

Seite 4

Ausgabe Nr. 102 | Februar 2018

14.02. VERLIEBT KUSS
 FREUND GESCHENK
 PARTNER LOVE
 FREUNDIN VALENTIN
 ROSEN
 FREUNDE
 HERZ
 FREUDE
 AMOR
 SCHATZ
 SCHEKEN
 14.02.

Posthausen

dodenhof

Veranstalter:  **act event**
E-Mail: info@act-event.de
Tel.: 04791/96 53 30

Sulinger Str. 5 • 27257 Affinghausen
Tel. 04247 / 325 • E-Mail: info@bensemann.de

www.bensemanns.de



NINO DE ANGELO
• Mr. Jenseits von Eden Tour 2018 •

Einlass ab 16 Jahre!

Fr. 25.05.18
BREMEN

Fritz Theater • Herdentorsteinweg 39 • 28195 Bremen
Einlass 18:00 Uhr | Beginn 20:00 Uhr

TICKETS: VORVERKAUFSSTELLEN
018 06 - 57 00 00 **eventim.de** **TICKETHAUS**
www.tickethaus.de

Impressum

Herausgeber: Firma Sommer Marketing u. Eventservice GmbH
Geschäftsführer: Michael Sommer
Verlag: Am Gaswerk 4
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04252-9380202
Internet:
www.das-magazin-online.de
Email:
info@das-magazin-online.de
Fotos & Texte:
Saskia Sommer, Heidi Sommer, Wikipedia; djd.
Fotolia; frei;
Titelbild:
Ausgabe: 102 | Februar 2018
Erscheinung: monatlich,
kostenlos, kein Anspruch auf Erhalt
Anzeigen:
Heidi Sommer, Saskia Sommer
Für unverlangt eingesandte:
Manuskripte, Bilder,
Bücher und sonstige Unterlagen
wird keine Gewähr übernommen.
Rücksendung erfolgt nur, wenn aus-
reichend Porto beiliegt. Es besteht
kein Anspruch auf Veröffentlichung
Für gewerbliche Anzeigen
wird keine Haftung übernom-
men, insbesondere bei Druck-
fehlern o.ä. Nachdruck,
Vervielfältigung, Übersetzung,
Einspeisung in elektronischen
Anlagen, Mikroverfilmung o.ä.
ist nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung
von der Firma Sommer und
mit Quellenangabe gestattet.
Vertrieb: Mario Sommer, Dennis Geske
Auslagestelleninfo unter:
www.das-magazin-online.de

Moin liebe Leser von DAS Magazin...

Auch für 2018 möchten wir wieder aktuelle
Veranstaltungen aus der Region und interessante
Themen sowie Tipps für Sie bereitstellen.
Freuen Sie sich auch in diesem Jahr auf einige
Verlosungen mit tollen Gewinnen
und kniffligen Rätselspaß.

DAS Magazin-Team
DAS Magazin

Bitte achten Sie auf die
Veranstaltungshinweise und Anzeigen
unserer Kunden in dieser Ausgabe!

Buchen unter: 04252-93 80 202
djmario@eventservice-sommer.de

DJ Mario



Ihr Dj für alle Fälle!
Geburstage, Hochzeiten,
Zelt-Feten, Abschlussfeiern,
Familienfeste, Firmenevents
und vieles mehr!



Wir suchen zu sofort:
KFZ-Mechaniker/in
und Auszubildene

Auto Service Hadelers

- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung und Fahrzeuglackierung
- Autogasumrüstung für PKW und Autoteile-Shop
- Werktags täglich: Abgasuntersuchung + TÜV
- Tag + Nacht Abschleppdienst und Mietwagen

Tel.: **04241-1222** | FAX: **04241-5553**
Bremer Strasse 77, 27211 Bassum

E-Mail: Hadelers-Bassum@t-online.de

Gebrauchtwagenkauf ist Vertrauenssache, vertrauen Sie uns!!!

Jetzt Karten sichern für den Comedy Club im MÄRZ!

bremer
vier
COMEDY
ON TOUR
CLUB

Sa. 03.03.2018

20.00 Uhr

Einlass 18.00 Uhr

*Leckere Speisen und Getränke
auf der Comedy Karte!*

Schützenhalle

Am Schützenplatz - Bassum



Johnny Armstrong



Christiane Oliver



Marcel Mann

**Karten bei der BFT Tankstelle Hader - Bassum,
www.dastickethaus.de, www.nordwest-ticket.de
sowie unter 0 42 52 - 93 80 202**

Dem Frühling entgegenziehen

Spontane Alpenüberquerung im Luxus-Reisemobil

(djd). Der Frühling bringt nicht nur Zugvögel in Bewegung, die längeren Tage und die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne wecken auch in vielen Menschen die Reiselust. Wer ein Reisemobil besitzt, der kann dem Frühjahr schon eher auf die Sprünge helfen - und ihm einfach entgegenreisen. Wenn bei uns noch die letzten schmutzigen grauen Schneereste schmelzen, blühen jenseits des Brennerpasses bereits die Bäume. Mit dem richtigen fahrbaren Untersatz beginnt der Frühlingsurlaub schon vor der eigenen Haustür: Eine vollwertig ausgestattete Küche, ein luxuriöses Badezimmer und ein Schlafraum mit großzügigem Bett und Blick ins Sternenzelt sorgen bei komfortablen Mobile Homes, zum Beispiel von Morelo, dafür, dass man den gewohnten Komfort von zuhause auch unterwegs genießen kann.

Schlauchboot, Bike oder Ski: alles an Bord für spannende Freizeitaktivitäten

Großzügiger Stauraum außerhalb des eigentlichen Wohnbereichs sorgt



dafür, dass alles mit an Bord ist, was in der Freizeit und auf Reisen Spaß bringt. Ein Motorrad fürs Cruisen durch blühende Frühlingswiesen oder ein Mini-Cabrio zum mobilen Sonnentanken finden in einer großzügigen Heckgarage Platz. Mit dem Schlauchboot kann man spontan paddeln gehen, wenn die Temperaturen steigen. Und eine Skiausrüstung findet auch noch Platz, falls man bei einem Zwischenstopp während der Fahrt über die Alpen nochmal eine letzte Gletscherabfahrt einlegen möchte.

Keine Angst vor
plötzlichen Kälteeinbrüchen

Gebirgstaugliche Reisemobile besitzen die richtige Ausstattung, um auch einen alpinen Kälte Tag komfortabel zu überstehen. Nähere Infor-

mationen dazu gibt es unter www.morelo.de. Fußbodenheizungen bewähren sich nicht nur in Niedrigenergiehäusern, sondern schaffen auch im fahrbaren Mobilheim unschlagbar angenehme Wohnbeglückung. Wenn dazu auch die Wärmedämmung Niedrigenergiestandard besitzt und weder Zugluft noch Kältebrücken zulässt, dann kann die Alpenüberquerung auch ein paar Tage länger ausgedehnt werden - und ein Kälteeinbruch im April lässt sich ebenfalls prima überstehen. Wichtig sind dazu großzügig ausgelegte Tanks für Kraftstoff, Gas, Wasser und Abwasser. So sind Reisemobilisten zu jeder Jahreszeit autark unterwegs und müssen nur selten Stationen zum Nachtanken oder zur Entsorgung des Abwassers einlegen. Foto: djd/MORELO Reisemobile

Liederfest des Nordens

So, 25.02.2018, 15:00 Uhr

**Jan Cornelius und
das Dreckklang-Ensemble**

Seit mehr als 40 Jahren fester Bestandteil der plattdeutschen Liederszene mit Folk, Chanson und Liederlyrik.

Godewind

Die norddeutsche Popband bringt gefühlvolle Balladen wie auch schwungvolle Rhythmen der niederdeutschen Mundart mit.

Tina Härtel

In Kombination mit ihrem Pianisten Jens Bunttemeyer ist Tina Härtel

einfach wunderbar, authentisch und sehr sympathisch.

