Oktober 2023

Wolfenbütteler Lebensart

Rundum wohlfühlen – Leib und Seele Gutes tun

Wolfenbütteler SCHAUFENSTER

Verlagssonderbeilage

WWW.GUTSCHEIN-WF.DE

20 % BUDDEL-RABATT!

Weihnachtsaktion

AKTIONSBEDINGUNGEN UND
TEILNEHMENDE BETRIEBE
AUF WWW.GUTSCHEIN-WF.DE

Tourist-Info Wolfenbüttel · 05331 86-280 · touristinfo@wolfenbuettel.de

Schöne Adventszeit und faire Weihnachten mit Produkten und Geschenken aus dem Weltladen

– Anzeige –

Ingrid Angel-Schwandt (rechts), eine von zwei Ladenkoordinatorinnen, präsentiert zusammen mit Mitarbeiterin Ulrike Carls verschiedene Adventskalender. Foto: H. Seipold

Wolfenbüttel. Die Weltläden sind einzigartig und individuell. Sie bieten eine breite Auswahl hochwertiger und exklusiver Produkte. Ein Besuch im Weltladen ist wie eine Reise rund um den Globus.

Das Team bietet jetzt verschiedene Adventskalender an – sowohl mit Süßigkeiten befüllt, als auch in einer bekömmlichen Teevariation. Gönnen Sie sich jetzt mit Spekulatius und anderen leckeren Gebäck- und Knabberspezialitäten, mit Fair-Trade Glühwein oder aber auch in Form der beliebten, vorzüglichen Weihnachts-Männer oder der -Schokolade schon einmal wunderbare Genussmomente. Das große Sortiment des Wolfenbütteler Weltladens unfasst außerdem verschiedene Kaffees aus Südamerika und Afrika, Tees aus fast allen Anbaugebieten der Welt, bekömmliche Weine, schicke hochwertige Lederwaren, farbenfroher Mode- und Echtsilber-Schmuck und eine schöne Auswahl an Geschenkartikeln, z. B. Klangschalen, Filzkissen oder Tücher und Schals aus unterschiedlichen Materialien. Das Team des Vereins „Werkstatt Solidarische Welt e.V.“, der Trägerverein des Weltladens, freut sich auf Ihren Einkauf. Geöffnet ist der Weltladen in der Okerstraße in Wolfenbüttel von Montag bis Freitag jeweils von 10 bis 18 Uhr und an Samstagen von 10 bis 13.30 Uhr. An den vier Adventssamstagen hat der Weltladen stets von 10 bis 16 Uhr geöffnet. hs

Karl-Heinz Stahlmann, Inhaber von „Stahlmann – Mode für Männer“ und sein Team bieten eine sehr gute Auswahl an schicker Herrenmode. Jetzt, da die kühlere Jahreszeit begonnen hat, wäre eine gute Gelegenheit, sich einen neuen Pullover zuzulegen. Stahlmann hat dafür eine Vielzahl an Modellen vorrätig.

„Stahlmann – Mode für Männer“ ist trotz Baustelle sehr gut erreichbar:

– Anzeige –

Jetzt im Herbst ist es Zeit für schicke Pullover

Wolfenbüttel. Die Bauarbeiten in der Wolfenbütteler Fußgängerzone gehen voran. Mittlerweile sind diese am Platz Nahe des Stadtmarktes angekommen. Absperrungen und Baugeräte prägen das Bild. Trotz alledem ist der beliebte Herrenausstatter „Stahlmann – Mode für Männer“ sehr gut erreichbar, und ein Besuch lohnt sich in jedem Fall. Jetzt im Herbst ist es Zeit für schicke Pullover. Karl-Heinz Stahlmann und Team freuen sich von Montag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr sowie Samstag von 9.30 bis 14 Uhr auf Ihren Besuch und beraten gern.

Ob Pullover mit Rundhals oder V-Ausschnitt, ob mit Rollkragen, als Troyer oder mit Schalkragen – eine Vielzahl an Modellen in pflegeleichten Mischqualitäten oder mit wärmender Merinowolle hat das Modegeschäft in der Langen Herzogstraße 2 vorrätig. Selbstverständlich gehören auch modische Strickjacken und schicke Pullunder zum Sortiment.

Karl-Heinz Stahlmann und Team freuen sich auf Ihren Besuch und beraten gern. Fotos: H. Seipold

Aufgepasst: Jetzt erhalten Sie Pullover in leichten Baumwollqualitäten zum Baustellenpreis von nur 69,99 Euro. Die Herbst- und Winter-Kollektionen umfassen natürlich auch schicke Winterjacken und Thermohosen oder Hosen in Wollqualität sowie Flanellhemden, die Sie jetzt zum Preis von 39,99 Euro erhalten.

Sie suchen zur Mode das passendes Schuhwerk? Auch dabei sind Sie bei Stahlmann mit Schuhen namhafter Hersteller an der richtigen Adresse. hs

KW 43 Gültig von Mo. 23.10 bis Sa. 28.10.2023

EDEKA center

Adventskalender mit Einkaufsgutscheinen im Wert von bis zu 250 €!*

EDEKA-Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von mindestens 5 € – mit etwas Glück sogar bis zu 250 €!*

Exklusiv bei EDEKA

LETZTE WOCHE KLEB DIR DEINEN RABATT! UND SPAR NOCH MEHR

10% Rabatt

KLEB DIR DEINEN RABATT

	EUR
ADVENTSKALENDER	11,99
– 10 % Rabatt	1,20
SUMME EURO	10,79

10,79

Rechenbeispiel

Lindt
EDEKA-Adventskalender
mit Schokoladenspezialitäten und Einkaufsgutscheinen
1kg = 61,17
196g Packung

NUR FÜR KURZE ZEIT

11.99

Zusatzverlosung: 1 Jahr gratis einkaufen!
Mehr Infos auf edeka.de/lindt

Hinter den Türchen warten **hochwertige Schokoladenspezialitäten von Lindt** und zwei Mal ein EDEKA-**Einkaufsgutschein!***

* Hinter zwei Türchen verbergen sich EDEKA-Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von mindestens 5 € – mit ein wenig Glück sogar bis zu 250 €. Jeder 10. Adventskalender enthält 1 Gutschein mit einem höheren Wert als 5 €. Die EDEKA-Einkaufsgutscheine sind 3 Jahre gültig und in allen EDEKA-Märkten und Marktkauf-Häusern einlösbar. Eine Teil- oder Barauszahlung ist nicht möglich.

Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke**
Brötchen oder Baguettes, versch. Sorten, **ausgenommen sind die Sorten kernig & kräftig
1 kg = 4,97/3,31/2,76, n. G. = 1,49
300/450/540 g-Beutel

SIE SPAREN 0.80 €
CENTER BILLIG
1.49

Niederlande/Spanien
GUT & GÜNSTIG
Paprika-Mix
Tricolor
Kl. I
1 kg = 2,85, n. G. = 1,29
500-g-Packung

Diese Woche GÜNSTIGER als im Discounter
SIE SPAREN 0.50 €
CENTER BILLIG
1.29

Ritter Sport***
Bunte Vielfalt
Schokolade, versch. Sorten, ***ausgenommen sind die Sorten mit höherem Nuss- und Kakaoanteil
1 kg = 8,80, n. G. = 0,66
100-g-Tafel

SIE SPAREN 0.61 €
CENTER BILLIG
0.88

Deutschland
Tafeläpfel „Kanzi"
Sorte: Nicoter, Geschmack: süß-säuerlich
Kl. I
1 kg = 2,65, n. G. = 1,99
750-g-Kartonschale

SIE SPAREN 0.50 €
CENTER BILLIG
1.99

Diese Woche GÜNSTIGER als im Discounter
SIE SPAREN 1.00 €
CENTER BILLIG
2.49

Peru
GUT & GÜNSTIG
Heidelbeeren
Kl. I
1 kg = 12,45, n. G. = 1,99
200-g-Packung

Spanien
GUT & GÜNSTIG
Clementinen
Kl. I
n. G. = 1,69
1-kg-Netz

Diese Woche GÜNSTIGER als im Discounter
SIE SPAREN 0.50 €
CENTER BILLIG
1.29

Pacholski
am Rehmanger

38304 Wolfenbüttel
Tel. 0 53 31/95 54-0

Wir lieben Lebensmittel!

