

Auf ein Wort

Dem Winter einfach davon fahren



„Das kostet aber Überwindung.“ Ein Kollege hatte mich vor der Eintönigkeit gewarnt. Doch mit Kreativität lässt sich der innere Schweinehund immer wieder überwinden. Inzwischen habe ich seit kurz vor Weihnachten doch einige Stunden auf meinem Heimtrainer geschwitzt und zig Kilometer weit darauf gegen Winter-Faulheit angestampelt. Es geht.

Noch vorher hatte ich mehr als 30 vom Radio aufgenommene Bergsteiger- und Reise-Sendungen angehäuft, für die ich keine Zeit gefunden hatte. Sie sind jetzt gehört. Genauso die neuen Alben von Eric Clapton und Joe Cocker – rauf und runter.

Außerdem habe ich zum Zeitvertreib das Wann-guck-ich-auf-den-Kilometerstand-Spiel erfunden: Erst wieder auf den Computer den Fortschritt abfragen, wenn vor dem Fenster das nächste Auto einer bestimmten Farbe vorbei fährt. Wenn keine Post in der Nähe ist, sind gelbe besondere Herausforderungen.

Nachdem ich auf diese Weise jede Menge Kalorien verbrannt habe, freue ich mich, inzwischen wieder auf dem echten Fahrrad zu sitzen. Reisen höre ich nicht mehr, sondern erlebe sie zumindest in der näheren Umgebung. Musik machen da Amseln und Kraniche. Das ist auch schön und passt in die Zeit.

Dirk Reitmeister

Anzeige

Rettung aus der Luft

Einsatz in Gifhorn

(rtm) Manchmal kommt der Notarzt aus der Luft: Gestern landete der Rettungshubschrauber im Gifhorer Blumenviertel. Er war zu einem Kranken gerufen worden, weil der Notarzt aus dem Gifhorer Klinikum gerade bei einem anderen Einsatz in Wahrenholz war, teilte die Leitstelle auf AZ-Nachfrage mit.



Starköche in Gifhorn: Björn Freitag (l.) und Ole Plogstedt kochten gestern Abend im Autohaus Kühl. Chris Niebuhr

Pfeffer statt Pferdestärken: TV-Köche im Autohaus

150 Zuschauer bei Ole Plogstedt und Björn Freitag

(cn) Das Audi-Autohaus Kühl mausert sich immer mehr zum gefragten Veranstaltungsort. Nach Kultur bei Kühl hieß es gestern Abend Kochen bei Kühl. Die bekannten Fernsehköche Ole Plogstedt und Björn Freitag ließen sich in die Töpfe schauen.

Der gebürtige Berliner Ole Plogstedt ist einer der Köche, die in den TV-Shows „Fast Food Duell“ und „Die Kochprofis“ mitwirken. Zudem kümmert er sich gemeinsam mit einem Partner um das Catering für Bands wie Die To-

ten Hosen, Rosenstolz und Fettes Brot auf deren Tourneen.

Björn Freitag ist Plogstedts Kollege bei der Koch-Show „Fast Food Duell“. Sein Restaurant Goldener Anker ist mit einem Stern im Guide Michelin ausgezeichnet. Zudem kocht Freitag für Schalke 04 und betreibt eine eigene Kochschule, Motto: „Spaß am Herd“.

Im Autohaus Kühl war für die beiden prominenten Starköche extra eine Bühne mit kompletter Kücheneinrichtung aufgebaut worden. Dort

zeigten sie den Besuchern ihr Können am Herd und unterhielten sie zudem mit dem ein oder anderen lockeren Spruch. Plogstedt: „Der Teig muss sich nachher anfühlen wie eine Silikonbrust.“

Auf der Speisekarte stand unter anderem ein Frühlingsrollenstrudel mit Currysauce (Plogstedt) und Sauerbraten vom Steinbutt mit geschmortem Kohlrabi (Freitag). Beide Köche holten sich Helfer aus dem Publikum, die sie bei der Zubereitung mit einbanden. Mehr als 150 Zuschauer hatten viel Spaß mit den Starköchen.