Brinkumer Chantychor

Auf dem Liederfest präsentieren sie ausschließlich bekannte Seemannslieder.

Eintrittspreise:

24 € | ermäßigt 17 €

Vorverkaufsstelle

Stadt Syke - Bürgerbüro
Hinrich-Hanno-Platz 1, neben der
Ev.-luth. Christus-Kirche (B6)
Tel. 04242 164-312 und 164-310
Fax 04242 164-164
stadt.kultur@syke.de

NEU: Jobrad-Leasing
Mehr auf unserer Homepage!



GIANT
BATAVUS
Gazelle
WINORA
FOCUS
Kalkhoff
BÖTTCHER
RAABE

Fahrrad
Haake
28857 Syke-Falldorf
Tel. 0 42 40 / 10 69 • Fax 0 42 40 / 7 41
haake@fahrrad-haake.de

Alle Infos auf: www.Fahrrad-Haake.de

Die Wilde Geest auf sanfte Art erkunden

Den größten Naturpark Niedersachsens kann man am besten individuell entdecken



(djd). In unserer modernen, hochtechnisierten und dicht besiedelten Welt werden sie immer weniger: Refugien, wo die Natur sich noch frei entfalten kann, mit urwüchsigen Landschaftsformen und einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Die Wilde Geest südwestlich der Städte Bremen und Oldenburg gehört zweifellos dazu. Mit einer Ausdehnung von rund 1.500 Quadratkilometern handelt es sich um den größten Naturpark Niedersachsens und einen der größten bundesweit. Ganz so wild, wie der Name es vermuten lässt, zeigt sich die Region dem Naturfreund aber nicht: Vor allem auf sanfte Art - allein mit

Muskelkraft, auf Wanderwegen, im Fahrradsattel oder im Paddelboot - will die Naturlandschaft mit Mooren, Wasserflächen und viel Grün entdeckt werden.



Revier für Freizeitradler

Wer die Ruhe schätzt und individuelle Touren bevorzugt, ist in der Wilden Geest genau richtig: Ein

engmaschiges Netz gut ausgebauter und ausgeschilderter Rad- und Wanderwege macht es einfach, die Natur auf eigene Faust und dafür umso unmittelbarer zu erleben. Es gibt kaum Steigungen, deshalb ist die Geest-Landschaft das richtige Revier auch für weniger geübte Radtouristen. Für einen ersten Eindruck der Region ist beispielsweise der Hunte-Radweg besonders gut geeignet. Er nimmt im Hafenstädtchen Elsfleth seinen Anfang und führt quer durch die Wesermarsch nach Oldenburg und von dort weiter bis zum Dümmer-See.

Die Flussradstrecke misst 137 Kilometer und lässt sich sehr gut in vier Tagesetappen meistern. Eine Radreise wert ist auch der Geestweg, der sich über 177 Kilometer von Meppen an der Ems bis nach Bremen an der Weser erstreckt. Mehr Informationen und das aktuelle, kostenfreie „Urlaubsjournal“ mit vielen Tipps erhält man unter www.wildegeest.de.

Auf dem Wasser unterwegs

Die Flüsse des Naturparks eröffnen aus dem Paddelboot ganz andere Perspektiven auf die Landschaft. Für



Familien ist eine Tour auf der Hunte mit ihrem gemächlichen Fließtempo sehr gut geeignet. Auf dem besonders attraktiven Abschnitt zwischen Wildeshausen und Oldenburg erwarten sie verwunschene Flussbiegungen, die man fast nur vom Wasser aus erreichen kann.



Wer noch tiefer in die Geschichte der Region eintauchen will, kann das „Haus im Moor“ besuchen. Das Naturschutz- und Informationszentrum in Goldenstedt vermittelt auf spielerische Art viel Hintergrundwissen. Nicht verpassen sollte man hier einen Gang durch den Moortunnel, der an Legenden und Schicksale erinnert - etwa das von Jan Spieker, der 1828 im Moor versank und erst 150 Jahre später gefunden wurde. Jahrtausendealte Botschafter der Prähistorie wiederum stellen die Großsteingräber dar, etwa die Steingruppe Glaner Braut.

Foto1: djd/ZV Naturpark Wildeshauser Geest/Willi Rolfes
Foto2: djd/Zweckverband Naturpark Wildeshauser Geest/
Fotograf Jörg Guhn,
Foto3: djd/Naturpark Wildeshauser Geest,
Foto4: djd/ZV Naturpark Wildeshauser Geest/J.Guhn,

Metallcarports. Zäune. Steelsicher.

www.schmiedekunstwerk.de

Professionelle Gesichtsmasken für zu Hause

Schon in 15 Minuten kann eine Gesichtsmaske für einen frischen Teint sorgen

(djd). Sich im Kosmetikstudio nach allen Regeln der Kunst verwöhnen zu lassen, ist ein echter Genuss. Doch wer hat schon die Zeit, sich diese Auszeit regelmäßig zu gönnen? Daher entwickeln viele Frauen ganz individuelle Strategien, um sich zuhause wirkungsvoll zu pflegen. Denn täglich eine Viertelstunde in das eigene Aussehen, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu investieren, fällt den meisten Frauen viel leichter, als zwei Stunden im Studio zu verbringen. Sich in aller Ruhe der Maniküre zu widmen oder am Sonntagabend beim Krimi ein Fußbad zu genießen, sind kleine Verwönmomente mit großem Effekt.

Für ein erfrishtes Hautbild

Aus Zeitgründen muss niemand auf die Wirkung einer intensiven Verwöhnkur für die Haut verzichten: Die Krönung der Schönheitsmaß-



Wirkstoffen wie beispielsweise die neuen „Merz Spezial Beauty Institute Masken“. Je nach Bedürfnis und Hauttyp stehen vier unterschiedliche Merz Spezial Masken zur Verfügung, zum Beispiel die „Detox Maske“ als antioxidative Gesichtsbehandlung mit Meeresalge und Leinöl. Sie sorgt für ein frisches und gesundes Hautbild. Die natürli-

antioxidativen Schutz. So sieht die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté gleich viel erholter aus. Die Rezeptur ist frei von Paraben und kommt ohne den Zusatz von Farbstoffen aus.

Hautgefühl und
Hautfrische verbessern sich

Ein von einem unabhängigen Testinstitut durchgeführter dermatologischer Anwendungstest (30 Probandinnen bei regelmäßiger Anwendung, Zustimmungsquote in Prozent, Anwendungszeitraum vier Wochen) ergab: 87 Prozent der Frauen sagten aus, einen frischeren, gesünderen Teint zu haben sowie ein verbessertes Hautgefühl wahrzunehmen. 90 Prozent der Teilnehmerinnen bestätigten sogar ein reduziertes Trockenheitsgefühl. Nach dem Auftragen lässt man die Maske 10 bis 15 Minuten einwirken - und genießt diese Zeit am besten an seinem Lieblingsplatz, sei es das Sofa oder die Badewanne. Je nachdem, was man an diesem Tag oder Abend noch vor hat, wird das Gesicht nach der Maske mit einer zum Hauttyp passenden Creme gepflegt oder mit einem aufmerksam aufgetragenen Make-up erfrischt in Szene gesetzt..

Foto: djd/Merz Spezial

Wenn Beziehungen krank machen

Die therapeutische Gemeinschaft schenkt Kraft zur Genesung

(djd). „Lebe ich in einer harmonischen Beziehung mit meinem Partner?“ Diese Frage stellen sich wohl viele Menschen. Eine funktionierende Partnerschaft muss nicht immer „rosarot“ sein. Auch Unstimmigkeiten und Diskussionen gehören dazu. Konflikte sollten jedoch auf Augenhöhe gelöst werden. Stattdessen sind Auseinandersetzungen häufig von persönlichen Verletzungen und Machtspielen geprägt. Manche fühlen sich dabei ständig in der Rolle des Opfers, andere schaffen es nicht, aus ihrem destruktiven Verhaltensmuster auszubrechen.

