



BLICKPUNKT WOLFENBÜTTEL *

AUSGABE 25 | November 2017

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DEM KONZERN STADT

WWW.WOLFENBUETTEL.DE



Der Wolfenbütteler Weihnachtsmarkt wird auch in diesem Jahr wieder viele Besucher anlocken. Die Anreise mit dem ÖPNV oder mit dem Rad wird empfohlen.

FahrRad
in Wolfenbüttel

Aktion der Radverkehrsbeauftragten am 5. Dezember:

FahrRad zum Weihnachtsmarkt

Die kalte Jahreszeit ist mal wieder schneller da, als man denkt. Die Weihnachtsnaschereien stehen schon in den Supermärkten, die Uhr wurde um eine Stunde zurückgestellt, bald beginnt der Aufbau für den Weihnachtsmarkt. Es ist sowohl auf dem Arbeitshin- als auch auf dem Rückweg dunkel. Die Fahrradsaison ist also offiziell vorbei. Oder nicht?

Es ist kalt, es ist dunkel, nass und wenn's ganz dick kommt verschneit. Da kann das Fahrrad ruhig eingemottet werden und auf den nächsten Frühling warten - oder? Und wer schreibt das eigentlich vor? Überall wird immer von der Fahrradsaison gesprochen, die vom Frühling bis in den Herbst geht und im Herbst und Winter wird dann wieder Auto gefahren. Nein, das muss nicht sein!

Das milde Wetter in den vergangenen Jahren macht es möglich, dass eigentlich nicht mehr von Fahrradsaison gesprochen werden kann. „Bis auf zwei Wochen bin ich in den vergangenen Jahren täglich zur Arbeit mit dem Rad gefahren, egal ob Sommer oder Winter“, sagt Valerie Dubiel, Radverkehrsbeauftragte der Stadt Wol-

fenbüttel.

Im Winter Fahrrad fahren, hört sich erstmal eisig an, kann aber auch Spaß machen. Was man aber alles beachten sollte, wird in dieser Blickpunkt-Ausgabe verraten. Für diejenigen, die der Jahreszeit trotzen und auch außerhalb der offiziellen Radsaison Fahrrad fahren, gibt es in diesem Jahr auch beim Weihnachtsmarkt eine Belohnung.

Die Radverkehrsbeauftragte der Stadt Wolfenbüttel, Valerie Dubiel, wird in diesem Jahr am Dienstag, dem 5. Dezember von 17 bis 19 Uhr bei der Abstellanlage im Großen Zimmerhof an Radfahrer ein Dankeschön verteilen. Was es genau gibt, wird noch nicht verraten, aber dass einige Händler des Weihnachtsmarktes dabei sind.

„Wir haben die Kritik des ADFC angenommen und uns bemüht, zusätzliche Abstellanlagen näher an den Weihnachtsmarkt zu stellen“, so Anna Wohlert-Boortz vom städtischen Veranstaltungsmanagement. In Abstimmung der Radverkehrsbeauftragten wurde der Platz am ehemaligen Hertie Gebäude im Großen Zimmerhof

gewählt. „Alle 25 Module der mobilen Abstellanlagen werden entlang des Gebäudes aufgebaut“, so Dubiel. Somit entstehen rund 150 Stellplätze die zum einen die wegen Brandschutzauflagen während des Weihnachtsmarktes auf dem Stadt-

markt abgebauten Anlagen ersetzen, aber auch zusätzliche Plätze schaffen. Die Abstellanlagen stehen den gesamten Weihnachtsmarktzeitraum sowie während der Auf- und Abbautage zur Verfügung (19. November bis 27. Dezember 2017).



Die Mobilien Abstellanlagen sind auch beim Weihnachtsmarkt im Einsatz.

