

Ausgabe Mai 2025

SAMTGEMEINDE Wesendorf

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

ENDLICH FERIEN
Samtgemeinde lockt mit
30 Programmpunkten

DIGITALBOTSCHAFTER
Christian Krone
und Andreas Schmidt



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

GWG

GIFHORN
WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT EG

Aller-Zeitung



hallo GIFHORN
wochenende

Heidebäckerei Meyer: 100 Jahre Bäckerhandwerk in Familienhand

Großes Jubiläumsfest mit Genuss & Spaß für die ganze Familie



Marcell und Herbert Meyer
sind stolz auf ihren
100-jährigen Familienbetrieb.
Foto: Heidebäckerei Meyer

Das wird ein Fest! Die Heidebäckerei Meyer feiert ein Jahrhundert und lädt alle Kunden ein, mitzufeiern. Am 14. September, von 9 bis 17 Uhr verwandelt sich das Gelände rund um die Backstube der Heidebäckerei in Wahrenholz in ein Erlebnisparadies für Groß und Klein.

„Wir wollen mit diesem Event Danke sagen für 100 Jahre Vertrauen, Zusammenhalt und Heimatverbundenheit“, so Firmenchef Herbert Meyer. Er verspricht einen Tag voller Genuss, Spaß und Überraschungen für die ganze Familie.

Aus diesem Anlass öffnet das Unternehmen das „Herz“ der Bäckerei, die hochmoderne Backstube in Wahrenholz.

Besucherinnen und Besucher erwarten Backstubenführungen, regionale und hauseigene Spezialitäten, eine Kinder-Erlebniswelt, Livemusik, Mitmach-Aktionen und Unterhaltung.

Der „Eintritt“ zum Hoffest erfolgt in Form einer Wertmarke, die vor Ort erhältlich ist. Diese Wertmarke kann auf dem Festgelände direkt für Speisen und Getränke eingelöst werden.

Echte Brotliebe

100 Jahre Handwerk – das geht nur mit Leidenschaft, harter Arbeit und einem starken Team. Familie Meyer lebt und liebt das Bäckerhandwerk seit 1925. Was Firmengründer Wilhelm Meyer in Eschede begann, führt Marcell Meyer in vierter Generation mit viel Herzblut und frischen Ideen weiter.

Rund 1000 Mitarbeiter gehören zur „Meyer-Familie“. Allein in der Backstube in Wahrenholz sorgen 150 Mitarbeiter für die gleichbleibende Qualität aller Produkte. „Wir sind ein Familienbetrieb mit Bäckern aus Berufung und legen Wert auf handwerkliche Backkunst“, sagt Marcell Meyer. „Regionalität ist dabei unser Fundament.“ Das Besondere an den Meyer-Brotten: Hauseigene Natursauerteige und lange Teigführungen bilden die Basis für echte Genuss-Erlebnisse.

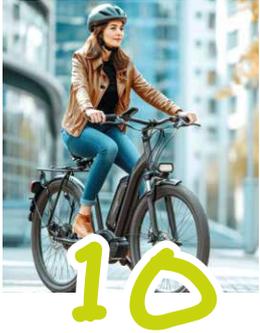
Die Heidebäckerei Meyer ist nicht nur Traditionsbetrieb, sondern auch verlässlicher Arbeitgeber. Viele Mitarbeiter sind seit Jahrzehnten dabei, manche bereits in zweiter Generation. „Unsere Unternehmenskultur basiert auf Vertrauen, Verantwortung und Wertschätzung“, erläutert Marcell Meyer.

**TAG DER
OFFENEN TÜR**
14. SEP | 9 - 17 Uhr
**IN UNSERER BACKSTUBE
IN WAHRENHOLZ**

100 Jahre – feiert mit uns auf 26.000 m² voller Genuss, Kinderprogramm und Live-Musik.
www.baecerei-meyer.de/tag-der-offenen-tuer



**HEIDE
BÄCKEREI
MEYER**



Aus dem Inhalt

- 4** *Endlich Sommer*
Samtgemeinde lockt mit 30 Ferienprogrammunkten
- 6** *Technik verbindet*
Einstieg für Senioren in die digitale Welt
- 8** *Untertauchen*
Erfrischungsmöglichkeiten in der Umgebung
- 10** *Mit Sicherheit unterwegs*
Tipps für E-Biker
- 12** *Weltoffen sein*
Gastfamilien gesucht
- 13** *Wesendorf entdecken*
Radtouren durch die Natur
- 14** *Formularhelferinnen*
Hilfestellung für Alltagsangelegenheiten
- 16** *GEMA-Gebühren*
Wer Musik bestellt, muss sie nicht immer bezahlen

IMPRESSUM | Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Aller-Zeitung, Steinweg 73, 38518 Gifhorn | **Verantwortlich für den Anzeigenteil** Carsten Winkler | **Redaktion** Nicola Paschinski (nip), Birthe Kußroll-Ihle (bik; verantwortlich) | **Titelfoto** Sebastian Preuß | **Fotos** 123RF, AZ-Archiv, gemäß Bildnachweis | **Layout** MMO Grafik | **Produktion** Christina Barnebeck | **Druck** Fischer Druck GmbH, Wilhelm-Rausch-Straße 13, 31228 Peine, www.fischerdruck-peine.de

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.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

in diesen Tagen hören und lesen wir von historischen Herausforderungen, einer gemeinsamen Verantwortung und der notwendigen Erneuerung unseres Landes.

Historische Herausforderungen für unsere Samtgemeinde waren die überfällige Digitalisierung, die Einführung sowie Vorbereitung des Ganztags an unseren Schulen und die Sanierung der Großturnhalle in Wesendorf. Eine vor uns liegende Herausforderung ist der anstehende Umbau der Grundschule in Wahrenholz mit neuen Klassenräumen, Pausenhalle und Mensa.

Wir haben es geschafft, schnelle und gemeinschaftlich tragfähige Entscheidungen zu treffen, wie bei allen Themen rund um unsere Kita- und Krippenlandschaft.

Auch für die Gemeindefeuerwehren wurden im historischen Ausmaß Erneuerungen abgearbeitet. Andere stehen noch aus, wie zum Beispiel der Neubau des Feuerwehrhauses mit fünf Stellplätzen in Wesendorf. Unsere finanziellen Grenzen werden nun überschritten. Wir sind daher gespannt, welche Finanzmittel aus dem „Sondervermögen“ des Bundes uns am Ende des Tages erreichen werden.

