

CityMagazin

AUSGABE 72 • WINTER 2024

Gifhorn

Ein Magazin der Aller-Zeitung



Wintersauna

Balsam für Körper und Wohlbefinden

Kreishandwerksmeister

Manfred Lippick über Perspektiven



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie schon den Winterurlaub gebucht, das Fest-Essen komponiert, Geschenkideen gesammelt? Und Ihren Termin-Kalender aufgehängt? 1. Dezember: Weihnachtsmarkt-besuch, 2. Dezember: Keksebacken für das Kaffeetrinken im Sportverein, 3. Dezember: Wichteln im Kollegenkreis, 4. Dezember: Weihnachtstheater, 5. Dezember: Yoga und tausend Sterne funkeln, 6. Dezember: Ausstellungsbesuch, 27. Dezember: Oh – Weihnachten ging so schnell vorbei.

Die gut gemeinte Angebotsfülle an Verlockungen in der Vorweihnachtszeit macht es uns schwer, einen Tag nichts besonders Weltbewegendes zu tun. Vielleicht nur mal mit dem Hund einen längeren Spaziergang als sonst unternehmen, den Lieblings-Espresso zu nur einer statt sonst drei selbst gebackenen Plätzchensorten genießen und die frühe Dämmerung willkommen heißen, um den fälligen Fensterputz hinauszuschieben.

Ein paar geruhige Tage rund um das Fest lassen uns möglicherweise darüber nachdenken, warum wir Weihnachten feiern und dass es uns bei allen Problemen doch recht gut geht. Vielleicht stellt sich dann etwas von jener Verzauberung ein, die uns nach einem Tag voller Freude als Kinder glücklich zur Ruhe kommen ließ.

Lassen Sie sich überraschen, wie viel Neues Gifhorn in dieser Jahreszeit zu bieten hat. Das Team des City Magazins wünscht Ihnen wunderbare Weihnachts- und Winterwonen und für 2025 Gesundheit, Glück und alles Gute.

Ihre

Birthe Kußroll-Ihle

Redaktionsleiterin



AUS DEM INHALT

- 3** Wintertrend Eisbaden
Tipps für den Gesundheitskick
- 6** Schlossmarkt zum Advent
Handgefertigtes und Genüsse
- 10** Gifhorner Weihnachtsmarkt
Alle Jahre wieder wunderbar
- 12** Gifhorner Tafel
Gründerin fehlt Ehrenamtlichen
- 14** Helfen vor Ort
Schöne Bescherung für Gifhorner
- 18** Silvesterbräuche
So feiert die Welt
- 20** Saunabesuch
Gesund schwitzen

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.

IMPRESSUM | Herausgeber Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Aller-Zeitung, Steinweg 73, 38518 Gifhorn | **Geschäftsführung** Carsten Winkler, Günter Evert | **Verantwortlich für den Anzeigenteil** Carsten Winkler | **Redaktion** Nicola Paschinski (nip), Nicole Hein (nh), Birthe Kußroll-Ihle (bik; verantwortlich) | **Titelfoto** Sebastian Preuß | **Fotos** 123RF, WAZ-Archiv, Nicola Paschinski, gemäß Bildnachweis | **Layout** MMO Grafik | **Produktion** Ulrike Henkel | **Druck** Silber Druck GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 25, 34253 Lohfelden, www.silberdruck.de

Profi-Nachhilfe beim Testsieger

Jetzt anrufen und informieren!

05371-9359078

* 2 Probestunden = 1 Doppelstunde à 90 Minuten Einzelunterricht in der kleinen Gruppe. Gültig nur für Neukunden. Nur 1 Gutschein pro Schüler. Nicht gültig in Verbindung mit anderen Angeboten, Aktionen oder Rabatten. Gilt nicht bei durch öffentliche/staatliche Einrichtungen geförderten Maßnahmen.

Jetzt 2 Probestunden* reservieren!

Gifhorn • Steinweg 15 • Tel. 05371-9359078
www.schuelerhilfe.de/gifhorn

Belebendes Erlebnis Eisbaden

TIPPS FÜR EINEN SICHEREN GESUNDHEITS-BOOST

Raus aus dem Wintermantel und rein ins kalte Nass: Eisbaden ist Volksbewegung. Und zwar nicht nur in Skandinavien! Auch hierzulande holen sich immer mehr den Gesundheits-Boost. Doch Vorsicht: Ohne die richtigen Vorkehrungen kann aus dem belebenden Erlebnis für alle Sinne schnell Ernst werden. Damit es dazu nicht kommt, geben die Experten von Holiday Extras für alle Eisbade-Neulinge folgende Tipps:



Foto: cetkauskas/123RF



Foto: levrant/123RF

Körper vorbereiten

Vor dem Eisbad kommt die kalte Dusche. Und zwar nicht nur einmal. Die Experten empfehlen, sich mindestens einmal pro Woche mit kalten oder wechselwarmen Duschen an den Kältereiz heranzutasten. Besser wäre sogar täglich.

Risiken ausschließen

Regel Nummer eins beim Eisbaden: niemals allein ins Wasser gehen. Sowohl beim ersten Mal als auch bei jedem darauffolgenden sollte für den Notfall immer jemand dabei sein, der helfen könnte. Denn die plötzliche Kälte stellt das Herz-Kreislauf-System auf eine nicht zu unterschätzende Belastungsprobe. Ohne richtige Vorbereitung oder bei Herz- oder Gefäßproblemen kann ein Kälteschock sogar lebensgefährlich sein. Vorerkrankte sollten daher vor dem eiskalten Bad das Go eines Kardiologen einholen.

Nur kurz ins Wasser

Ein sanfter Einstieg für nur wenige Sekunden reicht bereits aus. Von Mal zu Mal kann man sich dann langsam steigern. Länger als fünf Minuten sollten Eisbader niemals im Wasser bleiben. Können sie sich nach dem Schwimmen den ganzen Tag nicht wieder aufwärmen, zeigt ihnen ihr Körper, dass es zu lang war.

Kopf über Wasser

Eine wichtige Regel lautet: niemals mit dem Kopf unter Wasser. Geschweige denn in das Wasser springen. Lieber sollte man behutsam Schritt für Schritt eintauchen. Als kleinen Reminder kann man sich auch einfach eine Mütze aufsetzen.

Die Kälte wegatmen

Kälte löst in der Regel bei Menschen Schnappatmung und Zittern aus. Doch durch eine bewusste Atmung kann man dem entgegensteuern.

Um diese zu erlernen, greifen viele passionierte Eisbader auf die „Wim-Hof-Methode“ zurück. Diese setzt sich aus speziellen Atemübungen und eben der Abhärtung im Eiswasser zusammen.

Sich wieder aufwärmen

Nach dem Eisbad ist es wichtig, sich schnell wieder aufzuwärmen. Zügiges Gehen oder eine Tasse heißer Tee machen sich dabei gut. Am wichtigsten ist jedoch die Kleidung, vor allem eine Kopfbedeckung und ein Schal. Denn am Hals liegen die meisten Kälterezeptoren.

Übrigens: Ein zweites Handtuch als Unterlage zum Umziehen, Handschuhe und möglichst lockere und leicht anzuziehende Kleidung sind sehr zu empfehlen. Hände und Füße im Eisklotz-Aggregatzustand werden es den Eisbadern danken.



Foto: pixabay

Kreishandwerksmeister GEHT IN DEN RUHESTAND

MALEREI LIPPICK WIRD IN DER DRITTEN GENERATION WEITERGEFÜHRT

Der ursprüngliche Berufswunsch war Kfz-Mechaniker. Doch es kam anders und Manfred Lippick lernte im elterlichen Betrieb. Nun wird im kommenden Jahr sein Sohn Dustin Lippick die Firma übernehmen.

