Monatsmagazin kostenlos zum Mitnehmen!

DAS Magazin

Ausgabe Nr. 89 | November 2016

SG Hoya, SG Br.-Vilsen, SG Thedinghausen, SG Schwaförden, und Städte Bassum, Syke, Sulingen

HU
AUCH SAMSTAGS!
montags, mittwochs und freitags
Sondertermine nach Absprache (z. B. samstags)
Mo.: 8.30 Uhr TÜV Nord
Mi.: 11.30 Uhr DEKRA
Fr.: 9.30 Uhr DEKRA
DEKRA
TÜV NORD

Axel Gerken
Meisterwerkstatt
Kfz-Handel – Mietwagen
Fahrzeugaufbereitung/
Lackinstandsetzung
Service rund ums Auto!
Kleinenborstel Heide 2 a • 27327 Martfeld
www.gerken-kfz.de • info@gerken-kfz.de
Verkauf 0 42 52/9 11 98 98
Werkstatt 0 42 52/9 38 56 74
Mobil 0172/7 08 59 21

Bensemann's
AFFINGHAUSEN
Jeden Samstag ... Party-Time
LED-DISCO-SHOW
... mit DJs aus Bremen, Oldenburg, Hannover & Hamburg
Einplanen: Kohlpartys 2017 am 28.1 + 4.2 + 11.2
Infos: Facebook.com/Bensemanns ... SMS... Radiowerbung
www.bensemanns.de Sulinger Str. 5 • 27257 Affinghausen

Gesund durch den Herbst und Winter!

Unternehmer vor Ort: Autohandel Wietzen

Veranstaltungstipps: Es ist viel los!

www.das-magazin-online.de

Beim Ausmalen den Alltagsstress vergessen

Der neue Trend kann gerade im Winter für Gelassenheit und Inspiration sorgen

(djd). Der Alltag wird für die meisten Menschen immer hektischer. Beruf, Freizeit und Familie müssen unter einen Hut gebracht werden, E-Mails ploppen nicht mehr nur während der Arbeitszeit, sondern auch noch nach Feierabend auf.
Zum Abschalten wird dann durch die vielen TV-Kanäle gezappt - so richtig zur Ruhe kommt man dabei nicht.

So ist der Erfolg der Ausmalbücher für Erwachsene zu erklären: „Adult Coloring“ als fast schon meditatives Anti-Stress-Mittel, das für mehr Gelassenheit und neue Inspirationen sorgt.

Im Winter die Hektik des Alltags abschütteln

Der Winter ist die ideale Jahreszeit, um beim Ausmalen in sich zu gehen. Das nass-kalte Wetter bietet meist nicht viel, was nach draußen lockt. Beim Kreativsein kann man sich dann ganz auf das Malen konzentrieren und dabei die Umwelt ausblenden.
Diese meditative Beschäftigung mit verschiedenen Formen und Farben bringt Spaß und Entspannung in einem. Aus den unzähligen Vorlagen eines Ausmalbuches wählt man sich einfach ein entsprechendes Wunschmotiv aus.
Das Ausgestalten der einzelnen Bilder geht sehr leicht von der Hand und dauert - je nach Bild - einmal länger oder dann weniger lang. Auch eine Unterbrechung des Malens ist bei diesem Hobby jederzeit möglich.

Ausmalset speziell für die kalte Jahreszeit

Von Stabilo beispielsweise gibt es jetzt das neue Ausmalset „Kreative Auszeit Wintertraum“.

Mit den 17 Premium-Buntstiften, darunter Gold und Silber gratis, lassen sich insgesamt 78 phantasievolle Wintermotive gestalten. Auch in dieser Edition sind die leichten, filigranen Muster auf hochwertigem Papier mit spezieller Oberflächenstruktur gedruckt, um ein Durchdrücken von Filzstiften zu verhindern. Erhältlich ist das hochwertige Geschenkset ab November 2016. Die stimmungsvollen Motive rund um Tannen, Hirsche, Kerzen und Wintervögel werden im Übrigen von Sprüchen im sogenannten Handlettering-Stil begleitet.

Neben dem „Wintertraum“ gibt es in der Reihe bereits drei weitere Sets mit Finelinern und Filzstiften.

Foto: djd/STABILO

Im Herbst und Winter auf Infektionsschutz achten

Meningokokken können gefährliche Krankheiten auslösen

(djd). Ob bei Entdeckungstouren in den bunten Herbstwald, gemütlichen Kuschelnachmittagen zu Hause oder beim Rodeln, Ski- und Schlittenfahren - die kalte Jahreszeit hat viele schöne Seiten, die Groß und Klein genießen können. Gleichzeitig sind Herbst und Winter jedoch auch die Hochzeit für Infektionserkrankungen. Und wer dabei nur an Schnupfen und Husten denkt, hat weit gefehlt. Denn neben Erkältungs- oder Grippeviren gibt es andere Erreger, die das Immunsystem jetzt besonders herausfordern: zum Beispiel Meningokokken.

Das Immunsystem stärken

Meningokokken sind kugelförmige Bakterien, die durch Tröpfcheninfektion übertragen werden und gefährliche Krankheiten, wie beispielsweise Blutvergiftung oder Hirnhautentzündung, auslösen können. In sehr gravierenden Fällen kann eine Meningokokken-Infektion sogar zum Tod führen. Besonders Säuglinge, Kinder und Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren tragen ein hohes Risiko zu erkranken. Da in der kalten Jahreszeit das Immunsystem geschwächt wird, steigt gerade gegen Ende dieser Zeit auch die Anzahl der Infektionen: 30 bis 40 Prozent aller Meningokokken-Erkrankungen fallen in die ersten drei Monate des Jahres.

Um Infektionen in der Herbst- und Winterzeit vorzubeugen, sollte man deshalb das Immunsystem stärken. Dafür ist viel Bewegung - möglichst an der frischen Luft - genauso wichtig wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Zusätzlichen Schutz vor ernsten Erkrankungen können außerdem Impfungen bieten. Für eine Beratung über geeignete Vorsorgemaßnahmen ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner.

Schutz auch auf Reisen

Doch selbst wer vor der kalten Jahreszeit in die Wärme flieht, ist nicht vor Infektionen geschützt. Denn auch auf Reisen sind Meningokokken ein Thema. Je nach Land und Region können sich die Erregertypen unterscheiden, und in manchen Reiseländern besteht erhöhte Infektionsgefahr. Vor dem Start in den Urlaub, zum Schüleraustausch oder ins Auslandsjahr sollte man sich deshalb beim Arzt informieren, welche medizinische Vorsorge sinnvoll ist.

Foto: djd/Pfizer/Evgeny Atamanenko-istock

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Winter kommt spürbar näher! Der November hält für alle etwas parat. Schöne Spaziergänge am kühlen, dämmernden Nachmittag, oder eine Ausflug zu den vielen schönen Ausstellungen und Veranstaltungen die Sie in diesem Heft finden können. Freuen Sie sowie auf die damit verbundenen Adventsausstellungen und Weihnachtsmärkte!

Bleiben Sie aber vorallem Gesund!

DAS Magazin-Team

Ofenhaus
SCHORNI POINT
Öffnungszeiten:
Mo: 10:00 – 12:00 & 14:00 – 18:00
Di: Ruhetag
Mi: 10:00 – 12:00 & 14:00 – 18:00
Do: 10:00 – 12:00 & 14:00 – 18:00
Fr: 10:00 – 12:00 & 14:00 – 18:00
Sa: 10:00 – 15:00
Telefon
05022 / 89 14 55
Schorni Point GmbH u. Co KG
Ingo Steimke & Jörg Uhde
Dankleffs Feld 1-2 | 27330 Asendorf/Graue
(Direkt an der B6 / Hannoversche Str. zwischen Syke & Nienburg)
Fax: 05022 / 89 15 07 EMail: schornipoint@t-online.de
WWW.SCHORNIPOINT.DE

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

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. Michael Sommer, Fotolia; frei;
Titelbild: djd/Pfizer/skynesher-istock
Ausgabe: 89 / November 2016
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 ausreichend Porto beiliegt. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung Für gewerbliche Anzeigen wird keine Haftung übernommen, insbesondere bei Druckfehlern 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, Simon Sommer, AB - André Beier,
Auslagestellen auf: www.das-magazin-online.de

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

Schnauze weg vom Schnee

So kommen Hunde fit und gesund durch den Winter

(djd). Wenn der Hund im Schnee herumtollt und dem Schlitten nachjagt, hat nicht nur der Vierbeiner seinen Spaß - auch die Hundebesitzer erfreuen sich an dem ausgelassenen Treiben. Allerdings sollten sie jetzt ihrem treuen Begleiter besonders viel Beachtung schenken. Denn der Winter bringt mit Minusgraden, Dunkelheit und Streugut auch einige Gefahren mit sich. Hier gibt es wichtige Tipps, wie Halter ihr Tier schützen können.