Als historische Herausforderung gilt auch der „Umbau“ unserer Jugendförderung und die Einbindung der jungen Menschen in den Entscheidungsprozess. Wir sind aktuell dabei, einen kleinen alten Bauernhof mit jugendlichem Leben zu füllen. Im Wohnhaus befinden sich Aufenthalts-, Fitness-, Media- und Billardraum. Im Außengelände, im Hinterhof, im Stall und in der Scheune sind weitere Attraktionen wie Soccer Court, Werkstatt, Kino und Musikraum geplant. Es ist ein Ort für alle Jugendlichen unserer Samtgemeinde, der auf den Namen „Horst“ – in Anlehnung an die Straße davor – getauft wurde.

Der geplante Ausbau der erneuerbaren Energien ist ebenfalls eine historische Herausforderung. Hier versuchen wir, mit unseren Mitgliedsgemeinden gemeinsame Wege zu finden. Dabei wird besonders an die Umsetzung einer zukunftsorientierten Wärmeversorgung gedacht.

Unsere laufenden Projekte sind sehr herausfordernd und nur in gemeinsamer Verantwortung aller Beteiligten umsetzbar. Es freut mich, dass wir gut vorankommen, unsere Samtgemeinde zu erneuern. Bei der geplanten Erneuerung unseres Landes wünschen wir auch unserer neuen Bundesregierung viel Erfolg.

Ihr
Rolf-Dieter Schulze
Bürgermeister der Samtgemeinde Wesendorf

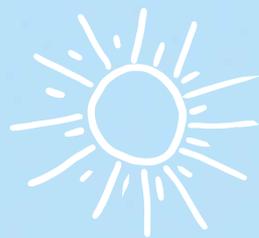




SOMMER, SONNE, SPASS

*Sommerferienprogramm der Samtgemeinde –
Anmeldungen ab 16. Juni möglich*

Der Sommer wird bunt – das lässt sich erahnen, wenn man einen Blick auf das Ferienprogramm der Samtgemeinde Wesendorf wirft. Rund 30 Programmpunkte für Kinder ab sechs Jahren sorgen in den Sommerferien für Kurzweil. Der Startschuss fällt dafür am 3. Juli mit dem traditionellen Eröffnungsfest auf Hof Leben in Ummern. Wie jedes Jahr erwartet die Familien dort ab 15 Uhr ein buntes Programm mit kreativen und spielerischen Angeboten.



*Spiel, Sport und tierischen Spaß
bietet das neue Ferienprogramm.*

Fotos: Samtgemeinde Wesendorf



Besonders freut sich die Jugendförderung über alte und neue Kooperationspartner: Mit dem Angel- und Naturschutzverein Wesendorf wird die Rute ins Wasser gehalten, der TSV Schönewörde gibt Schnupperkurse im Kids-Zumba und die Mühlenfreunde Wahrenholz bieten spannende Mühlen-Führungen an. Zudem können Kinder in der Seniorenresidenz einen Spielenachmittag verbringen.

Am 17. Juli gibt es wieder eine Familienfahrt mit dem Reisebus ins Rastiland und auch die beliebten Alpaka-Wanderungen am 28. und 31. Juli sorgen garantiert wieder für jede Menge tierischen Spaß. Überdies können Kinder und Jugendliche im Workshop „Schreibtage“ vom 22. bis 24. Juli lernen, eigene Geschichten zu schreiben.

Besondere Highlights sind in diesem Jahr das dreitägige Nordkreiszeltlager im Waldbad Knesebeck, das die Samtgemeinde gemeinsam mit den Jugendförderungen Wittingen und Hankensbüttel sowie der Kreisjugendpflege des Landkreises Gifhorn vom 5. bis 7. August auf die Beine stellt, und das Holy-Festival am 12. August auf dem Hof Leben im Ummern. Wenn dort die Farbbeutel fliegen, wird es im wahrsten Sinnes des Wortes bunt.

Anmeldungen sind ab Montag, 16. Juni, unter www.ferienprogramm.de/wesendorf möglich. Dort steht auch das komplette Angebot.



ANZEIGE

FÜR EIN LEBEN IN BESTFORM

Die Oase für Bodystyling, Vitalität und Entspannung

Zufriedener und glücklicher werden, innere Ruhe finden – das ist für viele Menschen in einer oft schnelllebigen Zeit wieder höchstes Gut und erstrebenswertes Ziel.

Gut, dass es das **laVital** in **Wesendorf** gibt. Das einzigartige Resort in der Südeide vereint Hotel, Restaurant, Wellness, Sport und Fitness in einem und ist somit der perfekte Ort für eine Auszeit.

Ob Gesundheitstraining oder **Fitnesskurse** von Rückworkout bis Zumba – das Fitnessstudio ist modern ausgestattet und bietet Sportbegeisterten und allen, die es noch werden wollen, vielfältige Möglichkeiten zum Trainieren, Abnehmen oder Muskelaufbau. Das **Sportzentrum** im laVital hält darüber hinaus erstklassige Bedingungen für Hobby- und Profisportler bereit. Neben Hallenfußball, Badminton oder Tennis gibt es ebenso die Möglichkeit, Volleyball, Handball oder auch Basketball und vieles mehr in der modernen Mehrzwecksport- oder Tennishalle ganzjährig zu trainieren. Ein professionelles Team aus Trainern und Therapeuten unterstützt die Kunden dabei, ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

Ruhesuchende können außerdem **Wellness** pur erleben – mit Spa, Sauna und einem Naturpool. Von der Gesichtsbildung über eine wohltuende Massage bis zum DaySpa für Zwei – die unterschiedlichen Wellness-Angebote eignen sich perfekt, um Körper und Geist zu verwöhnen und neue Energie zu tanken.

Und wer das Ganze noch mit einem guten Essen krönen möchte, findet im **Restaurant „Viva la Vita“** regionale und italienische Köstlichkeiten.

Übrigens: wer mit dem E Auto kommt, kann seinen Aufenthalt optimal nutzen, nicht nur um selber Kraft zu tanken, sondern auch zeitgleich sein Auto an den **öffentlichen Ladesäulen** zu laden.



laVital
Sport- & Wellness-Hotel
www.lavital.de / Tel: 0537 6 - 979 60



Foto: privat

DIGITAL VERBUNDEN

Christian Krone und Andreas Schmidt sind Technikbotschafter



Wie komme ich mit meinem Tablet ins Internet? Welche Apps kann ich lokal nutzen? Oder: Wie kann ich mit meinem Handy in die Cloud gehen? Senioren fehlt oft die Routine, wenn es um den Umgang mit Smartphone, Tablet und PC geht. Um ihnen beim Einstieg in die digitale Welt auf die Sprünge zu helfen, gibt es in der Samtgemeinde Wesendorf seit Ende Oktober 2024 einen Digital-Treff.

