

# SAMTGEMEINDE Wesendorf

GROSS OESINGEN | SCHÖNEWÖRDE | UMMERN | WAGENHOFF | WAHRENHOLZ | WESENDORF

**Ehe im Takt**

Das Paar Haas schweift  
Musik zusammen

**Projekt DoerpHus**

Ort für Begegnung  
in Groß Oesingen

gwg-gifhorn.de  
Tel. (0 53 71) 98 98 - 0

Aller-Zeitung



hallo  
GIFHORN  
wochenende

**GWG**

GIFHORNER  
WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT EG

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**

das Jahr 2025 befindet sich schon wieder auf der Zielgeraden. Erste Weihnachtsartikel liegen bereits in den Geschäften. Auch die Samtgemeinde steckt schon in den Planungen für den Weihnachtsmarkt, der nach dem großen Erfolg im letzten Jahr wieder im Schützenhaus in Wesendorf wie immer am zweiten Advent, 7. Dezember, stattfinden wird. Es ist ein passender Zeitpunkt, bereits heute einen kurzen Rückblick auf die Geschehnisse in unserer Samtgemeinde zu werfen.

Bei unseren Bauprojekten kommen wir gut voran. Der Umbau an der Grundschule in Wahrenholz hat begonnen. Da es sich um einen Bestandsumbau handelt, waren in den Sommerferien eine Reihe von Maßnahmen notwendig, um den weiteren Schulbetrieb zu gewährleisten. Das haben wir sehr gut hinbekommen. Über ein weiteres Projekt, den Gemeinschaftsneubau DoerpHus in Groß Oesingen, wird in dieser Ausgabe berichtet.

Das umgebaute Feuerwehrhaus in Betzhorn konnten wir kürzlich an die Feuerwehr übergeben. Sobald uns die Baugenehmigung für das neue Feuerwehrhaus in Wesendorf vorliegt, werden wir schnellstmöglich mit den Arbeiten beginnen. Die beiden neuen Fahrzeuge für die Wesendorfer Feuerwehr – ein HLF 20 und ein MTW – haben zunächst in den alten Räum-



Foto: privat

lichkeiten ihren Platz gefunden. In der umgebauten Garage bei der Feuerwehr in Groß Oesingen steht bereits das neue TLF 2000, das ebenfalls in diesem Jahr an die Feuerwehr übergeben wurde.

Wir blicken auch auf die Herausforderungen und Ereignisse, die uns 2026 erwarten. So freuen wir uns ganz besonders darauf, am 24. und 25. Januar auf der Grünen Woche in Berlin unser Projekt „Wir mieten einen Hof und lassen die Jugend entscheiden“ vorstellen zu dürfen.

Viele weitere Themen warten auf uns. Gemeinsam mit unseren politischen Verantwortlichen werden wir Lösungen finden. Hier seien beispielhaft der Umgang mit dem Zubau der erneuerbaren Energien, die kommunale Wärmeplanung, die Ganztagsbetreuung der Grundschulkinder und die Frage der zukünftigen Finanzen genannt.

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahresausklang 2025.

**Ihr**  
**Rolf-Dieter Schulze**  
**Bürgermeister der**  
**Samtgemeinde Wesendorf**

## Inhalt

- 3 meinOrt-App informiert**  
Samtgemeinde auf dem Smartphone
- 4 Hühnerglück**  
Federvieh erobert Hausgärten
- 6 DoerpHus Groß Oesingen**  
Ort für Begegnung und Kostenteilung
- 8 Tischleindeck dich im Wald**  
Edelpilze sorgen für Abwechslung
- 10 Musik verbindet**  
Ehepaar Haas teilt Leidenschaft
- 12 Balance statt Herbstblues**  
Wege aus dem Stimmungstief
- 14 Weihnachtsmarkt Wesendorf**  
Budenzauber vor dem Schützenhaus
- 15 Ehrenamt mit Herz**  
Kinderschutzbund sucht Verstärkung

**IMPRESSUM** | Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Aller-Zeitung, Steinweg 73, 38518 Gifhorn | **Geschäftsführung** Carsten Winkler, Lars Rehmann | **Verantwortlich für den Anzeigenanteil** Carsten Winkler | **Verantwortlichen für die Redaktion** Birthe Kußroll-Ihle (bik) | **Titelfoto** Sebastian Preuß | **Fotos** gemäß Bildnachweis | **Druck** Fischer Druck GmbH, Wilhelm-Rausch-Straße 13, 31228 Peine, [www.fischerdruck-peine.de](http://www.fischerdruck-peine.de)

Foto: likar/123RF

# Wesendorf?

## Da gibt es eine App

Die meinOrt-App bringt die Samtgemeinde zu dir nach Hause

**W**er sagt, dass Dorfleben nicht digital sein kann? Mit der meinOrt-App ist die Samtgemeinde Wesendorf offiziell im 21. Jahrhundert angekommen. Die digitale Plattform stellt Einwohnern, Besuchern und Unternehmen Informationen zu ihrem Ort und der Samtgemeinde bereit.

Ob Müllabfuhr, Vereinsfest oder das nächste Konzert im Gemeindehaus: Die App bündelt alles, was in Wesendorf und Umgebung wichtig ist – direkt aufs Handy. Kein Blättern mehr im Mitteilungsblatt, kein Zettelchaos am Kühlschrank. Stattdessen: Push-Nachricht, fertig!

### Das kann die App

- Neuigkeiten und Veranstaltungen: Immer wissen, was los ist – vom Schützenfest bis zur Sperrmüllabfuhr.
- Mängelmelder: Schlagloch entdeckt? Müll im Wald? Einfach Foto machen, melden, fertig.
- Abfallkalender: Nie wieder die Tonne vergessen – die App erinnert zuverlässig.
- Jobs und Unternehmen: Regionale Stellenangebote und lokale Betriebe auf einen Blick.
- Tourismus und Vereine: Für Gäste und Einheimische – alles, was Wesendorf lebenswert macht.