Die kalte Jahreszeit kann kommen:

FahrRad im Winter - Mit diesen Tipps kein Problem



Mit der richtigen Bereifung ist man auch auf winterlichen Straßen sicher unterwegs. Foto: schwalbe.com

Die Beleuchtung am Rad ist im wahrsten Sinne des Wortes überlebensnotwendig: Wer nicht Mitte Oktober bei dem Lichtercheck des ADFC war, sollte die Beleuchtung selbst überprüfen und bei Bedarf in eine Werkstatt fahren. Selbstverständlich kann das fehlende Licht auch eine Ausrede sein, noch im hellen Feierabend zu machen, trotzdem sollte gerade in der dunklen Jahreszeit auf die Beleuchtung am Rad zu keiner Tageszeit verzichtet werden. Gerade die heutigen Beleuchtungsstandards mit LED-Leuchten und Nabendynamo machen den dunkelsten Weg wieder hell und Fahrer auf jeden Fall sichtbar. Was ebenfalls berücksichtigt werden sollte, ist dass die Räder reflektierende, weiße Umrandungen haben. Dies sogenannten Weißwandreifen sind seit einigen Jahren bereits erlaubt und die reflektierenden Streifen können die Katzenaugen ersetzen (können, nicht müssen).

Auf die Reifen im Winter ist besonders Wert zu legen. Bereits im Herbst ist das Wetter häufig für rutschige Straßen verantwortlich, im Winter wird es nicht besser. Beim Auto wird gesagt, Winterreifen von O bis O aufziehen. Beim Fahrrad ist das nicht anders. Es gibt bereits Winterbeziehungsweise Allwetterreifen, diese können schon ab 40 Euro pro Reifen gekauft werden. Bei Nässe und leichtem Schnee helfen diese Pneus bereits, dass der Halt auf der Straße verbessert wird. Sollte es glatt und eisig werden, sind dann Spike-Reifen die erste Wahl. Diese können in den Boden greifen und ermöglichen so ein sicheres Fahren. Sowohl an Fahrrädern als auch an E-Bikes bis 25

km/h ist deren Verwendung im Straßenverkehr, anders als bei Autos, erlaubt. Durch den Einsatz der Spikes ist es dem Reifen möglich, sich in den vereisten Untergrund zu verzahnen. Die Spikes dienen wie eine Art Anker, der ein Ausbrechen des Rades verhindert. Die Spike-Bereifung hat jedoch den Nachteil, dass der Rollwiderstand auf eisfreiem Untergrund deutlich höher ist als bei „normalen“ Rei-



Auch im Winter kann Rad fahren Spaß machen. Nach einem Eisregen, sollte man sein Rad aber lieber stehen lassen.

fen und sie dort auch für ein lautes Fahrgeräusch sorgen.

Wenn es der Rahmen des Alltagsrads ermöglicht, kann der Nutzer im Winter alternativ einen gröber profilierten und breiteren MTB-Reifen einbauen. Durch das markante Profil wird die Haftung im Matsch und Schnee verbessert, weil eine stärkere Verzahnung mit dem Untergrund hergestellt wird.

Radfahrer, für die kein winterlicher Reifenwechsel in Frage kommt, greifen zu einem alten Hausmittel: Durch das Absenken des Reifendrucks auf den Mindestdruck, wie er auf der Reifenflanke angegeben ist, bietet der Reifen etwas mehr Halt auf laubigen oder schneebedeckten Wegen, da er mit einer größeren Fläche aufliegt. Die Bodenhaftung wird gesteigert und ein sichereres Vorankommen ermöglicht. Doch Vorsicht: Geringerer Luftdruck erhöht zeitgleich die Gefahr einer Reifenpanne etwa durch einen Durchschlag.