Beziehungsstress
schadet dem Körper

Auf Dauer machen solche sogenannten dysfunktionalen Beziehungen krank - zu den Reaktionen des Körpers zählen unter anderem Magen-Darm-Problematiken und Rücken-

schmerzen. Aber auch psychische Erkrankungen, wie Depressionen und Suchtverhalten können in Folge auftreten. Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Adula Klinik in Oberstdorf, erläutert den medizinischen Hintergrund: „Unsere Gefühle werden in bestimmten Bereichen im Groß- und Zwischenhirn verarbeitet. Stress beispielsweise kann dieses sogenannte limbische System in Alarmbereitschaft versetzen. In Folge schüttet der Körper Stresshormone aus, die weitere Reaktionen in Gang setzen.“

Hilfe in der
Gemeinschaft finden

Um den Teufelskreis zu durchbrechen und einen Weg aus der psychischen Erkrankung zu finden, setzt man in den Dr. Reisach Kliniken bei Oberstaufen und Oberstdorf etwa auf eine „gesunde“ Beziehungsgestaltung. Betroffene haben so eine

gute Chance, auch wieder zu gesunden. Neben den gängigen Therapieangeboten können Patienten dort die Besonderheit einer therapeutischen Lehr- und Lerngemeinschaft in Anspruch nehmen. Nähere Informationen gibt es unter www.dr-reisach-kliniken.de. Dazu werden Gemeinschaften gebildet, deren Mitglieder in einen intensiven, emotional offenen Austausch treten. Ziel ist es, die Bedingungen einer gewaltfreien Kommunikation zu üben. Die Patienten lernen, Schwieriges miteinander zu klären und sich gegenseitig ernst zu nehmen. In dieser ehrlichen und aufrichtigen Atmosphäre können die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen werden. Dadurch bekommen die zentralen Beziehungskonflikte eine Chance, sich innerhalb kürzester Zeit in der Gemeinschaft zu zeigen und werden damit im „Hier und Jetzt“ bearbeitet. „Die therapeutische Gemeinschaft wirkt dabei wie ein Katalysator und

gibt die Kraft, den gemeinsamen Genesungsweg zu beschreiten, auch als Kontrapunkt zu unserer digitalisierten Welt“, so Dr. Ilse Manuela Völk, Chefärztin der Hochgrat Klinik in Stiefenhofen bei Oberstaufen. Foto: djd/

Dr. Reisach Kliniken/die arge lola, kai loges + andreas langen



Messe in Bassum: Braut im Glück



Wer „den perfekten Tag“ plant, hat einiges zu tun. Das perfekte Hochzeitskleid will gefunden, der passende Anzug ausgesucht werden. Schicke Schuhe, elegante Ringe, festliches Essen und ein Highlight möchte man seinen Gästen auch noch bieten. Wer also den Hochzeitstag zu „dem“ Tag machen möchte, an den sich alle noch lange erinnern, kann durchaus an seine Grenzen stoßen.

Um diesem Planungsstress entgegenzuwirken, hat die Eventlocation Zeitblüte aus Bassum die Hochzeitsmesse „Braut im Glück“ ins Leben gerufen. Diese wendet sich an heiratswillige Paare, die ihre Hochzeit besonders haben möchten. Präsentiert werden Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Hochzeit. Für die richtige Auswahl der einzelnen Aussteller ist Sara Terveen verantwortlich. Sie zertifizierte Hochzeitsplanerin und weiß worauf es den zukünftigen Bräuten ankommt, was die aktuellen Trends sind und wo man die richtigen Branchenprofis findet. „Hochzeitsmessen gibt es einige, aber bei der „Braut im Glück“ ist es uns wichtig, dass Brautpaare, bzw. diejenigen, die es bald werden wollen, regionale Hochzeitsprofis kennenlernen. Wo bekomme ich eine Rednerin für eine freie Trauung?

Wo gibt es die passende Dekoration zu meiner Hochzeit und welcher Fotograf hält den schönsten Moment fest? Alles Fragen, die wir gerne auf dem Event beantworten möchten und da wollten wir die Auswahl einer Branchenkennerin überlassen.“

haltsam machen.

Wer das nicht verpassen will, der sollte wie folgt notieren:

Die „Braut im Glück“ findet am Sonntag, 25. Februar von 11:00 bis 18:00 Uhr statt. Die Adresse lautet Zeitblüte Event-

location, Eschenhäuser Straße 9b in 27211 Bassum statt.

Das Ticket kostet sieben Euro, für Paare 10 Euro.

Infos gibt es unter www.brautim-glueck-hochzeitsmesse.de

so Zeitblüte Geschäftsführer Mansur Faqiryar, dessen Räumlichkeiten Hochzeitspaare zukünftig buchen können.

Wie bei jeder guten Hochzeit bietet die Messe auch ein tolles Rahmenprogramm. So gibt es eine Brautmodenschau, LIVE-Musik und diverse Entertainer, die eine Hochzeit unter-



Ambiente
Das Lokal im Sportzentrum in Schwarme

...wir richten auch Ihre Feier aus!
...eine gute Grundlage für den Tag schaffen!
**Kohlessen • Spargelessen • Konfirmationen
Geburstage • Grillfeste
Weihnachtsfeiern und vieles mehr!**
Di.-Fr. ab 17.00 Uhr | Sa. + So. ab 13.00 Uhr
Mühlenweg 14 – 27327 Schwarme | 04258/9840511



Landhaus Wachendorf
Hotel • Restaurant • Gesellschaftshaus

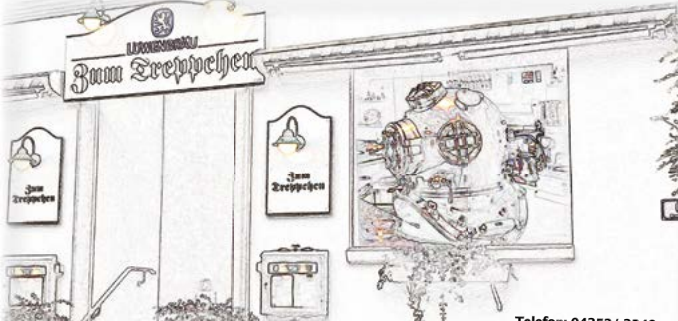
**Hotel
Restaurant
Gesellschaftshaus**

Engeler Str. 29
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04247- 970 32 22
www.landhaus-wachendorf.de



Steimke's Landhotel
...wie zuhause

www.steimkes-landhotel.de
Hannoversche Straße 45 | 27330 Graue (Asendorf) | Telefon (05022) 943 843
Restaurant * Saal * Hotel * Catering * Blockhaus * Biergarten



Zum Treppchen

Telefon: 04252/ 2349
Brautstraße 6 + 27305 Bruchhausen-Vilsen

Öffnungszeiten:
Montags Ruhetag
Di.-Fr. ab 17:00 Uhr
Sa. + So. ab 15:00 Uhr



Dillertal
Gastronomische Vielfalt

• Restaurant • Gesellschaftsräume
• Partyservice

Kein Wunsch bleibt bei uns offen!
Rufen Sie uns an oder stöbern Sie
auf unserer Internetseite schon einmal durch unser
umfangreiches Angebot.