Cremen und reinigen

Hundepfoten sind empfindlich. Schnell können sich kleinere Risse entzünden, weil Streusplit, Salz und Sand in ihnen hängen bleiben. „Bei der Pfotenpflege im Winter sind Vor- und Nachsorge gefragt", weiß Franziska Obert, Expertin der Agila Haustierversicherung und rät deshalb: „Hundepfoten vor dem Spazierengehen eincremen und im Anschluss an den Ausflug ins Freie die Pfoten sorgsam abspülen - das entfernt Streusalz und kleine Steine."

Warm anziehen

Nicht nur Zweibeiner holen sich im Winter schnell eine Erkältung, auch vielen Hunden geht das so. Ein Schnupfen ist für Fellnasen genauso unangenehm wie für Menschen. Besonders junge oder alte Tiere und solche mit kurzem, dünnem oder gar keinem Fell sind gefährdet. Bleibt der Hund häufig stehen, zieht die Beine an oder beginnt zu zittern, sollten Besitzer schleunigst den Heimweg antreten. Spezielle Hundemäntel halten auf Spaziergängen warm.

Im Dunkeln auffallen

Im Winter wird es früh dunkel, auf die Gassirunde wollen aber weder Hund noch Mensch verzichten. Wer seinen Liebling mit einem reflektierenden Halsband, einem entsprechenden Geschirr oder Leuchtanhängern ausstattet, sorgt dafür, dass Spaziergänger, Radfahrer und Autofahrer ihn rechtzeitig sehen.

Schneefressen ist tabu

Auch wenn der Vierbeiner selbst es noch so verlockend findet: Schneefressen ist tabu. „Schadstoffrückstände und Streusalz schaden dem Hundemagen - Entzündungen können die Folge sein", warnt Franziska Obert. Dann hilft nur noch ein Tierarztbesuch. Gut, wenn Hundehalter für so einen Fall mit einer Hundekrankenversicherung, die Spezialversicherer wie Agila anbieten, vorgesorgt haben. So kommt zu der Sorge um das kranke Tier nicht auch noch die finanzielle Belastung.

Foto: djd/AGILA/Anna Auerbach-Fotolia

H. Neumann
Zaunbau
Dienstleistungen im häuslichen Bereich
Inhaber: Friedrich Schmädeke
Hoyaerstraße 11
27333 Schweringen
Telefon 04257-267
Mobil 0175-1414414
mail@kaminholz-schmaedeke.de
www.kaminholz-schmaedeke.de

Reload Festival Sulingen

Nach dem Fest ist vor dem Fest

Das Reload Festival 2016 ist Geschichte! Die Veranstalter des Reload Festivals im niedersächsischen Sulingen ziehen eine positive Bilanz aus den vergangenen Tagen und geben einen Ausblick ins nächste Jahr. Die ersten Bands für 2017 sind bestätigt, der Vorverkauf für die nächste Ausgabe läuft bereits.

Reload Festival 2017,
25. – 26.08.17 Sulingen

mit: Amon Amarth, Caliban, Betontod, Whitchapel, Massendefekt, Rogers, Mr. Irish Bastard und vielen mehr!

Der Termin und die ersten Bands für das Reload 2017 stehen bereits fest. Am 25. und 26. August werden unter anderem die populären Metal-Wikinger Amon Amarth aus Schweden, die deutsche Metalcore- Institution Caliban, die Deutschpunk-Bands Betontod, Massendefekt und Rogers sowie die US-amerikanische Deathcore-Band Whitechapel und die Irish-Folk-Punker Mr. Irish Bastard auftreten.

Ab sofort sind die limitierten Early Bird- Tickets exklusiv bei Eventim und Metaltix.

Weitere Informationen auf www.reload-festival.de, www.Facebook.com/ReloadFestivalofficial

Die fünf größten Fehler bei Erkältungen

(djd). In der kalten Jahreszeit erwischt es fast jeden einmal. Damit eine Erkältung möglichst schnell wieder verschwindet und sich nicht noch verschlimmert, sollten diese fünf typischen Verhaltensfehler unbedingt vermieden werden.

- Weiter „Vollgas" geben: Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit ist Schonung angesagt! Wer dies nicht beachtet, in einem anstrengenden Job weiterpowert und womöglich noch zum Sport geht, riskiert eine Verschlimmerung des Infekts bis hin zu einer gefährlichen Herzmuskelentzündung. Stattdessen besser einen Gang runterschalten, sich warmhalten und für viel Ruhe und Schlaf sorgen. Auch immununterstützende Mittel seien vielfach eine gute Maßnahme, so Linda Apotheker Michael Fey aus Bad Kreuznach.

- Ständig Nasenspray benutzen: „Abschwellende Nasensprays sollten nur kurzfristig eingesetzt werden, weil es sonst zu einem Gewöhnungseffekt und einer Abhängigkeit kommen kann", erklärt Fey. Er rät dazu, nur notfalls und am besten nachts zu diesem Mittel zu greifen. Ansonsten sei es sinnvoller, das unangenehme Gefühl möglichst auszuhalten oder alternativ Salzwasser-Sprays zu verwenden.
- Leichtes Fieber senken: Fieber ist eine gesunde Abwehrreaktion des Körpers, um den Infekt zu bekämpfen. „Erst ab etwa 38,5 Grad Körpertemperatur ist es sinnvoll, ein fiebersenkendes Mittel einzunehmen. Gut verträglich ist etwa Paracetamol, das nur wenige Nebenwirkungen hat", empfiehlt Michael Fey.
- Husten verschleppen: „Es ist ein großer Fehler, Husten einfach hinzunehmen, denn daraus kann sich eine bakterielle Infektion entwickeln, zum Beispiel eine Bronchitis", warnt der Apotheker. Darum sei es wichtig, rechtzeitig Schleimlöser einzunehmen. Bei Reizhusten, der den erholsamen Schlaf behindert, können am Anfang auch Hustenstiller sinnvoll sein.
- Halsschmerzen übergehen: Unbehandelt können sie sich leicht zu einer Angina ausweiten, warnt der Apotheker. Desinfizierende Halstabletten oder Gurgellösungen können hier vorbeugen. Empfehlungen dazu gibt es beispielsweise in den Linda Apotheken. Unter www.linda.de finden Interessierte eine in Wohnortnähe.

Foto1: djd/www.linda.de/LittleBee80 - iStock
Foto2: djd/www.linda.de

Mit guter Abwehr durch das Jahr

(djd). Erkältungsviren haben das ganze Jahr über Saison - doch während der Schmuddelwetter-Periode finden die kleinen Plagegeister ideale Bedingungen, um sich bestens zu vermehren. Sie lauern in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Büro oder beim Einkaufen und werden per Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen. „Im Hinblick auf eine niedrigere Infektanfälligkeit lohnt es sich, den Körper schon vorab auf die kalten Monate vorzubereiten", weiß Beate Fuchs, vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Für ein starkes Immunsystem sei vor allem eine vitaminreiche Ernährung wichtig - am besten das ganze Jahr über. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Doch dieses Soll erreichen nur die wenigsten.

Gesund ernähren, reichlich trinken

Parallel zu einer ausgewogenen Ernährungsweise kann ein hochwertiges, wohlschmeckendes Saftkonzentrat die Zufuhr an Vitaminen & Co. unterstützen. „LaVita beispielsweise bietet eine einzigartige, ganzheitlich umfassende Kombination von Bioaktivstoffen", erklärt die Deutsche Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge (DGG). Das Produkt aus über 70 wertvollen natürlichen Lebensmitteln - darunter 20 Obstsorten, ein Dutzend Gemüsesorten, mehr als 20 Kräuter sowie pflanzliche Öle - enthält alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente. Auch wenn der Durst in der kalten Jahreszeit nachlässt: Viel trinken ist wichtig, um die Schleimhäute der Atemwege feucht zu halten. Trocknen sie durch die warme Heizungsluft aus und werden porös, können Krankheitserreger leichter eindringen.