Die Kleidung

Über die Winter-Kleidung auf dem Rad gibt es eigentlich nicht viel zu sagen. „Ziehen Sie an, worauf Sie Lust haben und das zur Wintersaison passt. Fahrradfahren kann man mit allem“, so Dubiel. Von Vorteil allerdings wäre, dass die gewählte Jacke ein (Kurz-)Mantel ist um den Rücken während der Fahrt warm zu halten. Mütze, Schal und Handschuhe sollten auf jeden Fall dabei sein. Wenn die getragenen Materialien windundurchlässig und im Idealfall auch noch wasserabweisend sind, hat der Radfahrer alles richtig gemacht. Für eine bessere Sichtbarkeit beim Fahren empfiehlt sich helle Kleidung.

Schick aussehen und durch das winterliche Wolfenbüttel mit dem Rad fahren, schließt sich also nicht aus. „Mit ein bisschen Bewegung werden Sie an der frischen Luft nicht erfrieren, versprochen. Genießen Sie morgens auf dem Weg zur Arbeit die kalte, klare Winterluft, die zwar eisig kalt an der Haut ist, aber auch herrlich belebt, erfrischt und wach macht. Also FahrRad im Winter“, betont die Wolfenbütteler Radfahrbeauftragte.

Auch E-Bikes sind wintertauglich

Wer mit seinem Fahrrad gern im Winter fährt, kann dies selbstverständlich auch mit dem E-Bike tun. Es gibt es keinen Grund, das Elektrorad stehen zu lassen. Aus technischer Sicht sind E-Bikes auch für den Einsatz bei strengen Temperaturen gemacht. Aufgrund der niedrigeren Temperaturen kann der Akku im Winter unter Umständen nicht mehr seine volle Leistung abrufen. Da die Akkus erst einmal auf Temperatur gebracht werden müssen, verbrauchen sie schon ab dem Start mehr Energie als bei warmen Bedingungen. Dadurch verringert sich die Reichweite gegenüber einer Fahrt im Sommer; Obacht also bei Langstreckenfahrten! Akkus sollten immer bei Raumtemperatur geladen werden und sie sollten erst bei Fahrtantritt an das Rad gesteckt werden. Während der Fahrt kann zudem eine spezielle Neopren-Hülle über den Akku gezogen werden, die ihn auf Temperatur hält und auch vor Nässe oder Streusalz schützt. Bei längeren Pausen in Innenräumen hilft es, den Akku vom Rad mitzunehmen, damit er nicht auskühlt. Die elektrischen Kontakte sollte man dann vor Feuchtigkeit schützen. Ein E-Bike unterscheidet sich bei der Durchführung der Pflege von Antriebskomponenten kaum von einem herkömmlichen Fahrrad. Aufgrund der höheren technischen Belastung auf die Antriebskomponenten sollte allerdings ein höheres Augenmerk auf die Pflege gelegt werden. Um das E-Bike im Winter sicher zu steuern, bedarf es wie beim Fahrrad etwas Training. Auf Schnee oder bei Regen reagiert das Elektrorad beispielsweise beim Beschleunigen oder bei schnellen Kurvenfahrten anders als bei trockenen Bedingungen. Die höheren Geschwindigkeiten der E-Bikes tragen dazu bei, dass es schneller als gewöhnlich zu brenzlichen Situationen kommen kann. Deshalb sollte man sich lieber vorsichtig an die neuen Bedingungen herantasten, als gleich im Turbomodus durch den Winter zu düsen. Eine vorsichtige Übungsrunde zu drehen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Beweis, dass man sich der schwierigeren Fahrsituation bewusst ist.



Impressum

Redaktion dieser Ausgabe:

Bürgermeister Thomas Pink (V.i.S.d.P.), Martha Thomaschweski, Kerstin Hecker, Valerie Dubiel, Thorsten Raedlein

Bildmaterial:

Stadt Wolfenbüttel, Klinikum Wolfenbüttel, Stadtwerke Wolfenbüttel, Fotolia

Gestaltung:

Stadt Wolfenbüttel

Druck:

Druckhaus Oppermann, Rodenberg

Vertrieb:

Vollbeilage im Schaufenster Wolfenbüttel

E-Mail:

blickpunkt@wolfenbuettel.de

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus:

Herz und Sport - das passt zusammen

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Auch im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen sind die günstigen Effekte von regelmäßiger Bewegung seit Jahren gut belegt. Demgegenüber stellt Bewegungsmangel weltweit ein erhebliches gesundheitliches Problem dar, insbesondere in den sogenannten entwickelten Industriestaaten. Wohl nur rund ein Fünftel der Menschen in Deutschland betätigen sich an den meisten Tagen der Woche sportlich und erreichen so die Empfehlungen der Weltgesundheitsbehörde WHO.