Jeden letzten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr bieten Christian Krone und Andreas Schmidt im Sitzungssaal des Rathauses der Samtgemeinde Wesendorf und jeden ersten Dienstag im

Monat von 10 bis 12 Uhr im Saal der Alten Schmiede in Wahrenholz einen offenen, kostenfreien Treff für Senioren an, die Hilfe im Umgang mit ihren mobilen Endgeräten benötigen.

Beide sind zertifizierte ehrenamtliche Technikbotschafter. In einem KVHS-Kurs haben sie sich ausbilden lassen, um gezielt und mit viel Ruhe auf Senioren und ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu können. Anstoß war für Christian Krone der Neujahrstreff der Samtgemeinde Wesendorf im Januar vergangenen Jahres, bei dem unter anderem die Technikbotschafter des Landkreises vorgestellt wurden. „In Wesendorf gab es diesbezüglich noch einen weißen Fleck“, erzählt Krone. „Ich habe mich angesprochen gefühlt, weil ich gerade in Rente gegangen war und nach einer sinnvollen Aufgabe gesucht habe.“

Ende Oktober nahm der Digital-Treff der Samtgemeinde dann Fahrt auf. Hier bekommen interessierte Seniorinnen und Senioren Hilfe beim Einstieg in die Welt der digitalen Medien. Das Angebot wird gut angenommen: Regelmäßig nutzen rund 15 Senioren den Digital-Treff in Wesendorf und noch einmal genauso viele sind es in Wahrenholz.



Technikbotschafter aus Überzeugung:

Christian Krone (links) und Andreas Schmidt.

Foto: Sebastian Preuss

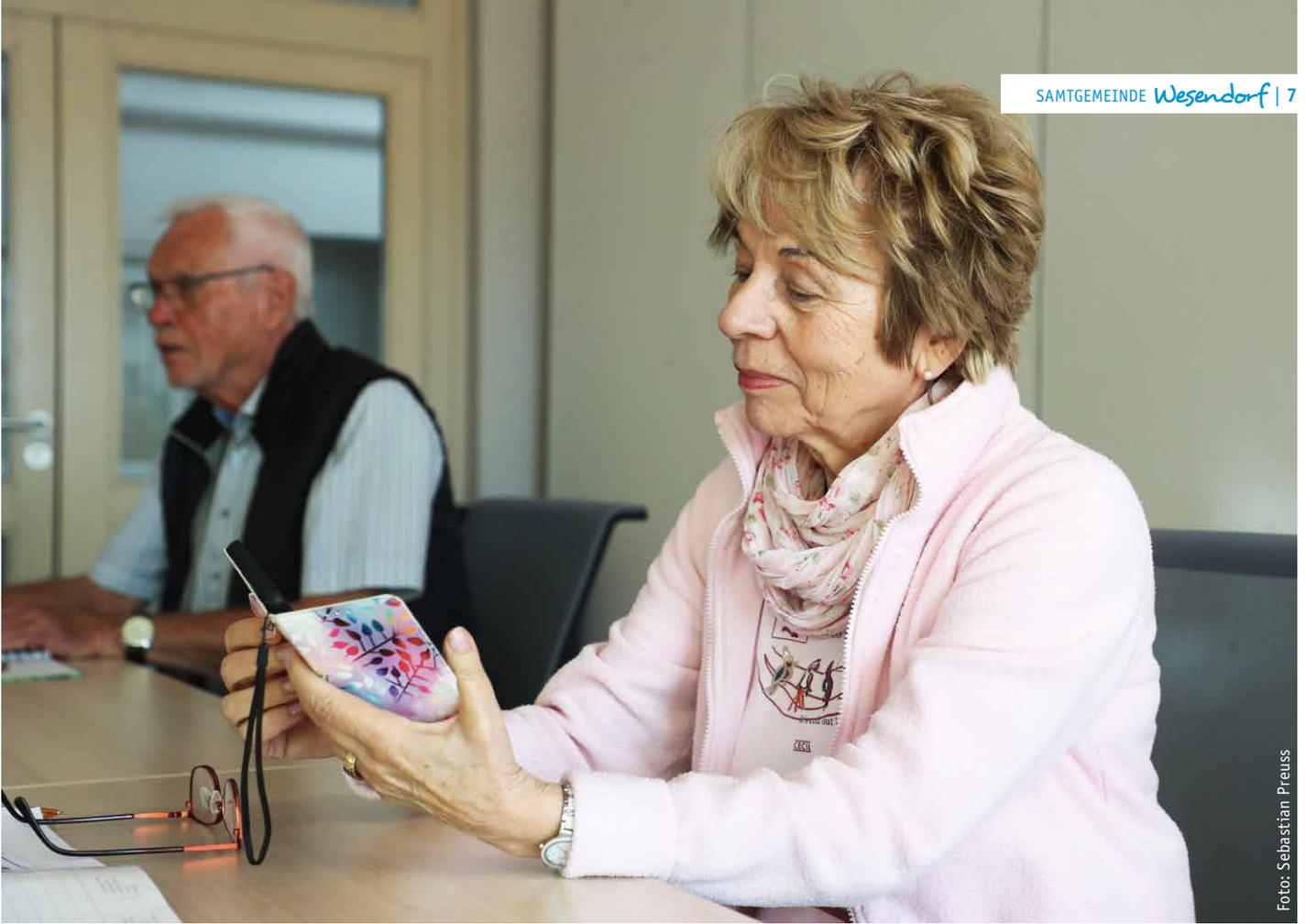


Foto: Sebastian Preuss

Die Teilnehmenden bewegen sich in einer Altersspanne zwischen 60 und 90. Was auffällig sei: „Die Frauen sind bei uns in der Überzahl“, so Krone. Das führt der Technikbotschafter darauf zurück, dass das weibliche Geschlecht weitaus weniger Probleme damit habe, sich zu offenbaren.

Bei jedem Treffen stehe ein zentrales Thema im Mittelpunkt, das mit einer umfassenden Präsentation eingeführt werde. Auf Zuruf werden jedoch auch



einzelne Anfragen und „Probleme“ behandelt. Da kommen die beiden Technikbotschafter auch mal an ihre Grenzen.

„Manchmal haben wir hier 19 Leute und 19 unterschiedliche Probleme. Das ist dann eine echte Geduldssprobe“, erläutert der Informatiker im Ruhestand. Gut, dass Krone und Schmidt mit Heinrich Bente einen dritten Mann an Bord

haben, der den beiden bei den Treffen in Wesendorf und Wahrenholz zur Seite steht.

