

IBK **Genießt die Feiertage!**
Frohes Weihnachtsfest und einen guten Kurs für 2026!
www.ibk-bissendorf.de

Wir wünschen eine wundervolle Weihnachtszeit und alles Gute für 2026.

Vertretung Robert Schrade
Mellendorf und Brelingen
Tel. 05130 4116 schrade@vgh.de

VGH
fair versichert

Frohe und gesunde Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr wünscht Ihnen das ganze Team von

PHYSIO
Brix & Sackmann

Physio Am Langen Felde
Am Langen Felde 32 A, 30900 Wedemark/Mellendorf
www.physio-am-langen-felde.de, Tel. 05130/40978

ERNST SCHMIDT
Baumschulen - Gartengestaltung - Pflanzenhof
PFLANZEN UND MEHR...

Wir wünschen allen unseren Kunden, Freunden und Bekannten besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Am Wedemarkbad 50
30900 Wedemark
05130 / 4181
Fax: 05130 / 39597

Deutsche Umwelthilfe

50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch

Helfen auch Sie mit, als Fördermitglied.
Für uns alle!
www.duh.de/50jahre

Lions Club Wedemark - Adventskalender 2025
★ **Gezogene Preise** ★ -Angaben ohne Gewähr-

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|------|------|------|------|------|
| 14.12.2025 | Amacilia Mode & Accessoires | 5 Einkaufsgutscheine im Wert von je 25,- € | 469 | 1271 | 1726 | 321 | 222 |
| 15.12.2025 | Frischemarkt Pagel | 3 Einkaufsgutscheine im Wert von je 25,- € | 1637 | 1145 | 1189 | | |
| | Elzer-Apotheke | 5 Einkaufsgutscheine im Wert von je 20,- € | 1601 | 653 | 1990 | 1277 | 1785 |
| | Baumaschinenvermietung Funke | 1 Tag Gratis Leihe eines Minibaggers | 243 | | | | |
| 16.12.2025 | Autohaus Ernst Lindmüller GmbH | 1 PKW Innen- und Aussenwäsche | 138 | | | | |
| | Atlantis Reisen GmbH | 3 Reisegutscheine im Wert von je 100,- € | 507 | 857 | 497 | | |
| 17.12.2025 | Bauspezi - E. Marks Baustoffhandel GmbH | 3 Einkaufsgutscheine im Wert von je 25,- € | 918 | 727 | 381 | | |
| | Spargelhof Hemme | 5 Spargel-Einkaufsgutscheine im Wert von je 20,- € | 1528 | 801 | 472 | 1987 | 199 |
| | Simone Stöver mobile Massagen | 3 Massagen zu je 40,- € | 402 | 1246 | 915 | | |
| 18.12.2025 | Müller & Partner Versicherungsmakler GmbH | 5 Präsentkörbe im Wert von je 30,- € | 879 | 1054 | 985 | 1315 | 1736 |
| | Tribeca Designs | 2 mal je eine Gestaltung von Briefpapier oder professionelle Fotoretouche | 911 | 1286 | | | |
| 19.12.2025 | Ristorante Bella Vista, Langenhagen | 5 Restaurantgutscheine im Wert von je 30,- € | 1211 | 1770 | 809 | 331 | 1606 |
| | Blitzschutz Bardeck GmbH | 13 Einkaufsgutscheine für Schreib Gut(h) im Wert von je 30,- € | 754 | 1250 | 674 | 1980 | 1167 |
| | | | 1675 | 428 | 1002 | 1667 | 495 |
| | | | 1959 | 655 | 1072 | | |
| 20.12.2025 | Ristorante Bella Vista, Wedemark | 5 Restaurantgutscheine im Wert von je 30,- € | 1911 | 65 | 1886 | 484 | 19 |
| | Spaßbad Wedemark | 4 Jahreskarten Spaßbad Wedemark | 993 | 782 | 1233 | 218 | |

Winterliche Gewürze

Aromen, Geschichten und ihre besondere Rolle im Advent

In der kalten Jahreszeit sehnen wir uns nach Wärme – nicht nur durch Kerzenlicht oder heiße Getränke, sondern auch durch Aromen, die Körper und Seele wärmen. Wintergewürze sind weit mehr als Zutaten: Sie erzählen Geschichten von Handelsrouten, alten Bräuchen, festlichen Tafeln und Familienrezepten. Viele der typisch weihnachtlichen Gewürze stammen ursprünglich aus tropischen Regionen und galten über Jahrhunderte als Luxus. Gleichzeitig schreibt man ihnen in der Pflanzenmedizin und Aromatherapie besondere Wirkungen zu. Ein Blick auf die beliebtesten Gewürze des Winters zeigt, wie vielfältig und traditionsreich sie sind.