Für Manfred Lippick ist es an der Zeit, den sprichwörtlichen Staffelstab weiterzugeben. Nämlich an seinen Sohn Dustin Lippick, der im kommenden Jahr den Malerbetrieb in der Gifhorner Südstadt übernehmen will. Somit wird er den

Familienbetrieb in der dritten Generation weiterführen, denn Manfred Lippick hat ihn seinerseits 1990 übernommen und führt ihn seitdem mit seiner Ehefrau Katrin. „Das lief ganz entspannt. Mein Vater hat sich mehr und mehr rausgezogen, als ich mit der Meisterschule fertig war, und war bei der Übergabe 58 Jahre alt“, erzählt er. Danach ergänzt er mit einem Lachen: „Das habe ich aber nicht geschafft!“ Sein Plan ist, mit 62 Jahren aufzuhören. Ob er dann auch wirklich loslassen kann? Man müsse den Jüngeren beizeiten Platz machen, meint er. Im Betrieb mitarbeiten wolle er zunächst schon noch, aber das Administrative werde er komplett seinem Sohn überlassen. „Voraussetzung für eine erfolgreiche Betriebsübergabe ist, dass man sich tatsächlich raushalten kann – und nur einen Rat gibt, wenn man gefragt wird.“ Bei seinem Vater und ihm hätte es auch funktioniert. „Na ja, zwei Wochen hat es etwas gerappelt, anschließend klappte das reibungslos“, gibt es schmunzelnd zu.

Wie sieht es mit der Langeweile aus, wenn man sein Leben lang als Selbstständiger selbst und ständig gearbeitet hat? Auch hier ist Lippick sehr zuversichtlich. „Wir renovieren momentan unser Haus. Da ist noch eine Menge zu tun“, erzählt er. Außerdem freut er sich darauf, mehr verreisen zu können und Zeit für sein Enkelkind zu haben.

Zeit fürs Private hatte er in den vergangenen Jahren eher wenig. Immerhin engagiert er sich seit 1986 in der Kreishandwerkerschaft Gifhorn, unter anderem seit 2006 als Kreishandwerksmeister. „Man muss Spaß am Ehrenamt haben, sonst läuft es nicht“, verrät Lippick. Und Spaß hat er daran, das merkt man ihm an. Außerdem trifft man durchs Ehrenamt viele unterschiedliche Leute. „Dadurch ist es möglich, sich zu vernetzen, was besonders für Unternehmer wichtig ist.“ Doch auch das Zwischenmenschliche kommt nicht zu kurz. „Im Kontakt mit anderen Menschen lernt man immer wieder neue Biografien und neue Sichtweisen kennen.“ Genau das gefällt



Fotos: Gero Gerewitz

Der Grüne Faden
Betreuungsservice

Ihr Partner für
verlässliche Unterstützung
in der häuslichen Umgebung

Entlastungsleistungen rechnen wir direkt mit den
Pflegekassen ab!

☎ 05371-7500474

www.gruene-faden-betreuung.de



Es Dolomiti

Seit 63 Jahren für Sie da
Seit 1959 in Gifhorn

Italienisches
Flair
in Gifhorns
Innenstadt

Es ist Tradition in unserer Familie, ein gutes und leckeres Speiseeis herzustellen. Auch heute – genau wie damals – garantieren wir, dass unsere Produkte naturrein und frei von zusätzlichen Konservierungsstoffen sind. Qualität sieht man nicht, aber man schmeckt sie!

Steinweg 38 · 38518 Gifhorn · Telefon (0 53 71) 1 28 86



Manfred Lippick (rechts) mit seinen Söhnen Dustin (Mitte) und Robin (links).

ihm ebenfalls an seinem Beruf als Maler und Lackierer. Im Laufe der Jahre hat sich die Spezialisierung auf Innenarbeiten bei Privatsleuten herauskristallisiert. „Wir machen viele Badsanierungen, Innenrenovierungen, Holzanstriche, Decken, Wände, Fußböden – einfach alles.“ Wenn die Witterung es zulässt, übernimmt der Familienbetrieb darüber hinaus Außenarbeiten wie Fassadenanstriche.

Seine erste Fassade hat Lippick mit zwölf Jahren in den Schulferien gestrichen. „Es gibt noch ein Foto von mir, wie ich beim Nachbarn auf der Leiter stehe“, plaudert er aus. Damals habe er viel an Fahrrädern gebastelt und später den Berufswunsch Kfz-Mechaniker gehabt. „Das wollte jeder zweite Junge.“ Darum hat er die Idee fallen gelassen und stattdessen im elterlichen

Betrieb gelernt. Die Entscheidung hat er nie bereut. „Beide Söhne, Dustin und Robin, sind inzwischen hier eingestiegen und der Familienbetrieb geht nun in die dritte Generation. Da weiß ich, dass meine Frau und ich alles richtig gemacht haben.“ Und was hat sich in den Jahren in der Branche verändert? Manfred Lippick überlegt. „Es ist hektischer geworden und die

Bürokratie hat zugenommen.“ Durch zum Beispiel neue Dokumentationspflichten verbringe er mehr Zeit mit Büroarbeit als früher. Geblieben ist aber, dass die Innenraumgestaltung

schnelllebig ist und den Modetrends unterliegt. Damit müsse man sich beschäftigen, weiß er aus Erfahrung. „Fürs Malerhandwerk ist es wichtig, eine kreative Ader zu haben.“ Dustin Lippick, der nach dem Abschluss als Bauingeni-

„Fürs Malerhandwerk ist es wichtig, eine kreative Ader zu haben.“

– MANFRED LIPPICK –



eur seit 2019 im Familienbetrieb tätig ist, bringe genau das mit. „Besonders das Umsetzen von neuen Techniken ist genau sein Ding.“

Was vor allem für den Familienbetrieb typisch ist, ist die Gründlichkeit und Ruhe, mit der die Arbeiten erledigt werden. „Das habe ich bei meinen Vater gelernt und gerne weitergegeben“, berichtet Lippick. „Ich erinnere mich, dass er auf das Drängen eines Kunden oft antwortete: ‚Möchten Sie es schnell oder ordentlich?‘“ Ruhig geht es in dem Malerbetrieb normalerweise auch an Weihnachten zu. Sofern die Aufträge es zulassen, macht der Betrieb um die Feiertage drei Wochen Pause. Dieses Jahr wird bei den Lippicks aber etwas anders ein als sonst. Manfred Lippick verrät was: „Es ist das erste Weihnachten mit Enkelkind.“

Illustration: puruan/123RF



JUWELIER Schneider

- Uhrmacherei • Goldschmiede
- Meisterbetrieb

STEINWEG 28 | GIFHORN



Individuelle
TRAURINGE

Termine:
05371 50514

HANDGEFERTIGTE SCHÄTZE, GAUMENKITZEL UND KÜSSE UNTERM MISTELZWEIG

SCHLOSSMARKT ZUM ADVENT ÖFFNET AM 30. NOVEMBER UND 1. DEZEMBER

Sich verzaubern lassen, besondere Geschenke finden und in vorweihnachtliche Stimmung versetzen lassen – das geht am besten auf dem Gifhorner Schlossmarkt zum Advent, der in diesem Jahr am Samstag, 30. November, und am Sonntag, 1. Dezember, stattfindet. Wer einmal dort war, weiß um die besondere Atmosphäre. Wohl allein deshalb zieht der Markt von Jahr zu Jahr Tausende von Besuchern aus Gifhorn und der gesamten Region an.

Vor der Kulisse des festlich illuminierten Schlosses warten wieder liebevoll dekorierte Buden mit einem abwechslungsreichen Angebot an kulinarischen Köstlichkeiten und handgefertigten Schätzen darauf, von den Besuchern entdeckt zu werden. Ob im stimmungsvollen Schlossinnenhof oder im ehrwürdigen Rittersaal – überall findet sich Besonderes, das die Herzen höherschlagen lässt. Mehr als 40 Ausstellerinnen und Aussteller präsentieren vor und hinter den historischen Gemäuern des Schlosses Kunsthandwerk auf hohem Niveau und originelle Geschenkideen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Handarbeit und eine gehörige Portion Idealismus, die zum Anfertigen dieser aufwendigen und zeitintensiven Arbeiten erforderlich sind.