Bewegungsmangel – was ist das eigentlich?

Bewegungsmangel bezeichnet den unnatürlichen Zustand, die Muskulatur weniger zu beanspruchen, als notwendig wäre, um den Gesundheitszustand zu



Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig und gesund.

erhalten. Bewegungsmangel ist ein Zivilisationsphänomen und betrifft im Grunde sämtliche Altersgruppen, insbesondere aber ältere Menschen.

Was sind die Folgen von Bewegungsmangel?

Wird der Körper nicht ausreichend bewegt, kommt es irgendwann zu gesundheitlichen Problemen. So begünstigt die zunehmende Schwächung der Skelettmuskulatur das Auftreten von Beschwerden am Bewegungsapparat. Diese können sich zum Beispiel als chronischer Rückenschmerz äußern. Werden durch die mangelnde Bewegung weniger Kalorien verbraucht als mit der Nahrung zugeführt, kann es zu einer Gewichtszunahme kommen – es droht ein Übergewicht mit den bekannten ungünstigen Auswirkungen. Bluthochdruck tritt bei inaktiven Menschen häufiger auf als bei körperlich fitten.

Nicht zuletzt gilt Bewegungsmangel als ein eigenständiger Risikofaktor für die Arterienverkalkung, der sogenannten Arteriosklerose. Diese ist die wichtigste Ursache für Invalidität und vorzeitigen Tod. So kann die Arteriosklerose zum Beispiel zu einem Schlaganfall führen. Aber auch das Herz kann betroffen sein. Gerade wenn noch andere Risikofaktoren wie beispielsweise Zigarettenrauchen oder Diabetes bestehen, kann Bewegungsmangel die Entstehung von gefährlichen Ablagerungen (Plaques) an den Herzkranzgefäßen begünstigen. Man spricht dann von der sogenannten koronaren Herzkrankheit (KHK). Im schlimmsten Fall droht ein lebensbedrohlicher Herzinfarkt, wenn durch Aufbrechen einer Gefäßab-

lagerung ein Blutgerinnsel entsteht und ein Herzkranzgefäß plötzlich verschließt.

Wie wirkt sich regelmäßige Bewegung aus?

Körperliche Aktivität jeglicher Art, sei es beruflich, im Haushalt und Garten oder in der Freizeit, führt zu einem zusätzlichen Energieverbrauch über den Grundumsatz hinaus – offenbar ein entscheidender Faktor für die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung. Wird körperliche Aktivität geplant, strukturiert und regelmäßig durchgeführt mit dem Ziel einer Verbesserung der Fitness, so spricht man von körperlichem Training. Es ist gut belegt, dass regelmäßige Bewegung und körperliches Training Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen vorbeugt. Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, verringert sich. Schon zirka 1,5 Stunden mäßig intensive körperliche Aktivität pro Woche führt zu einem etwa 15 Prozent niedrigeren Risiko für eine koronare Herzkrankheit.

Ist regelmäßige Bewegung und Sport bei bereits bestehenden Herzerkrankungen sinnvoll?

Regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung kann einen wichtigen Beitrag zur Behandlung von Herzerkrankungen liefern – mitunter kann ein körperliches Training genauso wichtig sein wie die regelmäßige Einnahme der Herzmedikamente!

