, Flechten und Pilze (Pilzführung für Erwachsene)

MEHR FAMILIE, MEHR ZUHAUSE.

IN ALLEN LEBENSLAGEN
BEI DER GWG.

GWG

GIFHORNER
WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT EG

gwg-gifhorn.de

Vegane Picknickideen für unterwegs

Ins Grüne, Genuss im Gepäck

Sonnenschein, Lieblingsmenschen und ein gut gefüllter Picknickkorb – viel mehr braucht es oft nicht für ein paar unbeschwerte Stunden im Grünen. Beim Essen unter freiem Himmel sorgen eine Picknickdecke mit feuchtigkeitsabweisender Unterseite, eine Kühltasche und ausreichend Getränke für Komfort. An heißen Tagen gehören auch Sonnenhut oder Sonnenschutz ins Gepäck. Am wichtigsten sind aber frische Leckereien.

PFLANZLICHER GENUSS BEVORZUGT

Wer dabei gern auf rein pflanzlichen Genuss setzt, findet heute eine Fülle kreativer Ideen, die über Gemüsesticks und Salat hinausgehen. Ob Sandwiches, Wraps oder Salate im Glas – vegane Snacks sind heute abwechslungsreich, sättigend und voller Geschmack. Proteinreiche Zutaten wie die vegane Salami Baguette-Style, die veganen Snack Balls oder die veganen Gemüsebällchen von Billie Green, die ohne Zusatzstoffe auskommen, sorgen dabei für zusätzlichen Biss.

DREI REZEPTE

Sandwich mit Salami Baguette-Style

Toast- oder Sandwichbrot goldbraun rösten und mit einer würzigen Paprika-Creme oder veganer Aioli bestreichen. Mit knackigem Blattsalat und Salami Baguette-Style belegen, zusammenklappen und diagonal halbieren. Perfekt zum Einwickeln und Mitnehmen.

Protein-Salat im Glas mit Gemüsebällchen

Gekochten Couscous oder Bulgur mit Petersilie und etwas Zitronensaft vermengen. In ein Schraub- oder Bügelglas schichten: Couscous, Kichererbsen, Gurken- und Paprikawürfel, Blattspinat sowie halbierte Gemüsebällchen. Kurz vor dem Essen mit einem Kräuterdressing vermischen.

Snack-Balls-Spieße mit BBQ-Sauce

Vegane Snack Balls mit veganem Bacon umwickeln, auf Holzspieße stecken und in Grillpfanne, Backofen

oder auf dem Grill erhitzen, bis der Bacon leicht knusprig ist. Anschließend auskühlen lassen und in einer Dose transportieren. Die BBQ-Sauce separat mitnehmen und erst beim Picknick zum Dippen oder Bestreichen dazugeben – das macht den Transport einfacher und verhindert, dass die Spieße durchweichen.

TIPPS FÜR NACHHALTIGES SCHLEMMEN

Viele weitere Rezeptideen finden sich unter www.billie-green.com. Darüber hinaus ratsam sind wiederverwendbare Behälter, die Snacks frisch halten und Verpackungsmüll reduzieren. Empfindliche Lebensmittel sollten an warmen Tagen möglichst durchgehend gekühlt werden.

Wer Speisen und Getränke bereits zu Hause portionsweise vorbereitet, kann den Tag im Grünen ganz entspannt genießen. So bleibt mehr Zeit für das, worauf es beim Picknick ankommt: gemeinsame Momente, gute Gespräche und genussliches Schlemmen. (DJD) ■



Ideale Begleiter fürs Picknick: Melonen und Snack-Balls-Spieße.

Fotos: 123RF/ soloway, DJD/Billie Green; Illustration: goodstudio/123RF



Spitzenmedizin für den Bewegungsapparat

Erfolgreicher Start für Facharztpraxis Dr. Mirko Velickovic in Gifhorn

„Bewegung ist Lebensqualität“ und Maxime für Dr. Mirko Velickovic. Im Mai dieses Jahres hat der Facharzt für Orthopädie seine Praxis Dr. Velickovic im Dannenbütteler Weg 1 in Gifhorn eröffnet und der Zuspruch der Patientinnen und Patienten ist groß. Mit einem Fokus auf modernste Orthopädie, spezielle Unfallchirurgie, Fußchirurgie und innovative regenerative Orthobiologie setzt der erfahrene Facharzt neue Impulse in der regionalen Patientenversorgung.

Besondere Schwerpunkte der Praxis sind die operative Fußchirurgie sowie die regenerative Orthopädie. Das hat ihm Auszeichnungen eingebracht: Dr. Velickovic ist seit 2025 und 2026 als Topmediziner im Fach Fußchirurgie in der Focus-Liste gelistet.

Der Facharzt für Orthopädie hat langjährige operative und konservative Erfahrung. Die letzten Jahre war er stets in leitender Position tätig, zuletzt als ärztlicher Leiter des MVZ Campus Gifhorn.

Spezialgebiet – Präzision an den Füßen

Ein besonderer Schwerpunkt der Praxis liegt auf der Fußchirurgie. Da unsere Füße das gesamte Körpergewicht tragen und im Alltag Höchstleistungen vollbringen, erfordern Fehlstellung oder Verletzung in diesem Bereich eine besonders feinfühlige und präzise Behandlung.