Örtliche Vereine und Organisationen sorgen auch in diesem Jahr wieder mit Glühwein, alkoholfreien Getränken und kulinarischen Spezialitäten wie Kartoffelpuffer, Bratwurst und Co.

für das leibliche Wohl der Besucher. Außerdem können die Gäste im Rittersaal auch wieder Kaffee und Kuchen genießen. Und gleichzeitig findet für die kleinsten Schlossmarktbesucher in der „guten Stuben“ des Landkreises Gifhorn ein interessantes und vielseitiges Kinderprogramm statt.

Vielfalt ist auch das Motto des Musikprogramms, denn die Auftritte exzellenter Chöre und Musikgruppen versprechen wieder einen kurzweiligen Hörgenuss.

Alle Aussteller und Beteiligten unterstützen den Verein „Helfen vor Ort“, der in gewohnter Manier Mistelzweige zugunsten Bedürftiger verkauft.

Landrat Tobias Heilmann wird den stimmungsvoll dekorierten Schlossmarkt am Samstag, 30. November, um 15 Uhr im Beisein des „Weihnachtsmannes“ offiziell eröffnen. Der Schlossmarkt hat am Samstag von 12 bis 20 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet.



Fotos: Sebastian Preuß





Fotos: DRK Gifhorn

NEUERÖFFNUNG DER DRK „TAGESPFLEGE AM WASSERTURM“ IN GIFHORN

Ab sofort steht ein neues, modernes Tagespflegeangebot für Menschen in der Region zur Verfügung. Die Tagespflege bietet nicht nur eine liebevolle Betreuung, sondern auch ein abwechslungsreiches Programm, das auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt ist. Insgesamt 28 Plätze stehen hier jeden Tag zur Verfügung. Auf Wunsch wird jeder Gast zu Hause abgeholt und auch wieder nach Hause gebracht. Dieser Service wird auch Menschen angeboten, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

Die „Tagespflege am Wasserturm“ bietet zahlreiche Vorteile, die sowohl den Gästen als auch deren Angehörigen zugutekommen. Es wird eine

individuelle Betreuung angeboten. Das qualifizierte Team aus Fachkräften sorgt dafür, dass jeder Gast die Unterstützung erhält, die er benötigt, und dabei wird auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. In der Tagespflege werden soziale Kontakte gefördert. Außerdem bietet sich die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge sorgen für Abwechslung und Freude.

Ein sehr großer Punkt stellt auch die Entlastung für Angehörige dar. Die Tagespflege ermöglicht es Angehörigen, Beruf und Alltag besser zu vereinbaren, während die Liebsten in einer sicheren und liebevollen Umgebung betreut werden.

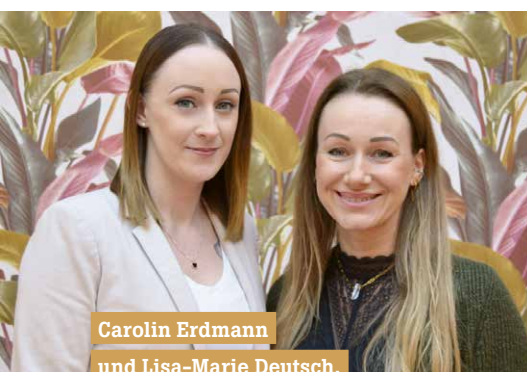
Durch gezielte Aktivitäten und Programme werden die geistigen und körperlichen Fähigkeiten unserer Gäste gefördert, was zu einem positiven Lebensgefühl beiträgt. Die Gäste werden aktiv mit einbezogen. Die großzügige und voll ausgestattete Küche bietet viel Platz zum gemeinsamen Kuchen- oder Waffelnbacken.

Es werden flexible Betreuungszeiten von Montag bis Freitag angeboten, die sich voll und ganz an den Bedürfnissen der Familien orientieren. Frühstück und Mittagessen kommen direkt aus der Küche des Seniorenzentrums am Wasserturm. Hier kocht Spitzenkoch und Küchenleiter Hans-Jörg Bosch mit seinem

Team täglich ein schmackhaftes und ausgewogenes Mittagessen. Herr Bosch führte 28 Jahre lang gemeinsam mit seiner Frau den bekannten Gifhorer Ratsweinkeller. Seit 2020 ist Herr Bosch für den DRK Kreisverband Gifhorn tätig.

„Wir haben zurzeit eine ganz tolle Gruppe von Damen und Herren hier, die noch sehr fit sind. Die meisten von ihnen leben allein zu Hause und genießen die Gemeinschaft und Geselligkeit, die ihnen zu Hause einfach fehlt. Als ich gestern in die Tagespflege kam, wurden fröhlich alte Lieder gesungen und im Kreis Sitzgymnastik gemacht“, so Steven Hahnauer, Leiter Ambulante Dienste.

Derzeit sind noch einige Plätze frei! Interessierte Angehörige sind herzlich eingeladen, sich die Tagespflege anzuschauen. Diese befindet sich rechts hinter dem Gebäude der Geschäftsstelle, über den Parkplatz gelangt man direkt zur Tagespflege. Gerne können individuelle Termine unter der Telefonnummer 05371 804-640 vereinbart werden, hier empfangen die Pflegedienstleitung Carolin Erdmann und ihre Stellvertreterin Lisa-Marie Deutsch interessierte BesucherInnen.



Carolin Erdmann
und Lisa-Marie Deutsch.

Team DRK. IMMER DA.

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Gifhorn e.V.

Am Wasserturm 5, 38518 Gifhorn,
Telefon 05371 804-640, www.drk-gifhorn.de



Foto: deagene2/123RF

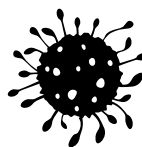
Erkältung oder Grippe?

UNTERSCHIEDE, SYMPTOME UND WANN EIN ARZTBESUCH NÖTIG IST

Die Nase läuft, der Hals kratzt, und das Fieber steigt – besonders in den kalten Herbst- und Wintermonaten werden Menschen krank. Viele denken dann: Das muss die Grippe sein. Doch worin unterscheiden sich Erkältung und Grippe eigentlich? Und wann ist ein Arztbesuch ratsam? Diese und weitere Fragen beantwortet Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV Deutsche Krankenversicherung. Sie erklärt außerdem, was im Krankheitsfall zu tun ist und wie sich einer Ansteckung vorbeugen lässt.

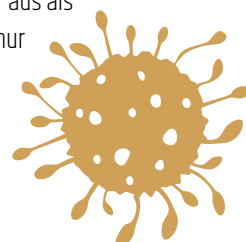
Ähnliche Symptome – unterschiedliche Erreger

Wer unter Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen leidet, vermutet dahinter schnell eine Grippe. Doch das ist häufig nicht der Fall. „Sowohl bei Erkältungen als auch bei der Grippe erfolgt die Ansteckung über Viren, die über die Atemwege in den menschlichen Körper gelangen“, erklärt Haw. „Aber Symptome und Krankheitsverlauf unterscheiden sich. Während die sogenannte Influenza, also die Grippe, einen bestimmten Erreger hat, kann eine Erkältung durch verschiedene Viren, häufig Rhino- oder RS-Viren, ausgelöst werden.“



Symptome und Krankheitsverlauf einer Erkältung

Eine Erkältung beginnt meist schleichend und äußert sich häufig durch leichtes Kratzen im Hals, eine verstopfte Nase und Husten mit Schleimproduktion. Betroffene leiden zudem oft unter allgemeinem Unwohlsein und Erschöpfung. Im weiteren Verlauf der Erkrankung können sich die Symptome zwar verstärken, sie fallen aber milder aus als bei der Grippe. Fieber tritt nur selten auf. Eine Erkältung dauert in der Regel fünf bis sieben Tage, während die Beschwerden allmählich abklingen.