Fit mit Sauna, Schlaf und Bewegung

Wer seinen Körper besser an Temperaturschwankungen anpassen möchte, kann durch Saunabesuche, Dampfbad oder Wechselduschen die Gefäße trainieren. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft härtet die Atemwege ab und bringt Sauerstoff in den Organismus. Ausreichender Schlaf kann die Zellerneuerung unterstützen und Energiereserven mobilisieren.

Landhaus Wachendorf
Hotel - Clubrestaurant - Gesellschaftshaus
27305 Bruchhausen-Vilsen-Engeln - 04247 930 930
www.landhaus-wachendorf.de
27.11. Frühstücksbrunch
11.11. + 12.11. Menü mit Martinsgans tranchiert am Tisch serviert
6.11. + 20.11. Menü mit Wild und Ente
25.12. Weihnachts - Menüessen
26.12. Weihnachts - Menüessen
31.12. Silvester - Menüessen
31.12. Großer Silvesterball
Weihnachtsfeier für Firma + Familie
Anmeldung: 04247 930 930

Hilux Double Cab Comfort 2,4-l-D-4D, 110 kW (150 PS), 6-Gang Schaltgetriebe und 4x4 Antrieb. **Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert 8,2/6,3/7,0 l/100 km, CO_2-Emissionen kombiniert 185 g/km.** Abb. zeigt Hilux Double Cap Executive. *Klassensieg bei den Off-Road-Awards". Mehr unter www.off-road.de

[1] **Unser Finanzierungsangebot**[2] für den Hilux Double Cab Comfort 2,4-l-D-4D, 110 kW (150 PS), 6-Gang Schaltgetriebe: Hauspreis: 38.054 €, abzüglich Aktionsrabatt: 5.154 €, Anzahlung: 6.950 €, einmalige Schlussrate: 17.678,24 €, **Nettodarlehensbetrag: 25.950 €**, Gesamtbetrag: 29.381,24 €, Vertragslaufzeit: 48 Monate, **gebundener Sollzins: 3,92%, effektiver Jahreszins: 3,99%,** 47 mtl. Raten à 249 €.
[2] Ein Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln. **Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.12.2016**. Das Finanzierungsangebot entspricht dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV. Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Darlehensverträge der Toyota Kreditbank GmbH.

NOBBE AUTOHAUS

Ferdinand Nobbe GmbH
Berliner Str. 85
27232 Sulingen

Weihnachtliches Ambiente am 1. Adventswochenende

Traditionell am 1. Adventswochenende findet wieder der Weihnachtsmarkt im historischen Ortskern von Bruchhausen-Vilsen statt.

Am Sonnabend, den 26. November 2016 in der Zeit von 15:00 Uhr bis 20:00 Uhr findet der erste, von 2 Markttagen, verbunden mit einem Candlelight-Shopping statt.
Am Sonntag, den 27. November 2016 verbreitet sich in der Zeit von 12:00 bis 18:00 Uhr erneut weihnachtliche Stimmung im Ortskern von Bruchhausen-Vilsen.
Ab ca. 16:30 Uhr kommt der Weihnachtsmann auf den Vorplatz bei Wohnen-Moden-Schuhe Bullenkamp“

Die weit über die Grenzen hinaus bekannte Weihnachtsbeleuchtung, der große über dem Engelbergplatz hängende Adventskranz, die Hütten auf dem Kirchplatz und in der Marktmeile laden zu einem weihnachtlichen Rundgang im historischen Ortskern des Luftkurortes ein. Auch in diesem Jahr fährt wieder ein Sondertriebwagen der Museumseisenbahn am Sonnabend um 15:00 Uhr vom Bahnhof Bruchhausen-Vilsen bis „Dillertal“ und zurück zum Bahnhof „Wiehe-Kurpark“.

Der Weihnachtsmann steigt unterwegs zu!

Daher haben Kinder, wegen des begrenzten Platzangebotes, Vorrang!!
Anmeldung beim TourismusService Bruchhausen-Vilsen, Tel.: 04252-930054, ist unbedingt erforderlich!
Nach Ankunft in „Wiehe-Kurpark“ geht es mit dem Weihnachtsmann und Fackelträgern der Jugendfeuerwehr Bruchhausen-Vilsen und Umgebung zum Weihnachtsmarkt Richtung Engelbergplatz. Anschließend, um ca 16:30 Uhr, Wird die Eröffnung des Weihnachtsmarktes durch den Weihnachtsmann und Fleckensbürgermeister mit Einschalten der Weihnachtsbeleuchtung durchgeführt. Bläser des Musikzuges der Freiwilligen Feuerwehr Bruchhausen-Vilsen begleiten diese Eröffnung mit weihnachtlichen Klängen. Anschließend, ab 17:15 Uhr, Kartenvorverkauf zum Frühjahrskonzert des Musikzuges am 12 März 2017 im Zelt vor „Wohnen, Moden, Schuhe Bullenkamp“. Um 17:00 Uhr wird der Gospel-Chor in der Vilser Kirche auftreten. Am Samstag um etwa 18:10 Uhr (nach dem 18:00 Uhr-Läuten) und am Sonntag um 16:30 Uhr werden durch Turmbläser des Posaunenchors Vilsen aus dem Kirchturm weihnachtliche Musik über dem Weihnachtsmarkt erklingen. Eine weihnachtliche Atmosphäre an beiden Weihnachtsmarkttagen wird durch eine vielfältige Anzahl an Ausstellern, Konzerte, Familiengottesdienst, dem Weihnachtsmann, einiges an Kinderanimation ergänzt.

Fit mit 80

Mit fortschreitendem Alter wird die Mineralstoffzufuhr immer wichtiger

(djd). Die Europäer werden immer älter: Eine Lebenserwartung von 80plus wird künftig eher die Regel als die Ausnahme sein. Die Folge: 2080 dürften bereits rund 15 Prozent der Deutschen zu dieser Altersgruppe gehören, nahezu jeder Dritte wird dann über 65 Jahre alt sein. „Wer bis ins hohe Alter fit sein will, sollte frühzeitig auf körperliche Veränderungen reagieren“, rät Beate Fuchs, Gesundheitsexpertin von www.ratgeberzentrale.de.

Denn mit fortschreitendem Alter stelle sich der Stoffwechsel um. In Folge chronischer Krankheiten wie Arteriosklerose oder Typ-2-Diabetes verschlechtere sich zudem die Nierenfunktion. Betroffene sollten daran denken, dass dieser Prozess auch Verluste von Mineralstoffen wie etwa Magnesium mit sich bringen könne.

Erhöhter Magnesiumbedarf bei der Einnahme von Medikamenten

Nach Einschätzung von Ärzten werden die Mineralstoffverluste bei Patienten noch verstärkt, die dauerhaft Medikamente einnehmen müssen. So kann schon die regelmäßige Einnahme gängiger Mittel gegen Sodbrennen die Magnesiumaufnahme vermindern.

Entwässerungs- und Abführmittel fördern dagegen die Ausscheidung des Mineralstoffs. Dabei ist der Bedarf an dem Powermineral, das an allen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt ist und die Reizübertragung zwischen Muskeln und Nerven reguliert, auch im Alter unverändert hoch.

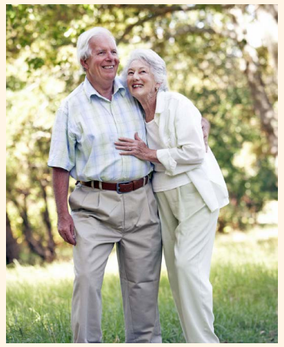
Ein Mangel kann deutlich spürbar werden: Neben Lidzucken und Nackenverspannungen können auch nächtliche Wadenkrämpfe und Kopfschmerzen auftreten. Unter www.diasporal.de gibt es einen Bedarfsrechner, der einen ersten Überblick über den persönlichen Magnesiumbedarf erstellt.

Den Magnesiumhaushalt ausgleichen

Um eine ausreichende Magnesiumzufuhr im Alter zu gewährleisten und Mangelzustände schnell aus-

zugleichen, wird die tägliche Einnahme von körperfreundlichem Magnesiumcitrat, enthalten etwa in „Magnesium-Diasporal 300mg“ (Apotheke), empfohlen. Da Magnesiumcitrat als Baustein im Körper vorkommt und ohne den Magen zu belasten im Dünndarm resorbiert wird, wird das Arzneimittel vom Organismus schnell aufgenommen und ist gut verträglich.