Dr. Velickovic beherrscht das gesamte Spektrum der operativen Fußchirurgie, inklusive Knorpeltherapien. Daneben hält der Orthopäde regelmäßig Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen und dient als Instruktor für bestimmte operative Verfahren.

Seine Praxis ist Referenzzentrum der Firma Revimed SVF und bildet regelmäßig ärztliche Kollegen aus.



Fotos: Privat

Innovation durch regenerative Medizin

Neben der klassischen Orthopädie und Unfallchirurgie geht die Praxis Dr. Velickovic neue Wege in der Schmerztherapie und Heilung. Das Zauberwort heißt regenerative Medizin.

„Unser Ziel ist es, körpereigene Heilungsprozesse gezielt zu aktivieren und zu unterstützen und nach Möglichkeit Operationen zu vermeiden“, erklärt der Facharzt.

Das Leistungsspektrum umfasst hierbei moderne Verfahren wie verschiedene Stammzelltherapien. In der Praxis werden jährlich etwa hundert Stammzelltherapien durchgeführt – insbesondere SVF, Lipocube, aber auch das AMT-Verfahren sowie über 1600 PRP-Spritzen in sämtliche Gelenke und im kosmetischen Bereich.

Kleine Eingriffe mit großer Wirkung

Dr. Velickovic führt seit Jahren erfolgreich minimalinvasive Chirurgie durch. Dies beinhaltet zum Beispiel die Implantation von kleinen Miniprothesen im Bereich des Kniegelenkes, die nur den betroffenen Defekt betreffen. Vorteil dieser Operationsmethode ist die ge-

ringere Operationszeit und die schnellere Wiederherstellung des Gelenkes. Im Falle einer Wechselloperation kann auf eine normale Prothese umgestiegen werden. Eine Revisionsprothese ist nicht notwendig.

Ähnliches gilt im Bereich der Wirbelsäule. Hier erfolgte die minimalinvasive Bandscheiben-Chirurgie ohne Versteifungen oder Entfernung der Bandscheibe durch Koagulation des betroffenen Gewebes.

Schönheit aus sich selbst

Im Bereich der ästhetischen Medizin bietet Dr. Velickovic neben den klassischen Falten-Behandlungen mit Botox auch sämtliche Filler und Fadenlifting an. Besonderheit ist eine große Expertise im Bereich der Behandlung am Körperstamm.

Termine und Kontakt

Dr. Velickovic und sein Team freuen sich, Patientinnen und Patienten in den hellen sowie modern ausgestatteten Praxisräumen und in professioneller Atmosphäre zu beraten und zu behandeln. ■



Praxis Dr. Mirko Velickovic

Dannenbütteler Weg 1
38518 Gifhorn

Telefon: 05371/945501

Oder bequem über **Doktolib**
Termine buchbar.

Offene Gärten im Landkreis Gifhorn

Blütenpracht & Begegnungen

Farben, Düfte, Begegnungen und Erfahrungsaustausch hinterm Gartenzaun stehen auch in diesem Sommer wieder im Mittelpunkt der Aktion „Offene Gärten im Landkreis Gifhorn & Umland“, die der Kreisverband der Landfrauen Gifhorn seit einigen Jahren initiiert. Noch bis Ende September können Hobbygärtner, interessierte Gartenliebhaber und Neugierige im Landkreis wieder grüne Oasen entdecken, die so unterschiedlich sind wie ihre Besitzer. Vom verwunschenen Cottage-Garten über kreative Upcycling-Ideen bis hin zu modernen, klar strukturierten Anlagen – die Vielfalt ist beeindruckend. Besucher können nicht nur staunen, sondern auch fachsimpeln, Anregungen sammeln und die Leidenschaft der Gastgeber hautnah spüren.



Die Aktion ist nicht nur ein Fest für Pflanzenfreunde, sondern auch eine Einladung, die Region neu zu entdecken. Es geht darum, sich treiben und inspirieren zu lassen und die entspannte, offene Atmosphäre zu genießen.

DIESE GÄRTEN KÖNNEN SICH SEHEN LASSEN

Der 1.300 Quadratmeter große **Garten von Heinrich Müller jun. und Gabriele Schleiaus** im Lohmühlenweg 7 in Wittingen ist eine abwechslungsreiche

Anlage mit mediterranen und asiatischen Gartenbereichen, Wasser, Weinreben, Hochbeeten, Obstbäumen und einem „Tomatentempel“.

25. und 26. Juli, 11 bis 17 Uhr, Eintritt frei, Hunde sind nicht gestattet

Der **Hausgarten von Anja Müller** in der Dorfstraße 5 in Groß Oesingen verzaubert mit verschlungenen Wegen, Staudenbeeten und einem Bachlauf. Verschiedene Sitzecken laden zum Ausruhen ein.

25. und 26. Juli, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei

Ein **Garten auf zwei Ebenen mit Naturteich**, Pavillon, Rosenbögen und Kunstobjekten ist der Garten von Angelika Sommermeyer-Schürmann und Martin Schürmann im Schäferkamp 1 in Rothemühle.

Tipp: Bei gutem Wetter gibt es am „längsten Tisch von Rothemühle“ einen Blick in die Okerauen.

2. August, 13 bis 18 Uhr, Eintritt frei, Eingänge zum Garten: Schäferkamp 1 und Tor neben Schäferkamp 9, Hunde nicht gestattet



Foto: Pixabay

Foto: Nicola Paschinski



DER EINE FÜR ALLES.