Wann es die „echte“ Grippe ist

Die Grippe tritt demgegenüber eher plötzlich und mit deutlich stärkeren Symptomen auf. Die Körpertemperatur steigt dann schnell auf über 39 Grad an. Hinzu kommen Muskel- und Gliederschmerzen, extreme Müdigkeit, trockener Reizhusten und Schüttelfrost. Gelegentlich kämpfen Betroffene auch mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Allerdings erleben nur rund ein Drittel der Menschen diesen klassischen heftigen Krankheitsverlauf. Häufig fallen die Symptome auch deutlich milder aus. Die Beschwerden halten meist bis zu einer Woche an, während sich das Erschöpfungsgefühl auch erst nach 14 Tagen einstellen kann.

Diese Behandlungen wirken

Eine spezifische Behandlung ist meistens weder bei Grippe noch bei einer Erkältung notwendig. Die Behandlung konzentriert sich darauf, die

Symptome zu lindern und den Verlauf erträglicher zu machen. Dazu gehören bei einer Grippe fiebersenkende Medikamente, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bettruhe. Bei einer Erkältung können Hausmittel wie warmer Thymian- oder Salbei-Tee, Inhalationen oder heiße Bäder den Heilungsprozess unterstützen. Sollten sich die Symptome jedoch nach einer Woche nicht bessern beziehungsweise es zu schweren Verläufen mit Lungenbeteiligungen kommen, ist der Besuch beim Hausarzt angeraten. Auch Vorerkrankte oder Schwangere sollten bei einer Erkältung oder Grippe ihren Hausarzt aufsuchen.

Schutz vor einer Ansteckung

Rollt die alljährliche Grippewelle an, lässt sich eine Ansteckung nicht immer vermeiden. Doch es gibt vorbeugende Maßnahmen, die das Risiko minimieren. Dazu gehören beispielsweise häufiges Stoßlüften, gründliches und regelmäßiges Händewaschen und -desinfizieren sowie das Meiden von Menschenansammlungen. Während



Foto: ERGO

der Grippe-Hochphase kann es zudem sinnvoll sein, darauf zu achten, sich nicht ins Gesicht zu fassen, und sich an die aus der Corona-Pandemie bekannten Hygienemaßnahmen wie den Verzicht auf Händeschütteln zu halten. Für Risikogruppen, wie unter anderem chronisch Erkrankte, Menschen ab 60 Jahren und Schwangere, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine jährliche Grippeimpfung. Sie schützt jedoch nicht vor einer Ansteckung, sondern mildert einen schweren Verlauf ab.

EIN GRUND MEHR NACH HAUSE ZU KOMMEN.

DIE GWG WÜNSCHT IHNEN EIN FROHES WEIHNACHTSFEST UND EIN GLÜCKLICHES NEUES JAHR.

GWG

GIFHORNER
WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT EG



gwg-gifhorn.de





Fotos: Archiv/Sebastian Preuß

NOSTALGIE-RIESENRAD, FEUERSHOW UND STOCKBROT BACKEN

GIFHORNER WEIHNACHTSMARKT VERSPRÜHT WINTERLICHEN CHARME

Wer in der Gifhorer Innenstadt unterwegs ist, wird es bereits gestern vernommen haben: Es liegt wieder der liebliche Duft von gebrannten Mandeln, Zimt und Glühwein in der Luft. Und das hat einen guten Grund. Zwischen Ceka-Brunnen und Rathausstraße hat sich die Innenstadt in ein kleines Weihnachtsdorf verwandelt, in dem sich Besucher bis einschließlich 23. Dezember in Weihnachtsstimmung versetzen lassen können.

An mehr als 30 liebevoll geschmückten Ständen ist wieder alles zu finden, was auf einen richtigen Weihnachtsmarkt gehört: kulinarische Köstlichkeiten wie Glühwein, Eiergrog, Apfelpunsch, Lumumba, heiße Schokolade, Bratwurst, Poffertjes, gebrannte Mandeln, Schmalzkuchen und Crêpes, aber auch Kunsthandwerk und liebevolle Geschenkideen.

Im Zentrum des Marktes – als Highlight für die ganze Familie – findet sich schon wie im Jahr zuvor ein weihnachtlich geschmücktes Riesenrad mit einer beträchtlichen Höhe von 20 Metern. Darüber hinaus sorgen ein Karussell und andere Fahrgeschäfte für ordentlich Spaß.

Abwechslung verspricht auch das Unterhaltungsprogramm: Puppentheater, weihnachtliche Bastelaktionen für Kinder und Schmiedekunst in der Weihnachtshütte, Weihnachtsgeschichten, Stockbrot backen, eine winterliche Feuershow und ein großes Chorsingen stehen auf dem Veranstaltungskalender.

Der Kinder-Weihnachtsmarkt, organisiert vom Bündnis für Familien, wird am heutigen Freitag, 29. November, von 15 bis 18 Uhr in der Steinwegpassage stattfinden. Außerdem kommt der Nikolaus am 6. Dezember auf den Markt, um kleine Geschenke an Kinder zu verteilen. Ein weiteres Highlight für die Kinder ist, dass Briefe an den Weihnachtsmann verschickt werden können.

Neu ist die Gifhorer Weihnachtsbühne, auf der jeden Freitag ab 17 Uhr ein DJ zur X-Mas-Party bittet. An anderen Tagen gibt es weitere musikalische Darbietungen.

Und auch für Schnäppchenjäger gibt es Schmanke! Jeden Donnerstag zwischen 16 und 18 Uhr ist an den Verkaufsständen Happy Hour angesagt und jeweils montags gibt es beim Familiennachmittag von 15 bis 18 Uhr vergünstigte Preise auf dem Weihnachtsmarkt.

Der Gifhorer Weihnachtsmarkt hat bis einschließlich 23. Dezember täglich von 11 bis 20 Uhr geöffnet, bei Sonderveranstaltungen sogar bis 22 Uhr.



Foto: Stadt Gifhorn

Die neue Weihnachtsmarkt-Tasse

Entworfen wurde sie vom Fachbereich Kultur und Soziales. Ihren ersten Einsatz hat sie auf dem diesjährigen Gifhorer Weihnachtsmarkt. Erhältlich ist sie an allen Getränkeständen: die neue Weihnachtsmarkt-Tasse. „Unser Weihnachtsmarkt soll attraktiver werden – dafür soll auch unsere schöne neue Weihnachtsmarkt-Tasse sorgen“, begründet Thomas Meinecke vom Fachbereich Kultur und Soziales. Zwei Euro Pfand müssen Weihnachtsmarkt-Besucher für sie zahlen.

Programm Weihnachtsmarkt

Freitag, 29.11., 15 bis 18 Uhr:

Kinderweihnachtsmarkt
in der Steinwegpassage

Samstag, 30.11., 17 bis 19 Uhr:

Saxophon Quartett

Sonntag, 01.12., 15 und 17 Uhr:

Puppentheater für große
und kleine Gäste

Montag, 02.12., 17 bis 20 Uhr:

Weihnachtsmannorchester

Mittwoch, 04.12., 15 bis 17 Uhr:

Weihnachtsbasteln für Kinder
in der Weihnachtshütte

16 Uhr:

Puppentheater für große
und kleine Gäste

Freitag, 06.12., 11 bis 20 Uhr:

Kunstschmied an der Weihnachtshütte

16 bis 18 Uhr:

Weihnachtsgeschichten im Stall

17 bis 18 Uhr:

der Nikolaus kommt und
verteilt kleine Geschenke

Samstag, 07.12., 11 bis 20 Uhr:

Kunstschmied an der Weihnachtshütte

17 Uhr:

Fire Flower – „winterliche Feuershow“

Sonntag, 08.12., 11 bis 20 Uhr:

Kunstschmied an der Weihnachtshütte

15 Uhr:

Puppentheater für große
und kleine Gäste

17 Uhr:

Fire Flower – „winterliche Feuershow“

Montag, 09.12., 17 bis 20 Uhr:

Weihnachtsmannorchester

Dienstag, 10.12., 18 bis 20 Uhr:

Posaunenchor der St. Nicolai Gifhorn

Mittwoch, 11.12., 16 Uhr:

Puppentheater für große
und kleine Gäste

Donnerstag, 12.12., 17 bis 19 Uhr:

Saxophon Quartett

Samstag, 14.12., 14:30 bis 19:30 Uhr:

großes Chorsingen

Sonntag, 15.12., 16 bis 18 Uhr:

Weihnachtsgeschichten im Stall

15 Uhr:

Puppentheater für große
und kleine Gäste

Montag, 16.12., 17 bis 20 Uhr:

Weihnachtsmannorchester

Dienstag, 17.12., 18 bis 20 Uhr:

Posaunenchor der St. Nicolai Gifhorn

Jeden Montag von 15 bis 18 Uhr:

Familiennachmittag mit
vergünstigten Preisen

Jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr:

Happy Hour an den Verkaufsständen

Jeden Freitag ab 17 Uhr:

X-Mas-Party auf der Weihnachtsbühne



NEUER 600 m²

SHOW ROOM

JETZT VORBEIKOMMEN!