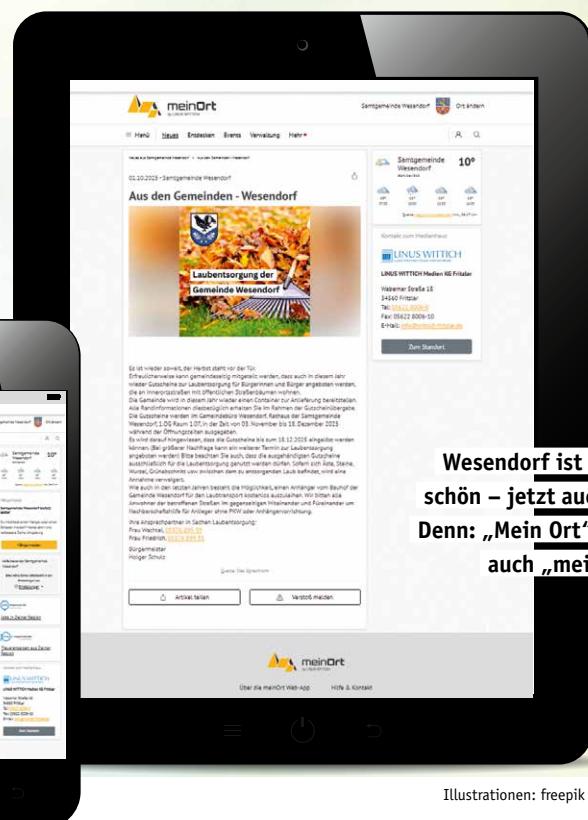


### Für wen ist was

Für alle, die in der Samtgemeinde leben, arbeiten oder einfach neugierig sind. Egal ob jung oder alt, digitalaffin oder analogliebend – die App ist so einfach, wie ein Butterbrot zu belegen, aber deutlich informativer.

### Was bringt die App

Die meinOrt-App ist mehr als nur ein digitales Schwarzes Brett. Sie ist ein Schaufenster der Gemeinde, ein Werkzeug für mehr Bürgernähe und ein echter Helfer im Alltag. Und ganz nebenbei macht sie auch noch Spaß.



Illustrationen: freepik

# Hühnerglück

## hinterm Haus

### Wie Federvieh Herzen und Gärten erobert

**F**ür alle, die lieber frische Eier sammeln als Lieferdienste scrollen. Ob Bio-Boom, Sehnsucht nach Selbstversorgung oder einfach der Wunsch nach einem lebendigen Garten: Immer mehr Menschen entdecken die Hühnerhaltung für sich – und das nicht nur auf dem Land. Auch in städtischen Vorgärten gackert es inzwischen fröhlich. Denn Hühner sind nicht nur charmante Mitbewohner mit Charakter, sondern liefern auch täglich frische Eier, ganz ohne Verpackung und Transportwege.

Was früher als Bauernhof-Romantik galt, ist heute eine Anschauung, es geht um Nachhaltigkeit, Tierwohl und ein bewussteres Leben. Und ganz nebenbei sind Hühner auch echte Entertainer – besonders für Kinder, die beim Beobachten und Versorgen der Tiere spielerisch lernen, Verantwortung zu übernehmen. Doch bevor man sich Hals über Kopf in das Abenteuer Hühnerhaltung stürzt, lohnt ein Blick auf die wichtigsten Fragen: Darf man einfach loslegen? Wie viel Platz brauchen die Tiere? Und was muss man rechtlich beachten?



Eigenes Federvieh im Garten ist ein zuverlässiger Eierlieferant. Foto: uhdenis/123RF



Foto: volody10/123RF

### Die wichtigsten Fakten zur Hühnerhaltung im Garten

#### Meldung und Impfung

Hühner müssen beim Veterinäramt und der Tierseuchenkasse gemeldet werden. Eine regelmäßige Impfung gegen die Newcastle Disease – alle sechs Wochen, meist über das Trinkwasser – ist Pflicht.

#### Gruppenhaltung

Hühner sind soziale Tiere – mindestens zwei, besser drei sollten gehalten werden. Ein Hahn ist nicht zwingend notwendig, aber hilfreich für die Herdenordnung. Vorher mit Nachbarn abklären, da Hähne laut sein können.

#### Platzbedarf

Für drei Hühner sind mindestens ein Quadratmeter Stallfläche und Auslauf nötig. Empfohlen werden zehn Quadratmeter Gartenfläche pro Huhn.

**Gute Gründe für  
WÄRME  
PUMPEN**

effizient klimafreundlich förderfähig

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

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

**M S M**  
BÄDER + WÄRME



### Zeitaufwand

Täglich etwa 15 bis 20 Minuten für Füttern, Stallpflege und Eiersammeln. Neben täglicher Pflege auch regelmäßige Reinigung und Tierarztbesuche einplanen.

### Stall und Auslauf

Mobil oder stationär, mit Sitzstangen, Legenestern, Futter- und Wassergefäßen, Einstreu wie zum Beispiel Hobelspanen und Schutz vor Raubvögeln. Als Auslauf ist eine Wiese mit Bäumen und Sträuchern

als Schutz vor Greifvögeln ideal, die Segmentation zur Regeneration des Rasens ist empfohlen. Zaunhöhe: je nach Rasse zwischen 1,20 Meter und 1,80 Meter. Eine Baugenehmigung für mobile Ställe ist meist nicht nötig, bei festen Bauten vorher bei der Kommune nachfragen.

### Eigentum oder Miete

Eigentümer dürfen grundsätzlich Hühner halten. Mieter brauchen die Zustimmung des Vermieters.

### Rassenwahl

Von Zwerghühnern bis zu stattlichen Brahmans – je nach Platz und Vorlieben, Verhalten, Flugfreudigkeit und Eierfarbe auswählen. Zwerghühner empfehlen sich für kleine Gärten besonders.

### Nachhaltige Alternative

Tierschutzinitiativen wie „Rettet das Huhn e. V.“ vermitteln ausgediente Legehybriden zur privaten Haltung.

### Futter und Pflege

Futterbestandteile sind Körner, Grünfutter, Obst, Gemüse und Mineralfutter wie Hühnergrit. **Wasser:** Immer frisches Wasser bereitstellen.