IHR STARKER PARTNER FÜR
ALLE AUFGABEN IM DRUCK

Wilhelm-Rausch-Str. 13 · D-31228 Peine · Tel. (05171) 76480
kontakt@fischerdruck-peine.de · www.fischerdruck-peine.de



Foto: Nicola Paschinski



Fotos: Pixabay



Der rund 6.500 Quadratmeter große **Klostergarten des Klosters Isenhagen** in der Klosterstraße 2 in Hankensbüttel präsentiert sich entsprechend seiner ursprünglichen Konzeption von 1750 als Obst-, Gemüse- und Blumengarten in barocker Struktur. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

23. August, 11 bis 17 Uhr, Eintritt frei, Zugang über Domänenstraße, Parkplätze am Waldbad nutzen

Der teilweise **naturbelassene Hausgarten von Claudia und Torsten Meyer** im Appelweg 2 in Päse rund um das alte Pfarrwitwenhaus mit kleinen Sitzcken lädt die Besucher zum Genießen und Entspannen ein. Zu terminierten Zeiten findet ein Erzählcafé statt, das die Geschichte des Hauses und den Kräutergarten aufgreift. Auch eine Besichtigung der Huf- und Wagenschmiede ist möglich.

30. August, 11 bis 17 Uhr, Eintritt frei

Im **naturnahen Garten mit Grasdachhaus von Anne Christine Reetzau**, Im Oberdorf 7 in Alvesse, gibt es nicht nur Stauden- und Kräuterbeete, eine

Wildblumenwiese und einen Nutzgarten, sondern auch frei laufende Hühner, Skulpturen und Kunstobjekte. Gleichzeitig finden die „Offenen Ateliers“ statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

19. und 20. September, 11 bis 18 Uhr, Eintritt frei, rollstuhlgerecht

Der **Garten des Kavalierhauses** am Steinweg 3 in Gifhorn ist eine kleine Oase inmitten der Innenstadt. Seine lang gestreckte Form ist historisch durch die Lage in der Stadt an den Flussläufen Aller und Ise bedingt. Derzeit pflegen ihn ehrenamtlich die „Gartenfreunde“ – eine Arbeitsgemeinschaft des Museums- und Heimatvereins.

26. September, 11 bis 16 Uhr, Spende für die Gartenpflege erbeten

Der 3.000 Quadratmeter große

Garten von Christine und Norbert Gehrman

an der Kirchstraße 9 in Knesebeck ist ein mit Beetabschnitten angelegter Staudengarten, der sich in einen das Haus umrundenden Teil und einen großen Garten, der ehemals Wiese war, aufteilt. Rosenbogen und Außensitzplatz mit Naturmauer erfreuen das Auge.

Ganzjährig nach Vereinbarung geöffnet, Eintritt frei. (nip)

Goldankauf

Barankauf von:

- goldenen Ketten, Ringen, Broschen, Armbändern, Ohrringen, Creolen
- Armbanduhren und Taschenuhren
- Zahngold – auch mit Zähnen
- silbernem Besteck und Tafelsilber
- Gold-, Silbermünzen und Medaillen
- alle anderen Teile aus Gold, Silber und Platin

Alt, neu, defekt – der Zustand spielt keine Rolle.
Wir kaufen Altgold jeglicher Art!

Goldankauf
Monika Lankau

Wir sind jetzt in der Schillerstr.41, 38440 Wolfsburg, bei der Bushaltestelle „Kaufhof“ zu finden!
Tel. 0176 / 62 79 65 69
www.goldankauf-lankau.de

Seriöse und faire Wertermittlung!

TRAUM-TERRASSE ZUM FESTPREIS!

AKTION: ALLES INKLUSIVE!

TERRASSENDACH 4x3m
FARBE: STANDARD
INKLUSIVE MONTAGE & MWST.
4.742,00 €

TERRASSENDACH 6x3m
FARBE: STANDARD
INKLUSIVE MONTAGE & MWST.
6.999,00 €

JETZT TERMIN SICHERN!

Alu Factory Ostingersleben UG / Hinterdorfstraße 23, 39343 Ingersleben
Tel: 039052 478 / Email: info@alu-factory.com / Website: www.alu-factory.com

Solange Vorrat reicht. Abbildungen können Sonderausstattung enthalten.

Michel Friess: Zwischen Popikonen und Farbschichten

Pop Art mit eigener Handschrift

Der Gifhorner Glockenpalast ist ein Gebäude, das auffällt. Die aktuelle Ausstellung in seinen Räumen steht diesem Anspruch auf plakative Wirkung nicht nach: Die Bilder von Michel Friess fordern zur Auseinandersetzung auf. Sie scheinen wild und kontrolliert zugleich.

Der Pop-Art-Künstler aus der Pfalz zeigt im Glockenpalast mehr als 50 Arbeiten – darunter viele Tribute an die Helden seiner Kindheit und Jugend. Zu sehen sind in oft grellen Farben auf großen Leinwänden Porträts von Audrey Hepburn, Albert Einstein, Marilyn Monroe, Batman oder Frida Kahlo – Figuren, die fast jeder kennt.

DER BEZUG ZUR FIGUR MUSS STIMMEN

Friess malt keine klassischen Porträts. Seine Arbeiten wirken wie ein Mix aus Graffiti, Collage, Straßenkunst und Pop Art. Sie sind laut, bunt und voller Bewegung.