Schon die einmalige Einnahme entspricht der von der Weltgesundheitsorganisation angegebenen täglichen Dosierung bei einem Magnesiummangel. Zusätzlich steigert das Trinkgranulat die tägliche Flüssigkeitszufuhr, die gerade im Alter wichtig ist. Denn ein vermindertes Durstgefühl, verbunden unter Umständen mit Vergesslichkeit, ist häufig schuld daran, dass ältere Menschen nicht ausreichend trinken.



Fotos: djd/Diasporal/panthermedia

Weihnachtsausstellung in Bücken

So. 06.11. 14:00 -18:00 Uhr

Ein vielfältiges und liebevoll ausgesuchtes Angebot von stilvollen Geschenkideen und weihnachtlichen Dekorationsartikeln, u.a. traditioneller Weihnachtsschmuck aus Thüringen, wird Ihnen in dieser Ausstellung präsentiert sowie die wundervollen Gemälde der chin. Künstlerin Tingting (www.tingtinghan.de). Eine kleine Gruppe von Kunsthandwerkern freut sich, Ihnen ihre Arbeiten vorzustellen und die kostenlose Tee-Probe eines englischen Premium-Tees rundet Ihren Besuch ab.

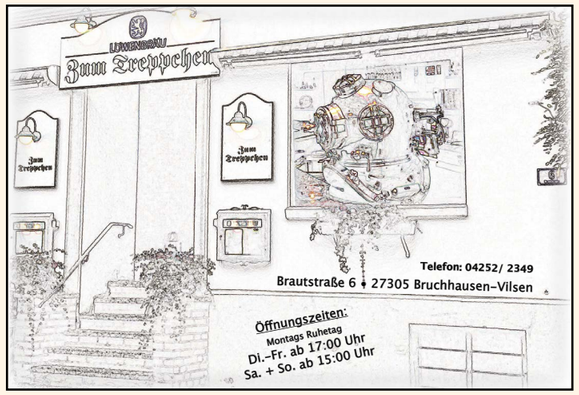
Wir laden Sie herzlich zu unserer Weihnachtsausstellung ein

Lassen Sie sich inspirieren

Hier finden Sie die schönen Dinge des Lebens - stöbern Sie nach Herzenslust

Kosmetik und Fußpflege
Perdita Köster
Behandlung von Problemhaut
u.a. mit Schüssler Salzen
Fußpflege mit Massage
Grönlandstraße 5 · Bücken · Telefon 04251/404 53 35
www.kosmetik-buecken.de

Restaurant IPIROS
Hauptstraße 48
27318 Hoyerhagen
Tel.: (0 42 51) 4 00
FAX (0 42 51) 67 14 44
www.beim-griechen.de
Öffnungszeiten: Di.–Sa. 17.30 Uhr –23.30 Uhr • So.- und Feiertage 12.00 Uhr –14.30 Uhr und 17.30 – 23.30 Uhr • Montag Ruhetag
Kegelbahn



Esszimmer
Bar · Restaurant · Lounge
Bahnhofstr. 62 · 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel.: 0 42 52 / 93 80 184 · www.esszimmer.de.com
Öffnungszeiten:
Sonntag - Dienstag & Donnerstag: 17.30 - 23.00 Uhr
Freitag & Samstag: 18.00 - 02.00 Uhr
Montags Ruhetag

Flying Pizza®
BRUCHHAUSEN-VILSEN
TELEFON: 04252 9099955
Syker Straße 12
27305 Bruchhausen-Vilsen
Montag – Freitag 11:30 – 22:30 Uhr
Samstag 14:00 – 22:30 Uhr
Sonn- und Feiertage 14:00 – 22:00 Uhr
Montag Jumbopizza-Tag 13,00 €
eine knusprig-heiße First Class-Pizza, ca 40 cm, inklusive drei Zutaten nach Wahl
Donnerstag Doppeldecker Tag
zwei köstliche Basic-Pizzen inklusive zwei Zutaten nach Wahl, dazu zwei knackig-frische Menüsalate
economy class ca. 20cm, 10,35 €
business class ca. 26cm, 13,55 €

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

ABELING&CLASEN
TOILETTENWAGEN-MIETSERVICE
VIP TOILETTEN
...FÜR DEN GEHOBENEN ANSPRUCH
FÜR JEDEN ANLASS... ZU JEDER ZEIT...
TEL.: 0175-18 81 800
WWW.ABELING-CLASEN.DE

Borcherdings
Catering - & Eventservice
Astrid und Ralf Borcherding
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 0 42 52 / 91 34 51 Mobil: 0160 / 6 98 05 91
E-Mail: info@borcherdings-grillservice.de
www.borcherdings-grillservice.de

TAXI SCHWEERS
wir fahren Sie!
Samtgemeinde Schwaförden 04247 971 999
Stadt Syke 04242 16 80 800
Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen 04252 2359+2145
Was wir Ihnen bieten finden Sie unter www.taxischweers.de

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

Schloßstübchen
Sky Sportsbar
Unser Angebot:
- Dienstag bis Freitags Mittagstisch (wir liefern auch frei Haus)
- Fußball- und Sportevents live im TV
- Frühstücksbuffet an jedem 2. Sonntag im Monat oder auf Anfrage
- Saisaonale Angebote (Kohltouren, ect.)
Schloßstraße 13 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 0 42 52 / 32 31
Öffnungszeiten:
Montags Ruhetag | Dienstag bis Donnerstag 11:30 - 14:00 Uhr und ab 17:00 Uhr
Freitags ab 11:30 Uhr durchgehend geöffnet!
Samstags ab 15:00 Uhr durchgehend geöffnet!
Sonntags und Feiertage ab 11:30 Uhr durchgehend geöffnet!

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

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

Sky Sport HD Fußball - live!
Landgasthaus Lindenhof
• Restaurant • Saal • Sky-Sport • Events •
Deblinghausen 22 • 31595 Steyerberg
Geöffnet: Mittwoch bis Freitag täglich ab 16:00 Uhr
Samstags ab ab 15:00 Uhr | Sonntags ab 12:00 Uhr
Termine im November:
Sa., 19.11.16.Retur-Revival-Party
mit DJ Heiko & Team ab 19:00 Uhr | Eintritt 5,00€
Telefon: 0 57 64 - 16 32

Landhaus Wachendorf
Hotel
Restaurant
Gesellschaftshaus
Engeler Str. 29
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04247-993 oder 970 32 22
www.landhaus-wachendorf.de

FORSTHAUS HEILIGENBERG
Heiligenberg 3 | Bruchhausen-Vilsen
www.forsthaus-heiligenberg.de
Telefon: 04252 932 00

Buchen unter: 04252-93 80 202
djmario@eventservice-sommer.de
DJ Mario
Ihr Dj für alle Fälle!

Durchblick im Pillen-Dschungel

Bei Antibabypillen ist das Angebot groß - aber was sind die Unterschiede?

(djd). Möchte ich Kinder bekommen - und wenn ja, wann und wie viele? Seit 1960 die erste Antibabypille auf den Markt kam, können Frauen diese Entscheidung viel sicherer und selbstbestimmter treffen. Auch heute noch verlassen sich rund die Hälfte der erwachsenen Paare und etwa drei Viertel der Jugendlichen in Deutschland auf die Pille. Verändert hat sich trotzdem viel: „Moderne Präparate sind niedriger dosiert als früher, außerdem gibt es eine Vielfalt an Wirkstoffen und deren Kombinationen, die auf unterschiedliche Bedürfnisse zugeschnitten sind", erklärt Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Auf das Gestagen kommt es an

Rund 90 Prozent aller oralen Kontrazeptiva sind sogenannte Mikropillen. Sie enthalten eine Kombination aus Östrogen und Gestagen und verhindern den Eisprung. Bei diesen Präparaten sind es vor allem die Gestagene, die Unterschiede im therapeutischen Nutzen ausmachen. So haben Chlormadinonacetat und Dienogest einen positiven Einfluss auf Haut und Haare, sie können daher zum Einsatz kommen, falls man etwa mit Akne zu kämpfen hat. Das Gestagen Levonorgestrel weist dagegen ein besonders günstiges Sicherheitsprofil mit niedrigem Thromboserisiko auf und wird von der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) besonders für Pillen-Einsteigerinnen und Frauen unter 30 empfohlen. Mikropillen mit Levonorgestrel gelten als wirksam und verträglich und verhelfen zu einem regelmäßigen Zyklus. Unter www.schoen-sicher.de werden die verschiedenen Pillen-Varianten ausführlich erläutert.