Mit ein paar Körnern, einem gemütlichen Stall und viel Liebe wird der Garten zur Bühne für frische Frühstückseier und Freude am Federvieh.

## IT-Lösungen für Gewerbe und Privat

- ≡ Netzwerktechnik
- ≡ Glasfaser LWL
- ≡ Videoüberwachung
- ≡ Telekommunikation
- ≡ PC-Service

Steinberg 2, 29369 Ummern  
Service-Hotline: 0171 - 643 685 0  
[www.weisspc.de](http://www.weisspc.de)

**WEISS** PC  
DIE IT EXPERTEN



**Die Einweihung des DoerpHus  
ist im Sommer 2026 geplant.**

Foto: Samtgemeinde Wesendorf



# **DoerpHus** in Groß Oesingen

**„Dieses Haus ist für das ganze Dorf“**

**F**ür einen alleine wäre das Projekt so nicht umsetzbar gewesen, doch zusammen ist es realisierbar: Die Rede ist von dem neuen Generationentreff DoerpHus in Groß Oesingen, das ein Gemeinschaftsprojekt der Samtgemeinde und der Evangelischen Friedenskirchengemeinde ist.

Gemeinsam erreicht man mehr. Getreu diesem Motto entsteht in Groß Oesingen derzeit der neue Generationentreff DoerpHus. Die Grundsteinlegung erfolgte Anfang Juli dieses Jahres, Anfang Oktober war das Richtfest und bis Ende des Monats soll der Multifunktionsraum der Samtgemeinde fertig sein. Die Einweihung des sich direkt anschließenden neuen Gemeindehauses der Evangelischen Friedenskirchengemeinde ist für kommenden Sommer geplant.

## **Gemeinsame Sache mit großem Erfolg**

„Das DoerpHus gilt als Vorzeigeprojekt im Landkreis, weil wir es gemeinsam für den ganzen Ort verwirklichen“, sagt Samtgemeindebürgermeister Rolf-Dieter Schulze. Denn für jeden allein wäre das Projekt in der jetzigen Form nicht umsetzbar gewesen. Der Ursprung des Projekts reicht mehrere Jahre zurück. Bereits vor Schulzes Amtsübernahme als Samtgemeindebürgermeister lag ein Ratsbeschluss vor, wonach die Samtgemeinde das alte Gemeindehaus der Evangelischen Friedenskirchengemeinde kaufen und einen Multifunktionsraum für die Kirchengemeinde bauen sollte. Gleichzeitig wurde darüber diskutiert, wie der wachsende Platzbedarf für zusätzliche Kindergartengruppen in Groß Oesingen gedeckt werden könnte.

Eine Lösung zeichnete sich schließlich durch die Umsetzung des Ratsbeschlusses ab: Nach Erwerb und Umbau des alten Gemeindehauses sollen in dem Gebäude zwei Krippengruppen für Kleine unter drei Jahre untergebracht werden. Dafür wird die Kindergartengruppe für die Größeren, die dort bisher beherbergt war, in das Kita-Gebäude ziehen. „Wir werden außerdem das Außengelände anpassen und ganz auf die Bedürfnisse von Krippenkindern ausrichten“, erklärt Schulze.

## **Zuschüsse fließen aus mehreren Töpfen**

Doch wie sollte die an den Kauf geknüpfte Bedingung eines neuen Multifunktionsraums realisiert werden? Immerhin sind Neu- und Umbaumaßnahmen bekanntlich teuer. Auch hier fand sich eine optimale Lösung, indem Samt-

gemeinde und Friedenskirchengemeinde kooperierten und einen Generationentreff für die Bürger aus Groß Oesingen planten. Diese Kooperation überzeugte auch beim Amt für regionale Landesentwicklung Braunschweig, weswegen es das Förderprogramm lokale Basisdienstleistungseinrichtungen bewilligte – und das gleich zweimal. Denn nicht nur der Multifunktionsraum wurde mit 500.000 Euro bezuschusst, sondern darüber hinaus mit der gleichen Summe noch das neue Gemeindehaus der Friedenskirchengemeinde.

Beide Gebäude werden miteinander verbunden sein, auf dem Dach des 120 Quadratmeter großen Multifunktionsraumes wird sich die Photovoltaikanlage befinden und im Gemeindehaus wird die Infrastruktur für den Gesamtkomplex untergebracht sein. Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund 1,5 Millionen Euro – wovon etwa 730.000 Euro auf die Samtgemeinde und rund 850.000 Euro auf die Friedenskirchengemeinde entfallen. Zudem wird das Gebäude künftig an das Nahwärmenetz in Groß Oesingen angeschlossen, was einen nachhaltigen Beitrag zur Energieversorgung leisten soll.

### **Alle Generationen spiegeln sich im Namen**

„Der Multifunktionsraum wird durch die Kirchengemeinde genutzt werden, steht aber zukünftig auch allen Vereinen und sonstigen Institutionen aus

Groß Oesingen zur Verfügung“, erläutert Schulze. „Es können beispielsweise Versammlungen abgehalten werden. Auch Ratssitzungen werden dort sicherlich stattfinden.“ Allerdings werde es kein Raum für Feiern und Partys, so Schulze weiter. Dass der Multifunktionsraum allen, ob jung oder alt, zur Verfügung stehen soll, spiegelt sich bereits im Namen wider.