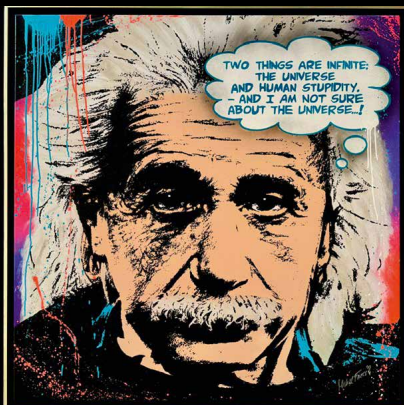
Dabei entsteht vieles in Handarbeit. Der Künstler arbeitet mit Acrylfarbe, Sprühtechnik, Farbbrollen, Schablonen, alten Comics, Plakaten und Zeitungsausschnitten. Seine Motive wählt der Künstler bewusst aus – er muss eine persönliche Beziehung zu ihnen haben. „Es muss mich ansprechen“, sagt Friess.

Dabei erlaubt ihm der in eigener Technik entwickelte Handsiebdruck, Motive in verschiedenen Größen und Farben weiterzuentwickeln – alles Unikate. „Wenn ich fünf Audrey Hepburns mache mit dem gleichen Sieb, sieht jedes Bild völlig anders aus“, hat Friess beobachtet.

LACKLÄUFER ALS MARKENZEICHEN

Gerade die sichtbaren Farbspuren sind zu einer Art Markenzeichen geworden. Kaum ein Werk verlässt das Atelier, ohne dass irgendwo ein Lackläufer oder ein Farbspritzer auftaucht. Friess' Arbeiten sind international gefragt. Er arbeitet mit Galerien weltweit zusammen. In Amerika versteigert Arnold Schwarzenegger seit mehreren Jahren Werke von ihm bei seiner Charity-Auktion. In diesem Jahr war es eine Marilyn Monroe, die für 15.000 Euro versteigert wurde. Dabei steht bei Friess längst nicht mehr nur Ikonisches auf dem Themenplan: Mit seinen „Michel Rats“ hat er ein eigenständiges Motiv entwickelt, das er immer wieder neu kombiniert.

Anders, als seine farbintensiven und energiegeladenen Bilder es vermuten ließen, beschreibt sich der Künstler selbst als eher zurückhaltend. Bei Ausstellungen mischt er sich manchmal unerkant unter die Besu-



Fotos: Michel Friess

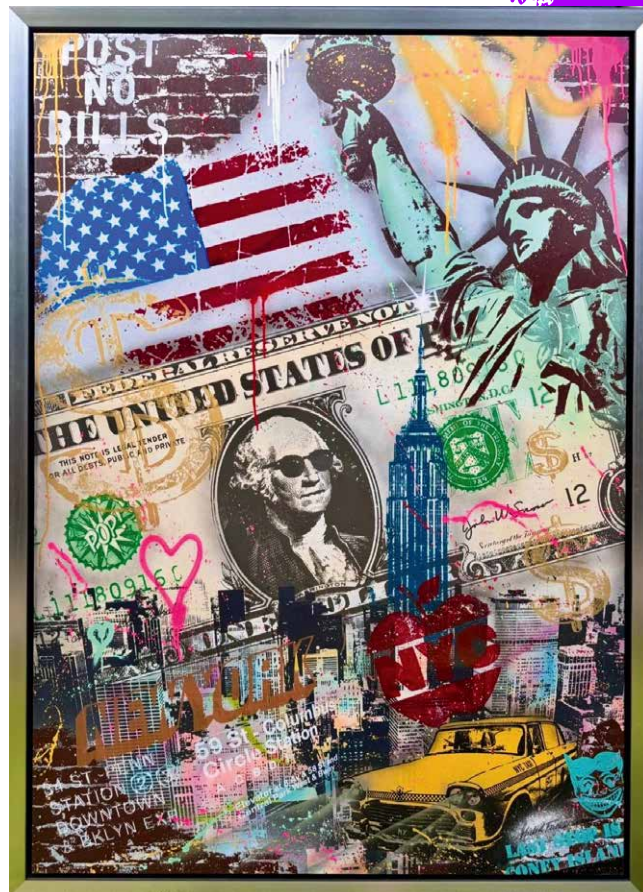
cherinnen und Besucher und lauscht, wenn die Leute sich über die Bilder unterhalten. „Ich höre fast nur Positives“, freut er sich.

STIL ENTWICKELT SICH WEITER

Heute entwickelt sich sein Stil immer weiter. Die Grundlinie bleibe, sagt Friess, aber seine Bilder sähen heute anders aus als vor zehn oder 15 Jahren. Und er hofft, dass sie in weiteren zehn Jahren wieder anders aussehen.

Vielleicht liegt genau darin der Reiz seiner Arbeiten: In einer Zeit, in der Bilder digital erzeugt, kopiert und endlos weiterverbreitet werden können, zeigt Friess den Mut, dem Trend zu den endlosen Verfremdungen, Variationen und Kopien von Kopien ein echtes, in handwerklicher Arbeit entstandenes Werk entgegenzusetzen – als Zeichen gegen die Beliebigkeit und die Massenvervielfältigung. Noch bis November sind Michel Friess' Werke im Glockenpalast Gifhorn zu sehen.