Allerdings würde das Dreier-Team sich noch weitere Technikbotschafter wünschen, damit noch mehr Senioren geholfen werden kann und sich das Angebot mehr und mehr zu einem echten Stammtisch entwickeln kann. Wer Interesse hat, findet unter www.tebo-gifhorn.de weitere Infos.

nip



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

KUS KFZ-Prüfstelle
Wesendorf



Termin buchen

Mit Termin
Online buchen unter
brunke-wesendorf.de/termine

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

An der Avia-Tankstelle
Gifhorer Str. 1 · 29392 Wesendorf
05376-97653-50 · brunke-wesendorf.de



EINFACH ABTAUCHEN

Sommerzeit ist Badezeit

Ob als sportliche Alternative zum Jogging oder einfach nur als Erfrischung an heißen Tagen – wenn die Sonne vom Himmel brennt, wünscht man sich nichts sehnlicher, als im kühlen Nass abzutauchen. Nicht lange suchen, sondern finden: Das Waldbad Hankensbüttel und das Strandbad Knesebeck lassen sich beispielsweise schnell aus Wesendorf und seinen Mitgliedsgemeinden erreichen. Auch Waldbad Hohne ist eine gute Option für alle, die ein paar entspannte Stunden am und im Wasser verbringen möchten.

Hier die schönsten Freibäder in der Umgebung im Überblick:

WALDBAD HANKENSBÜTTTEL

Ein erlebnisreiches Badevergnügen erwartet Familien und Einzelschwimmer im Waldbad Hankensbüttel. Es verfügt über ein beheiztes Schwimmerbecken mit sechs 50-Meter-Bahnen und einem Sprungturm. Des Weiteren gibt es ein beheiztes Nichtschwimmerbecken mit einer Wasser-rutsche. Alle Becken werden konstant auf eine Temperatur von mindestens 25 °C geheizt.

Kleine Schwimmgäste finden vor Ort zwei miteinander durch Wasserrutschen verbundene beheizte Kleinkinder-Becken. Außerdem lädt ein Sand-Spielplatz mit Spielgeräten zum Toben ein. Neben dem Schwimmvergnügen kommt zudem durch zwei Beachvolleyballfelder wie auch Tischtennisplatten das sportliche Angebot nicht zu kurz.

Die weitläufige parkähnliche Anlage mit vielen schattenspendenden Bäumen und Hecken lädt zum Sonnenbaden und Verweilen ein.

Öffnungszeiten (Mai bis September): Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr, Samstag/Sonntag 9 bis 19 Uhr (letzter Einlass: 45 Minuten vor Schließung); außerdem: Montag von 6 bis 8 Uhr für Frühschwimmer (für Besitzer einer Saison- oder Zwölfertkarte)

Preise: Tageskarte Erwachsene 4,50 Euro (ermäßigt 3 Euro); Feierabendtarif (2 Stunden vor Schließung) 2,50 Euro. Zwölfertkarte Erwachsene 45 Euro (ermäßigt 30 Euro), Saisonkarte Familie mit bis zu vier Kindern 150 Euro (jedes weitere Kind 15 Euro); Saisonkarte Erwachsener 90 Euro (ermäßigt 50 Euro).

Foto: Stadt Wittingen



ERNST-SIEMER-BAD WITTINGEN

Sporckenstraße 50, Wittingen, Telefon 05831 992873

Das beheizte Freibad ist idyllisch in der Ortschaft Wittingen gelegen und punktet mit einem Schwimmerbecken mit sechs Bahnen und ebenso vielen Startblöcken. Außerdem gibt es einen Sprungturm, eine große Rutsche sowie ein separates Baby-Planschbecken sowie eine Außenterrasse mit Sonnenschirmen. Hier kann man sich mit Getränken, Eis und Snacks stärken.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr; Samstag/Sonntag 10 bis 20 Uhr (letzter Einlass 19 Uhr)

Preise: Erwachsene 3,70 Euro (ermäßigt 1,90 Euro), Familienkarten gibt es für 8,90 Euro; Zehner- und Jahreskarte für Erwachsene für 31 Euro (13,50 Euro) beziehungsweise 85,50 Euro (37 Euro); Im Feierabendtarif ab 18 Uhr kostet der Eintritt 1,50 Euro. Duschmünzen für Warmwasser können für 0,50 Euro erworben werden.

Foto: Waldbad Hankensbüttel



Foto: Stadt Wittingen



Foto: Stadt Wittingen

STRANDBAD KNESEBECK

An der Badeanstalt 1, Wittingen,
Telefon 05834 366

Beim Strandbad Knesebeck handelt es sich um eine ehemalige geflutete Lehmgrube. Sie entstand etwa 1935 durch die Schließung der benachbarten Ziegelei. Das Wasser ist bis zu acht Meter tief, es gibt einen 35 Meter langen Sandstrand und eine Liegewiese. In der direkten Nähe des Gewässers befindet sich ein Campingplatz mit Minigolf-Anlage und ein künstliches Badwasserbecken mit Wasserrutsche. Ein Kiosk und Schattenplätze sind vorhanden, ebenso ein Umkleidehäuschen, eine WC-Anlage mit Wickelraum und barrierefreiem WC.

Achtung: Kinder und Jugendliche – Schwimmfähigkeit vorausgesetzt (Nachweis erforderlich) – dürfen das Strandbad ohne Begleitung Erwachsener erst ab zwölf Jahren nutzen!

Öffnungszeiten: täglich 10 bis 19 Uhr

Preise: Tageskarte Erwachsene 1,60 Euro (ermäßigt 1,20 Euro); Familien zahlen 3,50 Euro; Außerdem gibt es Zehner- und Saisonkarten für 13 Euro (7,50 Euro) beziehungsweise 29 Euro für Erwachsene (14,50 Euro); Duschmünzen für Warmwasser können für 0,50 Euro erworben werden.

WALDBAD HOHNE

Bereits seit 1954 gibt es das Waldbad Hohne. Ganz idyllisch, inmitten von altem Baumbestand, liegt es zwischen den Orten Hohne und Spechtshorn. Unter Insidern gilt das Bad mit seinem Acht-Bahnen-Schwimmerbecken von je 25 Metern Länge, Nichtschwimmerbecken und 12.000 Quadratmeter Liegewiese als moderne Freizeitoase, die besonders bei Familien beliebt ist. Besonders hervorzuheben sind die 47 Meter lange Riesenrutsche und das Beachvolleyballfeld. Für kleine Badegäste und ihre Eltern bietet der separate Bereich rund um das neu angelegte Plantschbecken Platz zum Liegen um im Sand zu spielen.

Reisemobilfahrer sind in Hohne willkommen: Gegen eine Gebühr von 10 Euro pro Fahrzeug und

Nacht ist der Stellplatz am Waldbad ganzjährig nutzbar.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 11 Uhr und 14 bis 20 Uhr; Wochenende/Feiertage/Ferienzeit von Montag bis Sonntag: durchgehend von 8 bis 20 Uhr (Einlass jeweils 45 Minuten vor Schließung). Der Betreiber behält sich vor, das Bad bei schlechter Witterung und einer Außentemperatur unter 20 Grad nachmittags sowie bei Dauerregen ganztags geschlossen zu halten.