„Wir haben uns für DoerpHus entschieden, weil in der älteren Generation viele noch Platt sprechen, aber es auch bei Jüngeren beliebt ist“, erklärt Schulze. Diskussionen habe es aber um die Schreibweise von Doerp gegeben, weil unterschiedliche Varianten dazu in der Region verbreitet sind. „Gewählt wurde dann die mit oe“, resümiert Schulze. „Immerhin findet sich das ebenfalls in Groß Oesingen.“ (Nicole Hein)

**„Wir haben uns für DoerpHus entschieden, weil in der älteren Generation viele noch Platt sprechen, aber es auch bei Jüngeren beliebt ist.“**

**Rolf-Dieter Schulze**



**Der Generationentreff wird künftig das Dorfleben bereichern.**

Foto: Samtgemeinde Wesendorf

**Malereibetrieb**  
**EBERHAHN**  
 Inhaber Jens Haschke

- Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
- Bodenbelagsarbeiten
- Vollwärmeschutz
- Dekor- und Buntsteinputz
- Gerüstbau

Mühlenstraße 15c  
 29393 Groß Oesingen  
 Telefon 0 58 38/2 70  
 Mobil 0173/2 10 52 39  
[www.malereibetrieb-eberhahn.de](http://www.malereibetrieb-eberhahn.de)  
[info@malereibetrieb-eberhahn.de](mailto:info@malereibetrieb-eberhahn.de)



**Autohaus Schmitz GbR**

Gebrauchtwagen | Reparaturen aller Fabrikate  
 Klima-Sevice | Scheibenreparatur  
 HU & AU

Lüneburgstr. 4b | 29392 Wesendorf  
 Tel. 05376 / 71 70



# Wilde Pilzaromen und zarte Hüte

## Wenn der Wald den Tisch deckt

In Deutschland dominieren Champignons den Markt für frische Pilze. Doch es gibt weit- aus mehr köstliche Kulturspeisepilze zu entdecken. Neben Champignons, Shiitake, Austern- und Kräuterseit- lingen wachsen hierzulande immer häufiger auch seltene Edelpilze wie Igelstachelbart, Samthaube oder Goldkäppchen. Sie sind eine gesunde und aromatische Abwechslung auf dem Teller.



### Spektakulär – Igelstachelbart

Der Fruchtkörper des Igelstachelbarts besteht überwiegend aus weißen, sehr weichen Stacheln, die bis zu sechs Zentimeter lang sind. Dies brachte ihm auch den Namen Pom-Pom blanc oder Affenkopfpilz. Sein Geschmack erinnert an Kalb- oder Geflügelfleisch, seine Konsistenz an Meeresfrüchte. Man kann ihn einfach in Scheiben schneiden und wie ein Steak anbraten, was sein Fleischaroma sehr gut zur Geltung bringt. Gekocht erinnert der Geschmack eher an Blumenkohl. Der Igelstachelbart lässt sich auch wunderbar würfeln und in Öl anbraten, schmoren oder dünsten, in eine Suppe



Neben Champignons produzieren Pilzproduzenten in Deutschland immer häufiger Edelpilze wie den Igelstachelbart. Foto: GMH/BDC

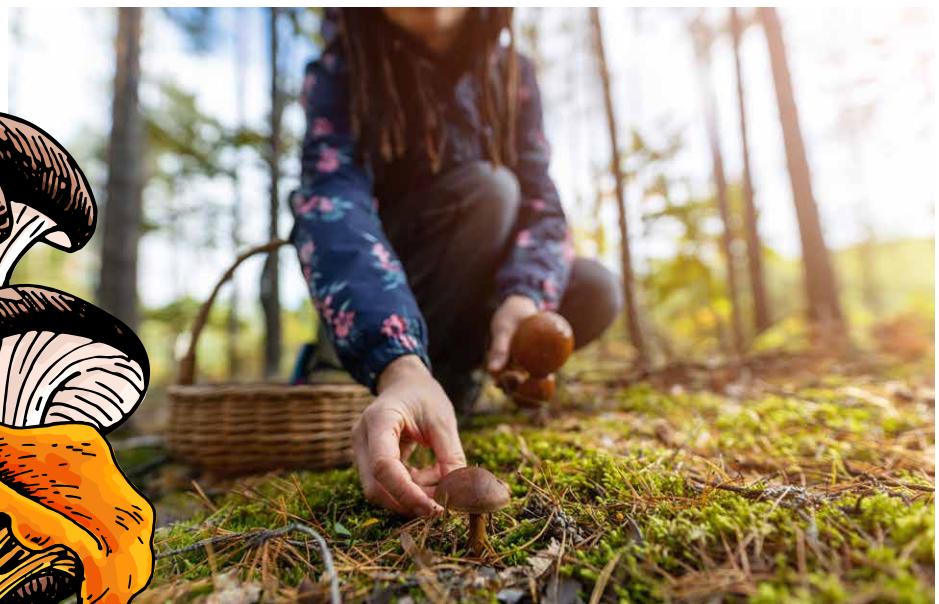
integrieren und zu Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren. Seine delikaten, fruchtigen Kokos- und Zitrusaromen passen zu vielen Gerichten. Besonders bemerkenswert ist sein überdurchschnittlicher Eiweißgehalt. Mit Ausnahme von Methionin und Tryptophan enthält er alle für den Menschen essenziellen Aminosäuren.

### Eindrucksvoll – Friséepilz

Der Friséepilz, auch „Pom-Pom Frisée“ genannt, ist ein naher Verwandter des Igelstachelbarts. Seine Stacheln sind jedoch etwas kürzer, was sein Äußeres an Korallen oder einen Frisée-Salat erinnert lässt. Er besitzt die größte Menge an den Vitaminen A und H, die ein Lebensmittel überhaupt ausweisen kann. Vitamin H ist auch als Biotin beziehungsweise Vitamin B7 bekannt. Es ist an verschiedenen Stoffwechselfunktionen beteiligt und kann unter anderem gegen Müdigkeit helfen. Der Geschmack erinnert an Rettich.

### Exquisit – Samthaube

Die Samthaube, auch Pioppino oder Südlicher Schüppling genannt, besticht durch





(2) Fotos:  
dorazett/123RF  
Illustrationen:  
epine/123RF

ihr intensives Waldaroma. Es erinnert an Esskastanien, verfeinert mit einer leicht pfeffrigen Note. Die samtig dunkelbraunen Pilze wachsen in Trauben, die bis auf die Stielenden komplett verarbeitet werden können. Das weiße bis leicht bräunliche Fleisch bleibt auch nach der Zubereitung noch schön knackig und fest im Biss. Die Samthaube schmeckt hervorragend im Salat – zum Beispiel in feine Scheiben geschnitten – oder einfach gedünstet. Wer viel Sport macht, sollte den Edelpilz in den Speiseplan einbauen. Er schmeckt nicht nur gut, er ist auch am Aufbau von Muskeln und Sehnen beteiligt. Er hält sich maximal drei bis vier Tage im Kühlschrank.