Kathrin Symens



Michel Friess

Tel. +49 (0)631-361 29 43
Kontakt: Mail@friess-style.de

Michel Friess – Pop Art

Michel Friess ist einer der derzeit erfolgreichsten und bedeutendsten deutschen und auch internationalen Pop-Art-Künstler. Noch bis zum 1. November 2026 zeigt der Pop-Art-Superstar eine großartige Ausstellung in der Museums-galerie des Gifhorer Glockenpalastes. Gezeigt werden etwa 50 großformatige Bilder.

ZUM KÜNSTLER

Neben unzähligen Auszeichnungen und Kunstpreisen wie zum Beispiel dem Int. Leonardo Da Vinci Prize, dem Frida Kahlo Prize und dem Int. Art Prize New York wurde Michel Friess im November 2020 der „Oscar der Kunstszene“ verlie-

hen – „The Global Art Award 2020“ – in Shanghai. – 1. Platz in der Kategorie Mixed Media/Graffiti. Damit avanciert er endgültig zum erfolgreichsten Vertreter der deutschen Contemporary Pop Art.

Michel Friess' Werke sind mittlerweile in vielen renommierten Galerien zu finden. 2016 gelang ihm der internationale Durchbruch. Von Shanghai über Singa-pore bis nach Las Vegas, New York, Los Angeles, Miami ... seine Arbeiten hängen mittlerweile neben den ganz großen Pop-Art-Ikonen wie Andy Warhol, Keith Haring, Roy Lichtenstein und Banksy... in internationalen Galerien.

Und seit März 2026 nun auch in der Glockenpalast-Museumsgalerie.

Lesezeit

A stylized illustration of a man with a beard and curly hair, wearing a striped tank top and dark shorts, sitting on a red and yellow beach chair. He is holding and reading a yellow book. The scene is set on a beach with a blue body of water in the background. A large palm tree with green fronds and a brown trunk is on the left, with a brown beach umbrella partially visible behind the man. The background features a yellow sky with a few light blue clouds and a distant green shoreline with white buildings. The entire illustration is framed within a circular cutout on a larger yellow background.

Lesezeit im Sommer

Illustrationen: rumkavodki/123RF, surfupvector/123RF

Ein Lesetipp von
Cornelia Cieslar

Leiterin der Literaturwerkstatt
der KVHS Gifhorn



Foto: Privat

Tatort Gifhorn

JETZT WIRD'S KRIMINELL

Erleben Sie in „Tatort Gifhorn – jetzt wird's kriminell“ packende Intrigen und schaurige Verbrechen direkt vor der Haustür. Elf Autoren der Literaturwerkstatt entführen Leser mit ihrer zweiten Krimi-Anthologie an vertraute Orte, an denen das Grauen Einzug hält. Ob im Mühlenmuseum, am Heidesee oder in dunklen Ecken der Heide – das Verbrechen lauert überall. Mal subtil und hinterlistig, mal eiskalt und verwegen beleuchten diese Kurzgeschichten mörderische Abgründe. Elf Autoren. Elf Schauplätze. Ein gemeinsames Ziel: Hochspannung pur.



**Das Buch erscheint Mitte August
im Ehrlich Verlag**

Ein Lesetipp von
Dr. Klaus Meister

Vorsitzender des
Kulturvereins Gifhorn

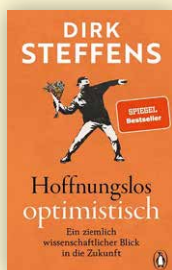


Foto: Privat

Hoffnungslos optimistisch

VON DIRK STEFFENS

Ich mag auch die Sendungen von Dirk Steffens sehr, beispielsweise bei Terra X. Er kann wunderbar komplexe Sachverhalte in einfache Worte kleiden. So auch im Buch „Hoffnungslos optimistisch – Ein ziemlich wissenschaftlicher Blick in die Zukunft“. Überall gibt es nur Probleme und schlechte Nachrichten. Viele Leute lassen sich dadurch wie in einer Spirale runterziehen. Dabei geht es den allermeisten Menschen bei uns doch gut. Viele meiner Freunde in der Ukraine zum Beispiel hätten heute gern unsere Probleme. Dieses lustig und verständlich geschriebene Buch ist ein Muntermacher, ein Aufruf zu erkennen, dass das Glas halb voll ist und nicht halb leer. Es ist ein Hoffnungsmacher für die Zukunft.



Penguin Verlag | ISBN 978-3-328-60469-3 | 20 Euro

Ein Lesetipp von
Anne-Kathrin Bock

Leiterin der Stadtbibliothek Gifhorn



Foto: Privat

**Ostseehölle
Pia Korittki ermittelt**

VON EVA ALMSTÄDT

Als Vielleserin lese ich im Sommer auch mal im Garten, während der Hitzeperioden darf es im Schatten etwas Leichteres sein. Dazu eignen sich die Krimis von Eva Almstädt. Ihre Ostsee-Reihe um die Lübecker Kommissarin Pia Korittki gefällt mir besonders gut. Nicht zu blutig, aber dennoch spannend. Zuletzt gelesen habe ich den neuesten Band „Ostseehölle“. Während einer Führung in der Lübecker Marienkirche entdeckt eine Teilnehmerin beim Blick über die Brüstung einen leblosen Körper am Boden des einen Turms. Pia Korittki wird zum Tatort gerufen und erfährt, dass es sich bei der Ermordeten um jemanden aus einem Chor aus Ostholstein handelt – und die Chormitglieder allerhand Geheimnisse voreinander haben ...