Es geht auch ohne Östrogen

Zusätzlich zu den Kombipräparaten gibt es auch sogenannte Minipillen ohne Östrogen. Enthalten sie als einzigen Wirkstoff Levonorgestrel, müssen sie sehr zeitgenau eingenommen werden. Das Einnahmezeitfenster von östrogenfreien Pillen mit Desogestrel entspricht dagegen dem von Mikropillen. Die östrogenfreie Pille hat kaum Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und das Gerinnungssystem.

Foto: djd/Femikadin/thx

Lutz von Rosenberg Lipinsky

Am 18.11.16 um 20:00 Uhr

im Gleis 1, Syke

Angst macht Spaß – in jedem Falle dem, der über sie spricht und denen, die ihm dabei zuhören: Lutz von Rosenberg Lipinsky ist Deutschlands lustigster Seelsorger. Nachdem er sich in seinem Buch „Die 33 tollsten Ängste – und wie man sie bekommt" überwiegend unseren persönlichen Sorgen und Nöten zugewandt hatte, widmet er sich in seinem neuen Live-Programm nun unseren politischen Phobien.

Denn Deutschland lebt schon seit Jahrzehnten in Panik: Pershing 2 und Gorleben, Irakkriege und Pisastudien, E 10 und G 8, Stuttgart 21 und Hartz 4 – bei uns herrscht dauerhaft Endzeitstimmung. Und jetzt geht die Welt schon wieder unter: Unser Finanzsystem bricht zusammen, der Terrorismus verschärft sich, das Weltklima verändert sich bedrohlich – es ereignet sich ein wahrhaft apokalyptisches Schauspiel vor unseren Augen.

Doch wie reagieren wir? Demonstrieren wir – und zwar etwas Anderes als Ohnmacht? Oder fühlen wir uns von höheren Mächten beschützt? Immerhin stellten wir den Papst, haben eine Pastorentochter zur Kanzlerin und einen Pastor zum Präsidenten! Oder genießen wir vielleicht sogar die Bedrohung, die Spannung, das Adrenalin? Und klatschen erleichtert, wenn die Gefahr vorüber ist? Macht Angst uns etwa Spaß?

In all dem Chaos unserer letzten Tage ist Lutz von Rosenberg Lipinsky der Mann am Krisenherd. Der studierte Theologe hält die Ursuppe unserer Ängste am Dampfen. Lustvoll und energisch, schlau und süffisant, provozierend und prägnant: Hier lernen Sie das Fürchten auf erschreckend humorvolle Weise.

Panik et circenses: Das Ende ist nah. Immer. Und überall.

DIE ALTEN MÜSSEN WEG
Wir brauchen Platz für die neuen Modelle und haben für Sie
REDUZIERT !!!
Die neuen Kataloge 2017 sind da! Wir beraten Sie gerne.
November-Angebot!
Inspektion 30,- € + Neuteile
BATAVUS Kalkhoff HERCULES KTM WINORA FOCUS BÖTTCHER
Fahrrad Haake
28857 Syke-Falldorf
Tel. 0 42 40 / 10 69 • Fax 0 42 40 / 7 41
www.fahrrad-haake.de

Im Herbst haben Unfälle Hochsaison

Nebel und Nässe lassen die Statistiken regelmäßig nach oben schnellen

(djd). Schlechtes Wetter und schlechte Sicht machen Verkehrsteilnehmern im Herbst oft das Leben schwer. Nebel, Nässe und rutschige Fahrbahnen sorgen dafür, dass Oktober und November meist die unfallträchtigsten Monate des Jahres sind.

Rutschig wie Schmierseife

Regen und Laub können im Herbst eine gefährliche Mischung ergeben. Die Kombination sorgt schnell für einen rutschigen Belag, der wie Schmierseife wirkt. In Kurven oder bei Bremsungen kann dies fatal sein: Der Wagen rutscht ungebremst weiter oder bricht aus.
Deshalb gilt es, rechtzeitig die Geschwindigkeit anzupassen und gerade in Waldgebieten oder bei Bäumen am Straßenrand besonders vorsichtig zu fahren.
Aber auch ohne die Verbindung mit Laub sind Regen und Nässe eine Herausforderung. Sobald Wasser auf der Straße einen Film bildet, kann der Reifen aufschwimmen.
Dies passiert umso schneller, je höher die Geschwindigkeit und je abgenutzter das Reifenprofil ist. „Abgefahrene Pneus sollte man deshalb dringend ersetzen“, rät Torsten Sauer, Leiter Produktmanagement Kraftfahrt der HDI Versicherung. Mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe schreibe der Gesetzgeber vor, Fachleute würden jedoch mindestens 3 Millimeter bei Sommerreifen und 4 Millimeter bei Winterreifen empfehlen.

Der Herbst ist auch der richtige Zeitraum, um von Sommer- auf Winterreifen umzurüsten.
Denn bereits ab sieben Grad Celsius verkürzt sich der Bremsweg mit Winterreifen erheblich. Zudem sind Winterreifen in der Regel mit einem Profil ausgestattet, das die Straßenhaftung bei Schnee merklich verbessert.

Sicheres Fahren trotz dicker Suppe

Zur Nässe gesellt sich im Herbst oft auch Nebel. „Insbesondere plötzlich auftretende Nebelbänke sind immer wieder die Ursache für Unfälle bis hin zu Massenkarambolagen“, warnt Torsten Sauer.

Autofahrern rät er deshalb, die Fahrweise anzupassen und ausreichend Abstand zum Vordermann zu halten.

Besonders tückisch:
Im Nebel unterschätzt man leicht seine Geschwindigkeit. Und sich an den Rücklichtern des Vordermannes zu orientieren, verleitet häufig dazu, zu dicht aufzufahren. Stattdessen sollte der Fahrer auf einen noch größeren Abstand zum nächsten Auto achten als bei normaler Sicht.

Den Versicherungsschutz individuell konfigurieren

Trotz aller Vorsicht auch bei Nässe und Nebel: Ein Unfall kann immer passieren. Sei es aufgrund von Fremdverschulden, sei es, dass man selbst eine Situation falsch eingeschätzt hat. Wichtig ist dann ein passender Versicherungsschutz. „Wir haben unsere Kfz-Versicherung deshalb modular aufgebaut“, betont Torsten Sauer. Autofahrer können so ihren Schutz individuell zusammenstellen und den persönlichen Bedürfnissen anpassen.
Unter www.hdi.de gibt es weitere Informationen.

Fotos: djd/HDI

WERA
Wertstoff-Entsorgung + Recyclinganlage GmbH
Erd- u. Abbrucharbeiten • Containerdienst
Entsorgung u. Recycling

Einsteinstraße 11 • 27321 Thedinghausen-Morsum
Tel. 04204 . 68 55 14 • www.wera-gmbh.de

Autohandel Wietzen
Inhaber: Faig Iso
Bremer Straße 50 • 31613 Wietzen
05022 / 94 46 99
0174 / 19 36 881
Sie möchten Ihr Auto verkaufen?
Dann rufen Sie mich an!
Wir sind auch über Whatsapp erreichbar!
Montag - Sonntag | Rund um die Uhr - 24 Stunden
Wir kaufen PKW, LKW & Busse,
sowie Gebrauchtfahrzeuge aller Art
für den Export.
Hoher KM-Stand, OHNE Tüv u. ASU
Motorschaden, Unfallwagen

Killerpilze – HIGH Tour 2016

KILERPILZE, eine neue Band, die im März 2016 unter großem Medienecho ihr sechstes Album HIGH veröffentlicht hat.

Klar, das klingt vielleicht ein bisschen widersprüchlich, aber das Trio macht mit seinem neuen Album HIGH eindrücklich klar: Hier ist hörbar, sichtbar und fühlbar etwas anders. Ganz anders.