Über 2.000 Artikel zum DISCOUNTPREIS – auf Dauer!

Die Wolfenbütteler Altstadt ist immer eine Führung wert.

Das illuminierte Schloss

Fotos: Stadt Wolfenbüttel

Führungserlebnisse durch die herbstliche und vorweihnachtliche Lessingstadt Wolfenbüttel:

Spannend, unheimlich oder leuchtend

Wolfenbüttel. Auch im Herbst und zur Vorweihnachtszeit gibt es viele Geschichten und Wissenswertes in der Fachwerkstadt zu entdecken. Ob im Dunkeln die „Tatorte“ von Wolfenbüttel aufsuchen oder mit dem Nachtwächter durch die nebeligen Gassen auf Patrouille gehen. Selbst für Kinder und Familien hat die Tourist-Info ein leuchtendes Angebot anzubieten.

Am 30. Oktober um 18.30 Uhr wird erstmalig eine **Familienlichterführung** stattfinden. Eine spannende und anschauliche Stadtführung für die ganze Familie. Die Tour startet vor dem Schloss. Zu der Führung können gern Leuchtelemente wie Taschenlampe oder eine Laterne mitgebracht werden. Kosten pro Person betragen 3 Euro.

Die nächsten Termine für die **Nachtwächterführung** sind am 10. November und am 8. Dezember, jeweils um 20 Uhr. Diese beliebte Kostümführung startet am Schlossportal und geht auf nächtliche Reise mit dem Nachtwächter durch die schummrige Altstadt von Wolfenbüttel. Am Schluss gibt es noch einen Schlummertrunk aus Wolfenbüttel. Noch sind Restplätze für diesen Termin vorhanden.

Spannend geht es am 17. November und 15. Dezember um 16 Uhr mit der **„Tatorte-Führung“** durch die Altstadt. Dieser Rundgang ist eine kriminalistische Zeitreise durch Wolfenbüttel mit historischen Verbrechen. Grausame Hinrichtungen oder listige Gaunereien wurden in der Vergangenheit begangen. Spannend und auch etwas skurril sind diese wahren Geschehnisse, doch eine davon ist frei erfunden, aber welche? Diese Führung ist auch für Gruppen individuell buchbar.

Ab dem 29. November um 17 Uhr findet jeden Mittwoch bis zum 20. Dezember die öffentliche **„Weihnachtliche Abendführung“** statt. Die Führung beinhaltet auch Geschichten und Ereignisse in Wolfenbüttel, rund um das Thema Weihnachten. Der Rundgang geht durch die weihnachtlich illuminierte Altstadt und endet am Schluss auf dem Weihnachtsmarkt am Schlossplatz. Diese Führung ist für Gruppen auch individuell buchbar.

Öffentliche Führungen durch die Altstadt finden jeweils um 11 Uhr an Dienstag, Donnerstag und Samstag statt.

Diese Angebote finden sich auf www.lessingstadt-wolfenbuettel.de.

Die „Weihnachtliche Abendführung“ führt auch zu den beleuchteten Skulpturen.

Beach Club

SAISONENDE 2023

Im Oktober bleibt der Beach Club geöffnet. Lasst uns dann gemeinsam die Sommersaison 2023 verabschieden.

30. Oktober ab 19.30 Uhr mit der bekannten Wolfenbütteler Band **DOC IN THE FOG**

31. Oktober ab 11.00 Uhr Frühshoppen mit **DJ HANDTRIX**. Reservierungen sind an den beiden Tagen nicht möglich, einfach vorbeikommen!

Ab sofort bieten wir einen **LIEFERSERVICE** an! Infos auf **WWW.KOMMBEACHCLUB.DE**

GANZE GANS AM MARTINSTAG

Am 11.11. 23 im **RATSKELLER.** Eine „Ganze Gans“ mit Beilagen für vier Personen für 140,- Euro. (Hierfür benötigen wir Ihre Vorbestellung mindestens 7 Tage vorher).

Natürlich servieren wir Ihnen auch Brust und Keule sowie alle anderen Gerichte aus unserer Speisekarte ohne Vorbestellung.

Ab Dezember, während unserer regulären Öffnungszeiten, bieten wir ihnen die „Ganze Gans“ auf Vorbestellung an , auch gerne „to go“.

ADVENTSSONNTAGE IM RATSKELLER UND AUF DEM RITTERGUT LUCKLUM

10.12. von 11:30-15:00 Uhr Weihnachtliches 3-Gang Menü in unserem Restaurant Ratskeller. 49,- Euro p. P.
Kindermenü 19,50 € p.P.

Ratskeller
RESTAURANT & BAR

03.12. & 7.12. von 11:30-15:00 Uhr Festliches Adventsbuffet auf dem Rittergut Lucklum.
49,- Euro p. P.
Kinder 2 bis 5 Jahre 12,50 € p. P.
6 bis 12 Jahre 19,50 € p. P.
Reservierungen unter info@ratskellerwolfenbuettel.de

RATSKELLER GmbH & Co. KG
STADTMARKT 2
38300 WOLFENBÜTTEL
05331 . 9357100
WWW.RATSKELLERWOLFENBUETTEL.DE
INFO@RATSKELLERWOLFENBUETTEL.DE

Ihre Chance, unser Rabatt!

Bis zu 20%: Wir haben besondere Einzelstücke zum Saisonende und wegen eines Wasserschadens reduziert.

20% RABATT

Zahlreiche E-Bikes*, City- und Trekking-Räder,
beste Einzelstücke – alle wollen raus.
Aber: wenn weg, dann weg!

*) umgangssprachlich. Genau meinen wir Pedelecs :-)

E-Bike Winora IR 8

Dieses Bike meistert jede Strecke, jedes Gelände, jeden Tag! Sehr komfortabel durch starke Federgabel, ergonomische Griffe und gefederte Sattelstütze. Wartungsarmer Riemenantrieb, 8-Gang-Shimano-Nabenschaltung, groß dimensionierter Akku.
In »Beautiful-Black«.

Statt 3.199,- jetzt nur **2.599 €**

Radeln ohne Schmerzen!
Kostenloser Ergonomietest an der Profi-Station von SQlab, inkl. Fachberatung!

Probleme mit Ihrem Rad? Jetzt den FrühjahrsService buchen!
Reparatur und Wartungs-Service auch von Fremdrädern und Hol- und Bring-Service.
Ihr E-Bike-Spezialist in Wolfenbüttel und der Region!