ZIMT – DER INBEGRIFF WEIHNACHTLICHER WÄRME

Zimt zählt zu den ältesten bekannten Gewürzen der Welt und wurde bereits im alten Ägypten geschätzt. Gewonnen wird er aus der getrockneten Rinde des Zimtbaums, die sich in dünnen Schichten ablöst und aufrrollt. Sein Aroma ist warm, süß und leicht holzig – perfekt für Bratäpfel, Zimtschnecken und nahezu jedes Weihnachtsgebäck. In der Pflanzenmedizin gilt Zimt als wärmend, stoffwechsellanregend und verdauungsfördernd. Historisch wurde ihm sogar eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. In der Küche sorgt Zimt für Tiefe und Harmonie, besonders in Kombination mit Vanille oder Nelken.

VANILLE – DIE KÖNIGIN DER AROMEN

Die Vanilleschote stammt von einer Orchideenart und gilt seit jeher als eines der kostbarsten Gewürze. Ihr Duft wirkt weich, lieblich und gleichzeitig komplex. Vanille ist aus der Weihnachtsküche nicht wegzudenken: Vanillekipferl, Cremes, Puddings und Heißgetränke leben von ihr. In der Aromatherapie gilt sie als beruhigend und stimmungsaufhellend. Interessant: Reine Vanilleschoten müssen fermentieren, bevor sich ihr typisches Aroma entwickelt. In vielen Kulturen war Vanille Symbol für Luxus und Sinnlichkeit – und genau diese



Zimstangen und Sternanis sind typische Gewürze für winterliche Gerichte. Foto: C. Emmi / AdobeStock

Wirkung entfaltet sie noch heute, wenn ihr Duft durch die Küche zieht.

STERNANIS – DIE ELEGANTE WINTERSTERNFRUCHT

Sternanis ist botanisch nicht mit Anis verwandt, erinnert aber geschmacklich daran. Die sternförmigen Früchte stammen aus Südostasien und verströmen ein markantes, leicht süßliches Aroma. In der Weihnachtsküche kommt Sternanis häufig in Punsch, Glühwein und Kompotten zum Einsatz. In der traditionellen Medizin vieler asiatischer Kulturen wird Sternanis wegen seiner wohltuenden Wirkung auf die Verdauung geschätzt. Die charakteristische Sternform macht ihn zudem zu einem beliebten Deko-Element in der Weihnachtszeit.

KARDAMOM – DIE FRISCHE, WÜRZIGE KOSTBARKEIT

Kardamom gehört zu den teuersten Gewürzen und wird hauptsächlich in Indien und Guatemala angebaut. Seine Kapseln enthalten kleine schwarze Samen, die ein frisches, leicht harziges Aroma haben. Kardamom verleiht Stollen, Spekulatius und skandinavischem Weihnachtsgebäck eine aromatische Leichtigkeit. Er gilt als verdauungsfördernd und stimulierend. In der Aromatherapie wird Kardamom wegen seines klaren Duftes für geistige Wachheit eingesetzt. Übrigens: Schon in der Antike wurden Kardamomkapseln als Atemerfrischer gekaut.

NELKEN – KRAFTVOLLE KNOSPEN MIT GESCHICHTE

Gewonnen aus den getrockneten Blütenknospen des Gewürz-

nelkenbaums, haben Nelken ein intensives, würzig-scharfes Aroma. In der Weihnachtszeit verfeinern sie Punsch, Rotkohl oder gebackene Orangen. Nelken galten lange als kostbares Handelsgut und wurden in Europa wegen ihrer antiseptischen Wirkung geschätzt. Ihr hoher Gehalt an Eugenol wirkt wärmend und leicht betäubend – weshalb Nelkenöl früher in der Zahnmedizin eingesetzt wurde. In der Küche sorgen sie schon in kleinen Mengen für Tiefe und Festlichkeit.

INGWER – DIE SCHARFE WURZEL FÜR WÄRME VON INNEN

Ingwer verleiht Gerichten eine leichte Schärfe und frische Zitrusnote. In der winterlichen Küche findet man ihn in Keksen, Ingwerplätzchen, Gewürzkuchen und Heißgetränken. Seine wärmende Wirkung ist wissenschaftlich gut dokumentiert: Ingwer fördert die Durchblutung und gilt als immunstärkend. In vielen Kulturen wird er seit Jahrhunderten als Heilwurzel verwendet. Besonders beliebt ist er in Tees oder heißer Zitrone – ideal für kalte Tage.