☎ 04252-2680 www.dillertal.de
Dillie 8, 27305 Bruchhausen-Vilsen, Fax: 04252-678,
E-Mail: dillertal@t-online.de



Eis Café da Angelo

Inh.
Cono Genova Angelo
Bahnhofstr. 36
27305 Br.-Vilsen
Tel. 04252/1478

Uhlhorn's Gasthof

Gutbürgerliche Küche • Bierstube & Kaffeegarten
Alte Heerstraße 23 • 27330 Asendorf
Tel. 04253/410

Öffnungszeiten: Mo., Do.-Fr. ab 17:00 Uhr | So.: ab 11:00 Uhr
Di. u. Mi. Ruhetag

Bistro Filou

Versuch's mal mit Gemütlichkeit



Landcafé Wechold

Mo + Di.: 07:00 bis 12:00 Uhr
Mi - Sa.: 07:00 bis 12:00 Uhr + 14:00 bis 18:00 Uhr
So. 09:00 bis 18:00 Uhr
Inh. Waltraud Budelmann

Wechold 115, Hilgermissen
Tel.: 04251 9831958

Lady Sunshine & The Candy Kisses

Fr, 16.02.2018, 20:00 Uhr
Landhaus Wachendorf
Engeler Str. 29
27305 Bruchhausen-Vilsen

„Ich will keine Schokolade, ich will
lieber einen Mann“ singt Trude Herr
in ihrem Klassiker aus dem Jahre
1959 – Ohrwurm garantiert.



Schluss mit den flüssigen Zuckerbomben

Leckere Eistees, Limonaden und weitere Getränke endlich auch ohne ungesunde Süße
(djd). „Das Leben ist kein Zuckerschlecken“ - von wegen: Wir nehmen eigentlich andauernd Zucker zu uns, und oft genug, ohne es überhaupt zu merken. So ist Zucker in vielen scheinbar unverdächtigen Produkten wie etwa Gebäck, Wurst oder Pizza versteckt. Besonders reichlich ist der kalorienreiche Süßmacher in vielen Getränken enthalten. Dabei gelten zuckerreiche Drinks als besonders schädlich für Zähne und Gesundheit, nach Informationen der Verbraucherorganisation Foodwatch fördern sie etwa Übergewicht, Herzinfarkte und Diabetes Typ 2. Dennoch sei Deutschland mit dem weltweit höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Zuckergetränken mit einem durchschnittlichen Konsum von circa 84 Litern pro Kopf und Jahr.

An derzeit zwei Standorten in Düsseldorf und Mannheim sowie im Onlineshop unter www.nosugar-land.shop werden ausschließlich zu 100 Prozent zucker- und fruchtzuckerfreie Getränke angeboten. Da ist etwa der Naturbursche Eistee in den Sorten Weißtee-Kirsche und Grüntee-Limette oder die Jodl Josef Alpenkräuter-Limo. Außerdem im Sortiment: Zuckerfreie Limonaden in den Geschmacksrichtungen Zitrone, Apfel, Himbeere und Orange sowie eine Cola namens Not The Old People. Wer es gar nicht süß braucht, für den gibt es Teegetränke wie Shen Nung (Grüner Tee, Weißer Tee) und Guarani Culture aus gerösteten Mateblättern. Für Fitnesswütige ist außerdem ein Aminosäuren-Drink namens Captain Pain im Programm.

Viel Auswahl, kein Zucker
Wer gesünder leben und seinen Verbrauch an Zuckergetränken reduzieren möchte, hat es nicht immer leicht. Denn gängige Süßstoffe sind oft keine gewünschte Alternative und das Studium der kleingedruckten Etiketten ist mühselig. Auf Durstlöscher mit leckerem Geschmack mögen viele Menschen trotzdem nicht gern völlig verzichten. Ohne sich irgendwelche Gedanken um das Thema Zucker machen zu müssen, findet man solche beispielsweise in den „No Sugar Land“-Getränkemarkten von Christoph Landmann.

Schritte zu einem gesünderen Leben
Zuckerfreie Getränke können der Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise sein. Für weitere Schritte sollte man dann auch bei den festen Lebensmitteln auf versteckten Zucker achten. Am besten geht das, wenn man möglichst viel selbst kocht und auf Fertigprodukte und natürlich größere Mengen Süßigkeiten verzichtet. Mit der Zeit vermisst man den Zucker dann gar nicht mehr und kann sich oft an einer schlanteren Linie und besserem Befinden freuen.

Und genau diesen und viele andere Kulthits der 50er und 60er Jahre werden am 16. Februar 2018 im Landhaus Wachendorf ab 20 Uhr rocken „Lady Sunshine & die Candy Kisses“, Deutschlands authentischste 50er Jahre Band, die Bühne. Die Musiker aus Celle und Hannover bieten seit 2003 mehr als „nur“ Rock'n'Roll, mehr als „nur“ tolle Schlager. Bei ihren Konzerten erblüht die bunte musikalische Vielfalt der Wirtschaftswunderzeit mit all ihrem unerschöpften, rhythmischen, melodischen und textlichen Reichtum.

Lady Sunshine (Sonja Falke), die von NDR-Musikchef Henry Gross als eine der besten Sängerinnen bezeichnet wurde, die er je gehört hat, wird begleitet von den Candy Kisses: Sängerin Little Miss Sunshine (Janna Uhrig), Gitarrist Mister Moon (Uwe Tack), Schlagzeuger Mister Groom (Christian Stallknecht), Saxofonist und Flötist Mister Finch (Jan Hupe) und schließlich Bassist Mister Witty (Johnny Groffmann).

Bis zu fünfstimmige Gesänge, tolle Arrangements und ein wohlthuend stilvoller Auftritt fernab aller klamaukigen 50er-Jahre-Klischees machen Lady Sunshine & die Candy Kisses zu einer der ungewöhnlichsten Gruppen in ganz Deutschland.

Im Finale des NDR-Oldiebandcontests 2012, bei dem die Candy Kisses den zweiten Platz belegten, hat dieses Konzept sowohl das Publikum als auch die Jury, bestehend aus Heinz Rudolf Kunze, Hugo Egon Balder und dem NDR-1-Niedersachsen-Musikchef, überzeugt. Die drei Herren bescheinigten der Kapelle einen „absolut gelungenen“ Auftritt, „hohe Professionalität“, „durchgestylte 50er-Jahre“ sowie eine humorvolle und höchst unterhaltsame Präsentation.

Eine Präsentation, deren Motto Programm ist: „Ich hab die gute Laune im Gepäck“. Karten erhalten Sie im TourismusService Bruchhausen-Vilsen (Bahnhof 2, 27305 Bruchhausen-Vilsen), online www.nordwest-ticket.de, unter 0421 36 36 36 oder an allen Nordwest-Ticket Vorverkaufsstellen.

Eine Karte kostet 15€ pro Person, Schüler, Studenten, Arbeitslose und Rentner bezahlen mit dem jeweiligen Nachweis 10€. Rollstuhlfahrer bezahlen den vollen Preis, die Begleitperson ist frei. Es gilt freie Platzwahl. Es wird Stehplätze geben, da die Musik zum Tanzen einlädt. Vor Ort dürfen sich auch Stühle genommen werden.



Zaun gefällig?

Schmädeke
... baut Holz- und Metallzäune.

Zäune, Gitter, Wälle und Palisaden geben Grundstücken den richtigen Rahmen. - Wir bauen Zäune nach Maß: Schnell, günstig und grundsolide.

Schmädeke
Gartenbau / Zaunbau / Gartenpflege

Telefon 04257-267 / www.gartenbau-schmaedeke.de

Was wissen die Deutschen über Geld?

Studie: Einschätzung von Bevölkerung und Experten fällt sehr unterschiedlich aus



((djd)). Gedichte in mehreren Sprachen kennen, aber keine Ahnung von Steuern oder Versicherungen haben: Mit ihrer Klage auf dem Kurznachrichtendienst Twitter über das deutsche Bildungssystem löste vor zwei Jahren die damals 17-jährige Naina eine öffentliche Debatte aus. Doch was ist seitdem passiert? Nicht viel, wie eine Studie des Marktforschungsinstituts Kantar Emnid im Auftrag von Union Investment, der Fondsgesellschaft der Volks- und Raiffeisenbanken, über das Finanzwissen der Deutschen nahelegt. Zwar schätzen 51 Prozent der Befragten ihr eigenes Wissen mit gut oder sogar sehr gut ein. Doch das Urteil von gleichfalls befragten Experten fällt nüchterner aus: Nach Meinung von nur fünf Prozent der Fachleute kennen sich die Deutschen tatsächlich so gut aus. „Die Studie zeigt, dass Experten Schwächen bei der finanziellen Bildung feststellen. Das Überraschende ist, dass diese Defizite den Betroffenen im Alltag möglicherweise nicht auffallen. Das kann sie teuer zu stehen kommen“, warnt Hans Joachim Reinke, Vorstandsvorsitzender von Union Investment. Dabei zieht sich mangelndes Wissen zum Thema Finanzen wie ein roter Faden durch die Biografien vieler Menschen.