HIGH überrascht mit 11 lässig-nachdenklichen Songs über die Major Love, die Jagd nach den perfekten Momenten, über exzessive Nächte, Sex und den manchmal vernebelten Sinn des Lebens zwischen Backstageräumen, großen Festivals und Reisen. Das erkennen nicht nur die Fans, sondern auch quer durch alle Medien hat man die „neuen“ KILLERPILZE vernommen: Auftritte bei der Tagesschau, im ZDF, bei Circus Halligalli und LateNight-Shows, verzückte Kritiken in Szene-Magazinen, die den „internationalen Sound“ (The Pick), den „ihnen erstmal jemand nachmachen muss“ (Tonspion), eine große TV-Kampagne, eine nahezu vollständig ausverkaufte Frühjahrstour 2016 und umjubelte Konzerte auf den großen Festivalbühnen wie beim Deichbrand oder Open Flair Festival bestätigen das. Aber um HIGH zu verstehen, muss man sich zuerst den Menschen dahinter widmen, die es in den vergangenen 14 Monaten geschrieben und entstehen haben lassen. Johannes „Jo“ Halbig. Sänger, Frontmann und seit einiger Zeit Bassist der Band. Er trägt seine Überzeugungen auf der Zunge, redet euphorisch, peitscht das Publikum nach vorne. Mal ist er der Stenz, mal der versonnene Romantiker. Eigentlich ist der 27-jährige mit Lederjacke immer beides und das macht ihn nicht nur aus sondern das erzählt er auch in seinen Texten. In MAJOR LOVE gibt er sich lässig und spielt es kühl aber am Ende der Party fragt er sich dann doch: „Will ich nur‘n Kick oder die große Liebe? / Wenn Du wüsstest was ich plane, was ich sagen soll / Damit ich Dich ins ins Bett ... äh ich meine deine Nummer kriege.“ (H.E.A.R.T.) Denn Jo ist auch so etwas wie der Suchende der Band. Ein „20something“ – zugegebenermaßen ein etwas spröder, aber zutreffender Begriff - der nicht weiß, ob er schon da ist wo er hin will oder weiter unbekümmert durch die Welt streunen soll. „Irgendwo find‘ ich das Paradies für mich /Vielleicht auf Bali oder Bangkok Stadt / Oder wo Courtney ihre Liebe begraben hat? / Was, wenn ich‘s irgendwie schon hab? / Zuhaus‘ in München, Tag für Tag“ (MANTRA) Und bei allem Lachen, was er oft und ausgiebig tut, bleibt doch immer diese Nachdenklichkeit, stellenweise Traurigkeit. Auch in der Erinnerung an Sie und die Ruinen der ersten Liebe: „Vergilbte Bilder, es war der Summer of 17 sein / Die Bank mit Blick auf die Felder, es riecht nach Weiher und deinem Oasis Shirt“ (RUINEN)

Maximilian Schlichter. Nicht nur als Gitarrist und Sänger sozusagen das Gegenstück, das Komplementärintervall zu Jo. Wenn Jo das Yin ist, ist Maximilian das Yang. Die Konstante im Bandgefüge. Er, der Ausnahmemusiker der Band, hat längst gefunden. Eine feste Heimat. Auf dem Land. Eine willkommene Abwechslung zum aufreibenden Tourschedule, das die Band 2016 für 60 Konzerte durch Europa schickt.

„Wir sind nicht das große Thema / Posten uns nicht in die Welt / Tanzen nicht in der Arena / Wir chillen, wo das Schweben zählt.“ (HIGH MIT DIR). Für Maximilian sind die HYMNE auf den Bruder und auch der sogenannte TRIP mit Freunden nach Amsterdam genau dies, das große Thema. Sind das die Dinge, über die ein stylisher Mittzwanziger auf einen Popmusikalbum schreiben darf? Manche Plattenfirmen, Marketingstrategen und Verkäufer würden sagen: Nein. Maximilian sagt: Und ob. Weil’s halt so ist. „Die Band spielt uns und sich in Rausch / Rock‘n‘Roll lebt, spürst Du das auch? / Gläser knallen auf‘s Parket / Jo raucht im Smoking, dort hinten am Eck“ (FESTIVAL) Fabian Halbig. Schlagzeuger, Rückgrat und Spaßvogel der Band. Bruder von Johannes und irgendwie auch von Maximilian. Nebenbei schauspielert er, macht Filme und ist dennoch mit seinen 23 Jahren am ehesten derjenige, der IMMER NOCH JUNG ist. Ein Typ, der vieles kann, zwischen Witz und Weitsicht jongliert und damit zu so etwas wie dem gut geölten Motor der Band geworden ist. Der die beiden Kreativ-Gegenspieler vorn unterstützt und zusammenhält, an den Drums wie auch als Antreiber und Organisator von fast allem. „Nummer Sicher ist nur sicher, war schon immer so“ (IMMER NOCH JUNG) „Wir brennen lieber durch als langsam aus“ (IMMER NOCH JUNG)

Dass HIGH so selbstbewusst und unbekümmert klingt, liegt auch an der präzisen Produktion des Hamburgers Henning Sommer (Wilhelm Tell Me), der es versteht, der energetischen Gitarrenband KILLERPILZE zwischen tanzflächentauglichen Pop-Refrains („Hymne“, „High Mit Dir“, „Mantra“) luftigem Indiebeat („Major Love“) und ab- geklärtem Neuzeitblues („Stadt Voller Frauen“, „Trip“) eine markante Linie zu geben. HIGH ist eklektischer Pop. So, wie man 2016 Musik hört. Im Shuffle. Scheint, als hätten die KILLERPILZE eine gute Zeit, seit sie den Weg für HIGH geöffnet haben. Im Studio, beim Fotoshooting zu HIGH, bei dem sie nackt durch die Büsche toben, oder auch live. Man spürt: Diese Band reißt mit. Auch auf den vielen schweißtreibenden Liveshows, in den pointierten Texten und im Umgang mit denen, die sich keinen Reim darauf machen können, wird das deutlich. Genau dieses „No Risk – No Fun“ hört man. Kurz vor dem 15-jährigen (!) Bandjubiläum 2017, das sicher in großem Stil gefeiert wird, treibt es das von allen Seiten hochgelobte Live-Trio, dessen Konzerte für die Zuschauer immer Erlebnisse sind, nun für 30 Konzerte quer durch Deutschland, Österreich, die Schweiz und sogar Frankreich.

Man will gerne noch mehr fragen. Man will noch mehr erfahren. Thesen aufstellen, ob das jetzt der adrenalingeladene Soundtrack für Singles der Großstadt ist oder eher die romantische Einladung an jeden, der der großen Liebe bereits abgeschworen hat? „Im Idealfall ein Album, zu dessen Sound die Leute feiern gehen, tanzen, ihre Major Love treffen, mit ihr schlafen, aufwachen und für immer leben“, sagt das Trio darüber. Die KILLERPILZE sind drei charismatische junge Typen, die jetzt einfach nur ihre neue Musik auf die Bühnen bringen wollen und sich ein ordentliches Pensum auferlegt haben. Also lassen wir sie. Sie haben hörbar, sichtbar und fühlbar was anders gemacht. HIGH ist dabei raus gekommen. Hört selbst!

Am 25.11. im Kulturzentrum Lagerhaus und am 26.11. im Lux Hannover. Karten gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen!

Achtung! Beachtet unser Gewinnspiel auf „Die letzte Seite“!

Zuckerguss & Engelsstaub

Weihnachtszauber auf Schloss Bückeburg

Auf geht es zum Weihnachtszauber im Schloss Bückeburg.
Wir fahren um 8.00 Uhr los, sodass Sie von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr die Möglichkeit haben die fantastische Weihnachtswelt im und um das Schloss herum zu erkunden.

Neu:
Wasserfeuerwerk mit Weihnachtsmusik

Bekannte Weihnachtslieder begleiten das neue Wasserfeuerwerk täglich am Schlossgraben im Schlosspark am nostalgischen Markt.

Das Wasserfeuerwerk wird exklusiv für den Weihnachtszauber auf Schloss Bückeburg choreografiert und inszeniert. Ein einzigartiges Spektakel, das Sie in Weihnachtsstimmung versetzen wird.

24. November 8.00Uhr Bahnhof Bruchhausen-Vilsen

Leistungen: Busfahrt und Eintrittskarte
Preis: 42,- Euro

Buchungen bei Taxi Schweers
Tel.: 04252-2359

Alles, nur nicht perfekt

Das Pummeleinhorn ist los - ein kleiner Trendsetter gewinnt immer mehr Fans

(djd). „Ich bin nicht dick, ich bin flauschig.“ Sätze wie dieser sind es, die dem Pummeleinhorn bereits mehr als 110.000 Facebook-Freunde beschert haben.
Jetzt erobert das runde Fabelwesen mit der Vorliebe für Kekse nicht nur das Internet in rasantem Tempo, sondern auch die reale Welt. Accessoires für zu Hause und fürs Büro, witzige Kleidung, Plüschtiere und Kekse gibt es im Online-Shop unter www.pummeleinhorn.de.
Die entspannten Botschaften des Einhorns treffen offensichtlich einen Nerv. Sie sind eine sympathische Gegenbewegung zum Schönheits- und Schlankheitswahn.