Luxus-Langstreckengleiter zum kleinen Preis

Das Li-16 von Contura bringt Alles mit, was man/frau zum mühelosen, ruhigen Dahingleiten auf Pendelstrecken oder ausgedehnten Touren braucht. Der NeoDrive-Antrieb schiebt leise und kräftig an, das komfortablen Pinion-Getriebe findet immer in den passenden Gang. So leise wie verschleißarm passt dazu der Riemenantrieb für die ruhige und entspannte Fahrweise – eine Top-Ausstattung für jeden Tag!

Heckmotor NeoDrive 250 W / 40 Nm, Akku 725 Wh.
Besonderheiten: rekuperierender Hinterrad-Nabenmotor, komfortables Pinion-Getriebe mit 9 Gängen, wartungsarmer Riemenantrieb.

Statt 5.499,- jetzt nur **4.899 €**

Heze DAS RAD

→ Ahlumer Str. 96,
38302 Wolfenbüttel
→ Tel. 05331 - 64 962
→ Mail: info@fahrrad-henze.de
→ www.fahrrad-henze.de

Modernes Fahrrad-Licht richtig einstellen

FahrRad in Wolfenbüttel

Fahrradscheinwerfer leuchten mittlerweile mit äußerst leistungsfähigen LEDs und ermöglichen so eine viel weitere Sicht. Foto: pixabay

Fahrradscheinwerfer leuchten mittlerweile mit äußerst leistungsfähigen LEDs und ermöglichen so eine viel bessere und weitere Sicht als frühere Modelle mit Halogen-Leuchtmittel.

Doch damit der Scheinwerfer seine volle Kraft entfalten kann und gleichzeitig andere nicht blendet, muss er korrekt eingestellt sein. Der pressedienst-fahrrad zeigt, wie das geht und erklärt, warum eine jahrelang angewandte Regel heute nicht mehr gültig ist.

Lichteinstellung ist individuell

Der bekannte Tipp, das Fahrrad mit dem Vorderrad an eine Mauer zu rollen und dann die Oberkante des Lichtkegels knapp unter der Anbauhöhe des Scheinwerfers zu justieren, gilt zwar weiterhin als grobe Orientierung. Aber: „Radfahrende rufen damit nicht das volle Potenzial ihrer Lampen ab. Sie konzentrieren sich bei der Einstellung nur auf einen Punkt, dabei liefern viele Scheinwerfer einen breiten Lichtteppich über viel größere Strecken", erklärt Feßen-Fallsehr.

Moderne LED-Scheinwerfer haben eine deutlich höhere Leuchtweite als die früheren Fahrradlampen. Topmodelle können, richtig eingestellt, rund 100 Meter weit die komplette Fahrbahnbreite sehr gut ausleuchten. „Für die meisten Radfahrerinnen und Radfahrer ist eine Ausleuchtung bis zirka 50 Meter aber am angenehmsten", weiß Feßen-Fallsehr.

Das bringt den Radfahrenden den Vorteil einer besseren Sicht – selbst bei höheren Geschwindigkeiten. Deshalb ist die richtige Einstellung auch abhängig von der durchschnittlichen Fahrgeschwindigkeit, wie der Lichtexperte erläutert: „Es ist wichtig, den Scheinwerfer so einzustellen, dass man die Helligkeit optimal nutzen kann.

Das ist gerade bei höheren Geschwindigkeiten um 25 bis 30 km/h, wie sie beispielsweise sportliche Radfahrer:innen oder E-Biker:innen leicht erzielen, wichtig, um sicher vorausschauend fahren zu können." Sein Tipp deshalb: Testfahrten abseits des Verkehrs, zum Beispiel auf einem dunklen Parkplatz, um die individuelle, der Fahrgeschwindigkeit angepasste Einstellung zu finden.

Hell-Dunkel-Grenze als Orientierung

Als Orientierung für die richtige Einstellung gilt die Hell-Dunkel-Grenze, die jeder moderne Scheinwerfer, egal ob mit Akku oder Dynamo betrieben, aufweisen muss. Wie beim Auto optimiert sie die Lichtverteilung zwischen einem unteren hellen und einem oberen dunklen Bereich. Oberhalb dieser Grenze dürfen Fahrradscheinwerfer maximal mit zwölf Lux im Tagfahrmodus leuchten, unterhalb sind keine Grenzen gesetzt.

Die Einstellung der Hell-Dunkel-Grenze unterliegt jedoch subjektiven Schwankungen, zum Beispiel der erwähnten Abhängigkeit von der Geschwindigkeit. Deshalb sollte man unbedingt vor Fahrtantritt testen, ob das Licht den Gegenverkehr blendet. Wenn auf einer geraden Strecke die Hell-Dunkel-Grenze auf der Fahrbahn, selbst in weiter Ferne, noch erkennbar ist, ist der Scheinwerfer passend eingestellt. „Es gibt kein Patentrezept mehr. Aber der helle Teil des Lichts hat in Bäumen oder Gesichtern nichts verloren", so Lichtexperte Feßen-Fallsehr.

Echtes Fernlicht auch am Rad

An immer mehr Fahrrädern finden sich Scheinwerfer mit vollwertigem Fernlicht, was ebenfalls seit 2017 erlaubt ist. Das funktioniert exakt so, wie man es vom Auto kennt: Der Abblendmodus hat eine klare Hell-Dunkel-Grenze und leuchtet die Fahrbahn aus. Mit einem Klick auf den Lenkerschalter leuchtet das Fernlicht deutlich über diese Grenze hinaus – heller, höher und viel weiter.