Preise: Tageskarte Erwachsene 4 Euro (ermäßigt 2,50 Euro); Abendkarte ab 18 Uhr jeweils einen Euro weniger. Die Zwölferkarte kostet 40 Euro (25 Euro), die Jahreskarten liegen bei 130 Euro (Familie), 100 Euro (Alleinerziehende), 80 Euro (Erwachsene) und 45 Euro (Kinder).



Foto: Förderverein Waldbad Hohne/Spechtshorn e.V.

schuh + sport
Heers

- Orthop. Schuhszurichtungen
- Einlagenfertigungen
- Schuhreparaturen

Dorfstraße 10 · 29393 Groß Oesingen
Telefon (0 58 38) 2 61 · eMail: carsten.heers@t-online.de

IHR REGIONALER PARTNER

Wir sind als regionaler Dienstleister für Energie und Wasser immer in Ihrer Nähe. Als kompetenter Partner vor Ort stellen wir eine zuverlässige Versorgung sicher.

WIR SIND DIE ENERGIE!

www.lsw.de

LSW

TIPPS FÜR SICHERES E-RAD-FAHREN

Zum Start der Fahrradsaison

Pedelecs können eine echte Alternative zum eigenen Auto sein. Immer mehr Menschen in Deutschland entscheiden sich für Fahrräder mit unterstützendem Elektroantrieb, sogenannte Pedelecs. Gleichzeitig steigen jedoch die Unfallzahlen. Zum Start der Radsaison gibt der Verkehrsclub VCD Tipps, wie jeder gut und sicher mit dem E-Rad unterwegs sein kann.

Foto: anastasiaz/123RF

Geschwindigkeiten von E-Bikes sind nicht zu unterschätzen, deshalb ist hier Vorsicht geboten.



TIPP 1: BEIM KAUF GUT BERATEN LASSEN.

Es empfiehlt sich der Gang zum Fachhandel. Denn der passende Typ, die korrekte Rahmengröße und die richtige Einstellung sind wichtig. Auch technische Fragen zum Antrieb oder zur Reichweite werden dort kompetent erklärt. Viele Fachgeschäfte bieten zudem eine Testleihe an. Vor allem Ältere sollten auf ein möglichst leichtes Modell achten, das sie auch mal über eine Stufe oder in den Zug heben können. Ein gut auf den Kunden abgestimmtes Pedelec ist beschwerdefrei und oft nutzbar und steigert die Verkehrssicherheit.

TIPP 2: BEIM FAHREN EINEN HELM TRAGEN.

Ein Fahrradhelm verhindert zwar keinen Unfall, kann aber helfen, schwere Kopfverletzungen zu vermeiden. Der Helm sollte die erforderliche Prüfnorm erfüllen, an den Kopf angepasst sein und sich individuell einstellen lassen. Auch hier ist fachkundige Beratung hilfreich. Wichtig: Ein Helm hat nur eine begrenzte Lebensdauer und sollte nach rund fünf Jahren ausgetauscht werden – besonders, wenn er



Foto: devidgrutz/123RF

häufig genutzt wurde, oft der Sonne ausgesetzt war oder nach einem Sturz.

TIPP 3: DAS RICHTIGE BREMSEN ÜBEN.

Ein Pedelec bremst für viele Neulinge überraschend stark. Deswegen sollte man sich zunächst im Stand mit den beiden Handbremsen vertraut machen. Richtiges Bremsen will geübt sein: Fachleute empfehlen, stets mit beiden Bremsen gleichzeitig zu bremsen, wobei die stärkere Vorderradbremse immer sehr dosiert betätigt werden muss. Dies sollte zunächst bei langsamer Fahrt geübt werden.

TIPP 4: VORAUSSCHAUEND FAHREN UND RÜCKSICHT NEHMEN.

Autofahrende können schlecht erkennen, ob man auf einem Pedelec oder einem herkömmlichen Fahrrad unterwegs ist. Dank der Motorunterstützung sind Pedelecs aber schneller unterwegs – was man wegen des entspannteren Fahrens selbst kaum merkt. Man



Foto: adrianhancu/123RF

sollte deswegen vorausschauend fahren und die Geschwindigkeit bewusst der Situation anpassen. Beim Überholen anderer Räder gilt: Abstand halten und Rücksicht nehmen!

TIPP 5: EINEN PEDELEC-KURS BESUCHEN.

Wer das Pedelec für sich entdeckt, jedoch wenig Erfahrung mit dem Radfahren besitzt, sollte am besten an einem Pedelec-Kurs teilnehmen. Solche Kurse werden von Organisationen wie dem ADFC oder den Verkehrswachten angeboten – vom kurzen Schnupperkurs bis zum mehrtägigen Sicherheitstraining.






Inspektionsflüge

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

WEISS PC

DIE IT EXPERTEN

WELTOFFENHEIT LEBEN – GASTFAMILIE WERDEN

Gemeinnütziger Verein vermittelt Austauschschüler in Niedersachsen

Die gemeinnützige Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU) sucht deutschlandweit Gastfamilien für über 200 Austauschschülerinnen und Austauschschüler aus der ganzen Welt, die im Sommer 2025 für ein Schuljahr nach Deutschland kommen werden.

Die 15- bis 18-Jährigen besuchen hier ein Jahr lang die Schule und möchten Land, Leute und die deutsche Sprache kennenlernen. Aktuell leben bereits über 40 von YFU vermittelte Jugendliche aus vielen verschiedenen Nationen bei weltoffenen Familien in Niedersachsen – so viele wie in keinem anderen Bundesland. „Wir freuen uns sehr über diese große Gastfreundschaft“, sagt Joachim Wullenweber, Leiter des Aufnahmeprogramms bei YFU. Er ist sich sicher, dass auch die Gastfamilien von der Austausch Erfahrung profitieren: „Die Jugendlichen bringen viele neue Perspektiven mit und bereichern damit nicht nur das Leben in ihrer Gastfamilie, sondern auch deren gesamtes Umfeld.“ Dabei werde auch mit so manchem Vorurteil aufgeräumt: „Gastfamilien haben die Gelegenheit, den Austauschschülerinnen und

-schülern Deutschland als weltoffenes und gastfreundliches Land vorzustellen – und damit ein wertvolles Zeichen zu setzen, das gerade jetzt wichtiger scheint denn je“, erläutert Wullenweber.