Blockaden beim wichtigsten Wissensbereich „Finanzen“

Nichtsdestotrotz ist den Deutschen das Wissen über Geld und Finanzen

was gut und was schlecht für sie ist.“

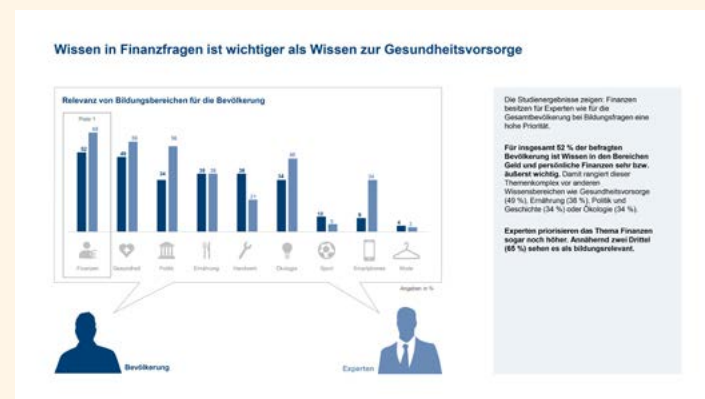
Kindliche Faszination für Geld bewahren und Rat suchen

Kinder haben dieses gesplante Verhältnis noch nicht. Sie sind von Geld und all den Symbolen, die damit zusammenhängen, noch fasziniert: Der erste eigene Geldschein, ein Sparschwein, das erste Sparbuch. In jungen Jahren hat Geld die Emotionalität und Leidenschaft, die später verloren geht, wenn die Auseinandersetzung mit Geld zur Pflicht wird. Hier besteht großer Handlungsbedarf. „Aber auch ohne umfassende Finanzbildung sind Anleger mit fortgeschrittenen Fragestellungen nicht alleine, sofern es noch den Bankberater des Vertrauens gibt“, so Hans Joachim Reinke.

Foto1: djd/Union Investment/ikostudio - fotolia.com

Foto2: djd/Union Investment/ivanko80 - fotolia.com

Foto3: djd/Union Investment



STUBBENFRÄSEN weser | aller
sönke eggert
im ganzen Norden

Fachbetrieb für flächendeckende und punktuelle Wurzelentfernungen

Neddernheide 3 • 28857 Wachendorf

Telefon 0151 / 419 25 292

eMail: info@stubbenfraesen-weser-aller.de
Internet: www.stubbenfraesen-weser-aller.de

Frühjahrsputz bei den Finanzen

Bei Versicherungen und Geldfragen ist eine passgenaue Strategie sinnvoll

((djd)). Das Frühjahr ist traditionell die Zeit, in der Haus und Garten gründlich auf Vordermann gebracht werden. Dies gilt aber auch in Geldfragen: Der Frühling kann die beste Gelegenheit sein, die eigene Finanzsituation auf den Prüfstand zu stellen und dabei „auszumisten“. Wenn sich etwa Lebensumstände - sei es privat oder beruflich - geändert haben, lohnt es sich häufig, Versicherungen und Geldanlagen anzupassen. Bei der Vielzahl an Möglichkeiten tun sich die meisten Verbraucher allerdings schwer, die für sie passenden Entscheidungen zu treffen. Darum ist es sinnvoll, einen Finanzexperten zu Rate zu ziehen.

Sparer sollten vor allem überlegen, ob sie ihr Geld fast zinslos auf Spar- und Girokonten schlummern lassen wollen. Denn tatsächlich zeigt sich in der anhaltenden Niedrigzinsphase, dass die Deutschen beim Sparen eher Traditionalisten sind. „Umfragen bestätigen, dass noch immer sehr viele Sparer ihr Geld auf dem Sparbuch oder Girokonto angelegt haben, wo es kaum oder sogar keine Zinsen abwirft. Die Bundesbürger könnten auch in der aktuellen Lage mehr aus ihrem Geld machen, ohne dafür hohe Risiken eingehen zu müssen“, meinen etwa die Experten der Deutschen Vermögensberatung (DVAG).

Ordnung in den Finanzhaushalt bringen

Nicht nur die Prüfung der richtigen Spartaktik zählt sich aus: Wenn sich in Beruf oder Familie etwas geändert hat, ist es auch Zeit für ein Update von Versicherungen. „Erst wenn die Grundrisiken etwa mit einer Berufsunfähigkeits-, Haftpflicht- oder einer Unfallversicherung abgesichert sind, kann es an die Finanzplanung gehen“, raten die DVAG-Finanzexperten.

Dabei sollte jeder auf Basis seiner Ziele und Wünsche entscheiden, wie wichtig ihm etwa bei der Geldanlage die Faktoren Rendite, Sicherheit und Verfügbarkeit sind. Ein Vermögens-



berater erstellt auf dieser Grundlage einen individuellen Vorschlag für ein ganzheitliches Absicherungs- und Finanzkonzept.

Mit Investmentfonds Anlagechancen nutzen

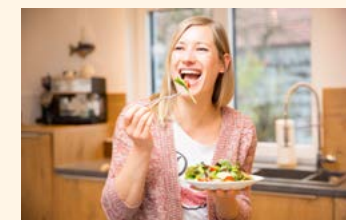
Beim Sparen ist vor allem die rich-

tige Mischung entscheidend. Für kurzfristig überraschende Ausgaben sollte Tagesgeld oder Geld auf dem Girokonto bereit stehen. Wer mit dem darüber hinaus verfügbaren Geld Vermögen aufbauen will, für den können Investmentfonds interessant sein. „Mit einem gut diversifizierten Depot teilt ein Anleger sein Geld breit und flexibel gestreut auf diverse Anlageklassen auf“, betonen die DVAG-Experten. Investiert werde zum Beispiel in Aktien, Anleihen, Währungen und Gold. Sollten in einer Anlageklasse die Kurse fallen, können die Verluste durch andere Bereiche, die sich positiv entwickeln, wettgemacht werden.

Foto: djd/Deutsche Vermögensberatung/Getty

Den Stoffwechsel natürlich unterstützen

Läuft die Verbrennung auf Sparflamme, purzeln auch keine Pfunde



((djd)). Wer abnehmen möchte, sollte auf unnötige und vor allem auf leere Kalorien aus Weißmehlprodukten, fettigem Fastfood oder zuckerhaltigen Getränken verzichten, nicht aber auf wichtige Vitalstoffe - also Vitamine und Mineralstoffe. Denn schließlich soll der Stoffwechsel in seiner Arbeit unterstützt werden. Wie aktiv der Stoffwechsel ist, hängt neben der Ernährung unter anderem auch vom Alter, vom Geschlecht und von den Bewegungsgewohnheiten des Einzelnen ab. Die nachfolgenden Tipps zeigen, wie man sein Essverhalten ändern, den Stoffwechsel unterstützen und dabei überflüssige Pfunde verlieren kann.

Essen nach Plan

Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, denn mit dem Magenknurren steigt der Appetit auf kohlenhydratreiche und fette Nahrungsmittel. Vollwertkost und der Griff zu mager-

ren Fleischsorten und Milchprodukten sowie der Verzicht auf Zucker und Alkohol schonen das Kalorienkonto. Keine Mahlzeiten auslassen, da der Stoffwechsel sich sonst auf „Hungerzeit“ einstellt und auf Sparflamme schaltet.