Fahrradfreundliche Kommune Niedersachsen

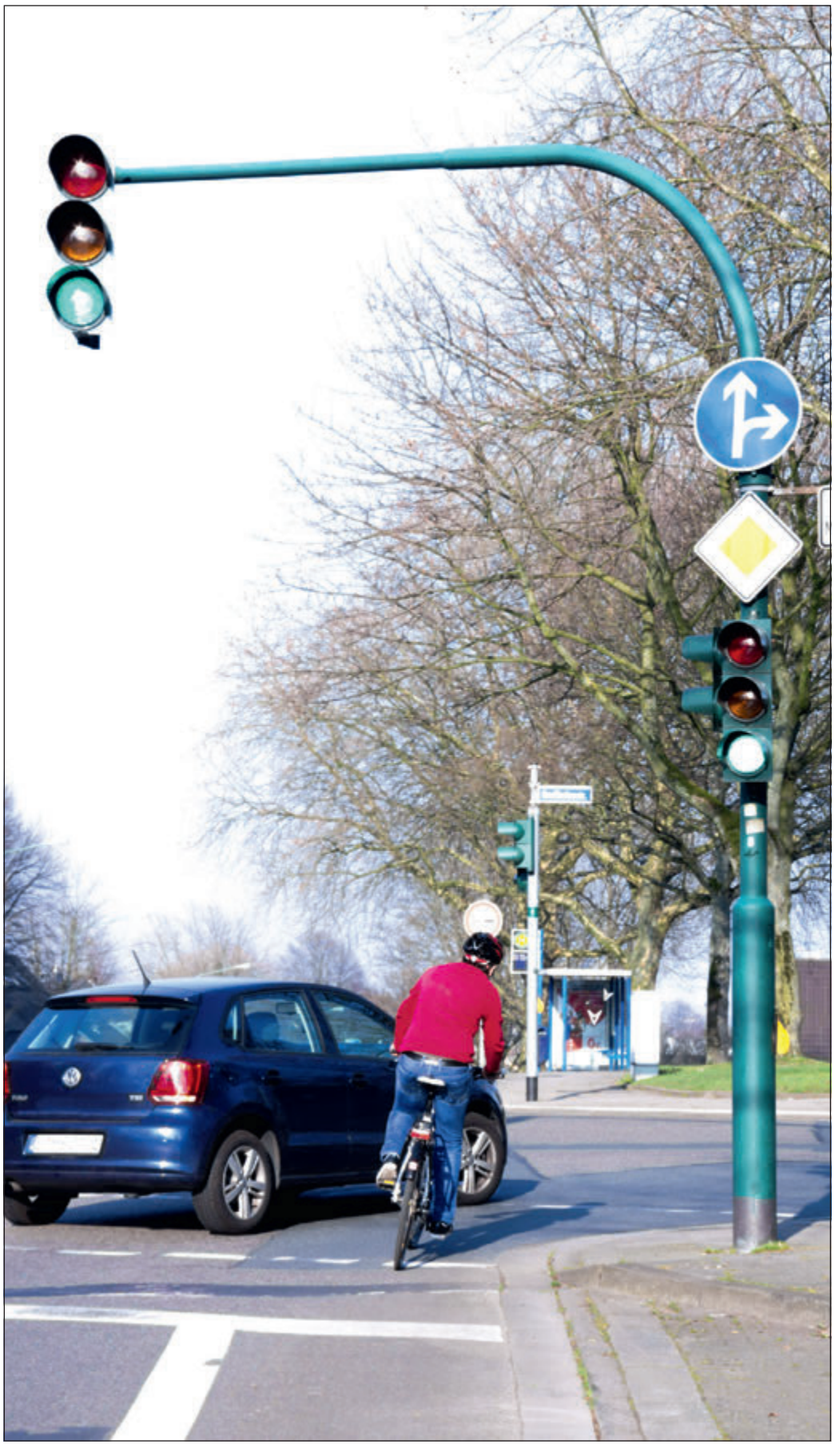
Stadt Wolfenbüttel 2019 – 2023

FahrRad
in Wolfenbüttel

Wolfenbüttel blickt zurück:

Egal, ob beim Abbiegen, Anfahren vom Fahrbahnrand, Fahrstreifenwechsel und Öffnen der Wagentür: Nur der ausgeprägte Schulterblick bringt Autofahrern absolute Sicherheit.

„Den rückwärtigen Verkehr allein durch Rück- und Seitenspiegel zu beobachten reicht nicht aus, um Kollisionen zu verhindern", weiß Wolfenbüttels Radverkehrsbeauftragte Valerie Dubiel.



Wer rechts abbiegt, muss den Kopf möglichst weit nach hinten drehen, um Fußgänger und Fahrradfahrer, die parallel zur Fahrbahn unterwegs sind, rechtzeitig erkennen zu können. **Foto: DVR**

Wer rechts abbiegt, muss den Kopf möglichst weit nach rechts drehen, um Fußgänger und Fahrradfahrer, die parallel zur Fahrbahn unterwegs sind, rechtzeitig erkennen zu können. Denn Kraftfahrer müssen hier notfalls anhalten und Vorrang gewähren. „Gerade wenn Fahrradwege auf dem Bürgersteig verlaufen, ist der Schulterblick besonders wichtig", betont sie.

Auch beim Einparken gilt: stets nach hinten schauen, um abzuklären, ob sich Personen, spielende Kinder oder Hindernisse hinter dem Fahrzeug befinden. Übrigens: Führerscheinbewerber, die es bei der praktischen Prüfung versäumen, über die Schulter zu schauen – etwa beim Anfahren oder Spurwechsel, haben schlechte Karten. „Denn mangelnde Verkehrsbeobachtung ist ein absolutes K.o.-Kriterium und bedeutet unweigerlich nicht bestanden".

Aber sobald der Fahrlehrer vom Beifahrersitz verschwunden ist, wird auch der Schulterblick vernachlässigt und verschwindet oft ganz. Schade eigentlich... Auch beim Fahrradfahren ist ein Schulterblick übrigens notwendig. Auch für Radweg aufhört und der Radfahrer auf die Straße geführt wird. Häufig fährt der Radfahrer einfach auf, ungeachtet dessen, was da von hinten angerollt kommt.

„Auch wenn ich als Radfahrer links abbiegen möchte, sollte ich nochmal entsprechend einen kurzen Blick über die Schulter wagen, Autos sind auf Straßen nicht selten", warnt Dubiel. Beim Radfahrer hat sein Weglassen eher mit mangelndem Respekt und Rück- sichtnahme den anderen Verkehrsteilnehmer gegenüber zu tun, beim mo torisierten Fahrer etwas mit dem Leben der anderen (wenn man es genau nimmt, also auch mit Respekt und Rücksichtnahme).

Beim Autofahren sollte der Schulterblick daher zur Routine gehören, genauso wie den Blinker zu setzten. Und Ausflüchte wie „Ich weiß doch, an wem ich vorbeigefahren bin", gelten nicht. „Stellen Sie sich vor, Sie fahren auf der Adersheimer Strasse", bringt Dubiel ein Beispiel. „Neben der Straße ist ein Parkstreifen, dann der Grünstreifen, dann ein Rad- und Fußweg. Auf was achten Sie? Auf dass, was hinter den parkenden Autos passiert? Wohl kaum. Sie achten auf die Straße, was ja auch richtig ist. Jetzt biegen Sie rechts in den Westring ab. An wie vielen Radfahrern und Fußgängern sind Sie vorbei gefahren? Tja, da sollten Sie jetzt den Schulterblick machen, damit Sie sehen, ob da einer oder vielleicht auch zwei waren."

Dubiel hat noch ein weiteres Beispiel: „Sie stehen an der Haltelinie an der Am- pel Bahnhofstrasse Kreuzung Goslarsche Strasse und Halchtersche Strasse und wollen rechts abbiegen. Die Ampel ist rot. Jetzt wird die Ampel grün und Sie fahren los. Und plötzlich ist da ein Radfahrer, der geradeaus ins Kalte Tal möchte! Wo kommt der denn her? Na ja, der Radfahrer darf auf seinem Radfahrstrei- fen, auch wenn die Ampel rot, ist bis vor zur Haltelinie beziehungswiese bis zur Aufstellfläche fahren. Wenn der Radfahrer geradeaus fahren möchte, ist er vorfahrtsberechtigt und sie haben zu warten. Ein Schulterblick

Was beim Abbiegen beachtet werden soll

FahrRad in Wolfenbüttel

beim Anfahren hilft, Unfälle zu vermeiden."

Natürlich ist der Schulterblick bei motorisierten Fahrern noch aus einem anderen Grund besonders wichtig. Bei jedem Auto, Bus und LKW gibt es den toten Winkel. Egal welche Außenspiegel das Fahrzeug hat, den nicht einsehbaren Bereich gibt es immer noch, auch wenn dieser kleiner geworden ist.

Die Autohersteller haben bereits auf den toten Winkel reagiert und bei den Außenspiegeln eine neue Technik eingesetzt. Spezielle Spiegelformen sind bei vielen bereits eingebaut. Aber auch die Nachrüstung ist möglich. Beim PKW wird die Rundumsicht im Fahrzeug durch die breiten Dachsäulen (A-, B- und C-Säule), Mitfahrer auf den Beifahrer- und Rück-Radfahrer sollte der sitzen oder etwa durch die Kopfstützen beeinträchtigt.

Blick in den Rückspiegel und dann den Schulterblick nicht vergessen. **Foto: Pixabay**

Fußgänger, Radfahrer und Motorradfahrer werden wegen ihrer schmalen Silhouette beim Blick in den Seitenspiegel schnell übersehen.