**JEDEN
1. SONNTAG
IM MONAT
SCHAU
TAG**

14 – 17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • 0 58 35 / 9 60 - 0 • m-s-m.de





Ruhiges Weihnachten bei der Tafel

„EDELTRAUD SACK FEHLT UNS SEHR“

Die Gifhorner Tafel zu leiten, gleicht dem Führen einer Firma. Immerhin arbeiten dort rund 130 Ehrenamtliche und mehr als 3.300 Hilfebedürftige werden jeden Monat versorgt. Seit Mitte dieses Jahres kümmert sich Nico D'Intinosante um die Belange der Tafel.

Auch nach fast einem halben Jahr fehlt Edeltraud Sack noch immer. „Die Tafel war ihres. Sie war der Motor“, erzählt Nico D'Intinosante, den alle nur „Nico“ nennen. Seit ihrem Versterben im Juli leitet er die Gifhorner Tafel. „Wir sind noch in der Findungsphase“, berichtet er weiter. Dass sich ohne sie die Tafel verändern müsse, um fortzubestehen, war damals schnell klar. Doch anfangs wusste niemand genau, wo die Reise hingehen würde. Inzwischen zeichnet sich der Weg ab: „Ich habe mehrere Teams gebildet, die eigenständig arbeiten. Somit ist jetzt die gesamte Organisation dezentraler strukturiert als früher.“ Und mit einem wehmütigen Lächeln fügt er hinzu: „Wir sind alle selbstständiger geworden.“

Was positiv ist, denn langfristig möchte Nico seinen Zeitaufwand für die Tafel wieder reduzieren. Immerhin arbeitet er dort ehrenamtlich, genauso wie die übrigen rund 130 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. „Festangestellte gibt es bei der Gifhorner Tafel nicht“, erläutert er.

Außerdem sei sie eigenständig und würde sich komplett durch Geld- und Sachspenden von Geschäfts- und Privatleuten finanzieren. „Da viele Edeltraud Sack persönlich kannten, hatte ich anfangs Sorge, dass einige Spenden aufgrund des fehlenden persönlichen Bezugs wegfallen könnten.“ Das war glücklicherweise nicht der Fall, sondern im Gegenteil sind sogar neue Spender hinzugekommen. Auch viele der Ehrenamtlichen haben mehr zugefasst und ihre Stunden aufgestockt, anstatt zu reduzieren oder sogar abzuspringen. „Ich bin den Leuten, die hier sind, sehr dankbar“, sagt Nico. „Dafür, dass sie weiterhin für die Tafel da sind und dass es weitergeht. Edeltraud wollte genau das.“

Neue Helferinnen und Helfer sind dennoch willkommen. Besonders bei Fahrtätigkeiten wird immer jemand gebraucht. Denn vormittags werden die größeren Lebensmittel und Sachspenden eingesammelt, zum Beispiel von örtlichen Bäckereien oder Supermärkten. Auch Lebensmittel aus Privathaushalten sind gerne gesehen. Das kann bei-



Fotos: Nicole Hein

spielsweise ein Sack Kartoffeln sein, der verderben würde, während die Familie im Skiurlaub ist.

Allerdings bittet Nico darum, vorab bei der Gifhorner Tafel anzurufen und abzusprechen, ob die Lebensmittel oder Sachgegenstände wie Kinderkleidung benötigt werden – und wann sie gebracht werden können. Auf die Frage,



ob zum Beispiel Nudeln oder Konserven dicht am Haltbarkeitsdatum noch gespendet werden können, zitiert Nico gerne Edeltraud Sack: „Würde man das, was man abgeben möchte, selbst annehmen? Wenn ja, dann haben es auch andere verdient.“

Insgesamt versorgt die Gifhorner Tafel jeden Monat rund 3.300 bis 3.500 Hilfebedürftige. Essensausgabe ist Dienstag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr. Benötigt wird eine Sozialbescheinigung, wie ein Bürgergeld- oder Rentenbescheid, ein Asylantrag oder Ähnliches. Auf Basis dessen wird ein Tafelausweis erstellt, außerdem wird die Personenanzahl des Haushalts erfasst. Mit diesem Ausweis können die Lebensmittel zu den Ausgabezeiten abgeholt werden. „Soweit es geht, berücksichtigen wir persönliche Wünsche und Vorlieben“, sagt Nico.

Pro Ausgabe nehmen um die 250 Menschen die Hilfe der Tafel in Anspruch. Hinzu kommen jede Woche knapp 100 Menschen, denen ein Bringdienst die Lebensmittel liefert. „Das sind in der

„Ich bin den Leuten, die hier sind, sehr dankbar. Dafür, dass sie weiterhin für die Tafel da sind und dass es weitergeht.“

– NICO D'INTINOSANTE –

Regel Leute, die aus gesundheitlichen Gründen den Weg zu uns nicht mehr schaffen“, erläutert er. Damit das alles jeden Tag, jede Woche und jeden Monat reibungslos funktioniert, ist eine Menge an Organisation im Hintergrund nötig. „Da gleicht die Tafel einem Unternehmen“, resümiert Nico. „Sie zu führen ist so, als würde man eine Firma leiten.“

Mehr als 23 Jahre lag diese Mammutaufgabe bei Edeltraud Sack, die die Gifhorner Tafel im August 2001 gründete. „Vor allem an besonderen Tagen wie Erntedank oder Weihnachten fehlt sie uns sehr.“ Darum wird in diesem Jahr an Weihnachten vieles anders sein als sonst. Es wird stiller sein und viele der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

aber auch der Hilfebedürftigen und der Spender, werden an den Feiertagen an sie denken. Darum stand niemandem der Sinn nach festlichen Aktionen während der Advents- und Weihnachtszeit. Mit einer Ausnahme: Nico D'Intinosante hat zusammen mit dem Vorstand für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein weihnachtliches Zusammentreffen organisiert, mit dem „wir würdigen möchten, was sie für die Gifhorner Tafel leisten. Das ist nicht selbstverständlich. Und dafür möchten wir uns bedanken.“ (nh) ●



17. Januar 2025, 20 Uhr

Tickets sind erhältlich bei der Konzertkasse der Stadthalle Gifhorn, Schützenplatz 2, 05371 / 5947-10 sowie unter

www.stadthalle-gifhorn.de



41 Jahre für Bedürftige GIFHORNS SCHÖNSTE BESCHERUNG

Alle Jahre wieder packen sie am zweiten Adventswochenende Geschenke – mit flinken Händen, viel guter Laune und noch mehr Liebe. Die Rede ist von den 15 Ehrenamtlichen, die sich für die Aktion „Helfen vor Ort“ engagieren.

So kann jeder helfen

Für Fragen und Informationen gibt es die E-Mail:

helfenvorort@outlook.de

Der Verein ist erreichbar unter
Telefon: 0157-34941996.

Spendenkonten:

Sparkasse GF-WOB-Celle:

DE07 2695 1311 0161 2967 02

BIC: NOLADE21GFW

Volksbank BraWo:

DE48 2699 1066 1624 8650 00

BIC: GENODEF1WOB

Allein 2023 haben die Ehrenamtlichen 450 Geschenke für Kinder, 160 Päckchen für Senioren und 60 für Obdachlose aus Stadt und Landkreis gepackt. Jede helfende Hand wird gebraucht.