In Ruhe genießen

Wer sein Essen hastig am Schreibtisch oder vor dem TV hinunterschlingt, isst häufig über den Sättigungspunkt hinaus. Machen Sie die Nahrungsaufnahme zu einem Erlebnis: Ein schön gedeckter Tisch, genügend Zeit zum ausgiebigen Kauen, Schmecken und Genießen - so reicht auch eine kleine Portion, um satt zu werden.

Vitalstoffreich ernähren

Der Stoffwechsel ist auf eine ganze Bandbreite an Vitalstoffen angewiesen. So unterstützen Niacin, die B-Vitamine B1, B2, B6 und B12 und Pantothenäure den Energiestoffwechsel. Zink hilft bei der Verstoffwechselung von Makronährstoffen und trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei. Neben dem Genuss von reichlich Obst und Gemüse kann ein Saftkonzentrat die

Ernährung zusätzlich optimieren. Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge (DGG) erklärt, dass etwa LaVita eine einzigartige, ganzheitlich umfassende Kombination von Vitalstoffen, sprich Vitaminen und Spurenelementen, bietet. Das Produkt enthält über 70 wertvolle natürliche Lebensmittel - darunter 20 Obstsorten, ein Dutzend Gemüsesorten, mehr als 20 Kräuter sowie pflanzliche Öle.

Schlank-Duo:

Bewegung und Licht

Häufige Bewegung im Freien steigert die Durchblutung, regt die Fettverbrennung an und gewährleistet die Bildung von wertvollem Vitamin D.

Schlank schlafen

Laut der amerikanischen National Health and Nutrition Examination Survey kann Schlafmangel dick machen: Durchschnittlich fünf Stunden Schlaf steigerten das Risiko für Übergewicht um 50 Prozent, sechs Stunden immerhin noch um 23 Prozent.

Foto: djd/LaVita



NICHTS IST
UNMÖGLICH

WIR FEIERN UNSERE BESTEN

Am 17. + 18. 02. 2018
Feiern Sie mit und erleben Sie die
Team Deutschland Sondermodelle
im Autohaus Nobbe



* Solange der Vorrat reicht

Kraftstoffverbrauch Toyota C-HR Hybrid Team Deutschland, Systemleistung 90 kW (122 PS),
innerorts/außerorts/kombiniert 3,4/4,1/3,8 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 86g/km.

NOBBE
GmbH
A U T O H A U S

Ferdinand Nobbe GmbH
Berliner Straße 85 | 27232 Sulingen
www.nobbe-gmbh.de

Valentinstag



Für meinen Schatz

Valentinstag am 14. Februar: Mit originellen Geschenken die Liebe zeigen



(djd). Am 14. Februar ist Valentinstag, der Tag der Liebe und der Liebenden. Mit einem Erlebnis-Geschenk kann man der Partnerin beziehungsweise dem Partner auf kreative Weise zeigen, wie sehr man sie oder ihn mag. Wer seinem Herzblatt zum Valentinstag eine besondere

Freude machen will, aber noch un-
inspiriert ist, was er schenken soll,
kommt im Internet - abseits von
Kaufhausgedränge und Menschen-
massen - auf neue Ideen.

Gemeinsamer Genuss
kommt immer gut an

Kulinarische Präsentationen kommen bei Genießern immer gut an. Das gilt besonders dann, wenn einzigartige und exotische Köstlichkeiten kredenzt werden. Beliebt bei Freunden und Freundinnen edler Tropfen sind Weinproben oder auch, je nach Gusto, Bier-, Gin- oder Whiskyverkostungen. Einen ganz besonderen Abend zu zweit kann man auch mit einem Erlebnisdinner feiern - beispielsweise als romantisches Candle-Light-Dinner, als Dinner im Dunkeln, in einer Pferdekutsche oder sogar bei einem rustikalen Ritteressen. Unzählige Anregungen für Geschenke zum Valentinstag gibt es etwa bei www.mydays.de, dem führenden Online-Anbieter für Erlebnisgeschenke.

jeweiligen Thema passen. Bei einem Krimidinner lösen die Gäste einen Mordfall, während sie speisen. Und beim Gruseldinner treffen sie wie in einer Geisterbahn auf historische Gestalten, Romanfiguren und Spuk-Legenden. Krimi-Dinner werden über mydays etwa in der Hamburger Speicherstadt oder im Sony-Center am Potsdamer Platz in Berlin angeboten. Für Leckermäuler lohnt sich beispielsweise eine Reise nach Stuttgart zu einer Schokoladenverkostung - 17 süße Versuchungen kommen hier auf den Tisch.

Wellness, Städte-Trips und außergewöhnliche Übernachtungen

Auch entspannte Wochenend-Kurzurlaube oder Trips in pulsierende Metropolen lassen sich als unvergessliche Erlebnis-Geschenke zum Valentinstag verpacken. Ein Klassiker ist das Wellness-Wochenende, hier steht das gemeinsame Relaxen im Mittelpunkt, wo luxuriöse Spabereiche und erholsame Wellnessbehandlungen den Alltag vergessen lassen. Ob Rosenblüten-Sprudelbad, Anti-Stress-Massage oder Aroma-Körperpeeling: Eine zum Valentinstag verschenkte Wellness-Auszeit zu zweit kann der Beziehung frische Impulse geben. Das gilt sicherlich auch dann, wenn man dem Partner eine außergewöhnliche Übernachtung schenkt - etwa auf einem Hausboot, im Baumhaus, in einem Liebesnest mit freiem Blick in den Sternenhimmel, in einem Original-Weinfass oder im mittelalterlichen Themenzimmer. Fotos: djd/mydays.de



Mag es der Partner eher ungewöhnlich, kann man ihn zu einem Grusel- oder Krimidinner einladen. Dabei handelt es sich nicht um ein normales Abendessen in einem gewöhnlichen Restaurant. Stattdessen werden Theaterstücke aufgeführt, die zum

Uhlhorn's Gasthof

Gutbürgerliche Küche · Bierstube & Kaffeegarten
Alte Heerstraße 23 • 27330 Asendorf
Tel. 04253/410 | E-Mail: gerd.uhlhorn@t-online.de

Tapas - Abend

• jeweils ab 19:00 Uhr •

Freitag 23.03

Freitag 22.06

Montag 11.10

Donnerstag 19.11

Donnerstag 06.12

Freitag 14.12



Fachkraft für Arbeitssicherheit nach ASiG und DGUV Vorschrift 2:
Gefährdungsbeurteilungen, Risikobewertungen, Lösungsentwicklung, Betriebsanweisungen, Arbeitsanweisungen, etc.

Thorns Analytik Inh. Jan-Dierk Thorns
Fachkraft für Arbeitssicherheit
Sandstraße 15, 27211 Bassum; Tel.: 04241 / 92 29 832; Mobil: 0151 / 26 45 52 44
Büro Syke Tel.: 04242 / 16 90 838; Boschstraße 16
eMail: info@thorns-analytik.de Web: www.thorns-analytik.de

Das Beste kommt noch

Aktuelle Umfrage: Auch Singles über 50 glauben daran, die große Liebe zu finden



(djd). Die große Liebe ist eines der größten Ziele der meisten Menschen - das gilt auch für die Generation 50plus. Fast alle Singles aus dieser Altersgruppe glauben an sie, und 77 Prozent hoffen, dass sie sie noch einmal finden.

Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie von Zweisam.de, der Datingplattform für Singles über 50. Auch das Thema Heiraten ist bei Singles über 50 nicht vom Tisch. Zwei Drittel würden es zumindest vielleicht tun, nur gut ein Drittel schließt das

Jawort kategorisch aus.