Es bleibt, auch mit einem sogenannten as- phärischen Außenspiegel, also weiterhin ein Bereich übrig, in dem sich diese „verstecken" können. Ebenso gibt es bereits Assistenzsysteme die eingebaut sind, die durch ein Symbol oder einen Signalton darauf aufmerksam machen, dass sich etwas im toten Winkel befindet. Diese Technik ist durchaus sinnvoll, aber auch sie lässt den Schulterblick noch nicht unverzichtbar werden.

Gerade bei Bussen und LKW ist ein Schulterblick schwierig. Daher fordert der ADFC-Bundesverband eine generelle Ausstattung von LKW mit sogenannten Abbiege- und Bremsassistenten. Wer hierüber mehr erfahren möchte, kann die genauen Forderungen und die Funktion dieser Technik auf der Internetseite des Verbandes unter www.adfc.de nachlesen.

Grundsätzlich bleibt nur zu sagen: Die Gegenseitige Rücksichtnahme und Respekt im Straßenverkehr ist unerlässlich. Und für Radfahrer gilt auch hier: Den Blickkontakt mit dem Fahrer suchen, sicher gehen, dass man gesehen wird und im Zweifelsfall den Abbiegenden vorbeizulassen.

Nicht nur im fließenden Verkehr, auch im ruhenden Verkehr ist der Blick über die Schulter gefragt. Der Schrecken eines jeden „Pedalritters" sind nämlich auch sich plötzlich öffnende Autotüren von Fahrzeugen am Straßenrand – eine Situation, die dem Radfahrer keine Chance lässt, auszuweichen.

Schwere Unfälle können die Folge sein. Solche durch unachtsam geöffnete Autotüren verursachten Unfälle geschehen so häufig, dass es dafür sogar schon einen eigenen Begriff gibt: Dooring (vom englischen Wort „door" für „Tür"). Schuld hat in den meisten Fällen der Autofahrer (oder Beifahrer), dabei könnten Dooring-Unfälle mit einem einfachen Trick ganz leicht vermieden werden.

„Die ultimative Methode zur Vermeidung von Dooring ist ebenso genial wie simpel: Man öffnet die Tür nicht mit der Hand, die der Tür am nächsten ist, sondern mit der anderen Hand, und zwar egal, ob man Fahrer oder Beifahrer ist oder vorn oder hinten sitzt.

Bei dieser ungewohnten Bewegung dreht sich der gesamte Oberkörper und zwingt den Aussteigenden gewissermaßen zum Schulterblick auf die Straße.

Durch diese Bewegung sieht man rechtzeitig, ob sich ein Radfahrer im toten Winkel des Fahrzeugs nähert, und kann warten, bis er vorbeigefahren ist", erzählt Dubiel. In den Niederlanden – wo der Griff schon lange zum Fahrschulunterricht gehört – ist diese Art, aus dem Auto zu steigen, seit Jahrzehnten gängige Praxis. Darum wird der Griff auch als „holländischer Griff" bezeichnet.

Der Schulterblick gehört also zum guten Ton im Straßenverkehr. Der Blick zurück vermeidet Unfälle.

Fahrradfreundliche Kommune Niedersachsen

Stadt Wolfenbüttel 2019 – 2023

FahrRad
in Wolfenbüttel

Weihnachten auf zwei Rädern:

Im Kleinkindalter werden die Grundlagen für die Bewegungsbegeisterung von Kindern gelegt. Für die weitere Entwicklung des Kindes ist es somit enorm wichtig, möglichst früh mit Lauf- und Kinderrad in Berührung zu kommen.

Kinderfahrzeuge sollten unter dem Weihnachtsbaum also nicht fehlen. Der pressedienst-fahrrad erklärt, was man beim Kaufen und Schenken eines passenden Kinderfahrzeugs beachten sollte und ab welchem Alter Kleinkinder die meiste Freude an den jeweiligen Fahrzeugen haben.

Am Anfang darf gerutscht werden

Rutschfahrzeuge bieten den Einstieg in die kindliche Mobilität und sind für Kinder ab den ersten Laufversuchen, also mit rund einem Jahr, praktische Mobilitätshelfer. „Die Gefährte trainieren auf spielerische Weise einfache Bewegungen, zum Beispiel das kräftige Abstoßen vom Boden in Kombination mit ersten Lenkbewegungen. Das fördert und fordert die motorische Weiterentwicklung, was zusätzlich gut für die geistige Entwicklung des Kindes ist", erklärt Guido Meitler von Puky.
Anders als beim Laufrad profitieren die Kinder vom stabilen Aufbau mit vier Rädern und sind dadurch äußerst kippstabil unterwegs. Der zusätzliche Effekt: Die Kleinkinder können sich wunderbar austoben und entwickeln sich mit viel Spaß weiter.

Mit zwei Jahren auf zwei Räder

Ab zirka zwei Jahren ist das Laufrad für Kinder der Einstieg in die individuelle Mobilität. Durch die Flitzer ohne Pedale erlernen die Kleinen das Balancieren und somit eine wichtige Voraussetzung zum Fahrradfahren.

„Das Laufrad vereinfacht den späteren Umstieg auf das Fahrrad, weil das Kind das Gleichgewicht in Gleitphasen bereits halten kann. Stützräder sind deshalb passé", so Meitler.

Doch Laufrad ist nicht gleich Laufrad. Die meisten kommen mit zwölf Zoll Radgröße und können in der Regel ab einer Körpergröße von rund 90 Zentimetern genutzt werden.

Mit einem Laufrad beginnt der Einstieg in die Mobilität.

Das Laufrad muss wachsen können

Viel wichtiger als die Radgröße ist bei der Wahl des Laufrads allerdings die Sattelhöhe. Diese muss zur Schritt- und Innenbeinlänge des Kindes passen. Hier gilt: Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass die Beine fest am Boden stehen und leicht angewinkelt sind, damit sich das Kind kraftvoll abstoßen kann.

Die Sitzhaltung ist möglichst aufrecht, sodass das Kind die Umgebung gut wahrnehmen kann. Dafür sollte auch der Lenker in der Höhe angepasst werden können. Die Arme sind nicht komplett durchgestreckt, sondern leicht angewinkelt. Da Kinder in diesem Alter schnell wachsen, sind stufenlos höhenverstellbare Sättel sowie Lenker somit empfehlenswert, damit auch das Rad mitwachsen kann und lange Freude währt.

„Wenn man nur die Sattelhöhe verstellen kann, verschlechtert das die Sitzhaltung und das Kind verliert schnell die Lust am Laufrad", weiß Guido Meitler. Auch bei Holzlaufrädern sollte man auf die Möglichkeit einer individuellen Einstellbarkeit achten. Ein weiteres Kriterium bei der Auswahl ist die Lenkeinschlagsbegrenzung, wie sie beispielsweise viele Holzlaufräder haben.

Befürworter argumentieren, dass die Gefahr eines Wegrutschens beim Fahren von zu engen Kurven minimiert werde und sich die Räder stabiler fahren lassen. Guido Meitler sieht die Begrenzung allerdings kritisch: „Wenn das Laufrad auf dem Boden liegt, steht der Lenker automatisch steil nach oben und legt sich nicht um, wenn das Kind darauf fällt. Das kann zu heftigen Verletzungen im Bauch- und Brustbereich führen. Eltern sollten sich genau überlegen, ob sie eine Begrenzung als sinnvoll erachten.