PIMENT – DAS ALLGEWÜRZ MIT ÜBERRASCHENDER VIELFALT

Piment wird auch Nelkenpfeffer genannt und schmeckt wie eine Mischung aus Zimt, Nelke und Muskat – daher der englische Name „Allspice“. Er stammt ursprünglich aus der Karibik und wurde von europäischen Seefahrern nach Europa gebracht. In der Weihnachtsküche würzt Piment Lebkuchen, Marinaden, Glühwein und herzhaftere Wintergerichte. Sein Aroma ist warm, tief und angenehm rund. In der Pflanzenmedizin spielt Piment

wegen seiner ätherischen Öle eine Rolle und gilt als beruhigend für das Verdauungssystem.

MUSKATNUSS – WÜRZIG, NUSSIG, INTENSIV

Die Muskatnuss stammt vom Muskatbaum und wird als harte, nussartige Samenfrucht verwendet. Ihr Aroma ist warm, leicht süßlich und unverwechselbar. Gerieben passt sie zu Kartoffelpüree, Cremesuppen, Gemüseaufläufen – und in der Weihnachtsküche zu Spekulatius oder Milchgetränken. Historisch galt Muskat als kostbar und wurde zeitweise wie Gold gehandelt. Zudem wurde die Muskatnuss aufgrund ihrer wärmenden, verdauungsförderlichen Wirkung geschätzt.

LEBKUCHENGEWÜRZ – DIE TRADITIONELLE MISCHUNG

Lebkuchengewürz ist kein einzelnes Gewürz, sondern eine klassische Mischung, deren Zusammensetzung regional variiert. Typisch sind Zimt, Nelken, Piment, Muskat, Kardamom und manchmal Ingwer, Koriander oder Anis. Die Kombination sorgt für die charakteristische Wärme und Tiefe von Lebkuchen, Printen und Gewürzkuchen. Viele Familien haben eigene Mischungsverhältnisse – eine kulinarische Tradition, die über Generationen weitergegeben wird. Heute findet man unzählige Varianten, von mild und vanillig bis kräftig und pfeffrig.



Aquarianer verteidigen Bowlingtitel

15. Januar: Ligasitzung im Wedemark Bowling Center

MELLENDORF. Zum Saisonabschluss 2025 trafen sich die Mannschaften der Freizeit- und Business Liga im Wedemark Bowling Center zum Endspieltag. An diesem Abend mussten alle Teams im direkten Vergleich einmal gegeneinander spielen.

Die Mannschaft der Aquarianer stand schon vor dem Endspieltag als Meister fest, um die Plätze zwei bis vier wurde richtig spannend gekämpft. Insgesamt spielten sieben Teams aus der Wedemark oder Umland. Den siebten Platz belegte die Firma Liptov mit 19 Punkten gefolgt von der Sanften Kugel (38 Punkte). Platz fünf ging an den Trüm-

mertrupp (27 Punkte). Blind Desaster (55 Punkte) erspielten sich den vierten Platz.

Auf das Siegerpodest schafften es die Mannschaften von Italiano (78 Punkte) auf Platz drei, gefolgt von Woodstock (80 Punkte) als Vizemeister. Mit großem Vorsprung (103 Punkte) verteidigten die Aquarianer den Meistertitel.

Beste Einzelspielerin wurde mit 162 Pins im Schnitt Angelika Heinemann (Aquarianer). Sie erspielte sich mit 227 Pins das höchste Einzelspiel und mit 556 die beste Dreierserie.

Platz zwei ging an Sandra von Issem (Aquarianer 148 Pins) vor Inge Korgoll (sanfte Kugel 135

Pins) auf dem dritten Platz.

Bei den Männern sicherte sich Harald Schütt (Aquarianer) alle 3 Titel. Er spielte mit 201 Pins den besten Saisonschnitt-Bestes Einzelspiel 259 Pins- und die beste Dreierserie 697 Pins.

Platz 2 ging an Jürgen Steding (italiano 184 Pins) vor Michael Laut (Aquarianer 178 Pins).

Die neue Saison startet im Februar 2026.

Wenn noch Interesse besteht am Spielbetrieb teilzunehmen: Firmen und Freizeit-Bowlingspieler sind gern für den 15. Januar ins Wedemark Bowling Center um 19 Uhr zu einer Ligasitzung eingeladen.