Strahlende Kinderaugen, dankbare Eltern und ein Weihnachtsfest, das für weniger begüterte Familien zu einem fröhlichen Ereignis wird, ist Ziel der Initiative „Helfen vor Ort“ e.V. „Gerade Kinder aus finanziell schwachen Familien und bedürftige alte Menschen haben keine Lobby und werden immer mehr an den Rand gedrängt. Sie sollen wissen und spüren, dass sie nicht vergessen sind“, erklärt Vereinsvorsitzende Nina Siebert.

In den Päckchen für Kinder sind Süßigkeiten, Malutensilien und Schüttele-Taler, Senioren und Obdachlose finden Kekse, Dosenwurst, Hochzeitsuppe, Handcreme und Bodylotion in ihren Geschenkpaketen. Die Verteilung der Geschenke zu Weihnachten wird von der Jugendfeuerwehr Gamsen übernommen und zusätzlich im Landkreis Gifhorn vom Malteser Hilfsdienst unterstützt. „So wird Vertraulichkeit bewahrt, denn Kinder und deren Familien sollen erfreut und nicht beschämt werden“, so Nina Siebert.

Finanziert wird „Helfen vor Ort“ durch private Spenden, Benefiz-Konzerte, Hoffeste, Sportveranstaltungen, Erlöse aus dem Schlossmarkt zum Advent und vielem mehr. Ein Markenzeichen der Initiative ist deren schnelle und unbürokratische Hilfe, wenn alle gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Es erfolgen keine direkten Zahlungen an die Bedürftigen, sondern nur an die antragstellenden sozialen Einrichtungen, Institutionen, Vereine und Schulen. „Helfen vor Ort“ ist ganzjährig aktiv.

Seitdem die Aktion im Jahr 1983 unter dem Namen „Weihnachtsfreude“ ins Leben gerufen wurde, unterstützt die Initiative Kinder aus finanziell schwachen Familien in Stadt und Landkreis Gifhorn mit Weihnachtsgeschenken.



Fotos: privat (2), ariwasabi/723RF



Die Zukunft der Zahnmedizin hat schon begonnen

Hochwertiges Ambiente trifft erstklassige Zahnmedizin

Herzlich willkommen in unserem neuen und innovativen Zentrum für Prothetik und Implantologie im MühlenQuartier in Gifhorn. Erleben Sie die Verknüpfung von Digitalisierung und medizinischem Fortschritt schon heute. Mit Hilfe neuester Technologie und besonders schonenden Behandlungen zaubern wir Ihnen täglich ein Lächeln ins Gesicht.



Neben aller medizinischen Professionalität legen wir größten Wert auf Ihr Wohlbefinden. Wir hören Ihnen zu, klären Sie auf und finden gemeinsam einen Weg für Ihre umfassende Mundgesundheit. Wir sind überzeugt, dass die Symbiose aus Funktionalität, Pflege und Schönheit die beste Voraussetzung für ein strahlendes und gesundes Lächeln ist.

Das und mehr erwartet Sie in unserem neuen Zentrum für Prothetik und Implantologie im MühlenQuartier

Aus Respekt vor der Natur setzen wir auf eine minimalinvasive Zahnheilkunde.
Das Ziel: Maximale Schonung und größtmöglicher Erhalt der natürlichen Zahnschubstanz, gesundes Zahnfleisch und ein starker Kieferknochen als Fundament Ihrer Zähne.

Egal, ob bei Ihnen einer, mehrere oder alle Zähne ersetzt werden müssen – mit präzise passendem, funktionalem und höchstästhetischem Zahnersatz beißen Sie in jeder Lebenslage sicher und genussvoll zu.



Lernen Sie bei uns die neue Welt der Zahnmedizin kennen. Der Fortschritt ist jetzt – auch für Ihre Mund- und Zahngesundheit

Ihre Zahnreise führt zu uns!

Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute liegt so nah? Sie wohnen nicht in Gifhorn und Umgebung, möchten aber Ihre Zahnbehandlung von uns durchführen lassen? Verbinden Sie das Nützliche mit dem Angenehmen und Ihre Zahnbehandlung mit einem Urlaub in der zu jeder Jahreszeit attraktiven Südheide. Wir übernehmen die komplette Organisation Ihrer „Zahnreise“ inklusive Ihrer Behandlungstermine bei uns im Zentrum für Prothetik & Implantologie und Unterbringung in unserem Partnerhotel „Seehotel am Tankumsee“.

Jetzt beraten lassen!



www.prothetik-implanologie.de

Zentrum für Prothetik und Implantologie
Dr. Harry Imberg

Cardenap 12D
38518 Gifhorn | MühlenQuartier



www.zahnarzt-imberg.de

Zahnarzt
Dr. H. Imberg & Kollegen

Konrad-Adenauer-Str.33
38518 Gifhorn



Lesezeit im Winter



Foto: biscotto87/123RF

**Lese-Zeichen
für
Gifhorn**



**Buchhandlung
Carl Dänzer**

**Bücher
Nolte**

www.buchhandlung-dänzer.de

www.büchernolte.de



Ein Lesetipp von
Tabea Nitscher
Bücher Nolte

MANDEL

von **Won-Pyung Sohn**

Seit er klein ist, weiß Yunjae, dass er anders ist – ihm fällt es schwer, Gefühle wie Freude und Trauer zu empfinden. In der Schule ist er ein Außenseiter. Nur seine Mutter und Großmutter akzeptieren ihn so, wie er ist. Als er nach einem tragischen Unfall plötzlich auf sich allein gestellt ist, lernt er Gon kennen. Der gleichaltrige, angeblich problematische Jugendliche hilft Yunjae, über sich hinauszuwachsen. Ein einfühlsamer Roman über die Kraft einer ungewöhnlichen Freundschaft.



♥ Blumenbar | 24 Euro | 978-3-351-05126-6



Ein Lesetipp von
Melanie Marx
Buchhandlung
Carl Dänzer

BRIGHT YOUNG WOMEN

von **Jessica Knoll**

Im Januar 1978 bricht ein Mann in ein Studentinnenwohnheim der Florida State University ein und tötet mehrere junge Frauen. Später wird er der wohl bekannteste Serienmörder in den USA. Doch Jessica Knoll nennt nicht einmal seinen Namen, denn in dieser Geschichte stehen seine Opfer im Vordergrund. Pamela Schumacher, Hauptzeugin im Fall Florida, und Tina Cannon versuchen gemeinsam, ihrer Seite der Geschichte Gehör zu verschaffen, und gehen dabei gegen die Meinung der Öffentlichkeit und gegen die Polizei vor. „Bright Young Women“ ist ein fesselnder und ergreifender Roman basierend auf wahren Begebenheiten, der den Fokus auf starke und mutige Frauen legt, die in der Geschichte oft vergessen werden.



♥ Eichborn Verlag | 18 Euro | 978-3-8479-0189-1

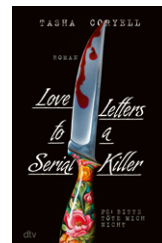


Ein Lesetipp von
Miriam Uka
Bücher Nolte

LOVE LETTERS TO A SERIAL KILLER

von **Tasha Coryell**

Ist William Thompson ein Serienmörder? Das ist die Frage, die Hannah dazu bringt, ihm Briefe zu schreiben. Nie hätte sie gedacht, dass er sie überhaupt lesen würde! Als er aber antwortet, verfällt sie ihm mit jedem Brief mehr. Als William überraschend freigesprochen wird, muss sie sich endlich der Realität stellen und herausfinden, ob er die Morde nicht doch begangen hat. Faszination wird zu zerstörerischer Obsession und ein packendes Spiel aus Anziehung, Misstrauen und psychologischen Abgründen beginnt.