„Heiraten hat bei Singles über 50 eine andere Bedeutung als bei den Jüngeren, wo die Familiengründung im Fokus steht“, sagt Dr. Stefan Woinoff, Psychotherapeut und Beziehungsexperte bei der Datingplattform. „Bei den Älteren geht es eher darum, ein Fest zu feiern, der Welt zu zeigen, dass man wieder eine Liebe gefunden hat, aber auch um das gute Gefühl, wieder einen festen Partner an der Seite zu haben.“

Feste Partnerschaft
als Glücksgarant

Jeder zweite Befragte ist an vergangenen Beziehungen reifer geworden und gewachsen. Deshalb glauben 45 Prozent, dass sie heute genau wissen, was sie von ihren Beziehungen und ihrem zukünftigen Partner wollen. Nichts macht demnach glücklicher als eine Partnerschaft - das sagen 84 Prozent der Befragten, danach folgen gute Freunde, die Familie und eine ausreichende finanzielle

Absicherung.

Da Partnerschaften so hoch im Kurs stehen, werden sie auch online immer häufiger von Singles in den besten Jahren gesucht. „Online-Dating ist gerade für die ältere Generation ein Segen, da der Freundeskreis mit dem Alter oft immer kleiner wird und man kaum mehr neue Menschen kennenlernt“, so Woinoff.

Doch nicht nur Partnerschaften werden gesucht: Jeder Zehnte ist in offen für einen netten Flirt, acht Prozent bevorzugen das erotische Abenteuer, hier sind die Herren aber fast unter sich.

Guter Sex bleibt wichtig

Ehrlichkeit und Treue sind für ältere Frauen und Männer gleichermaßen wichtig in einer langfristigen Beziehung.

Doch während bei Frauen Liebe beziehungsweise tiefe Gefühle weit oben rangieren, steht für Männer erfüllender Sex noch etwas höher im Kurs.



„Auch für Frauen bleibt Sex aber wichtig, viele blühen gerade im Alter richtig auf und öffnen sich - sie stellen ihn nur nicht an den Anfang ihrer Wunschliste, wie Männer das oft tun“, so Woinoff. Dass Männer sich stärker Sex wünschen, sei darüber hinaus auch ein tolles Kompliment für die Damen: „Nie waren Frauen über 50 attraktiver als heute - natürlich wollen Männer gerne Sex mit ihnen haben.“

Fotos: djd/Zweisam.de/thx

Wir sind für Sie da...

in Asendorf an der B6

Landbäckerei Niemeyer

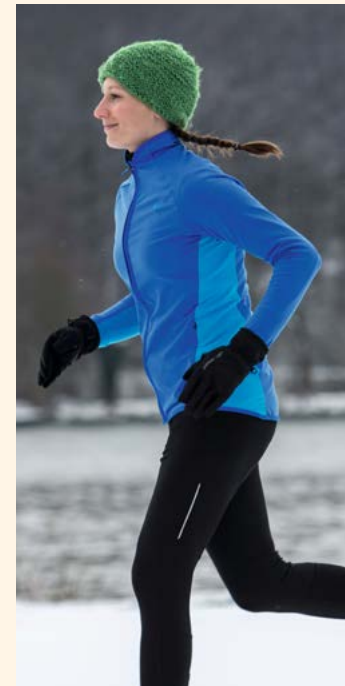
MIT LIEBE BACKEN!

>Montag bis Samstags von 6:00 Uhr bis 18:00 Uhr

>Sonntags von 8:00 Uhr bis 11:00 Uhr und von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Joggen im Winter

Der Lichtmangel im Winter schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Umso besser, wenn man auch in der kalten Jahreszeit agil bleibt. „Sportlich ak-



tive Menschen sind weniger anfällig für Infekte, weil das Immunsystem angeregt wird. Zudem hilft Bewegung an der frischen Luft, Stress abzubauen und die Stimmung aufzuhellen“, sagt Petra Kortenjann, AOK-Gesundheitsberaterin in Syke.

Geübte Läufer können auch im Winter weiterhin joggen oder walken. Wer ganz neu einsteigt oder nach längerer Pause wieder starten möchte, sollte sich zunächst kurz vom Arzt durchchecken lassen. Das gilt vor allem für Menschen ab 40 sowie für alle, die an Vorerkrankungen leiden, etwa des Herz-Kreislauf-Systems.

Vor dem Training sollten Jogger und Walker mit einem Dehn- und Aufwärmprogramm beginnen, um den Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen, da flexible, dehnbare Muskeln weniger verletzungsanfällig sind. Das Atmen bei Frost durch

die Nase beugt Infekten und Reizhusten vor. „Um das Wohlgefühl auch nach dem Laufen beizubehalten und Muskelverkürzungen zu vermeiden, sollte man – ganz unabhängig von der Jahreszeit – nach der Belastung noch einmal den Körper dehnen“, empfiehlt die AOK-Mitarbeiterin.

Wichtig beim Sport im Winter ist die passende Kleidung. Dazu gehören eine Kopfbedeckung, Schuhe mit gutem Profil, Handschuhe sowie atmungsaktive Kleidung, die nach dem Zwiebelprinzip übergezogen werden sollte. Im Dunkeln sind Jogger und Walker mit Reflektorstreifen an der Kleidung und einer Kopflampe sicherer unterwegs. Bei Glatteis nützt jedoch das beste Schuhprofil nichts. Um Stürze zu vermeiden, ist es dann am besten,

aufs Joggen und Walken zu verzichten. Das gilt auch bei extremer Kälte, etwa, wenn die Temperatur unter Minus 20 Grad Celsius fällt. Wann die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist, entscheidet aber jeder selbst.

AOK
Die Gesundheitskasse

Bis 28.02. zur AOK wechseln

Jetzt wechseln und bis zu 500 € für Mehrleistungen sichern!*

*Vergleichen Sie die Kosten für 80 Prozent, bis zu 500 Euro (oder 250 Euro im Jahr 2018, je nach Versicherungsart) gegenüber 2017. Die Kosten für die AOK sind im Jahr 2018 im Vergleich zu 2017 um 1,1 Prozent gestiegen. Die Kosten für die AOK sind im Jahr 2018 im Vergleich zu 2017 um 1,1 Prozent gestiegen. Die Kosten für die AOK sind im Jahr 2018 im Vergleich zu 2017 um 1,1 Prozent gestiegen.

sofort.aok.de

Mit Yoga fit in den Frühling starten

Der Einstieg in die Trendsportart gelingt ganz einfach

(djd). Lange Spaziergänge an der frischen Luft, Zumba oder Pilates im Fitnessstudio - Hauptsache runter vom Sofa: Mit dem Frühjahr beginnt die Zeit, in der viele Menschen sich wieder mehr Zeit für sich selbst nehmen und sportlich aktiv werden. Eine ideale Sportart, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, ist zum Beispiel Yoga. Der Körper wird dabei effektiv gekräftigt, die Bänder, Sehnen und Muskeln sanft gedehnt und die Psyche kann einfach mal abschalten.

Bequeme Kleidung und Trinkflasche nicht vergessen Für die Ausrüstung benötigt man nicht viel. Gemütliche, leichte und atmungsaktive Kleidung und eine Matte, die man aber meist in der Yogaschule kostenlos ausleihen kann. Auch Yogablöcke und -gurte als Hilfsmittel für die einzelnen Übungen werden in der Regel gestellt. Wer eine eigene Yogamatte kaufen



möchte, sollte darauf achten, dass diese nicht zu dünn ist. Je dicker die Matte ist, desto gelenkschonender ist sie bei den Bodenübungen. Da Yoga barfuß ausgeführt wird, können die Sportschuhe getrost zuhause bleiben. Mit in die Sporttasche gehört allerdings eine wiederaufladbare Trinkflasche wie „Emil die Flasche“, denn vor und nach der Yogastunde sollte man viel Wasser oder Tee trin-

ken. Die umweltfreundliche Glasflasche steckt in einem stabilen Thermobecher und ist in verschiedenen Größen etwa im Onlineshop unter www.emil-die-flasche.de erhältlich. Wer sich für eine schweißtreibende Bikram-Yogastunde entscheidet - trainiert wird hier bei Raumtemperaturen zwischen 35 und 40 Grad Celsius - sollte auch während des Trainings etwas trinken, da der Kör-

per dabei bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Trainingseinheit verliert.

