

Frischer Wind weht jetzt im Vereinsheim des TSV KK

Die Waldsee Terrasse öffnet am 1. März, einem Sonnabend, ihre Türen

KRÄHENWINKEL (OK). Angelehnt an den Standort der Waldsee Terrasse steht „Krähennest“ auf der Speisekarte des neuen Betreibers Jan Kreller, der am 1. März seine „Waldsee Terrasse“ eröffnet. „Das Krähennest ist eine saftig gebratene Maispou-lardenbrust mit Nudeln, Rieslingsauce und Gemüse“, klärt Jan Kreller auf. Ein Highlight auf der Speisekarte. „Ansonsten stehe ich durchaus für urdeutsche Küche“, sagt Kreller. Hackbraten, Roulade, Gulasch, Schnitzel, Pommes, Currywurst – alles, was das Herz begehrt, gegen den „kleinen Hunger“ darüber hinaus zum Beispiel Frikadellen. Kreller verspricht: „Ich werde ganz eng mit dem TSV Krähenwinkel/Kaltenweide zusammenarbeiten.“

Der gelernte Koch, der aus Langenhagen stammt und hier sein Abitur absolviert hat, kann auf enorme Erfahrungen verweisen. Nach seiner Ausbildung im „Le Gourmet“ in München ist Jan Kreller viel in der Welt herumgekommen, hat unter anderem in der Schweiz, in England, Kanada und Frankreich gearbeitet, anschließend noch eine Ausbildung zum Hotelbetriebswirt absolviert. Und seit 2005 die Kochschule bei Möbel Hesse geleitet.

Kreller ist flexibel, was die Wünsche seiner Gäste angeht, stellt für Familienfeiern aller Art



Hat nicht nur für die Sportler ein Herz: Gastronom Jan Kreller. Foto: Oliver Krebs

komplette Menüs und Buffets zusammen. Das Angebot auf seiner Karte ist sehr vielfältig. Angeboten werden unter anderem sechs bis sieben verschiedene Salate und daneben kreative Desserts. Was das „kühle Blonde“ angeht: Hier setzt Jan Kreller auf die „Herrenhäuser Brauerei“. Kurzum: Der erfahrene Koch

steht für einen gelungenen Mix zwischen Event-Location und Sportlerheim, auf der Speise- und Getränkekarte ist für jeden etwas dabei. Wer mit dem Auto zum Stucken-Mühlen-Weg 85 kommt, findet auf jeden Fall einen Parkplatz. Und auch Gäste mit einem Handicap müssen sich keine Sor-

gen machen: Ein Fahrstuhl sorgt für Barrierefreiheit.

Mit Freunden und Bekannten feiert Kreller die Eröffnung schon am Freitag, den 28. Februar. Offiziell geht es dann am Sonnabend, den 1. März, unter der neuen Regie am Waldsee los. Ab 14 Uhr spielt die zweite Mannschaft in der Bezirksliga gegen den TSV Kirchrode, schon um 13 Uhr wird der Grill angeschmissen. Jan Kreller: „Bratwurst, Bratcurry, openfrische Brezeln und Fischbrötchen: Alles, was auf die Hand passt, wird dann im Angebot sein.“

Geöffnet hat die Waldsee Terrasse immer mittwochs bis freitags zwischen 16 und 22 Uhr, sonnabends an den Spieltagen ab 12 Uhr. Jan Kreller: „Sonntags sind wir ab 11.30 Uhr für Sie da. Dann wird es auch einen Mittagstisch geben.“ Am Wochenende übrigens ist in Sachen Öffnungszeit „Open End“.

Wir möchten alle Gäste darauf hinweisen, das das gesamte Gastronomiekonzept barrierefrei ausgestattet ist, der Lift zum oben gelegenen Restaurant und auch zur Terrasse befindet sich am Haupteingang des Sportheimes.

Jan Kreller: „Wir freuen uns auf Sie im Krähennest“!

Reservierungen sind unter der Telefonnummer (0511) 984 259 50 oder unter info@waldseeterasse.de möglich.

Quartiersschrauber gesucht

Mitmachen bei mobiler Fahrradwerkstatt

LANGENHAGEN. Luft aufpumpen, Bremse feststellen, Lenker einstellen oder die Fahrradkette ölen: bei der mobilen Fahrradwerkstatt „Die Quartiersschrauber Wiesenau“ können Menschen leichte Reparaturen an ihren Fahrrädern eigenständig vornehmen. Das Werkzeug ist kostenlos nutzbar und die Idee ist, sich gegenseitig mit Tipps und Tricks zu helfen. Ob Unterstützung bei kleineren Reparaturen oder miteinander über das gemeinsame Hobby Fahrradfahren sprechen – bei den Quartiersschraubern wird Gemeinschaft und das Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ großgeschrieben. Die Mitglieder des Projektes unterstützen dabei mit ihrem Wissen.

Bei Fragen, Unsicherheiten oder erstmaligen Reparaturversuchen gibt es auch tatkräftige Unterstützung. Das Ziel ist, dass Unsicherheiten beseitigt werden und jeder und jede beim nächsten Mal eigenständig am Fahrrad werkeln kann.

Ein erstes Planungstreffen zum Start der Fahrrad – Saison findet am Mittwoch, 26. Februar, um 17 Uhr im Bonusraum des Quartiertreff Wiesenau an der Freiligrathstraße 10 statt. Die mobile Fahrradwerkstatt „Quartiersschrauber Wiesenau“ wird gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Die Idee liegt darin, sich gegenseitig mit Tipps und Tricks zu unterstützen. Foto: Jonas Gonell

Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Schlaf-Hype aus den USA

Wie dieses innovative „SCHLAF-MAGNESIUM“ den Schlafmarkt revolutioniert

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlafrend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer? Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin, die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende Wirkung auf das Zentralnervensystem.



Vom Schlafexperten Nr. 1*

system. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlaf-

experte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es

noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

+++ NEU +++

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium
(PZN 19553871)
www.baldriparan.de