♥ dtv | 17 Euro | 978-3-423-26396-2



Ein Lesetipp von
Lisa Westemeyer
Bücher Nolte

AMANDA BLACK – DIE MISSION BEGINNT

von **Juan Gómez-Jurado**

Als Amanda Black an ihrem zwölften Geburtstag einen mysteriösen Brief bekommt, hat sie 1000 Fragen an ihre Tante: Warum wusste sie weder von der Familienvilla noch vom familieneigenen Butler? Was hat es mit ihrem Erbe auf sich? Und um was für eine Ausbildung geht es? Tante Paula will nicht so recht mit der Sprache rausrücken, denn angeblich sei das Erbe viel zu gefährlich ... aber als ob das Wort „gefährlich“ Amanda von irgendetwas abhalten würde! Ein tolles Buch für alle Lesemuffel ab neun Jahren, die schmale und gleichzeitig spannende Bücher lesen möchten.



♥ cbj | 14 Euro | 978-3-570-18205-5



Ei-Orakel, Papierregen und Granatapfel-Würfe

UNGEWÖHNLICHE SILVESTERTRADITIONEN AUS DEN VERSCHIEDENSTEN ECKEN DER WELT

Während bei uns um Mitternacht auf das neue Jahr angestoßen wird, sind die Feierlichkeiten in Neuseeland schon vorüber und in Australien liegen einige Bewohner bereits entspannt am Strand. Ja, tatsächlich am Strand, denn auf der Südhalbkugel begrüßt man das neue Jahr unter der Sonne – und das bringt einige kuriose Rituale mit sich. Aber auch in unserer nördlichen Hemisphäre gibt es besondere Arten, das alte Jahr zu verabschieden und das neue zu begrüßen.

11 Uhr in Deutschland: 0 Uhr in Samoa und damit Neujahrsfeier

Dieser kleine Inselstaat, vielen eventuell nur für sein Rugbyteam bekannt, betritt als Erster das Neuland des kommenden Jahres. Für ihr letztes Feuerwerk ließen sie Experten aus Neuseeland einreisen. Ein interessantes Detail: Bis 2011 war Samoa noch das Schlusslicht in den Neujahrsfeierlichkeiten. Doch aus wirtschaftlichen Überlegungen änderten sie ihre Zeitzone und sprangen über die Datumsgrenze.

12 Uhr: Neujahrsknaller in Neuseeland

Einen halben Tag vor uns begrüßt das „Land der langen weißen Wolke“ das neue Jahr. Auckland beeindruckt mit einem spektakulären Feuerwerk vom Sky Tower, während viele andere Neuseeländer lieber unter dem Sternenhimmel an einem der malerischen Strände feiern.

16 Uhr: Traditionelle Mochi in Japan

Vor der Silvesterfeier widmen sich die Japaner intensiv dem Hausputz. Es folgt der Klang von 108 Glockenschlägen – symbolisch für die menschlichen Begierden – aus buddhistischen Tempeln: Um Mitternacht genießen viele Japa-

ner dann trockene Klebereisklöße, bekannt als Mochi. Obwohl diese Glück bringen sollen, bergen sie auch Gefahren, da man an ihnen auch ersticken kann.

18 Uhr: Karpfen als himmlische Boten in Vietnam

Während in vielen Ländern Fische Teil des Silvestermahls sind, lassen Vietnamesen Karpfen als Boten für Hausgötter frei, die dem Himmel Berichte erstatten.

21 Uhr: Faszinierendes Feuerwerksspektakel in Dubai

Obwohl traditionelle Silvesterfeiern in den arabischen muslimischen Ländern nicht verbreitet sind, bilden Tourismus-Hotspots wie Dubai



eine Ausnahme. Besonders beeindruckend ist das gewaltige Feuerwerk, das den Himmel über dem renommierten Wolkenkratzer Burj Khalifa erleuchtet. Gäste, die das Ereignis von einem Restaurant oder Hotel aus beobachten, können dabei Alkohol genießen. Wer sich jedoch in der Öffentlichkeit aufhält, sollte wissen, dass der Alkoholkonsum dort strikt verboten ist – und Trickereien wie Papiertüten helfen hierbei nicht.

22 Uhr: Granatapfel-Ritual in der Türkei

Neben den traditionellen Festlichkeiten haben einige Länder auch kuriose Bräuche. In der Türkei ist es beispielsweise Brauch, an Silvester Granatäpfel vom Balkon zu werfen. Der Glaube besagt, dass je mehr die Frucht beim Aufprall zerplatzt, desto vielversprechender wird das kommende Jahr. Ein kleiner Rat: Um Mitternacht sollten Sie vorsichtig durch türkische Straßen gehen.

23 Uhr: Schläge für mehr Gesundheit in Bulgarien

In Bulgarien haben die Kinder eine eigenwillige Tradition: Sie gehen von Tür zu Tür und schlagen die Bewohner mit einem Kirschbaumzweig, um ihnen Gesundheit und Wohlstand zu wünschen. Als Zeichen der Wertschätzung erhalten die Kinder kleine Geschenke.

0 Uhr: Traditionen in Italien, Spanien und Dänemark

Wer den Bleiguss an Silvester zu ungenau findet, kann in Italien einfach rote Unterwäsche tragen, um im neuen Jahr Liebesglück zu erfahren. Und um auf Nummer sicher zu gehen, kreuzen viele Italiener um Mitternacht ihre Finger, schließen die Augen und wünschen sich dreimal etwas.

In Spanien ist die Tradition etwas herausfordernder: Zu jedem der zwölf Glockenschläge um Mitternacht sollte man eine Weintraube essen. Wer es schafft, dem steht ein glückliches Jahr bevor, während ein Fehler Unglück verheißt.

Übrigens: In Dänemark, dem nördlichen Nachbarn Deutschlands, ist es Brauch, um Punkt Mitternacht von einem Stuhl oder einem Sofa ins neue Jahr zu springen. Das soll dort Glück bringen.

1 Uhr: Melodien der Erinnerung in Großbritannien

Nach dem prachtvollen Feuerwerk am London Eye singen die Briten das traditionelle keltische Lied „Auld Lang Syne“, mit dem sie sich an Freunde und Bekannte erinnern, die im vergangenen Jahr verstorben sind.

3 Uhr: Neujahrswellen in Brasilien

Wenn Deutschland schläft, beginnt in Brasilien ein ganz besonderes Ritual. Die Einheimischen springen über die Wellen des Ozeans, denn jede übersprungene Welle bringt einen Neujahrswunsch mit sich. Bei diesem Brauch spielt auch die Kleidung eine bedeutende Rolle: Weiß symbolisiert Reinheit und Frieden. Doch Vorsicht, Weiß kann im nassen Zustand durchsichtig werden, was hier aber sogar gewünscht ist: Denn selbst die Farbe der Unterwäsche hat eine Botschaft: Gelb verspricht Wohlstand und Rot steht für Liebe und Leidenschaft.

4 Uhr: Papierregen in Argentinien

In Argentinien schneit es nicht, aber es regnet Papier. Die Argentinier schreddern zu Silvester alte Papierdokumente und lassen sie aus

den Fenstern regnen. Und als wäre das nicht symbolisch genug, verbrennen sie auch große Pappmaché-Figuren, die negative Aspekte des alten Jahres darstellen

7 Uhr: Brennende Puppen in Ecuador

In Ecuador versuchen die Menschen am letzten Tag des Jahres, dem „Año viejo“ („Altes Jahr“), alles Schlechte der Vergangenheit loszuwerden. Und das ganz pragmatisch mit der Kraft des Feuers: Ecuadorianer basteln zum Neujahr lebensgroße Puppen, die sie mit Sägemehl und Papier ausstopfen und zum Jahreswechsel verbrennen.

8 Uhr: Ei-Orakel in El Salvador

In El Salvador wird ein rohes Ei in eine Schale gegeben. Am nächsten Morgen wird die Form des Eis analysiert und es werden Rückschlüsse auf das kommende Jahr gezogen.