Lieber ohne Bremse bremsen

Ein Rahmen mit tiefem Durchstieg ermöglicht ein leichteres Auf- und Absteigen. Die Folge ist ein sicheres Fahrgefühl. Ein Dia-

Kinderfahrzeuge schenken – das gilt es zu beachten

FahrRad in Wolfenbüttel

mant- oder Trapezrahmen wirkt hingegen mehr wie ein Erwachsenenrad und soll sportliche Kinder ansprechen.

Egal welches Konzept gewählt wird, der Rahmen sollte sehr stabil sein. Von einer Bremse raten die Hersteller unisono ab – zumindest für Einsteiger. „Eine Bremse am Laufrad ist eine trügerische Sicherheit. Ein Kleinkind hat nicht die nötige Kraft, um die Bremse richtig zu bedienen und auch die Bewegungsabläufe sind nicht darauf ausgerichtet.

Eltern müssen die Kinder begleiten und im Notfall eingreifen können“, erläutert Brand Managerin Christ von Winora. Viel wichtiger sei von Beginn an ein passender Kinderhelm. Eine Bremse am Laufrad hat jedoch den Vorteil, dass das Kind bereits mit der Funktionsweise der Stopper vertraut ist und deshalb der Umstieg auf Kinderräder mit Bremse auf jeden Fall leichter fallen kann.

Große Touren sollten mit den Kindern noch nicht unternommen werden. Falls doch einmal ein längerer Radausflug ansteht, haben die Laufräder den praktischen Vorteil, dass sie in einem Kinderanhänger mit großem Kofferraum einfach Platz finden.

In der Regel wagen Kinder ab zirka drei bis vier Jahren den Umstieg auf das Kinderrad. **Fotos: Puky (2) / Abus**

Der Umstieg auf das Kinderrad

Das Kind balanciert bereits geschickt mit dem Laufrad? Dann ist es Zeit für den nächsten Schritt: In der Regel wagen Kinder ab zirka drei bis vier Jahren den Umstieg auf das erste Kinderrad.

Das Kind sollte dabei nicht überfordert werden, sondern möglichst in seiner Entwicklung gestärkt werden. Das gilt sowohl für die Größe als auch die Art des Rades. Ein zu großes Rad überfordere das Kind zu schnell und verstärke die Unsicherheit beim Radfahren, was wiederum die Lust nehme. Zur Ermittlung der passenden Fahrradgröße ist die Schrittlänge ein entscheidendes Maß.

Das Kind steht dafür am besten ohne Schuhe mit dem Rücken an einer Wand und hat ein Buch im Schritt eingeklemmt. Die korrekte Schrittlänge wird anschließend zwischen Oberkante des Buchs und dem Boden gemessen.

Das passende Kinderrad ist gefunden, wenn in der niedrigsten Sattelstellung das Kind mit den Fußballen den Boden berühren kann. Die gängige Radgröße für erste Kinderfahrräder liegt bei 16 Zoll.

Die Räder eignen sich für Kinder ab einer Körpergröße von 105 Zentimetern und einer Innenbeinlänge von 45 Zentimetern. Bei dieser Größe ist das Kind durchschnittlich um die vier Jahre alt.

Bei der Auswahl der Räder sollte darauf geachtet werden, dass die Geometrie und die Komponenten für Kinder optimiert sind.

Fahrradfreundliche Kommune Niedersachsen

Stadt Wolfenbüttel 2019 – 2023

FahrRad
in Wolfenbüttel

Tipps für das Winterpendeln

E-Bikes sind ein wichtiger Faktor für die Verkehrswende. Doch viele Radfahrerinnen und Radfahrer nutzen das Elektrorad lediglich bei schönem Wetter. Dabei ist ein E-Bike auch im Winter ein ideales Gefährt für den Arbeitsweg. Der pressedienst-fahrrad hat ein paar Tipps zusammengestellt, wie es bei kälteren Temperaturen mit dem E-Biken klappt.

Sicher vorankommen

In den Wintermonaten schlägt Sicherheit Tempo. Deshalb ist es wichtig, die richtigen Reifen aufzuziehen. Ganzjahresreifen sorgen dank Lamellenprofil für Grip bei Kälte. Bei Eis sind hingegen Spike-Reifen zu empfehlen. Diese dürfen an Pedelecs genutzt werden, an S-Pedelecs hingegen nicht. Zusätzlicher Tipp: Wenn man den Reifendruck auf den Minimalwert reduziert, vergrößert das die Auflagefläche des Reifens. Die Druckangaben stehen an der Reifenflanke.

Sichtbarkeit erhöhen

Sehen und Gesehenwerden ist für alle Radfahrenden ein wichtiges Thema. Durch zusätzliche Reflektoren am Körper oder ein weiteres Rücklicht am Fahrradhelm wird die Sichtbarkeit gesteigert. Moderne LED-Scheinwerfer können so eingestellt werden, dass die Hell-Dunkel-Grenze am oberen Rand des Lichtkegels weiter entfernt auf die Straße strahlt. Zudem gibt es mittlerweile E-Bike-Scheinwerfer mit Fernlicht. Dadurch genießen E-Bikerinnen und E-Biker den Vorteil, selbst auf unbeleuchteten Wegen eine gute Ausleuchtung zu haben und so Gefahrenstellen wie Schlaglöcher oder Eisplatten frühzeitig zu erkennen.

Nicht nur Turbo fahren

Ständig im Turbomodus zu fahren, ist im Winter keine Option. Erstens können die Reifen auf Schnee und Eis schneller die Traktion verlieren. Zweitens wird der bei Kälte ohnehin stärker beanspruchte Akku schneller leer. Und drittens friert man bei hohen Geschwindigkeiten schneller. Deshalb fährt man lieber mit weniger Unterstützung und mit mehr körperlichem Einsatz. Dadurch schwitzt man mehr und der Körper erwärmt sich besser.

Akku schonen

Lithium-Ionen-Akkus zeigen bei Kälte eine geringere Leistung als an warmen Tagen. Das ist auch von Smartphones bekannt. Deshalb sollte der Akku bei Temperaturen unter zehn Grad Celsius nicht draußen am Fahrrad bleiben, sondern möglichst bei Zimmertemperatur gelagert und aufgeladen – sowie erst so kurz wie möglich vor dem Fahrtantritt eingesetzt werden.

Fahrtipps beachten

Bei Nässe und Glätte gilt: Möglichst defensiv und vorausschauend fahren! Abruptes Bremsen führt auf rutschigem Untergrund schneller zu Stürzen und E-Bikes lassen sich durch ihr Mehrgewicht schwieriger abfangen. Eisige Oberflächen gilt es möglichst gerade zu überfahren. Auch sollte man öfter mit der Hinterradbremse bremsen. Das Hinterrad bricht beim Blockieren seitlich aus, während ein blockiertes Vorderrad wegrutscht und einen Sturz verursachen kann. Zusatztipp: Die Sattelhöhe ein bisschen zu verringern, kann im Winter ein Sicherheitsvorteil sein. Denn durch einen etwas tiefer eingestellten Sattel sind die Füße schneller am Boden, was das subjektive Sicherheitsgefühl steigert. Denselben Effekt können auch Schuhe mit dickeren Sohlen erzielen.

Sattel schützen

Im Idealfall parkt das E-Bike überdacht und witterungsgeschützt zu Hause und am Arbeitsplatz. Doch das ist nicht immer möglich und für diese Fälle lohnt es sich, einen Sattelüberzieher dabei zu haben. Der Überzug verhindert, dass man auf einen nassen Sattel steigt und so gleich eine nasse Hose bekommt. Er sollte vor Fahrtantritt allerdings entfernt werden.