Voraussetzungen, um Gastfamilie zu werden, gibt es dabei nicht viele: Ein freies

Bett, ein freier Platz am Tisch und vor allem Offenheit und Neugierde gegenüber anderen Kulturen und Lebensweisen bilden die wichtigsten Grundlagen. Besonderer Luxus oder ein Besichtigungsprogramm werden nicht erwartet. Auch die Familienzusammensetzung spielt keine Rolle: Mit Kindern im Haus oder ohne, als Paar, alleinerziehend oder in einer ganz anderen Konstellation – was am meisten zählt, ist die herzliche Aufnahme der Jugendlichen in die Familie.

Alle Jugendlichen reisen mit grundlegenden Deutschkenntnissen an oder erwerben diese in einem Online-Kurs in den ersten Wochen des Austauschjahres. YFU bereitet die Schülerinnen und Schüler sowie die Gastfamilien umfassend auf das gemeinsame Jahr vor und steht ihnen währenddessen bei allen Fragen mit persönlicher Betreuung vor Ort zur Seite.

Interessierte können sich ab sofort bei YFU melden: 040 227002-0, gastfamilien@yfu.de. Weitere Informationen gibt es auch unter: www.yfu.de/gastfamilien.



Fotos: YFU

SCHÖNHEIT DER NATUR AUF ZWEI RÄDERN ENTDECKEN

Aktiv in Wesendorf

Egal, ob Naturfan oder Genießer – eingebettet zwischen sanften Hügeln und grünen Wiesen liegt die Samtgemeinde Wesendorf inmitten einer malerischen Naturlandschaft.

Auf zahlreichen Feld- und Waldwegen bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für idyllische Radtouren. Die beiden Rundwege in und um Wesendorf – „Alte Verbindungen – neu entdecken“ und „Naturtour“ – sollen Freude an der Vielfalt und Schönheit der umgebenden Natur wecken. Darüber hinaus soll auch auf heimatgeschichtliche Spuren in den Gemarkungen Wesendorf

und Westerholz aufmerksam gemacht werden.

Die rund zwölf Kilometer lange „Naturtour“ führt unter anderem zum ehemaligen Torfstichgelände, zur Gagelstrauchwiese und zur Kahlen Heide. Von Wesendorf geht es Richtung Süden bis zu einem Waldgebiet. Von dort aus geht es wieder in nördlicher Richtung über Westerholz nach Wesendorf.

Die ebenfalls zwölf Kilometer lange Tour „Alte Verbindungen – neu entdecken“ führt unter anderem zum Wesendorfer See, zum ehemaligen Erdölförderungs-gelände, zu den Angelteichen und in die alte wendische Siedlung Westerholz.

Weitere Infos zu den Touren sowie weitere Tourenvorschläge sind unter www.suedheide-gifhorn.de zu finden.



HEILKRAUT AM WEGESRAND: SCHAFGARBE

Man sieht es oft am Wegesrand stehen, aber schenkt dem Kraut mit den kleinen weißen Blüten meist keine Beachtung. Doch bei der gemeinen Schafgarbe handelt es sich um eine Heilpflanze mit langer Tradition, die bereits in der griechischen Mythologie Anwendung fand: Der Soldat Achilles soll mit ihr Verwundungen und Kriegsverletzungen geheilt haben. Bis heute ist die Schafgarbe ein bekanntes Mittel, das bei Magen-Darm-Beschwerden, Krämpfen und Menstruationsbeschwerden

und äußerlich bei Wunden und Entzündungen Anwendung findet. Ihre Blüten und Blätter können frisch oder getrocknet als Tee oder als Tinktur verwendet werden. Es lohnt sich also, beim Radeln die Augen offen zu halten.

SCHAFGARBEN-TINKTUR:

2 bis 3 gehäufte Teelöffel Schafgarben-Blüten zerkleinern, in ein Schraubglas geben und mit einem Löffel oder Stößel kräftig andrücken. Anschließend mit Ansatzalkohol (aus der Apotheke) auffüllen, bis die Blüten gut bedeckt

sind. Glas verschließen und im Dunkeln drei Wochen ziehen lassen. Regelmäßig schütteln.

Tinktur durch ein Sieb oder einen Kaffee-filter abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Zur Anwendung die Tinktur im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen, die fertige Mischung auf eine Kompresse geben und diese auf die entzündete oder wunde Hautstelle legen. Bei Magen-Darm- oder Menstruationsbeschwerden bis zu dreimal täglich zehn Tropfen der Tinktur in ein Glas Wasser geben und trinken.

Fotos: pixabay

Wahrenholz - Wesendorf - Ummern

FLEISCHMANN FAHRSCHULE

info@fahrerschulefleischmann.de
www.fahrerschulefleischmann.de

**0 58 35
96 83 44**

fahrshule
Uwe Radke

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: 0172-833 0879
www.fahrerschule-radke.de






Foto: profstoki/123RF

Formularhelferinnen unterstützen bei Anträgen

Hilfe bei Wohngeld, Kita-Anmeldung oder BAföG

Wer Anträge ausfüllen muss, steht oft vor einer Herausforderung und hat Fragen. Hilfestellung geben die zwei Formularhelferinnen der Samtgemeinde Wesendorf. Sie stehen unterstützend zur Seite, wenn es um Bürgergeld, Wohngeld, BAföG, Elterngeld, Kindergeld oder die Anmeldung in der Kita oder dem Kindergarten geht.



Fotos: flatartgraphics/123RF

Sie sind auch Ansprechpartnerinnen, wenn Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT) beantragt werden sollen, die Grundsicherung

im Alter oder bei Erwerbsminderung benötigt wird, Menschen Anspruch auf Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz haben oder Unterhaltsvorschuss beziehen können.

WER HILFT WO?

Gemeinde Groß Oesingen:

Formularhelferin Lilli Friedrich ist immer den 1. Montag im Monat von 15 bis 18 Uhr im Gemeindebüro Groß Oesingen vor Ort und arbeitet ohne Termine.

Im Rathaus:

Mitarbeiterin Gisela Gaes aus Wahrenholz steht für die Formularhilfe immer donnerstags von 11 bis 18 Uhr bereit. Sie arbeitet nach Terminen, die stündlich vergeben werden.

„Die Bürger, die Hilfe einer der Formularhelferinnen in Anspruch nehmen, kommen persönlich in das Gemeindebüro Groß Oesingen oder in das Rathaus in Wesendorf“, sagt Tasja Vahle vom Haupt- und Personalamt der Samtgemeinde Wesendorf. Doch der Service müsse erst noch bekannter werden.

Der Kontakt zu den Formularhelferinnen entstand über Britta Schrader, die Engagementberaterin des Freiwilligenzentrums für den Süd- und Nordkreis Gifhorn, berichtet sie weiter.