Lübbe-Verlag | ISBN 978-3-404-19656-2 | 13,99 Euro

Ein Lesetipp von
Thorsten Behrens

Buchautor und Redakteur
der Aller-Zeitung



Foto: Maren Kiesbye

Kein Zurück

VON STEPHEN KING

Ich empfehle als Sommerlektüre den jüngsten Roman von Stephen King. In „Kein Zurück“ kommt die Ermittlerin Holly Gibney, die seit 2014 bereits in sechs weiteren King-Büchern auftauchte, erneut zum Zuge und schliddert in eine spannende Mordserie. Der inzwischen 78-jährige Stephen King schafft es trotz der mehr als 65 Romane und Novellen sowie mehr als 200 Kurzgeschichten, die er bisher geschrieben hat, immer noch, spannende und einfallreiche Geschichten abzuliefern. In „Kein Zurück“ zeigt er zudem einmal mehr, dass er nicht nur gute Horrorgeschichten schreiben kann, sondern auch tiefgründige Gegenwartsliteratur.



Heyne Verlag | ISBN 978-3-453-27434-1 | 28 Euro



Foto: bondd/123RF



Foto: dmitryag/123RF

San Limello ist die alkoholfreie Variante zu Limoncello. Die Frische gereifter Amalfi-Zitronen wird durch entalkoholisierte Zitrus-Destillate ergänzt. Servieren kann man ihn als Limello Spritz mit Tonicwater, Eis, Zitrone und Minze.

Foto: DJD/www.dr-jaglas.de



Die neuen Aperitifs ohne Promille überraschen

Alkoholfrei, spritzig, erfrischend

Ob Gartenparty, Grillen mit Freunden oder Brunch – viele Events finden tagsüber statt. Da passt Alkohol nicht immer dazu. Manche vertrauen ihm nicht gut, andere müssen noch Auto fahren oder möchten bewusst wenig oder keinen Alkohol trinken. Sober curious oder alkoholfreies Daydrinking heißt der Trend 2026. Auf stilvollen Genuss muss dennoch niemand verzichten. Die neue Generation alkoholfreier Aperitifs ist fruchtig, herb, komplex – und macht Aperol Spritz und Co. ernsthaft Konkurrenz.

FERTIG GEMIXT UND SCHNELL SERVIERT

Immer beliebter werden sogenannte alkoholfreie „Ready to drink“-Drinks, also fertig gemischte Aperitifs: Ein Weinglas, Eiswürfel und der fertige Aperitif genügen, mehr Aufwand ist nicht nötig. Es gibt beispielsweise fertig gemischte alkoholfreie Vari-

anten wie Limello und Hibiskus Spritz, die an Limoncello und Aperol Spritz erinnern.

Die Basis beider Getränke ist entalkoholisierte Riesling aus dem Rheingau, dem Kohlensäure hinzugefügt wurde. Je nach Sorte kommen unterschiedliche alkoholfreie Aperitif-Komponenten hinzu, etwa San Limello, ein alkoholfreier Zitronen-Aperitif. Die süße Herbe der Hibiskus-Blüten wird mit Destillaten aus Rosmarin, Enzian und Bitterorange kombiniert. Mit ihrer leichten Säure passen die trockenherben Drinks gut zu Fisch, Käse oder Antipasti.

AUCH ZUM SELBERMISCHEN GEEIGNET

Daneben gibt es auch alkoholfreie Aperitifs, die sich mit Tonic Water mischen lassen. Für die markante pinke Farbe beim Grapefruit-Aperitif San Pompello sorgen

natürliche Bestandteile wie Rote Bete, Grapefruit und Bitterorange. Am schönsten kommt er im Weinglas mit Tonic und Salzrand zur Geltung.

San Limello ist die alkoholfreie Alternative zu Limoncello. Die Frische gereifter Amalfi-Zitronen wird durch entalkoholisierte Zitrus-Destillate ausbalanciert. Wer den Geschmack von Kräutern mag, greift zu San Orangello, einem Bitterorangen-Aperitif mit entalkoholisierten Kräuterdestillaten.

Herber Hibiskus wiederum ist die alkoholfreie Antwort auf Aperol. Die herbe Süße der Hibiskus-Blätter wird durch feine Noten von Bitterorangen, Zitronen, Chirettakraut, Enzian, Wermut und Galgantwurzeln ergänzt. Alkoholfreie Drinks sind heute kein Kompromiss mehr, sondern haben sich ihren Platz auf der Sommerparty längst verdient. (DJD) ■

Gesucht und gefunden:

„Endlich vertrauenswürdige Steinreiniger“

Daniel Heers aus Gifhorn kann den Steinfreshbetrieb guten Gewissens weiterempfehlen

Gifhorn. Wie viele Menschen kennt auch der Gifhormer Daniel Heers die Berichte über sogenannte falsche Handwerker und Abzocker, die handwerkliche Leistungen zu Wucher-Preisen anbieten. Diese Kriminellen schädigen leider immer auch das Ansehen der seriösen Betriebe, die nun verstärkt gegen „die schwarzen Schafe“ angehen. Heers kann die Skepsis und Verunsicherung vieler Menschen aufgrund der vermehrt auftretenden Betrugsfälle zwar nachvollziehen, er betont aber auch: „Es gibt sie ja, die Firmen, die seit Jahren ehrliche und gute Arbeit vor Ort leisten.“ Er hat einen dieser Betriebe gefunden und empfiehlt diesen daher auch gerne weiter: den Steinfresh-Partnerbetrieb.