So ist die Rate an erneuten Ereignissen bei Patienten mit einem erlittenen Herzinfarkt, die sich anschließend körperlich fit halten, niedriger als bei körperlich inaktiven Patienten. Langfristig wird sogar die Sterberate gesenkt. Treten bei Patienten mit einer Erkrankung der Herzkranzgefäße Brustbeschwerden bei Anstrengung auf (stabile Angina pectoris), kann ein gezieltes Training die Belastbarkeit verbessern und die Symptome verringern. Es gibt Hinweise darauf, dass ein körperliches Training diesen Patienten genauso gut oder sogar besser hilft als eine Aufweitung von Engstelle an den Herzkranzgefäßen mittels Herzkatheter!

Auch bei Patienten mit einer Herzmuskelschwäche ist regelmäßige Bewegung von Nutzen. Eine Herzschwäche ist häufig Folge von langjährigem unbehandeltem Bluthochdruck oder chronischen Durchblutungsstörungen am Herzen. Als Hauptsymptom besteht dann in der Regel eine Belastungsintoleranz durch Luftnot und Schwäche. Hier hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass dafür nicht alleine der geschwächte Herzmuskel mit resultierender verminderter Pumpleistung, sondern auch eine Funktionsstörung der Skelett- und Atemmuskulatur ursächlich ist. Wurde früher bei Herzschwäche eher von einer körperlichen Anstrengung abgeraten, sei es aus Angst vor einer Symptomverstärkung oder vor einer Verschlechterung der Erkrankung, so ist es diesbezüglich in den letzten Jahren zu einem völligen Umdenken gekommen. Mittlerweile weiß man, dass gerade Patienten mit einer Herzschwäche von einem gezielten körperlichen Training profitieren und eine übermäßige körperliche Schonung eher negative Folgen hat. Patienten mit Herzschwäche profitieren in besonderem Maße von einer trainingsbedingten Kräftigung der Skelett- und Atemmuskulatur. Interessanterweise

ist auch eine gewisse Verbesserung der Pumpfunktion des Herzens nach regelmäßigem körperlichem Training beobachtet worden. Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit nehmen zu, die Symptome bessern sich. Neben einer günstigen Beeinflussung der Prognose dieser schweren Erkrankung ist auch die durch regelmäßige körperliche Aktivität zu erreichende Verbesserung der Lebensqualität ein entscheidender Faktor.

Sport bei Herzerkrankungen – bestehen Risiken?

Ist das Herz bereits erkrankt, kann sportliche Betätigung durchaus mit einem gewissen Risiko verbunden sein. Statistisch gesehen ist die Rate von (im extremen Fall sogar lebensbedrohlichen) Herzrhythmusstörungen sowie Herzinfarkten während sportlicher Betätigung erhöht, insbesondere im Fall einer starken Überanstrengung. Zur Minimierung des Risikos ist es daher grundsätzlich erforderlich, dass vor dem Beginn einer sportlichen Aktivität eine Vorstellung beim Hausarzt oder einem Internisten beziehungsweise Kardiologen erfolgt. Dieser fragt gezielt nach aktuell bestehenden Beschwerden, führt eine körperliche Untersuchung inklusive Blutdruckmessung und in der Regel auch ein EKG durch. In einigen Fällen sind weitere Untersuchungen wie ein Belastungs-EKG oder ein Herzultraschall sinnvoll. In seltenen Fällen, wenn hinsichtlich der bestehenden Herzerkrankung keine stabile Situation vorliegt, muss zunächst von sportlicher Betätigung abgeraten werden.

Welche Sportarten sind bei Herzerkrankungen sinnvoll?