NEUE APP FÜR DIGITALE EHRENAMTSKARTE

Vorteile in der Nähe

Die Ehrenamtskarte Niedersachsen/Bremen ist ein Zeichen der Anerkennung für großes ehrenamtliches Engagement. Auch in Gifhorn nutzen viele Ehrenamtliche die personenbezogene Karte, die nicht übertragbar ist.

Ab sofort steht allen ehrenamtlich Engagierten in Niedersachsen eine neue App für die Ehrenamtskarte zur Verfügung. Die App kann kostenlos für Android und iOS in entsprechenden Stores heruntergeladen werden. Damit kann die Niedersächsische Ehrenamtskarte digital auf dem Smartphone oder Tablet mitgeführt

und bei Bedarf vor-
gezeigt werden. Mit der neuen App kann die Karte auch einfach und unkompliziert beantragt oder verlängert werden.

Darüber hinaus haben Nutzende schnell im Blick, welche Vergünstigungen es jeweils in der Nähe gibt.

Apple Store

<https://apps.apple.com/de/app/ehrenamtskarte/id6502993687>



Google Play Store

https://play.google.com/store/apps/details?id=de.freiwilligenserver.v1.ehrenamtskarte&pcampaignid=web_share



Fotos: starlinearts/123RF



Sie können Vorteile in öffentlichen Einrichtungen und bei einer Vielzahl von Anbietern nutzen.

WWW.FREIWILLIGENSERVER.DE

ICH WILL VORHER WISSEN, WIE UNSERE NEUE HAUSTÜR 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.



Meyer
Bau- und Möbeltischlerei

29365 Sprakensehl, Unter den Eichen 4
Telefon 05837/12 66
Küchenstudio: Hagener Straße 21

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 herstellerebundenen 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-Sträßendienst
- ✓ 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

GEMEINNÜTZIGE VEREINE MÜSSEN MUSIK BEI FESTEN NICHT ZAHLEN

Land Niedersachsen übernimmt GEMA-Gebühren

Gute Nachrichten für Akteure in gemeinnützigen Vereinen: Dass Land Niedersachsen übernimmt die GEMA-Gebühren für bis zu vier Veranstaltungen mit Musik pro Verein und Jahr.



Hintergrund: Ziel ist es, gemeinnützige, ehrenamtliche Vereine und Organisationen bei der Nutzung von Musik finanziell zu entlasten. Ehrenamtliches Engagement zu unterstützen und ein aktives Vereinsleben zu fördern – diese Anliegen stehen im Mittelpunkt von Pauschalverträgen, die die GEMA mit dem Kultusministerium Niedersachsen geschlossen hat.

Im Rahmen dieser Verträge übernehmen die Länder die Lizenzkosten für bestimmte Musikknutzungen bei Vereinsfeiern und Veranstaltungen. Die Budgets der Landesregierungen stehen für Vereine und Organisationen bereit, deren Mitarbeitende überwiegend ehrenamtlich arbeiten.

Georg Oeller, Vorstandsmitglied der GEMA, begrüßt das Engagement der Bundesländer: „Die Förderung von Musikknutzung in Vereinen ist ein starkes Zeichen der Wertschätzung für das Ehrenamt und gleichzeitig für die Künstlerinnen und Künstler. Wir freuen uns über die

Unterstützung der Landesregierungen, die Musikknutzung bei Feiern und Veranstaltungen so großzügig zu übernehmen. Das hat Vorbildcharakter.“

Johannes Everding, Direktor Geschäftsentwicklung der GEMA: „Ehrenamtliches Vereinsleben ist das Herzstück des gesellschaftlichen Zusammenhalts in Deutschland. Mit den Pauschalverträgen unterstützen wir den sozialen Beitrag engagierter Menschen zur Stär-

kung der Gemeinschaft. Dabei bereichert Musik die Vielfalt ehrenamtlicher Vereinsfeste und das soziale Miteinander.

In unserem GEMA-Onlineportal ist die Anmeldung der Veranstaltungen und damit die Nutzung der Förderung denkbar einfach.“

Die Regelung gilt für Veranstaltungen seit 1. November 2024. Voraussetzung ist der Sitz des Vereins oder der Organisation in Niedersachsen sowie

eine Veranstaltungsfläche von maximal 500 Quadratmetern. Zudem muss die Veranstaltung ohne Eintrittsgeld stattfinden.

Vereine, die über ihren Verband bereits Pauschalverträge mit der GEMA abgeschlossen haben, profitieren ebenfalls, sofern die spezielle Musikknutzung dort nicht bereits geregelt ist.

Die GEMA vertritt in Deutschland die Urheberrechte von rund 95.000 Mitgliedern (Komponisten, Textdichtern und Musikverlagen) sowie von über zwei Millionen Rechteinhabern aus aller Welt. Sie ist weltweit eine der größten Autoren-gesellschaften für Werke der Musik.

www.gema.de/de/musiknutzer/ehrenamtliche-vereine-in-niedersachsen



Georg Oeller, GEMA-Vorstandsmitglied.

Foto: Sebastian Linder



Johannes Everding, Direktor GEMA-Geschäftsentwicklung.

Foto: Sebastian Linder



Opa Ernys 
Garten
Landwirtschaftlicher Gartenbaubetrieb

Natur erleben
und genießen



Kulinarik & Events,
alle Öffnungszeiten.
Neuigkeiten, Infos zu
Eintritt / Sparkarten

5 ha großer **Gartenpark** - schön zu jeder Jahreszeit.
Erleben Sie jetzt den Zauber der Rhododendrenblüte.
Barrierefrei und für Senioren geeignet.

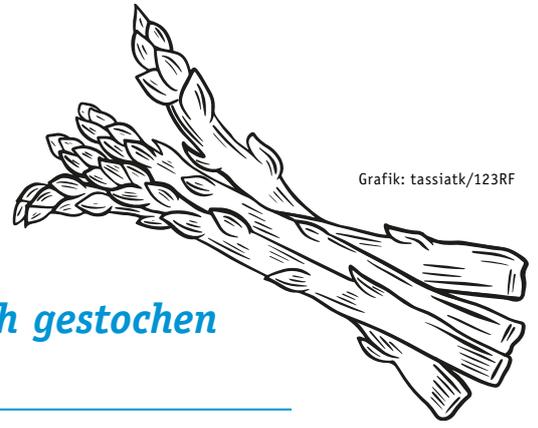
Café mitten im Grünen, mit herrlichem Ausblick in
den Park, barrierefrei. Selbstgebackene Kuchen
& Torten, Eis und Kaffeespezialitäten. Wechselnder
Mittagstisch am Sa, So & Mo aktuell mit regionalem
Spargel. Feines Frühstück von Montag bis Freitag.
Frühstücksbuffet an jedem ersten Samstag im Monat.