Holiday Extras

Illustrationen: Varvabo/123RF





EIN SAUNABESUCH IST BALSAM FÜR KÖRPER UND SEELE

REGELMÄSSIGES SAUNIEREN BIETET VIELE VORTEILE

Sportler wissen es schon lange: Regelmäßige Saunabesuche lindern Muskelverspannungen und können Schmerzen reduzieren. Aber auch für alle Nicht-Sportler bietet die Sauna zahlreiche Vorteile. Die wohlige Wärme in Kombination mit ätherischen Ölen, die beim Aufguss zur Anwendung kommen, sorgt nicht nur für Entspannung und allgemeines Wohlbefinden, sondern hilft auch dabei, Stress abzubauen – und das nicht nur in der kalten Jahreszeit.

Viele Menschen berichten, dass sie nach einem Saunagang besser schlafen können.

„Die Temperaturwechsel zwischen den verschiedenen Saunagängen regen nicht nur den Kreislauf an, sondern stärken auch die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers“, weiß Danica Weiße, Inhaberin der Wellness Sauna Gifhorn. Darüber hinaus helfe das Schwitzen dabei, Schadstoffe und Gifte aus dem Körper auszuscheiden, und das wiederum tut der Haut gut. Da die Sauna die Durchblutung verbessert, hat sie einen positiven Effekt auf die feinen Gefäße, die die Hautzellen versorgen. „Wärme und Schweiß lassen die obere Hornschicht aufquellen. Danach können die verhornten Zellen mit einem Peeling gut entfernt werden. Dadurch wirkt die Haut frisch und glatt“, erläutert die Sauna-Expertin.

Hilft Sauna beim Abnehmen?

Viele glauben, dass Saunieren auch das Körperfett schmelzen lässt. „Das stimmt leider nicht so ganz“, lacht Danica Weiße. „Der Kalorienverbrauch ist während des Saunierens nur minimal erhöht. Eine kurzfristige Gewichtsreduktion ergibt sich durch den Flüssigkeits-

verlust. Die hat aber nichts mit der Fettverbrennung zu tun“, klärt sie auf. Allerdings habe die Sauna Wirkung auf den gesamten Stoffwechsel. „In dieser Hinsicht ist Sauna gut für die Figur, da ein erhöhter Stoffwechsel mehr Kalorien verbrennt.“

Wie oft in die Sauna?

Die Sauna-Expertin empfiehlt ein bis zwei Saunabesuche pro Woche mit jeweils zwei bis drei Durchgängen. „Eine gewisse Regelmäßigkeit ist meist von Vorteil“, sagt Danica Weiße. „Wichtig ist es aber vor allem, auf den eigenen Körper zu hören. Schließlich soll die Sauna dazu beitragen, sich wohlfühlen, und keine Verpflichtung sein.“

Vor- und Nachteile abwägen

Angesichts der Vorteile, die die Sauna für die Gesundheit hat, stellt sich die Frage, ob es auch Nachteile der Sauna gibt. „Das Saunieren ist nicht für jeden uneingeschränkt zu empfehlen“, klärt Weiße auf. „Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie beispielsweise Herzkrankungen oder Bluthochdruck, empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen.“ Auch wer erkältet ist oder Fieber hat, sollte die Sauna meiden. „Der Körper ist während dieser Zeit mit der Abwehr von Krankheitserregern beschäftigt. Eine zusätzliche Belastung kann schädlich für den Kreislauf sein“, gibt Weiße zu bedenken.



Foto: kzenon/123RF

Tipps für richtiges Saunieren:

- Vor dem Saunieren gründlich duschen
- Vor der Sauna und während der einzelnen Gänge genügend Wasser trinken. Der Flüssigkeitsverlust ist nicht zu unterschätzen
- Bevor man die Sauna-Kabine verlässt, sollte man sich ein paar Minuten aufrecht hinsetzen. Das verhindert Kreislaufprobleme
- Aufgüsse belasten den Kreislauf stärker. Wer Probleme hat oder Anfänger ist, sollte sich langsam herantasten
- Bei Fieber und Erkältung sollte man nicht in die Sauna gehen. Bei Infekten kämpft das Immunsystem gegen Viren an. Mit einem Saunagang belastet man es noch mehr
- Wer an Herzproblemen leidet, darf definitiv nicht in die Sauna. Die Belastung für ein geschädigtes Herz ist zu groß



Foto: pixabay

...mal Urlaub vom Alltag!

Wellness Sauna

Nordhoffstraße 3c | 38518 Gifhorn | Telefon 05371 - 3388



Sauna • Kosmetik • Massage • Fußpflege

www.wellness-sauna-gifhorn.de

Ran an den Zuckerguss!

HEXENHAUS-BAUSATZ WIEDER BEI LEIFERT ERHÄLTlich

Lebkuchenwände und -dach, Weingummi, viele bunte Streusel, ein paar Smarties, dazu die Hexe, Hänsel und Gretel sowie sogar eine schwarze Katze aus Zuckerguss – das sind die Zutaten eines echten Erfolgsrezepts, mit dem die Bäckerei Leifert auch in diesem Jahr wieder viele Kinderaugen zum Strahlen bringen möchte. „Seit 2020 sind unsere Hexenhaus-Bausätze jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit ein Renner vor allem bei Familien mit Kindern“, so Geschäftsführer Nils Leifert.



Wer schon einmal ein solches Lebkuchenhaus komplett selbst gebacken, gebaut und verziert hat, weiß, wie aufwendig das ist – dank des Leifert-Bausatzes können die Kinder ohne langes Warten direkt loslegen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen. „Wir haben auch ein kleines Video gedreht, wie die Einzelteile des

Bausatzes zusammengehören – dorthin führt ein QR-Code auf der Bastelanleitung“, macht Leifert auch denen Mut, die Respekt vor dem Hausbau haben. Erhältlich sind die zaubersüßen Hexenhaus-Bausätze in allen Bäckerei-Leifert-Filialen. Vorbestellungen können unter Angabe von Menge, Abholdatum und -ort sowie Name außerdem unter bestellannahme@leifert.de abgegeben werden.



Fotos: Bäckerei Leifert

Mit ihrem fertigen Hexenhaus dürfen die Kinder zudem an einem Gewinnspiel teilnehmen: Dafür einfach bis zum 24. Dezember ein Foto des Werks an gewinnspiel@leifert.de senden. Zu gewinnen gibt es fünf Gutscheine der Bäckerei Leifert im Wert von jeweils 50 Euro. Die Gewinner werden am 6. Januar ermittelt und benachrichtigt.

„Seit 2020 sind unsere Hexenhaus-Bausätze jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit ein Renner vor allem bei Familien mit Kindern.“

– NILS LEIFERT –

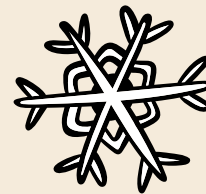


Illustration: kainamm/123RF

Leiferts

zaubersüßer Bausatz



Hexenhaus

Den
Bausatz
bekommt
Ihr in allen Filialen oder
bestellt ihn per E-Mail vor:

bestellannahme@leifert.de

Bitte mit Angabe von
Menge, Abholdatum,
Filiale, Name

leifert.de



Bäcker

Hexenhaus
Beispiel.
So oder
anders
könnte
Dein
Hexenhaus
aussehen.



Dein Hexenhaus kann gewinnen.*

5 x Leifert Gutscheine je 50,- Euro

Hexenhaus-Foto per E-Mail an:
gewinnspiel@leifert.de

Wir freuen uns darauf!
Dein Leifert Team.



* Mehr Infos
zu Produkt,
Teilnahme-
bedingungen
und Gewinnspiel
auf: www.leifert.de

FROHE WEIHNACHTEN

UND EIN GESEGNETES NEUES JAHR



Ein Beruf mit Sinn für Menschen mit Herz

Wir suchen dich am Standort Gifhorn als

- Auszubildende zur/zum Pflegefachfrau/-mann (d/m/w)
- Controller:in (d/m/w)
- Sozialpädagog:in, Erzieher:in oder Heilerziehungspfleger:in (d/m/w)
- Immobilienkauffrau/-kaufmann (d/m/w)
- Reinigungskraft (d/m/w)



Weitere Stellen und noch
mehr Infos findest du auf:
karriere.dachstiftung-diakonie.de

Wir freuen uns auf dich!



**Dachstiftung
Diakonie**