Dessen Inhaber Ekrem Kusadasi erläutert die derzeitige Problematik, die viele Steinreinigungsbetriebe beschäftigt: „Momentan kämpfen wir gegen schwarze Schafe in unserer Branche. Immer wieder werden wir darauf angesprochen, dass dubiose Steinreiniger auch in dieser Region an Haustüren klingeln oder Werbeflyer verteilen, auf denen sie eine Steinsanierung anbieten – allerdings zu völlig übersteuerten Preisen und mit nicht einzuhaltenden Qualitätsversprechen. Ähnliche Maschen mit falschen Handwerkern sind ja auch in der Dachdeckerbranche bekannt. Vor solchen Haustürgeschäften, bei denen die potenziellen Kunden oft sogar massiv unter Druck gesetzt werden, können wir nur warnen! Wir distanzieren uns ausdrücklich von solchen Abzocker-Methoden und wir schließen keine Geschäfte zwischen Tür und Angel ab. Zahlreiche Referenzen im Raum Gifhorn und Wolfsburg zeugen von unserer professionellen Arbeit, die nichts mit denen der Betrüger zu tun hat. Wir sind seit mehreren Jahren erfolgreich in dieser Region tätig, haben viele Menschen mit unserer Arbeit überzeugt, und möchten uns unseren Ruf nicht von dubiosen Firmen kaputt machen lassen!“

Wie können Kunden seriöse Steinreinigerfirmen von Abzockern unterscheiden? Dazu gibt Daniel Heers, der sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat, einige Tipps: „Als erstes sollte man auf sein Bauchgefühl vertrauen. Wenn einem das Angebot in irgendeiner Weise



Eine mit dem ‚Steinfresh®‘-Verfahren sanierte Pflasterung. Das geniale Pflegesystem verhindert Flechten und Schwarzalgen.

dubios erscheint, vielleicht auch weil es extrem günstig ist, ist Vorsicht geboten. Generell wird bei Haustürgeschäften oft der „Überraschungseffekt“ genutzt: Die sogenannten Handwerker überrumpeln ihre potenziellen Opfer regelrecht und versuchen dann, ihre völlig übersteuerten und oft unprofessionell ausgeführten Handwerks- oder Dienstleistungen zu verkaufen. Seien Sie misstrauisch und wählen Sie Ihren Handwerkspartner in Ruhe aus: Ein Blick ins Internet kann helfen, auch Familie und Freunde können vielleicht jemanden empfehlen. Wer auf eine Firma setzt, die seit Jahren in der Region bekannt und hier gut vernetzt ist, deren Firmensitz vor Ort ist und die auf gute Referenzen verweisen kann, der ist auf der sicheren Seite. Außerdem sollte man sich immer schriftlich ein verbindliches Angebot geben lassen. Die Jungs von ‚Steinfresh‘ kenne ich persönlich und kann deren Arbeit nur weiterempfehlen. Aber: Vorsicht

vor betrügerischen Nachahmern.“

Herr Kusadasi, warum denn überhaupt eine professionelle Steinreinigung? Was spricht denn gegen den Einsatz eines handelsüblichen Hochdruckreinigers?

„Abgesehen von dem Dreck, den das spritzende Wasser an Hauswänden, Autos und Kleidung hinterlässt, ist diese Methode nur kurzzeitig wirksam und entfernt die Verunreinigungen nur oberflächlich. Denn während der Prozedur raut der harte Wasserstrahl die Steine immer mehr auf, sodass Moose, Flechten und Dreck sich immer besser festsetzen und ausbreiten können. Zusammen mit Feuchtigkeit sind aufgeraute Steinflächen ein idealer Nährboden für mikroskopisch kleine Pflanzkübel – die Ursache für hässliche Flechten und für rutschigen Moosbewuchs.“

Was ist denn die Alternative? Wie sonst wird aus un-

ansehnlich gewordenen Steinflächen wieder eine schmucke Hofeinfahrt oder ein einladender Eingangsbereich?

„Die ‚Steinfresh®‘-Methode mit BS-V®-Langzeitschutz wurde speziell dafür entwickelt, in die Jahre gekommenen Steinen wieder neuen Glanz zu verleihen. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Steinaufarbeitung mit Oberflächenreparatur, Langzeitschutz und Farbtintensivierung. Dabei werden nicht nur die Steinoberflächen, welche oft durch Verwitterung und/oder jahrelange Hochdruckbehandlungen komplett aufgeraut geworden sind, erfolgreich repariert, sondern auch bereits ausgespülte Farbpigmente wieder ersetzt. Mit dem Ergebnis, dass die Fläche aussieht wie neu – oder, wie manche Kunden uns schon bestätigt haben, sogar noch besser als jemals zuvor. Dabei stellt der BSV-Langzeitschutz® das natürliche Aussehen von Steinflächen wieder her und das ist nicht vergleichbar

mit dem simplen Anstreichen von Steinen, wie es von betrügerischen Nachahmern oft angeboten wird.“

Ekrem Kusadasi betont: „Wir kommen erst, wenn Sie uns kontaktieren. Von Tür zur Tür gehen und klingeln, machen wir NICHT.“

Ich bin gebürtiger Gifhormer und mache das in dieser Umgebung schon seit 2015, wir haben nur zufriedene Kunden, rufen Sie einfach an und überzeugen sich selbst. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Steinfresh® Partnerbetrieb

Resedaweg 3,
38518 Gifhorn

www.steinfresh-gifhorn.de
info@steinfresh-gifhorn.de

**Ihr Ansprechpartner:
Ekrem Kusadasi**

Festnetz: 05371 – 6721 837
Mobil: 0170 – 332 4 332



Foto: lightfieldstudios/123RF

Warum Sommerurlaub oft nicht erholt

Angespannt statt ausgelassen

Der Sommer verspricht Leichtigkeit – lange Abende, Sonne, neue Energie. Doch viele erleben das Gegenteil: Müdigkeit, Geiztheit, innere Leere.