Zum Mittagessen jetzt auch Sport

Mehr Aufgaben für Gifhorer Hilfsfonds

(ust) Gifhorns Hilfsfonds „Kleine Kinder immer satt“ wird es auch weiterhin geben. Kirchen, DRK und Stadt, Träger des ursprünglich befristeten Projekts, einigten sich darauf, den Kinderfonds in eine Dauereinrichtung umzuwandeln. Obstkörbe für Kitas und Sportförderung gehören zu den neuen Zielen.

von Nachhilfe, Musikunterricht und Bezuschussung von Klassenfahrten oder Theaterbesuchen: Ein Runder Tisch des Initiativkreises soll einmal pro Jahr tagen und Entscheidungen für Projekte treffen.

Durch Sprachförderung Sozialkompetenz erlangen, Gewaltprävention begleiten und mit Ernährungstipps helfen – mit Kitas, Schulen und Vereinen will Ploog eng zusammenarbeiten: „Erste Gespräche sind geführt.“ Unbürokratisches Handeln und keine Verwaltungskosten sollen weitere wichtige Merkmale des 2008 gegründeten Hilfsfonds sein.

„Es geht uns um die Nachhaltigkeit, damit aus einmaliger Hilfe mittelfristige Unterstützung wird“, bezieht

Pastoralreferent Martin Wrasmann für Gifhorns Kirchen Position.

„Kleine Kinder immer satt – an Ernährung, Bildung und Bewegung“ ist zukünftig Name des Fonds, erläutert Koordinator Holger Ploog. „Mit der Neuausrichtung – sie wird durch das Bundesbildungspakt möglich – wollen wir einen Beitrag leisten, um möglichst allen Gifhorer Kindern gleich gute Lebensbedingungen zu bieten.“

Frisches Obst für Kitas und Ganztagschulen, Unterstützung und Förderung



Ploog



Obst und Sportförderung: Die Aufgaben des Gifhorer Hilfsfonds „Kleine Kinder – immer satt“ wurden erweitert.

Gifhorn hilft Opfern in Japan

Spendenlauf, Mahnwachen und Gebetaktionen in der Stadt geplant



Katastrophenopfer brauchen Unterstützung: Auch die Gifhorer wollen Japan mit Spenden und Gebeten helfen.

(rtm) Die Dreifach-Katastrophe in Japan bewegt die Menschen im Kreis Gifhorn. Inzwischen haben auch sie Spenden- und Gedenkaktionen anlaufen lassen.

Der VfR Wilsche-Neubokel startet am Dienstag, 5. April, seinen Spendenlauf „run4japan“. Die Teilnehmer laufen zwischen 16 und 20 Uhr am Schlosssee. „Der Einstieg ist jederzeit im Schlosshof möglich“, teilen die Veranstalter mit (Infos unter www.vfr-wilsche-neubokel.de oder bei Stefan Hölter unter Tel. 05371-4313).

Der Kirchenkreis Gifhorn lädt Gläubige ein, für die Menschen in Japan zu beten. „Die St.-Nicolai-Kirche ist

täglich von 9 bis 17 Uhr geöffnet“, teilt er mit. Eine der Türen zum Marktplatz werde aufgeschlossen (weiter Infos unter www.gebet.evangelisch.de).

Vor dem Gifhorer Rathaus gibt es jetzt ebenfalls montags Mahnwachen. Dazu ruft der Ortsverein von Bündnis 90/Die Grünen auf. Bereits heute soll ab 18 Uhr eine halbe Stunde lang inne gehalten werden, um an die Menschen in Japan zu denken – und um ein Zeichen zu setzen, so Volkhard Warndt: „Es soll auch eine öffentliche Kundgebung gegen die Atomkraft und die Atompolitik der Regierung sein.“ Auch Gifhorns Linke ruft zur Teilnahme daran auf.

Biker (41) bei Unfall verletzt

Mit Postauto kollidiert

(rtm) Bei einem Unfall auf dem Eyfelheideweg in Gifhorn wurde am Samstagmittag ein Motorradfahrer schwer verletzt.

Um 11.45 Uhr fuhr eine 23-jährige Postzustellerin mit ihrem Kleintransporter, einem Opel Vivaro, den Eyfelheideweg in Richtung Winkel. Hinter ihr fuhr ein 41-jähriger Hamburger mit seiner BMW S 1000RR. Er fuhr am Postwagen vorbei, als die Zustellerin gerade nach links in die Straße Waldesruh abbiegen wollte.

Der Motorradfahrer prallte gegen die linke Frontseite des Kleintransporters, stürzte und rutschte in einen Vorgarten. Dort blieb er schwer verletzt liegen. Er musste ins Klinikum. An beiden Fahrzeugen entstand etwa 10.000 Euro Sachschaden.