### Glänzend – Goldkäppchen

Das Goldkäppchen – auch Japanisches Stockschwämmchen genannt – ist ein

knackiger Pilz, der sich fantastisch für Suppen und Ragouts eignet. Charakteristisch sind die kleinen glänzend rotbraunen Hüte und der dünne, hellbraune Stiel. Der Hut klebt ein wenig, was sich aber bei der Zubereitung verliert. Die ganzen Pilze lassen sich mit einem feuchten Küchentuch gut säubern. Da sie nicht lange haltbar sind, sollte man sie am besten sofort nach dem Einkauf zubereiten oder luftig, locker, trocken und kühl lagern und innerhalb weniger Tage genießen.

### Verheißungsvoll – Seitling

Wer beim Einkauf die Augen aufhält, kann weitere interessante Edelpilze entdecken. Dazu gehören der zartgelbe Limonenseitling und der rosaarbene Rosenseitling. Der Limonenseitling ist ein naher Verwandter des Austernseitlings. Alles an ihm erinnert

an Zitronen: die hellgelbe Farbe, der zitronige Geschmack und sogar sein Duft. Er gibt jedem Salat eine frische Note und kann sogar bei Magenproblemen helfen.

Der Rosenseitling entfaltet sein einzigartiges Aroma am besten in der Pfanne. Kurz gedünstet schmeckt er nach zartem Speck und duftet nach frischen Rosen. Darüber hinaus eignet er sich zur Dekoration auf dem Teller und hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Auch er ist gut für die Gesundheit, da er gegen bakterielle Entzündungen in Magen und Darm hilft.

(GMH/BDC)

Weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen unter: [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).



**SCHEITER**  
**Anhänger**  
**Auto prüfen.**  
**Motorrad**  
**Wohnmobil**  
**Moped**  
**Karre**

**Mit Termin**  
 Online buchen unter  
[brunke-wesendorf.de/termine](http://brunke-wesendorf.de/termine)



**Ohne Termin**  
 montags – freitags 7:30 – 10Uhr  
 mittwochs 15 – 18Uhr

An der Avia-Tankstelle  
 Gifhorner Str. 1 · 29392 Wesendorf  
 05376-97653-50 · [brunke-wesendorf.de](http://brunke-wesendorf.de)

# Ehe im Takt

Das Ehepaar Haas teilt seine Leidenschaft fürs Singen

**O**b unter der Dusche, allein im Auto oder mit anderen im Chor – Singen macht gute Laune. Wissenschaftliche Studien belegen sogar: Wer singt, intensiviert seine Atmung, baut Stress ab und stärkt seine Immunabwehr. Barbara und Klaus-Peter Haas jedenfalls können „ein Lied davon singen“. Musik brachte das Ehepaar aus Wesendorf im März 1982 zusammen und heute singen die beiden gemeinsam im CHOR2012 e.V.

Gern erinnert sich Barbara Haas an ihre erste Begegnung mit ihrem Ehemann vor 43 Jahren zurück: „Ich hatte mir als Studentin bei einem Seniorennachmittag als Kellnerin ein paar Mark dazu verdient. Und dann war dort dieser Tenor-Horn-Spieler mit dem Augenfehler“, schmunzelt die Wesendorferin. Dieser hatte nämlich schon während des Auftritts mit seiner Blaskapelle immer wieder versucht, Blickkontakt mit der quirligen Servicekraft aufzunehmen. Beim ersten Gespräch am selben Abend war der „Augenfehler“ schnell vergessen und bereits sieben Monate später läuteten für die beiden die Hochzeitsglocken.



## Liebeslied für Wesendorf

Inzwischen hat das Ehepaar drei Kinder und sechs Enkel und macht seit vielen Jahren gemeinsam Musik. Singen ist ihr Elixier. Während Klaus-Peter Haas schon seit 1972 durchgehend im Kirchenchor singt und seit 1969 als Organist aktiv ist, hat Barbara Haas seit Anfang der 1990er-Jahre das Singen – wie bereits

zu Schulzeiten – wieder aufgenommen und genau wie ihr Mann eine Chorleiter-Ausbildung absolviert.

Seit ihrem beruflichen Ruhestand haben sich die ehemalige Pfarramtssekretärin und der Berufssoldat ihrem Herzens-Chor verschrieben: Während Klaus-Peter Haas als Leiter des CHOR2012 e.V. regelmäßig ein neues Repertoire auswählt, für das

**Moderne digitale  
Sehanalyse für  
ein optimales  
Seergebnis**

Jetzt online einen  
Termin vereinbaren:



Meine Brille:  
„... von Korth.“

www.Korth-Optik.de

**MICHAEL KORTH**  
OO  
seit 2003

29378 Wittingen  
Gänsemarkt 6  
Tel.: 05831 - 251088

29399 Wahrenholz  
Hauptstraße 46  
Tel.: 05835 - 968890

Termine auf Anfrage.

## Öffnungszeiten:

Wesendorf:

Do. 18:30 – 20:30 Uhr

Di. 18:30 – 20:30 Uhr

 Kurse in Klassen: AM-A, B, BE u. T

Mobil: 0172-8 33 08 79  
www.fahrschule-radke.de





**Hier gehts zum Wesendorf-Lied**

musikalische Arrangement des dreistimmigen A-cappella-Chores zuständig ist und seine Sängerinnen und Sänger anleitet und motiviert, organisiert Ehefrau Barbara als Vorsitzende des Chores die Auftritte und den „Runden Tisch“, den die Chorgemeinschaft einmal im Quartal zwecks konstruktivem Gesprächsaustausch ins Leben gerufen hat. „Nicht die Quantität der Auftritte, sondern die Qualität des Singens und der Gemeinschaft macht einen guten Chor aus“, weiß Klaus-Peter Haas. Harmonie im Chor sei ein entscheidender Faktor für gutes Gelingen – auf allen Ebenen.