„Zu oft reagieren wir auf Erschöpfung mit genau der Energie, die uns erschöpft hat“, beobachtet Mentaltrainer Achim Grathwol. „Wir planen, kontrollieren, optimieren – sogar die Erholung soll auf Knopfdruck funktionieren. Dabei brauchen wir meist das Gegenteil: weniger Druck, mehr Gelassenheit.“ Gerade wenn die Sonne scheint und alle entspannen sollen, fühlen sich Menschen erschöpfter als je zuvor.

KRAFT DES TUNS

Das Problem liegt im Ungleichgewicht: Menschen schöpfen fast ausschließlich aus der Kraft des Tuns. Sie organisieren, tragen Verantwortung, erbringen Leistung. Was fehlt, ist der Gegenpol – die Fähigkeit, wahrzunehmen, loszulassen und im richtigen Moment nicht weiterzumachen. Grathwol nennt das „Regenerationsintelligenz“. Die Natur macht es vor: Sie folgt ihren

Rhythmen, statt eine Sommerperformance abzuliefern.

FÜNF KONKRETE GEGENBEWEGUNGEN

Landebahn statt Vollgas

Die ersten Urlaubstage ohne Pläne einplanen. Der Körper braucht Zeit, um zu merken, dass kein Alarm ansteht. Ein ungeplanter Start bewirkt mehr als perfekte Organisation.

Energie-Ampel führen

Eine Woche lang morgens, mittags und abends notieren: Grün (klar), Gelb (angespannt) oder Rot (leer)? So entstehen Muster und realistische Grenzen. Wer die eigene Energiekurve kennt, kann Alltag und Urlaub realistischer gestalten.

Leere Minuten zulassen

Zwei Minuten im Auto sitzen, Kaffee trinken ohne Handy, beim Warten nicht scrolen. Der Kopf darf mal einige Minuten nicht aktiv sein. Das klingt unspektakulär, fördert aber schnell die Intensität

des inneren Beschäftigungsreflexes zu Tage – und damit auch sein Loslassen.

Keine Schuldgefühle

Hilfe annehmen, ohne sofort etwas zurückgeben zu müssen. Eine kurze Achtsamkeitsübung stoppt den Leistungsreflex: Einfach mal innehalten, drei ruhige Atemzüge nehmen und die Unterstützung bewusst ankommen lassen. Diese kurze Pause stoppt den Reflex, mit Leistung zu reagieren.

Erdungsübung

Stress und Erschöpfung sammeln sich häufig im Kopf. Wer viel plant und bewertet, verliert leicht den Kontakt zum Körper. Eine einfache Erdungsübung fördert Ruhe und Klarheit: Aufrecht sitzen, Füße fest auf dem Boden, fünf Minuten lauschen. So kommt man bei sich an, statt Kraft im Außen zu suchen.

Sommerliche Kraft entsteht nicht durch Planung. Sie wächst dort, wo Menschen aufhören, Erholung als Projekt zu behandeln – und anfangen, ihren eigenen Rhythmen zu folgen. ■

HANDY WEG! INSTRUMENTE RAUS!

Musikschule im KultBahnhof

VON DEN ERSTEN TÖNEN
BIS ZUR BÜHNE



**EINSTIEG
JEDERZEIT MÖGLICH**



**KOSTENLOSE
PROBESTUNDE**



**MEHR INFOS UNTER
WWW.KULTBAHNHOF-GIFHORN.DE**



INSTRUMENTAL - VOCAL - SCHAUSPIEL

Einfach besser leben.

Maßgefertigte Insektenschutzgitter für Fenster, Türen und Lichtschächte vom WELTEC-Fachpartner – zertifizierter NEHER Hersteller. Wir bieten Ihnen langlebige und passgenaue Lösungen für ein insektenfreies Zuhause mit maximalem Komfort und ansprechendem Design.

Darüber hinaus planen und realisieren wir automatische Gartenbewässerungsanlagen mit hochwertigen Systemen von Rain Bird und Hunter für eine zuverlässige, effiziente und komfortable Versorgung Ihres Gartens – ganz ohne Aufwand.

WELTEC-Fachpartner aus Gifhorn

Maßgefertigte Insektenschutzgitter für Fenster, Türen und Lichtschächte



Fenster

- Spannrahmen
- Rollos
- Plissees
- Sonderlösungen

Türen

- Drehtüren
- Pendeltüren
- Schiebeanlagen
- Sonderlösungen



Gartenbewässerung

Automatische Bewässerungsanlagen für Rasen, Tröpfchenbewässerung für Beete, Hecken und Gewächshäuser – wassersparend, zuverlässig und von überall per APP steuerbar