Gute-Laune-Botschaften vom Pummeleinhorn

Das sogenannte Pummeleinhorn startete mit humorvollen Statements in den sozialen Netzwerken. Tausendfach geteilt, kommentiert und „geliked“. Mittlerweile posten Fans täglich neue Fotos eigener Ideen rund um die flauschige Gallionsfigur - gehäkelt, als Torte, als Wandbild, das kleine Einhorn setzt überall neue Trends. „Seine Einzigartigkeit liegt in der Identifikation mit seinem von Keksen geformten Naschbrettbauchs“, sagt Stephanie Engel, Geschäftsführerin des Einhorn-Vertriebs. „Viele Menschen erkennen sich darin wieder, denn es vermittelt die Botschaft, dass jeder so sein darf, wie er ist.“ Selbstliebe sei das Zauberwort. „Es will Schluss machen mit dem allgegenwärtigen Schlankheitswahn - aber eben nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit motivierenden Sprüchen und viel Humor.“

Kein Tag ohne Keks

Nun begegnet einem das Einhorn in der Arztpraxis als Button am Kittel, auf dem Notizblock im Büro und sogar auf Gutscheinkarten einer großen Tankstellen-Kette ist es mittlerweile zu finden.

Grußkarten vom Pummeleinhorn gehören zu den Topsellern, außerdem Kaffeetassen, Keksdosen, Shirts, Kissen, Beutel, Handyhüllen und Schlüsselanhänger. Das Fabelwesen mit der Regenbogen-Mähne tröstet, muntert auf, ist manchmal frech, genervt oder einfach satt und glücklich. Für jede Gemütslage gibt es den passenden Spruch und den passenden Keks - die bunten Bio-Cookies haben unter den Fans längst Kultstatus erreicht, ebenso wie das Plüschtier. Frei nach dem Motto: Ein Tag ohne Keks ist ein verlorener Tag.

Foto: djd/Pummeleinhorn

Eyevory mit neuem Album auf Tour

Eine märchenhafte Welt, die zum Träumen einläd; präsentiert von einer außergewöhnlichen Band, deren Eigenschaften unverkennbar ganz andere sind, als gemeinhin üblich: Willkommen in Inphantasia, willkommen auf dem zweiten Album der Progressive Rock-Band Eyevory!

Das Abenteuer lohnt sich, denn am Ende warten neugewonnene Kraft, Zuversicht und Hoffnung.

Also Augen und Ohren auf, für eines der faszinierendsten Alben des Jahres, welches in jeder einzelnen Note hält, was das eindrucksvolle Cover-Artwork und die magische Konzeptgeschichte ankündigen.

Musik, die Gänsehaut erzeugt, eine märchenhafte Welt, die zum Träumen einläd; präsentiert von einer außergewöhnlichen Band, deren Eigenschaften unverkennbar ganz andere sind, als gemeinhin üblich: Willkommen bei der Bremer Progressive Rock-Band Eyevory.

Live in Bremen am 26.11.16 im Kulturbahnhof Bremen
Karten gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

STUBBENFRÄSEN weser | aller
sönke eggers
im ganzen Norden
Fachbetrieb für flächendeckende und punktuelle Wurzelentfernungen
Niederfeld 3, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon 0151 / 419 25 292
eMail: info@stubbenfraesen-weser-aller.de
Internet: www.stubbenfraesen-weser-aller.de

Vortragsreihe in der „Tagespflege Martfeld“

Mit einer regelmäßigen Vortragsreihe möchten das „Seniorenhaus und die Tagespflege Martfeld“ zusammen mit dem „ambulanten Pflegedienst Beneke“ zu unterschiedlichen Themen „rund um die Pflege“ informieren.
Es wird zu dem jeweiligen Thema Informationsmaterial mitgegeben; auch für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos.
Die Vorträge sind mit anschließender Diskussion und Beantwortung von Fragen auf eine Dauer von etwa 1 ½ Stunden ausgelegt. Die Informationsabende finden in den Räumen der „Tagespflege Martfeld“, Am Seniorenheim 10 in 27327 Martfeld, statt.
Thema Folgetermin am Dienstag, den 22. November um 19.00 Uhr:

Pflegeversicherung:
Das ändert sich ab 2017 im ambulanten und stationären Bereich

Chancen und Risiken bei der Umstellung auf Pflegegrade mit Darstellung der finanziellen Konsequenzen

Im Rahmen des Vortrages werden die wichtigsten der umfangreichen Änderungen der Pflegeversicherung erläutert. Es handelt sich fast ausnahmslos um teilweise deutliche Leistungsverbesserungen. Jeder Teilnehmer erhält eine aufbereitete Kopie von Vortrag und besprochenen Beispielen. Vorschläge zu weiteren Themen werden von Herrn Jörn Beneke (Geschäftsführer) gerne entgegen genommen.
Viele neue Themen werden sich wahrscheinlich auch im Rahmen der Gespräche entwickeln.
Eingeladen zu den Informationsabenden sind Alle, die Fragen „rund um die Pflege“ haben. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, ein kurzer Anruf (Tel. 04271 / 9550-11) oder eine EMail (joern.beneke@seniorenhaus-am-park.de) helfen aber, den Abend zu planen.
Dabei können auch gerne besondere Themenwünsche vorab geäußert werden.

Liebevolle Pflege bei Ihnen Zuhause
Ab 1. Mai 2014 profesionelle Pflege in gewohnter Umgebung.
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!
Ambulanter Pflegedienst BENEKE
Am Seniorenheim 10
27327 Martfeld
Telefon (04255) 9838855
Fax (04255) 9838859
Mobil (0151) 14638281
www.pflegedienst-beneke.de

Beneke Service GmbH
Dienstleistungen für Ihr Wohl

Essen auf Rädern
Am Seniorenheim 10 · 27327 Martfeld
04255-9838831 9838819
www.seniorenhaus-beneke.de
info@seniorenhaus-beneke.de
Essen auf Rädern • Catering • Hauswirtschaft

Deutsches Rotes Dach
WIR BRAUCHEN DICH, UM MENSCHEN AUF DER FLUCHT HELFEN ZU KÖNNEN.
SETZE EIN ZEICHEN UND WERDE SPENDER.
DRK.DE
Deutsches Rotes Kreuz

Infos zu zusätzlichen Betreuungs-Angeboten

Sulingen. Seit einigen jahren gibt es in Sulingen und Martfeld den Ambulanten Pflegedienst Beneke. Seit dem 1. Mai 2014 steht das Pflegeteam dort zur Verfügung, wo die zu pflegenden sich am Wohlsten fühlen: In ihrem Zuhause. Geschäftsführer Jörn Beneke setzt sein Pflegeteam ein und schickt dieses nicht nur nicht nur zu den zu pflegenen Personen, um sie oder die Angehörigen bei der Pflege zu unterstützen, sondern man ist auch für hauswirtschaftliche Tätigkeiten, für Betreuungsleistungen und zur Begleitung zu Arzt- oder Behördenterminen da. Gerne gibt das Unternehmen hier einen Überblick über zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote:

1. Wie hoch sind diese Leistungen?
104.- EUR monatlich für jede Person, die eine Pflegestufe hat (PS 0–3). 208.- EUR für diejenigen, die eine „erhebliche Einschränkung in der Alltagskompetenz“ haben. Der Betrag steht monatlich zur Verfügung. Nicht genutzte Ansprüche können bis zu 18 Monate „angespart“ werden. Die Summe nicht genutzter Ansprüche verfällt Ende Juni des Folgejahres für das Vorjahr.