Auch eigene Musik-Arrangements entstehen im Hause Haas: Der Hausherr komponiert am Klavier oder mittels PC-Programm vielfältige Melodien und seine Frau bereichert diese dann mit geistlichem und weltlichem Textinhalt. Schönstes Werk ist wohl das Lied über Wesendorf – eine Liebeserklärung an die Wahl-Heimat des Ehepaars.



## Nachwuchs gesucht

Der CHOR2012 e. V. geht auf den Wesendorfer Männergesangverein von 1900 zurück, der sich mit jenem aus Westerholz vereinigte. Zusammen mit einem später gegründeten gemischten Chor besteht die Gruppe seit 2012 und heute aus fünf Männern und 16 Frauen. 21 Mitglieder also. Deutlich weniger als in der Gründungszeit, als noch 40 Personen dabei waren. Deshalb würde sich das musikalische Ehepaar über Zuwachs freuen. Ganz gleich, ob Frau oder Mann, ob alt oder jung – „Bei uns ist jeder willkommen“, betont Barbara Haas. Und ihr Mann ergänzt: „Es muss niemand Noten lesen können und auch keiner bei uns vorsingen!“ Aktuell stehen Songs und Lieder wie „Über den Wolken“ von Reinhard Mey, Nathan Evans’ und Santianos „Wellerman“ oder Joe Dassins Version von „Champs-Élysées“ bei den Übungsabenden im Fokus. Das Repertoire des Chores ist breit gefächert. „Wir singen querbeet – von Schlager bis Volkslied“, so die Vorsitzende der Chorgemeinschaft.

Wer Interesse hat, kann gern spontan zur Probe kommen und mitsingen. Gepröbt wird jeden Montag von 19 bis 20.30 Uhr in den Gemeinderäumen der katholischen Kirche in Wesendorf an der Wiesenstraße 2. Eines sei jenen, die davon Gebrauch machen, gewiss: Man wird glücklich nach Hause gehen, viel glücklicher, als man es je zuvor war. Denn: „Singen ist eine Ganzkörperangelegenheit und setzt Glückshormone frei“, wissen Klaus-Peter und Barbara Haas aus eigener langjähriger Erfahrung.

(Nicola Paschinski)



Das Repertoire des CHOR2012 ist breit gefächert. Foto: privat

## Wir lieben Brillen, das werden Sie Sehen!

modern

Ihr Partner für:  
Kinderoptometrie  
Funktionaloptometrie  
Sehtraining  
Augenüberprüfung  
uvm...

Preiswert

Nähre Infos  
bekommen Sie auf  
[www.walke-optik.de](http://www.walke-optik.de),  
bei Instagram und  
Facebook.

Gutes Sehen macht glücklich!



Alte Heerstr. 7 | Tel.: 05376 976 550  
29392 Wesendorf | [www.walke-optik.de](http://www.walke-optik.de)

Öffnungszeiten

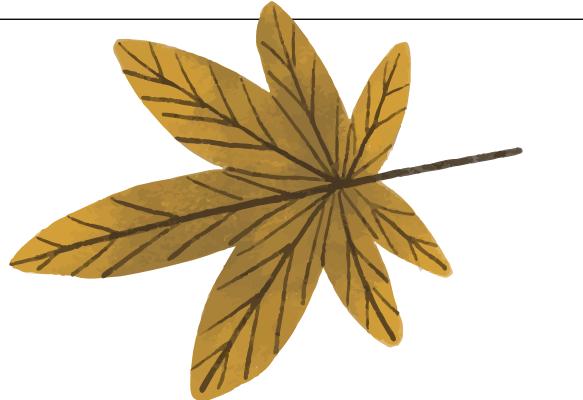
Mo,Di,Do,Fr 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
Mi + Sa 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>  
[www.walke-optik.de](http://www.walke-optik.de)

**FLEISCHMANN  
FAHRSCHULE**

**Wittingen,  
Wesendorf,  
Wahrenholz  
Hankesbüttel**



Illustrationen: piksuperstar/123RF



# Herbstblues ade

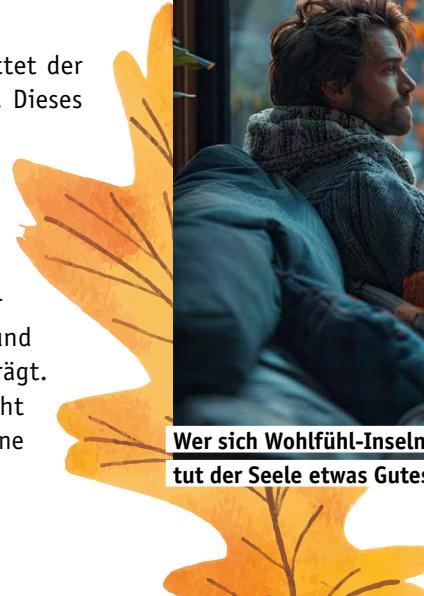
**Motivations-Strategien gegen das vorübergehende Stimmungstief**

**L**angsam, aber sicher verabschiedet sich der Sommer. Der Himmel ist grau, die Tage werden kürzer und die Laune schlechter. Bei einigen Menschen führt die dunkle Jahreszeit sogar zu einer saisonal affektiven Störung (SAD) – auch als Herbstblues bekannt. Anhaltende Müdigkeit, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Heißhunger auf Süßes: Das können Symptome für einen Herbstblues sein. Allerdings verschwindet das Stimmungstief in der Regel nach ein paar Tagen wieder. Wir geben Tipps, was Sie dagegen tun können.

## Tipps gegen den Herbstblues

### Tageslicht tanken

Fehlt uns Tageslicht, schüttet der Körper mehr Melatonin aus. Dieses bereitet uns auf den Schlaf vor und macht uns müde und antriebsarm. Licht hingegen fördert die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin, das zu guter Laune, Ausgeglichenheit und emotionaler Stabilität beiträgt. Bei wenig natürlichem Licht kann eine Tageslichtlampe eine sinnvolle Ergänzung sein.