Grundsätzlich gut geeignet sind sogenannte Ausdauersportarten wie beispielsweise schnelles Spazierengehen, Nordic Walking, Fahrradfahren, Schwimmen, langsames Joggen, Training auf dem Fahrradergometer oder Crosstrainer. Ebenfalls gut geeignet – gerade in Ergänzung zu einem Ausdauertraining – ist ein moderates Krafttraining zum gezielten Muskelaufbau. Auf die richtige Technik (zum Beispiel Vermeidung von Pressatmung) ist bei einem Krafttraining besonderes zu achten. Bei der Auswahl der Sportart spielen natürlich die persönlichen Vorlieben eine Rolle – letztlich soll Sport ja auch Spaß machen und die Motivation langfristig erhalten bleiben. Es sollten aber auch Begleiterkrankungen wie zum Beispiel Gelenkprobleme berücksichtigt werden. Vielen bisher körperlich eher inaktiven Menschen mit Herzerkrankungen wird der Einstieg in eine sportliche Aktivität natürlicherweise schwerfallen. In manchen Fällen (zum Beispiel nach erlittenem Herzinfarkt) ist es daher sinnvoll, eine spezielle Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung) durchzuführen mit der Möglichkeit, unter Anleitung ein individuelles Trainingsprogramm zu beginnen. Eine weitere Möglichkeit stellen ambulante Herzsportgruppen dar, bei der sich Herzkranke in der Gruppe unter der Anleitung von qualifizierten Übungsleitern und unter ärztlicher Aufsicht mindestens einmal pro Woche sportlich betätigen. Hierfür bedarf es einer entsprechenden ärztlichen Verordnung, die vom Kostenträger (Krankenversicherung oder Rentenversicherungsträger) genehmigt werden muss.

In welchem Umfang ist körperliche Aktivität zu empfehlen?

Grundsätzlich gilt: je öfter man sich sportlich betätigt, desto besser. Aber es sind keine Höchstleistungen erforderlich, um einen positiven Effekt zu erzielen. Sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Herzerkrankungen wird empfohlen, an mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils mindestens 30 Minuten Sport zu treiben. Alternativ kann auch mehrfach am Tag für eine kürzere Zeit eine sportliche Aktivität erfolgen. Dabei ist in der Regel eine moderate Intensität ausreichend. Als Faustregel gilt, dass man während der sportlichen Betätigung noch kleinere Unterhaltungen führen können sollte. Kurzatmigkeit, Schwäche und starkes Schwitzen deuten in der Regel auf eine ausreichende oder schon zu starke Belastung hin. Gerade bei untrainierten Menschen mit bestehenden Herzerkrankungen gilt die Devise: Langsam anfangen, langsam steigern. Eine Überanstrengung sollte vermieden werden. Nicht jeder wird den empfohlenen Umfang an sportlicher Betätigung erreichen. Dennoch lohnt es sich für jeden, ein möglichst körperlich aktives Leben zu führen. Denn jede zusätzliche Bewegung über die Alltagsaktivitäten hinaus hat günstige Effekte. Es gilt ganz klar: Wenig Bewegung ist immer noch besser als gar keine! Und dabei kann man schon im Alltag anfangen. Warum nicht mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen oder in der Arbeitspause einen kleinen Spaziergang machen? Oder kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt dem Auto zurücklegen?

Fazit:

Bewegungsmangel als Zivilisationsphänomen ist ein erhebliches Gesundheitsproblem und ein eigenständiger Risikofaktor für Herzerkrankungen wie Herzinfarkt. Sport und allgemein regelmäßige Bewegung kann Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen vorbeugen und spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Behandlung bereits eingetretener Herzerkrankungen. Ausdauersportarten und eine Stärkung der Muskulatur durch moderates Krafttraining sind bei Herzkranke meist gut geeignet. Empfohlen wird eine sportliche Betätigung mit moderater Intensität mindestens 30 Minuten an mindestens fünf Tagen pro Woche. Wer sich fit hält und regelmäßig Sport treibt, verbessert seine Lebensqualität und lebt länger.



Ein Beitrag von Dr. Christian Gubbe, Oberarzt in der Kardiologie des Klinikums Wolfenbüttel.