Zum Einsteigen
einen Kurs besuchen

Jeder, der mit der Trendsportart starten möchte, sollte sich zunächst fragen, ob eher die körperliche Herausforderung oder die Entspannung für ihn wichtig sind, denn die Yogastile sind sehr vielseitig. Das hat zugleich den Vorteil, dass sich Yoga für jeden eignet - für Senioren ebenso wie für Sportskanonen. Sinnvoll für Einsteiger ist es, zunächst einen Kurs zu besuchen. Hier werden Grundlagen vermittelt, der Yogalehrer korrigiert Fehlhaltungen und geht auf die individuellen körperlichen Voraussetzungen jedes Schülers ein. Eine gute Anlaufstelle für die Suche nach einem qualifizierten Lehrer ist der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY).^f

oto: djd/Emil/VadimGuzhva - stock.adobe.com

Donnerstag 08**Lesung:****Cuba - Inside Paradise**
Alte Bürgermeisterei - Bassum**Freitag 09****20:00 Uhr****Bremen4 Comedy Club on Tour**
Bahnhofshalle - Bruchhausen-Vilsen**Freitag 16****20:00 Uhr****Lady Sunshine & The Candy Kisses**
Landhaus Wachendorf - Engeln**Do. - Sa. 15. - 17.****Do. + Fr. 08:30 Uhr - 13:00 Uhr**
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr**Berufs-Informations-Börse**
BBS Syke Europaschule - Syke**Dienstag 20****09:00 Uhr - 14:00 Uhr****Beratung für Frauen:**
Auf der Suche nach Möglichkeiten
des beruflichen Wiedereinstiegs?
Rathaus - Hoya**Sonntag 25****11:00 - 18:00 Uhr****Messe: Braut im Glück**
Zeitblüte Eventlocation Bassum**15:00 Uhr****Liederfest des Nordens**
Syker Theater**19:00 Uhr****Multivisionsschau Kanada - Alaska**
Alter Güterschuppen - Eystrup

Ruhe und Erholung für mehr Gesundheit

Mit einem Kurzurlaub zwei Wünsche auf einmal erfüllen

(djd). Mehr Gesundheit und mehr Entspannung - das sind laut Stada Gesundheitsreport 2016 die zweit- und vierthäufigsten Wünsche der Bundesbürger. Erfüllen lassen sich beide schon mit ein paar freien Tagen. „Regelmäßige Auszeiten sind ein wichtiger Gegenpol zum Alltag und können sogar helfen, das Herzinfarktrisiko zu senken“, betont Beate Fuchs, Reiseexpertin vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Das habe eine amerikanische Langzeitstudie, die Framingham Heart Study, ergeben. Viele Menschen nutzen bereits den kurzen Urlaub übers Wochenende oder die Feiertage, um gezielt etwas für die Gesundheit zu tun.

Magie der Natur spüren
Zahlreiche Orte zwischen Amrum

und Zugspitze bieten ihren Gästen spezielle Bewegungs-, Wohlfühl- und Gesundheitsprogramme, bei denen auch die landschaftlichen Besonderheiten und die Heilmittel der jeweiligen Region eine große Rolle spielen. Mecklenburg-Vorpommern lockt mit rund 2.000 Seen und einer 1.700 Kilometer langen Küstenlinie zum aktiven Erholen.

Zudem verfügt es über ganz unterschiedliche natürliche Schätze wie Meerwasser, Kreide und Moor, die man in Wellnesshotels und Gesundheitseinrichtungen hautnah kennenlernen kann. Das „schwarze Gold“, in diesem Fall heilsames Schwefelmoor, kommt auch im Lippischen Staatsbad Meinberg zum Einsatz. Dort, am Rande des Teutoburger Waldes, lässt sich die Magie der Natur aber nicht nur bei wohltuenden

Anwendungen erspüren, sondern auch bei Wanderungen zu den spektakulären Felsformationen der Externsteine. Reiseportale wie www.kurzurlaub.de bieten eine Bandbreite an Übernachtungsangeboten mit unterschiedlichen Zusatzleistungen in allen Gesundheitsregionen Deutschlands.

Natürliche Schätze der Berge

Auch im südöstlichen Bayern, wo in Urzeiten ein Meer wogte, hält die Natur ein großes Spektrum an heilkräftigen Schätzen wie Alpensole und Laist bereit. In den zahlreichen Thermalbädern zwischen Bad Aibling und Bad Reichenhall werden neben heilkräftigem warmen Wasser auch wohltuende Körperpackungen und Massagen mit alpinen

Produkten wie etwa Enzianwurzel-extrakt und Latschenkiefernöl angeboten. Bei Kräuterwanderungen über die oberbayerischen Almwiesen können Urlauber weitere natürliche „Gesundmacher“ kennenlernen.

Foto: djd/www.kurzurlaub.de/Steve/Fotolia



Lecker Matjes

VON WILHELM KAPPELMANN aus Bassum

En Hering smeckt ümmer goot. Wi hebbt Pellkantüfeln un Matjesheringe eten. De Matjeshering is in de Mitt opsmeden un utnohmen, de Kopp is af, over de Graden sind noch binnen. Ik harr mit us Kantüffelschellmess lütte Stücken op en Holten-teller torecht sneden. Mien Fro pellt de heten Pellkantüffeln meisttiets för us Familie af. Wenn ik de Puleree nich doon bruuk, denn freit mi dat, kann eenfach kauen un sluken. Twee lecker Mat-

jes legen noch op mien hölten Teller. Mit'n mol seeg ik, dat ut den vörlesten Happen, dor wull ik jüst mit mien Govel rinsteken, en witte Worm rutkrööp. De harr woll lang keen Doogslicht tosehn kregen. In den Hering seet de binnen un keek neeschierig övern Disch. Ik harr mien Brill op, sunst harr ik dissen Fodenworm gornich sehn. Op'n Stutz verdattert, mit'n Slag weer ik satt. Mi hüllt dat Breken vör, bün von Disch deepdenkern upstahn. Wo veel harr ik al

mit rünnersloken? Doröver möök ik mi Gedanken. Wenn de Worm nich jüst ut den Matjes rutkamen weer, denn harr ik dat Beest nich sehn un akroot wegkaut. Dor harr ik an to Knusen. Wenn ik al en verputzt harr, op de woll an mien Darm rangüng? Op so gresige Gedanken bün ik kumen. Aver dat weer ja to loot. Seet dor bloots en Freefreter binnen? Wo kunn dat angoohn, dat de Worm ut de scharpe Soltlaak noch quicklebennig weer?

Ik heff mien Beleevis en Week löter den Fischunkel in 'n Fischwogen vertellt. Weet ji wat de to mi seggt hett? „In jeden Hering is hüde noch en Worm binnen“. „Süh“, dach ik, „Dat is noch ümmer so“.

Mien Rootslag: Ji köönt ruhig Hering eten, denn wat man nich weet, mookt een nich heet. Oder weet ji, wat een hüdigendoogs allens so mit rin-kaut?!

„Last Minute-Tipp für
den Comedy Club im Februar

bremen vier
COMEDY CLUB
ON TOUR
Fr. 09.02.2018
20.00 Uhr
Einlass 18.00 Uhr
Leckere Speisen und Getränke auf der Comedy Karte!
Bahnhofshalle
Am Gaswerk - Bruchhausen-Vilsen

Andi Steil
David Anschutz
Der Obel

Karten im Restaurant Dillertal,
in der Touristinformation Bruchhausen-Vilsen,
www.dastickethaus.de und www.nordwest-ticket.de
sowie unter 0 42 52 - 93 80 202

DAS Magazin
online lesen:



Bis nächsten Monat!
DAS Magazin



Einserabi, Zweierkajak, Dreierkette.

Gemeinschaft heißt, überall füreinander da zu sein. Deshalb fördern wir Bildung, Freizeitangebote und Vereinssport in der Region.

Gemeinsam #AllemGewachsen