**Wer sich Wohlfühl-Inseln schafft, tut der Seele etwas Gutes.** Foto: wolfhound911



Gehen Sie täglich, möglichst bei Tageslicht (auch bei bewölktem Himmel), mindestens eine halbe Stunde nach draußen, um Sauerstoff zu tanken. Egal, ob Spaziergang oder ausgiebiges Sportprogramm – Bewegung an der frischen Luft steigert die Laune und hilft, Vitamin D zu produzieren. Dieses ist nicht nur an der Bildung des Serotonins beteiligt, sondern beeinflusst auch die Bildung von Dopamin und Noradrenalin, die für Antrieb, Motivation und Konzentration zuständig sind.

### Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten unterstützt das seelische Gleichgewicht, liefert Energie und hilft, Blutzuckerschwankungen und damit verbundenen Stimmungstiefs vorzubeugen. Es empfiehlt sich auch, auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu achten, da ein Mangel zu Stimmungsschwankungen führen kann. Fetter Fisch, Eigelb und Pilze sind gute Quellen.

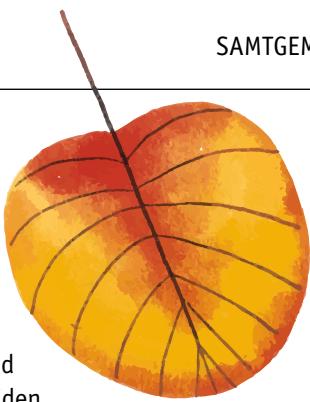
### Ausreichend Schlaf stärkt die Psyche

Ausreichend Schlaf hilft dabei, Emotionen besser zu regulieren, und reduziert Stimmungsschwankungen. Guter Schlaf unterstützt die Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit, was sich positiv auf das geistige Wohlbefinden auswirkt. Schlafmangel kann hingegen zu Reizbarkeit, Ängsten und einer erhöhten emotionalen Verletzlichkeit führen.

- Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen.
- Sorgen Sie für ein angenehmes, luftiges Schlafzimmer und eine passende Matratze und Kissen.
- Lesen, ein warmes Bad oder Meditation kann das Einschlafen erleichtern.
- Vermeiden Sie elektronische Geräte wie Smartphones und Computer mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen

**Wellness für die Seele**

- **Treffen Sie sich mit Freunden und Familie,** um sich auszutauschen und soziale Isolation zu vermeiden.
- **Gestalten Sie Ihr Zuhause ange-**nehm mit Farbtupfern, Duftkerzen oder angenehmer Bettwäsche, um eine positive Umgebung zu schaffen.
- **Wohlfühl-Rituale:** Schaffen Sie sich Routinen, die Ihnen Freude bereiten, wie das Lesen eines guten Buches, das Hören von Lieblingsmusik, das Kochen, fangen Sie eine neue kreative Tätigkeit an oder starten Sie im Fitnessstudio durch.
- **Dankbarkeitstagebuch:** Führen Sie ein Tagebuch, um positive Erlebnisse und Dinge, für die Sie dankbar sind, festzuhalten.
- **Selbstfürsorge:** Gönnen Sie sich Wellness für die Seele, zum Beispiel durch Duftkerzen oder ätherische Öle oder einen Besuch in der Sauna.



**Wann ist es mehr als nur ein Herbstblues?**

Wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind, der Alltag stark beeinträchtigt ist oder Sie sich trotz Selbsthilfemaßnahmen nicht aus dem Stimmungstief holen können, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Ein Herbstblues kann sich zu einer behandlungsbedürftigen Depression entwickeln, die professionelle Hilfe erfordert.

**ICH WILL VORHER WISSEN, WIE UNSERE NEUE HÄUSTÜR EINGEBAUT AUSSIEHT**

**Wir zeigen Ihnen das Ergebnis schon vorher mit unserer Planungssoftware.**

Wenn Sie sich für **Fenster**, individuelle **Türen** und moderne **Küchen** interessieren, kommen Sie doch unsere Ausstellung besuchen.

**Mayer**  
Bau- und Möbeltischlerei

29365 Sprakensehl, Unter den Eichen 4  
Telefon 05837/12 66  
Küchenstudio: Hägener Straße 21  
[www.tischlerei-meyer-hw.de](http://www.tischlerei-meyer-hw.de)

**DIE WERKSTATT**

**Mehr Marken – mehr Erfolg**

**AUTOHAUS HASE** GmbH ist das Full-Service-Konzept für freie, unabhängige und inhabergeführte Kfz-Werkstätten, die sich auf Wartung, Inspektion sowie Reparatur aller Marken und Modelle spezialisiert haben. **Die Werkstatt** Betriebe sind hinsichtlich Ihrer Qualität, Leistungsstärke und Kostenorientierung eine echte Alternative zum Markt der herstellergebundenen Vertragswerkstätten. **Selbstverständlich** bietet das Autohaus Hase weiterhin in gewohnter Qualität Inspektionen, Reparaturen sowie Originalteile für Ihren Volkswagen.

**Das Konzept ändert sich – unser Service bleibt!**

- ✓ Inspektion nach Herstellervorgaben
- ✓ HU und AU
- ✓ Bremsservice
- ✓ Reifenservice
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ Klimaservice
- ✓ Glasservice

- ✓ DEKRA Service\*
- ✓ Mietwagen bzw. Ersatzfahrzeug
- ✓ Abschlepp- und ADAC-Straßendienst
- ✓ Notdienst – 24h
- ✓ eigene Lackiererei

\* jeden Dienstag ab 8.30 Uhr

**Welches Problem Sie auch mit Ihrem Fahrzeug haben – wir veranlassen das Notwendige. Und noch mehr . . .**

**KFZ-MEISTERBETRIEB FÜR ALLE MARKEN**

**AUTOHAUS HASE**



**Rohrbruch 23 • 29362 Hohne**  
**Tel. (05083) 1477 • Fax (05083) 1443**

**[www.autohaus-hase.de](http://www.autohaus-hase.de)**



Foto: liliia/123RF

## Glühwein und Geschenke vor dem Schützenhaus

Weihnachtmarkt in Wesendorf  
am 7. Dezember mit Livemusik

**A**lle Jahre wieder, originell und liebevoll gestaltet, ist der Weihnachtsmarkt in Wesendorf ein Veranstaltungshöhepunkt im Advent. Am Sonntag, 7. Dezember, ist es wieder so weit. Nach seiner erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr hat sich der neue Standort vor dem Schützenhaus als passendes Areal erwiesen und auch 2025 wird die beliebte Budenstadt mit Lichterglanz erneut dort aufgebaut.