Wolfenbütteler Weihnachtsmarkt

seit
1585

Klosterhof
Nur 150 m entfernt: Klosterstraße 2

Standesamthof
Nur 20 m entfernt: Stadtmarkt 15

Museumshof
Nur 130 m entfernt: Klosterstraße, Landesmuseum

Kommisshof
Nur 150 m entfernt: Kommissstraße 5

Jäger-Lounge mit Kino
20 m entfernt: Durchgang Stadtmarkt / Gr. Zimmerhof

Mühlenstraße



Der Wolfenbütteler Weihnachtsmarkt verzaubert mit seinem Lichterglanz jedes Jahr aufs Neue seine Gäste. Im Herzen Wolfenbüttels, vor der Kulisse eindrucksvoller Fachwerkhäuser und umgeben vom festlich illuminierten Rathaus, verwandelt er sich in eine kleine Stadt mitten auf dem Stadtmarkt. Liebevoll geschmückte Hütten bieten weihnachtliche Leckereien und erlesenes Kunsthandwerk, ein vielfältiges Rahmenprogramm am Wichtelhaus sorgt für Unterhaltung von Groß und Klein und besondere Höhepunkte an den Adventswochenenden stimmen auf das schönste aller Feste ein.

Bühne am Reiterdenkmal, wird Tag für Tag ein breit gefächertes Programm geboten. Natürlich findet hier auch die feierliche Eröffnung statt. Bürgermeister Thomas Pink und Vertreter der Religionsgemeinschaften werden diese am Dienstag, 28. November um 17 Uhr vornehmen. Der Chor Engelsgleich stimmt anschließend am weißen Flügel in die besinnliche Adventszeit ein und macht seinem himmlischen Namen alle Ehre.

Die festliche Übergabe der 55. Friedenstanne aus Norwegen durch die Druidenloge an die Bürger der Stadt, erfolgt am ersten Sonntag des Dezembers. Das Erleuchten der Tanne hüllt den Stadtmarkt in ein funkelndes Lichtermeer. Auch ein Pyrografie-Künstler wird an diesem Tag des Lichtes in der Lessingstadt zu Gast sein. Der Wunderkerzennschnellzeichner porträtiert in Windeseile die Besucher des Weihnachtsmarktes.

Regionale Chöre aller Altersklassen präsentieren sich täglich und bereichern musikalisch die stimmungsvolle Atmosphäre, professionelle Sängerinnen und Sänger begeistern mit eigenen Versionen bekannter Weihnachtslieder und das Weihnachtsmannorchester sorgt für ausgelassene Fröhlichkeit.

Auf einen Besuch der kleinen Weihnachtsmarkt-Besucher freuen sich Weihnachtsfee Mé und Weihnachtself Christoph ab dem 1. Dezember. Hier werden Märchen vorgelesen und der Adventskalender hält jeden Tag Geschenke bereit. Zusätzlich sollten sich alle Kinder das Konzert „Wir tanzen im Winter“ mit Heiner Rusche im Rahmen des Familientages am 12. Dezember vormerken. Selbstverständlich wird neben dem Weihnachtsmann auch der Nikolaus anreisen. Er hat für die Kinder am 6. Dezember eine Aktion mit dem CineStar und der Braun-

schweigischen Landessparkasse organisiert. Auch die freiwillige Feuerwehr Wolfenbüttel wird am Nikolaustag mit einem Bühnenprogramm und dem beliebten Feuerkorabend präsent sein. Wie im vergangenen Jahr ist donnerstags Studententag und es gibt besondere Aktionen und vergünstigte Preise.

Und als wäre das nicht genug, bietet der Weihnachtsmarkt über den Stadtmarkt hinaus an den vier Adventswochenenden weitere bezaubernde Anziehungspunkte: So öffnen auch 2017 wieder die malerischen Adventshöfe ihre Pforten. Die Besucher können versteckte Plätze kennenlernen, die sogar einigen altgedienten Wolfenbüttelern unbekannt sind. Das gesamte Programm finden Sie unter:

Neue Imagekampagne der Stadtwerke Wolfenbüttel:

In Bild und Tat für Wolfenbüttel

Wir engagieren uns –
für Wolfenbüttel.