Großer **Erlebnisspielplatz** mit riesigem Sandkasten und
Piratenschiff zum Klettern, Toben und Schaukeln.

Hofladen mit Konfitüre, Gelee und Saft aus unbe-
handeltem Obst eigener Ernte, Honig von den
eigenen Bienenvölkern und ausgewählten
Produkten aus der Region.



FRISCHE FACTS ZUM GENIESSER-GEMÜSE



Grafik: tassiatk/123RF

Bis zum 24. Juni wird weißer Spargel erntefrisch gestochen

Allein bei dem Gedanken an das frische Sommergemüse läuft wohl jedem das Wasser im Munde zusammen. Gut, dass die Spargelsaison seit Mitte April in vollem Gange ist. Bis zum 24. Juni gibt es Spargel erntefrisch auf Wochenmärkten, in Hofläden und in Supermärkten zu kaufen. Danach herrscht konsequenter Erntestopp, denn die Spargelpflanzen müssen sich bis zur nächsten Saison erholen und neue Sprossen bilden.

Damit Sie die kurze Spargelsaison in vollen Zügen auskosten können, verraten wir hier alles über die verschiedenen Spargelsorten und was bei Einkauf, Lagerung und Verarbeitung zu beachten ist.

DIE SORTEN

WEISSER SPARGEL: Der unterirdisch wachsende weiße Spargel – auch Bleichspargel genannt – ist in Deutschland wegen seines feinen Aromas besonders beliebt. Da er die gesamte Zeit über unter der Erde wächst, bleiben die Stangen weiß. Kurz bevor die Stangen die Erde durchbrechen, werden sie gestochen und geerntet.

GRÜNER SPARGEL: Mithilfe der Sonne bildet der Grünspargel den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der das Gemüse grün färbt und ihm seinen typisch nussigen Geschmack verleiht. Zudem enthält er viel Vitamin C und Provitamin A. Da er oberirdisch wächst und weniger Schutz vor Frost benötigt, muss er nicht von Hand gestochen werden. Deshalb ist er oft etwas günstiger.

VIOLETT SPARGEL: Diese Spargelsorte entsteht dann, wenn weißer Spargel durch die Erde bricht und der Sonne ausgesetzt ist. Dabei verfärbt sich der Spross. Er ist etwas intensiver im Geschmack als weißer Spargel und kann genauso zubereitet werden.

THAISPARGEL: Er ist der Junior des grünen Spargels, da er früher geerntet

wird. Er eignet sich hervorragend für die Zubereitung im Wok, benötigt keine langen Garzeiten und muss ebenfalls nicht geschält werden.

EINKAUFS-TIPPS

Eines steht fest: Für das große Spargel-Vergnügen muss die Stangenware frisch sein. Wer welchen kauft, sollte auf folgende Merkmale achten:

- Die Enden sollten nicht grau-gelb verfärbt oder vertrocknet, sondern fest und saftig sein.
- Der Spargel sollte sich nicht biegen lassen, sondern dazu tendieren, leicht zu brechen.
- Quietsch-Test: Spargelstangen vorsichtig aneinander reiben. Quietschen sie, haben sie den Frischetest bestanden.
- Bei leichtem Druck saftet frischer Spargel durch seinen hohen Wassergehalt.
- Der Spargelkopf ist bei frischem Spargel fest geschlossen.

TIPP: Für ein leckeres Essen mit Spargel als Hauptzutat sollten Sie 500 Gramm pro Person einplanen, ist der Spargel reine Beilage, reichen auch 300 Gramm pro Person.

AUFBEWAHREN UND EINFRIEREN

Allgemein gilt: Frisch aufgetischt schmeckt Spargel einfach am besten. Zu lange



Lagerung schadet ihm. Wenn Sie den Spargel auf Vorrat kaufen möchten, können Sie ihn für drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wickeln Sie ihn dazu ungeschält in ein feuchtes Tuch, damit er nicht austrocknet.

Um auch außerhalb der Saison Spargel kochen zu können, waschen und schälen Sie den Spargel und schneiden die Enden ab. Die geschälten Stangen auf einem Tablett vorfrieren und dann erst in Gefrierbeutel packen, so kleben die

Stangen nicht aneinander. Zur Zubereitung den Spargel unaufgetaut in kochendes Wasser geben und eventuell etwas kürzer garen als normal.

INNERE WERTE SIND WICHTIG

Spargel punktet nicht nur geschmacklich, sondern auch als absolutes Powergemüse. Die Stangen bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und liefern mit 16 Kalorien pro 100 Gramm nur sehr wenig Energie. Spar-

gel enthält jedoch reichlich Vitamine und Mineral- und Ballaststoffe. Besonders Vitamin C, E und Beta-Carotin sowie Vitamine des B-Komplexes. Vitamin C, E und Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) wirken im Körper als Antioxidantien. Auch die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium und Kupfer sind als positive Inhaltsstoffe des Spargels besonders zu erwähnen.

Harnwegsinfekte: Dank der Aminosäure Asparaginsäure wirkt Spargel harn-treibend. Die Säure soll dabei helfen, stickstoffhaltige Abbauprodukte in den ungiftigen Harnstoff umzuwandeln, der dann über die Nieren ausgeschieden werden kann. Mit dem Harnstoff werden auch Erreger von Harnwegsinfekten ausgeschieden. Weißer Spargel enthält am meisten entwässernde Asparaginsäure. Diese und Kalium regen die Tätigkeiten der Niere an.

Darmbeschwerden: Spargel enthält viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Verdauung anregen und so eine gute Darmfunktion ermöglichen. Insbesondere der Faserstoff Inulin kräftigt die Darmflora. Folsäure in Kombination mit Vitamin C stabilisiert die Darmschleimhaut.

Muskel- und Nerventätigkeit: Reichlich Mineralstoffe stecken im Spargel, zum Beispiel Kalium. Kalium ist wichtig für Transportvorgänge im Körper und sorgt dafür, dass Signale weitergeleitet werden. Der Nährstoff ist essenziell dafür, dass Muskeln und Nerven funktionieren.



Fotos: pixabay

Rezept

Schnelle Spargeltarte

Zutaten:

- 500 g Spargel, gemischt
- 2 Eier
- 200 g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 1 Packung fertiger Tarteteig
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

Den Spargel schälen, halbieren und ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen.

Die Eier mit der Crème fraîche, Salz, Pfeffer und dem Rosmarin in einer Schale verrühren. Anschließend den Tarteteig auf ein Backblech legen und mit der Eier-Masse bestreichen.

Den Spargel gut abtropfen lassen und auf der Masse verteilen. Danach den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Parmesan reiben und über den Spargel geben.

Anschließend die Tarte für ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.



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