Frühzeitig richtig kleiden

In den herbstlichen Morgenstunden kann es bereits ordentlich kalt werden. Für E-Bikende sogar noch mehr, da sie mit höheren Geschwindigkeiten unterwegs sind und sich während der Fahrt meist weniger anstrengen. Somit erwärmt sich der Körper weniger als beim Radfahren ohne Motor. Deshalb ist es sinnvoll, frühzeitig wärmende Kleidung zu tragen. Eine wasser- und windabweisende Jacke sollte zur Standardausrüstung gehören. Handschuhe sind zu empfehlen, um kalte Finger zu vermeiden. Ein Halstuch hält den kalten Fahrtwind fern und wärmt Hals und Nacken. Das minimiert auch das Risiko, Nackenschmerzen zu bekommen. Schuhüberzieher schützen nicht nur vor Kälte, sondern zudem vor nassen Füßen.

Wasserdichte Tasche nutzen

Essenziell für Radpendler ist: Das Gepäck muss trocken bleiben. Seien es Laptop, Unterlagen, Wechselwäsche oder einfach die Brotzeit. Deshalb erfreuen sich wasserdichte Taschen auch winters großer Beliebtheit.

Heiße Getränke mitnehmen

Wenn man zu Hause einen heißen Tee in eine isolierte Trinkflasche füllt, kann man sich unterwegs oder am Zielort mit ein paar Schlucken aufwärmen.

Reinigung nach der Fahrt

Nach Fahrten durch Schneematsch oder auf Pisten mit Streusalz sollte das E-Bike grundsätzlich gereinigt werden. Kette, Schaltungskomponenten, Rahmen und auch die Laufräder brauchen dann besondere Pflege und müssen vom Dreck befreit werden. Das verbessert ihre Lebensdauer deutlich. Gerade fürs E-Bike-Pendeln in der Winterzeit sind Räder mit Riemenantrieb und Getriebeschaltungen zu empfehlen. Da die Schaltungskomponenten geschützt sind, sind sie weniger anfällig gegenüber äußeren Einflüssen.

Auch im Winter ist das E-Bike eine gute Wahl. **Foto: pixabay**

Almwiesen, Gipfelkreuze, Hüttenzauber, Seenblick und weitere abwechslungsreiche Erlebnisse warten auf den aussichtsreichen Höhen der Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen. Ob Hochfelln, Kampenwand oder Wendelstein – die elf Bergbahnen der Region Chiemsee-Chiemgau bringen kleine und große Wanderer ganz entspannt hinauf. Massagebaum, Hängesessel und Drachenfliegerschaukel warten auf dem Bergerlebnisweg Staffen, der an der Bergstation der Hochplattenbahn beginnt: www.chiemsee-chiemgau.info.

Den Stress hinter sich lassen, Erholung finden und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun: Das westfälische Moor- und Soleheilbad Bad Sassendorf verbindet dies miteinander. Der zentrale Begegnungsort ist der grüne, neu gestaltete Kurpark. Wer gerne wandert oder Fahrrad fährt, findet ein abwechslungsreiches Wegenetz. Unter www.badsassendorf.de gibt es viele weitere Tipps und eine aktuelle Terminübersicht.

Foto: djd-k/Bad Sassendorf/Klaus-Peter Kappest

Entspannung in der Natur

Foto: djd-k/Tourismus GmbH Gemeinde Dornum/Martin Stoever

Im goldenen Herbst trifft man an den Nordseestränden im ostfriesischen Dornumersiel und Neßmersiel nur wenige Menschen, nun ist die beste Zeit für ausgedehnte Spaziergänge entlang der bunten Salzwiesen. Später im Winter weht der Wind oft frisch bis stürmisch über die Nordsee. Das Kommen und Gehen der Gezeiten, der ungestörte Blick auf den Horizont und die Stille und karge Schönheit der Natur beruhigen die Sinne. Infos gibt es unter www.dornum.de.

Wandern, Radfahren und kulinarisches Entdecken gestaltet sich am herbstlichen Bodensee besonders genussvoll. Aktive Entdecker lernen bei Führungen und Verkostungen sowie im Rahmen von Wander- und Radtouren die heimischen Früchte kennen. Unter www.bodenseeherbst.de gibt es weitere Informationen. Einen erholsamen Ausgleich zum aktiven Entdecken an der klaren Luft bieten auch die Bade- und Wellnesswelten der Thermen von Lindau, Meersburg und Überlingen.

Foto: djd-k/Deutsche Bodensee Tourismus/Florian Trykowski

Foto: djd-k/IDM Südtirol/Santer Peter

In den Südtiroler Bergen lässt sich die alpine Natur in Ruhe genießen, ob beim Klettern, Wandern oder auf kulinarischen Spaziergängen. Auf spektakulären Klettersteigen geht es zum Beispiel aufs Gingglegg am Meraner Höhenweg oder in die Dolomiten. Achtsame Wanderungen führen zu mystischen Kraftorten und historischen Kultplätzen, etwa zu den geheimnisvollen Stoanernen Mandln, wo im Mittelalter „Hexentänze“ abgehalten wurden. Unter www.suedtirol.info sind Tourenplaner und virtuelle Touren zu finden.

Foto: djd-k/Telcor Forschung/Rawpixel.com - stock.adobe.com

Gesunde Blutgefäße sind ein wichtiger Faktor für ein langes Leben. Werden sie durch Arteriosklerose verengt, kann es zu gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Gefäßschutz ist also Gesundheitsschutz. Ein kleiner Eiweißbaustein spielt dabei eine große Rolle: das Arginin. Denn aus Arginin wird in den Gefäßen der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der den Blutdruck normalisiert und das Risiko für Ablagerungen senkt – mehr unter www.telcor.de.

Foto: djd-k/AMC Alfa Metalcraft Corporation

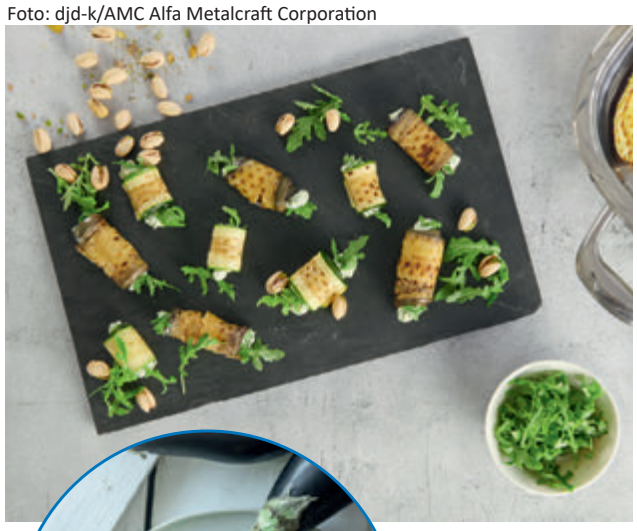


Foto: djd-k/AMC Alfa Metalcraft Corporation

Nach Kategorie sortiert sind die schmackhaften Rezeptideen in der AMC Cook & Go App, die im Apple Store oder bei Google Play erhältlich ist. Lieblingsrezepte können Hobbyköche als Favoriten abspeichern. Ideal für Kochanfänger: Man wird Schritt für Schritt durch den gesamten Kochprozess geführt. Die App ist via Bluetooth an den akustischen Signalgeber des smarten Kochsystems gekoppelt, was ein temperatur- und zeitkontrolliertes Kochen ermöglicht. Infos gibt es unter www.amc.info.