Die anheimelnde Weihnachtswelt bietet Leckeres und Leuchtendes. Glühwein, Puffer, Kartoffelchips und Geschenke erwarten das Publikum aller Altersgruppen von mittags an bis zum

frühen Abend. Los geht es um 12 Uhr. Etwa um 13.15 Uhr eröffnet Samtgemeindebürgermeister Rolf-Dieter Schulze den Weihnachtmarkt, den Einheimische sowie Gäste von nah und fern wegen seines familiären und beschaulichen Charakters schätzen.

Livemusik mit der Band Sitting Bull und ein Kinderprogramm sind Attraktionen. Kindergartenkinder, Chormusik und ein Zauberer sorgen für Vorfreude auf Weihnachten und anheimelnde Atmosphäre. Und es gibt vieles zu entdecken. Frauen am Spinnrad zeigen ihre Handarbeitskunst, erhältlich ist Nützliches wie selbst gestrickte Socken, Laubsägearbeiten oder Kerzen. An Aktionen, Überraschungen und Unterhaltung mangelt es den Machern nicht.

Der Weihnachtmarkt ist für Familien, Freunde und Nachbarn Treffpunkt. Man kommt zusammen, plauscht miteinander, lacht und genießt – mit Handwerkskunst und Schmankerln –, dann weihnachtet es. „Das Schützenhaus ist barrierefrei und wir genießen ein großzügiges Platzangebot für unsere attraktive winterliche Budenstadt“, sagt Mitorganisatorin Simone Heers, die im Team dafür sorgt, dass der Weihnachtmarkt ein Erlebnis für Besucher wie Ausrichter wird. Sie ergänzt: „Der neue Standort ist eine gute Entscheidung, alle waren darüber 2024 sehr glücklich und stecken jetzt voller Vorfreude in den Vorbereitungen für den Weihnachtmarkt 2025.“



(Birthe Kußroll-Ihle)



auf. Foto: AZ-Archiv

# Kinderschutzbund sucht Ehrenamtliche *mit Herz*

## Kleine Gesten, große Wirkung

**E**in Nachmittag im Tierpark, Eis schlecken auf dem Spielplatz oder einfach mal quatschen, basteln und lachen – für viele Kinder sind solche Momente nicht selbstverständlich. Genau hier setzt das Netzwerk Familienförderung an: Ehrenamtliche Patinnen und Paten schenken Kindern aus Kindergarten und Grundschule regelmäßig Zeit, Aufmerksamkeit und ein Stück Alltag mit Herz.

Der Kinderschutzbund Gifhorn begleitet diese Patenschaften mit viel Erfahrung und Engagement. Gesucht werden Menschen, die Lust haben, einmal pro Woche einen Nachmittag mit einem Kind zu verbringen –

ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Herz und Verlässlichkeit. Ob zum Beispiel in Wesendorf, Isenbüttel oder anderswo im Landkreis: Aktuell warten mehrere Kinder auf eine Patin oder einen Paten, die einfach da sind – zum Spielen, Zuhören, Draußensein oder für kleine Abenteuer. Die Patenschaften werden individuell gestaltet, und regelmäßige Treffen zum Austausch und zur Weiterbildung sorgen für gute Begleitung.

### Wer mitmachen möchte, bekommt:

- ein sinnstiftendes Ehrenamt mit Herz
- professionelle Begleitung durch den Kinderschutzbund
- Austausch mit anderen Paten
- und vor allem strahlende Kinderaugen



**Zeit schenken und Kinder stärken:**  
**Die Ehrenamtlichen suchen Verstärkung für weitere Aktivitäten.** Foto: Kinderschutzbund Gifhorn

**Interesse?** Einfach mal unverbindlich melden – ein erstes Kennenlernen ist jederzeit möglich.

Kinderschutzbund Gifhorn e.V.  
 Winkeler Straße 2b, Telefon: 05371-51919,  
 E-Mail: [info@kinderschutzbund-gf.de](mailto:info@kinderschutzbund-gf.de)

### Ihre Gesundheit im Blick

- ✓ Vitamin-D-Messungen
- ✓ Darmberatung
- ✓ BIA-Messungen



### Zentrum-Apotheke

Apotheker Sven Massoie



Gifhorner Straße 9,  
 29392 Wesendorf



05376-97800



[info.zentrum@el-hawari-apotheken.de](mailto:info.zentrum@el-hawari-apotheken.de)



[www.apotheke-wesendorf.de](http://www.apotheke-wesendorf.de)

### Digital und modern

Mit eigener **Bestell-App** – schnell, einfach und jederzeit verfügbar

### Qualifizierte Ansprechpartner

Unser speziell geschultes Team berät Sie kompetent und individuell.

Wir sind Ihre Apotheke, die zahlreiche gesundheitliche Messungen anbietet – immer mit dem Ziel, Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen.

### QR-Code scannen und direkt starten



Freischaltung  
in fünf Minuten -  
Ein Anruf genügt:  
05141 987-8700



Keine Computerstimme  
ersetzt ein Gespräch  
zwischen zwei Menschen.

Morgen  
kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

Unsere Mitarbeiter im KundenDialogCenter  
sind von **8 Uhr morgens bis 18 Uhr** abends für  
Sie da und erledigen telefonisch alle Serviceleistungen,  
die Ihnen eine traditionelle Filiale auch bietet. Rufen Sie uns an:

**Telefon 05141 987-8700**

**Volksbank eG**  
Südheide – Isenhagener Land – Altmark