STADTWERKE WOLFENBÜTTEL




Wir leben Energie.

www.stadtwerke-wf.de

Es sind drei Worte, mit denen die Stadtwerke Wolfenbüttel zum Ausdruck bringen, wofür sie stehen: „Wir leben Energie“ heißt es in einer breit angelegten Kampagne, mit der das kommunale Unternehmen jetzt an die Öffentlichkeit geht.

Aufmerksamkeitsstarke Motive ziehen Blicke auf das, was die Stadtwerke unter ihrem Slogan verstehen: Sie engagieren sich für Klimaschutz und Nachhaltigkeit, für komfortable und umweltschonende Mobilitätslösungen, für Sport, das Ehrenamt und ein gutes gesellschaftliches Miteinander sowie für zufriedene Kunden.

Plakatwände, Flyer und Anzeigen in neuem Gewand sollen den Menschen das Selbstverständnis der Stadtwerke nahebringen, wie Vera Steiner, kaufmännische Geschäftsführerin der Stadtwerke Wolfenbüttel, erklärt. „Die Zeiten wandeln sich, vor allem in der Energie-, Mobilitäts- und Kommunikations-

Wir sind fortschrittlich –
und beweglich.



STADTWERKE WOLFENBÜTTEL




Wir leben Energie.

www.stadtwerke-wf.de

Wir handeln nachhaltig –
aus Liebe zur Natur.



STADTWERKE WOLFENBÜTTEL




Wir leben Energie.

www.stadtwerke-wf.de

versorgung“, betont sie und fügt an: „Die Stadtwerke Wolfenbüttel bleiben ein verlässlicher Partner, der sich mit hoher Kompetenz und Herzblut für die Lebensqualität und die Energiezukunft in der Stadt einsetzt.“

Eng verbunden

Die Kampagne besteht aus insgesamt fünf Motiven, die in Zusammenarbeit mit einer lokalen Agentur kreiert wurden. Das erste Motiv ist ab 9. Dezember in Wolfenbüttel zu sehen: An diesem Tag sind die Stadtwerke der „Sponsor of the Day“ bei den „Herzögen Wolfenbüttel; „Wir als Stadtwerke spüren eine große Verbundenheit mit der Region, der Stadt und ihren Bürgern“, sagt Kerstin Hecker, Leiterin Marketing der Stadtwerke Wolfenbüttel: „Dieser Nähe wollen wir mit unserer neuen Kampagne Ausdruck verleihen.“ Von daher passe der offizielle Startschuss bei einem Sportereignis ganz gut, meint sie, die Basketballer symbolisieren auch auf dem ersten Motiv das Engagement der Stadtwerke für

Sport, Kultur und Soziales. Als weiteres Beispiel für den Einsatz der Stadtwerke für die Lebensqualität in Wolfenbüttel nennt sie Mobilität, eine große Herausforderung angesichts Feinstaub, Luftverschmutzung und verstopfter Städte. Dazu informiert Kerstin Hecker: „Elektromobilität ist die Zukunft. Schon heute investieren wir in die Infrastruktur und schaffen die Voraussetzungen für deren komfortable Nutzung.“

Beispielhaft ist hier das Quartier Am Rodeland: In den dortigen Neubauten werden sogenannte Wallboxen verbaut, das sind Ladestationen, die in Garagen der Gebäude montiert werden. Den Mietern wird so die Möglichkeit geben, ihren Teil zur Energiewende beizutragen. Das Energiekonzept Am Rodeland ist schon heute so ausgelegt, dass in Zukunft zusätzliche Wallboxen eingebunden werden können. Mit diesen und den bereits bestehenden Ladepunkten werden die Stadtwerke insgesamt 23 Möglichkeiten zum Betanken von Elektroautos installiert haben.