Foto: djd-k/HIPP/Marco Schmidt-Polex

Ab etwa dem 5. Monat dürfen Babys damit anfangen, zusätzlich zu ihren Milchmahlzeiten auch erste Beikost-Breie zu probieren. Pflanzliche Kost bietet eine wertvolle Abwechslung im Rahmen einer gemischten Ernährung, zu der sonst auch Milch, Fleisch, Fisch und Ei gehören. Auf www.hipp.de findet man einen Überblick über passende Babymahlzeiten im Gläschen.

GESUNDER GENUSS

Foto: djd-k/Butaris

Butterschmalz lässt sich genauso einfach verwenden wie Butter und ist dabei rund 20 Prozent ergiebiger. Somit gelingen kreative Rezepte wie ein gefüllter Gugelhupf mit Beeren-Creme auf einfache Weise. Ein Tipp: Butterschmalz zum Backen stets zimmerwarm verwenden – außer bei Mürbeteig, hier sollte es kalt zugegeben werden. Unter www.butaris.de etwa finden sich viele Rezeptideen und Informationen zum 55-jährigen Jubiläum der Marke. Aber nicht nur zum Backen, auch zum Braten und Frittieren ist Butterschmalz ein Allroundtalent in der Küche.

Der Körper kann unter einem Vitaminmangel leiden, auch wenn wir uns gesund ernähren. So können Verdauungsstörungen oder Medikamente – wie der bei Diabetes angewendete Wirkstoff Metformin – häufig dafür verantwortlich sein, dass Vitamin B12 nur unzureichend in den Körper aufgenommen wird. Um einen Mangel auszugleichen, sind Vitamin-B12-Arzneimittel mit einer ausreichend hohen Dosierung erforderlich, wie B12 Ankermann. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.b12ankermann.de.

Foto: djd-k/Wörwag Pharma/Colourbox

Es war gestern wieder sehr gut besucht:

Der beliebte Markttag lockte bei schönem Wetter

Wolfenbüttel. Der Oktober zeigte sich gestern noch einmal von seiner schönsten Seite mit Sonnenschein und etwas milderen Temperaturen und lockte Menschen auf den Wolfenbütteler Wochenmarkt, der seine einzigartige Anziehungskraft auf Jung und Alt mal wieder voll ausspielte.

Seit Jahrhunderten findet dieser Markt auf dem Platz am Rathaus mit seinem wundervollen Häuser-Ensemble ringsherum statt.

Gehandelt wird mit fast allem, was das Herz begehrt. Angefangen bei Obst und Gemüse, über Geflügel, Wurst und Käse, bis hin zu Blumen und Kaffee sowie allerlei mehr.

Man kann sich überall umschauen, kaufen, essen und mit anderen Menschen plaudern. Fast immer trifft man auf dem Markt Freunde oder Bekannte.

All das macht den großen Reiz dieses Wolfenbütteler Wochenmarktes aus, der außer sonnabends auch mittwochs von 7 bis 14 Uhr auf dem Stadtmarkt mit seinen Verkaufswagen, Buden und Ständen anzutreffen ist. Das Angebot wechselt natürlich je nach Jahreszeit.

Für Genießer, die am liebsten frischeste Waren auf den Tisch bringen, ist es obligatorisch, den hiesigen Wochenmarkt zu besuchen. Immer wieder gibt es Neues zu entdecken.

Der Besuch des Wolfenbütteler Wochenmarktes ist zu jeder Jahreszeit nicht nur ein absolutes Muss sondern auch ein großes Vergnügen.

Thorsten Ehlers von „Ehlers Seafood“ bietet in seinem Verkaufswagen auf dem Wolfenbütteler Wochenmarkt mittwochs und samstags stets besten handfiletierten Fisch, frisch aus Bremerhaven. Außerdem gehören eine große Auswahl an frisch zubereiteten Salaten und ein leckeres Räucherfisch-Sortiment zum Angebot.

Überzeugen Sie sich selbst vor Ort auf dem Wochenmarkt am Stand von Fleischerei und Partyservice Waldmann aus Leiferde von der großen Auswahl an Fleisch- und Wurstwaren sowie Salaten – immer frisch, immer lecker. Jetzt bietet die Fleischerei die leckeren Bregenwürste – frisch oder geräuchert – wieder an. **Fotos: H. Seipold**

Auf dem Wolfenbütteler Wochenmarkt vor dem „Café am Stadtmarkt“ bekommen Sie am Stand vom Spargelhof Hacke aus Langlingen jeweils mittwochs und samstags leckere Äpfel und Birnen aus dem „Alten Land“. Selbstverständlich bietet Hacke 1a Kartoffeln aus eigenem Anbau. Ob mehlig oder festkochend – es ist stets beste Ware der unterschiedlichsten Sorten.

Die Gärtnerei Großklaus steht am Mittwoch und Samstag auf dem Wochenmarkt. Zur Zeit sind die Heidetöpfe sehr beliebt. Die winterharten Pflanzen gibt es in ein- und mehrfarbiger Ausführung. Marco Werner präsentiert Ihnen die ersten Grabgestecke aus dem vielfältigen Sortiment. Darüber hinaus sind Herbstblumen und Alpenveilchen für die Außenbepflanzung vorrätig.

Unter Käse-Feinschmeckern ist es wohl bekannt, dass man besonders leckeren Käse in all seiner Vielfalt und Frische am besten mittwochs und samstags auf dem Wochenmarkt am Käseleckerland-Stand bekommt. Peter van de Voorts und sein Team bieten neben leckeren Sorten aus deutschen Landen natürlich auch internationale Käsespezialitäten an – auch in Bio-Qualität.

Mit italienischer Feinkost und Lebensmitteln (Alimentari) möchte PICCOLO Ihnen ein wenig Lebensgefühl aus dem beliebten Urlaubsland vermitteln. Im Angebot sind ausgesuchte Käse-, Wurst- und Schinkenspezialitäten aus fast allen Regionen Italiens sowie handgemachte Pasta. Mit dem Catering-Service kommt die Italienische Lebensart auch zu Ihnen nach Hause.

Küchen-Sonderverkauf! Nur an 3 Tagen!

Möbelhof
WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Donnerstag 2 November
Freitag 3 November
Samstag 4 November

Mit Schwung zu Ihrer neuen Traumküche!

Nicht verpassen!
Vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon 05341 22 23 701

Scan mich

LIEFERUNG GESCHENKT[1)]

und Montage zum Wunschtermin[1)]

Abb. ähnlich

Beim Kauf einer Einbauküche plus Elektrogeräte-Set ab Einkaufswert von 6.000.- €
schenken wir Ihnen ein komplettes **AEG Küchen-Set** best. aus: **Kaffeemaschine, Wasserkocher und Toaster**[2)]

AEG

1) Gilt nur beim Kauf einer Küche während des Küchen-Sonderverkaufs. • 2) Beim Kauf einer Küche inkl. Elektrogeräte-Set ab einem Einkaufswert von 6.000.- € erhalten Sie ein AEG Küchen-Set geschenkt. • Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, keine Barauszahlung des Küchen-Sets möglich, nur bei Neuaufträgen, Druckfehler vorbehalten.

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim • Tel: 05341 22230
Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr • Sa. 10.00 - 18.00 Uhr • **www.moebelhof-adersheim.de**

Bistro Canapé

Wir verwöhnen Sie im Bistro Canapé
Dienstag bis Freitag
08.30 - 17.30 Uhr
Samstag
08.30 - 16.30 Uhr