2. Welche Leistungen können mit diesen Geldern bezahlt werden?
Die o.g. Beträge müssen zweckgebunden sein. Bezahlt werden können damit unter anderem Leistungen:
• Eigenanteil einer Kurzzeitpflege
• Eigenanteile (z.B. für Unterkunft und Verpflegeung) einer Tagespflege
• anerkannte „niedrigschwellige“ Angebote (z.B. Demenzcafé)
• Für anerkannte Betreuungs- und Entlastungsangebote

3. Was sind anerkannte Betreuungs- und Entlastungsleistungen?
Dies sind unter anderem die Begleitung zu Behördengängen, betreutes Spazierengehen, Vorlesen, Unterstützung im Haushalt (Reinigung, Wäsche, Einkaufen,…)

4. Bezahlt die Pflegekasse auch mehr als 104,- EUR monatlich für Unterstützug im Haushalt?
Ja! Bis zu 40% der sogenannten „Pflegesachleistungen“ können hierfür ausgegeben werden. Die Pflegesachleistungen betragen zur Zeit bei PS O 231.- EUR; PS I 468.- EUR; PS II 1.144.- EUR; PS III 1.612.- EUR. Zusätzlich können Mittel der sogenannten „Verhinderungspflege“

November 2016

Samstag 05

20:00 Uhr
Bremen4 Comedy Club on Tour
Wessel‘s Hotel Syke

Sonntag 06

14:00 - 18:00 Uhr
Weihnachtsausstellung in Bücken
Riedemann, Bücken

13:00 - 18:00 Uhr
Verkaufsoffener Sonntag
Sulinger Innenstadt

Montag 07

17:30 Uhr - Eintritt frei -
Smartphone-Workshop
Stadtbibliothek Syke

Mittwoch 09

19:30 Uhr
Cuba, ein Land im Wandel
Kleinkunstdiele Bücken

Freitag 11

17:00 Uhr
Laternenfest
Gemeindehaus Wechold

Samstag 12

11:00 - 18:00 Uhr
Kunsthandwerk „Advent und Weihnachten“
Restaurant Dillertal, Bruchhausen-Vilsen

10:00 - 17:00 Uhr
Messe: Barrieresfreies Wohnen & Leben
BBS Syke, Grevenweg 8

Freitag 18

20:00 Uhr
Lutz von Rosenberg Lipinsky „ANGST.MACHT.SPASS“
Gleis 1, Syke

14:00 - 20:00 Uhr
Adventsausstellung
Fehsenfeldsche Mühle, Martfeld

Samstag 19

19:00 Uhr
Musik zum Advent
Güterschuppen Eystrup

14:00 - 20:00 Uhr
Adventsausstellung
Fehsenfeldsche Mühle, Martfeld

Sonntag 20

17:00 Uhr
Erbhof Musik
Schloss Erbhof Thedinghausen

Samstag 24

Ausflug mit Taxi Schweers: Weihnachtszauber auf Schloss Bückeburg
Mehr Infos unter: 04252-2359

Freitag 25

18:00 Uhr
Zauberhafte Klänge zur Adventszeit
Schloss Erbhof Thedinghausen

Samstag 26

Weihnachtsmarkt der Lebenshilfe
Lebenshilfe Sulingen

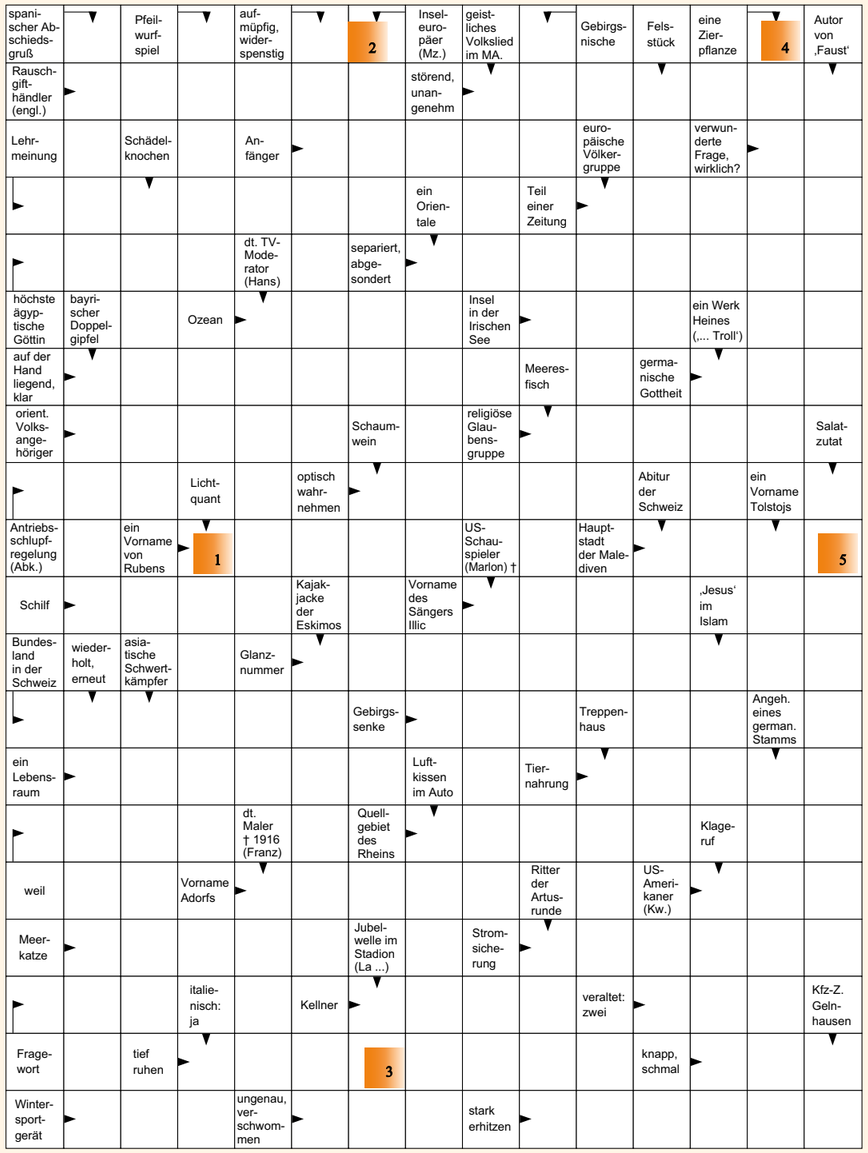
14:00 - 19:30 Uhr
Bassumer Advent
Stiftskirche Bassum

15:00 - 20:00 Uhr
Weihnachtsmarkt mit Candlelight-Shopping
Bruchhausen-Vilsen

Sonntag 27

15:00 - 20:00 Uhr
Weihnachtsmarkt
Bruchhausen-Vilsen

Killerpilze - Gewinnspiel!



Lösung:

Wir verlosen im Rahmen dieses Gewinnspiels unter allen Teilnehmern 1 x 2 Karten für den Konzerttermin am 25.11. in Bremen sowie eine CD für die Killerpilze. Einsendeschluss ist der 18.November. Senden Sie Die Lösung an „DAS Magazin, Gewinnspiel Killerpilze, Am Gaswerk 4, 27305 Br.-Vilsen“ oder info@das-magazin-online.de

Us lüttjen Anton gleuht de Kamm

VON WILHELM KAPPELMANN aus Bassum

Use Hahn, de mookt sik wichtig,
un he glööVt noch, dat is richtig!
Alle Doog, an jeden Morgen,
mook ik mi so grote Sorgen.
Op us Höhner paßt he goot op,
springt un flüggt mi frech op den Kopp.

Us lüttjen Anton gleuht de Kamm,
he is vergrellt un warrt nich tamm.
Geev ik use Höhner Weten,fangt he düchtig an to sweten.De Spiddelwipps kickt spietsch mi an, kummt dicht un dickdreevsch no mi ran.

Wat pluustert he sik malle op,schuult pratzig un höhnsch no mi rop.Dat schull he man lever loten, sunst krieg ik fix em to foten. Hett meist allens glieks vergeten, un fangt ok stracks an to freten. Trüchoors goh ik denn stillkens rut, he kummt mi no, mit scharpe Snuut. Un morgen fröh geiht dat wieter, batz springt he mi an, de Bieter. Man schull em doch den Hals ümdreih´n, denn leet de Kösel woll dat Kreih´n.

Hett Anton mi mol ornlich kleit, stellt he sik foorts risch hen un kreiht. Wat hett us Vogel doch för Moot,
ik glööv, dat geiht em gor to goot.
Wat denkt he sik denn, de „Patroon“,
ik will de Höhner doch nix doon.

Dat de Dullkopp mi nich mehr bitt,
nehm ik nu enen Bessen mit.
Wenn Anton dat begriepen deit,
hebbt wi noch lange use Freid.
Ik geev dat to, de Schuld doran,
hett nich us Hahn, ik bün dat man!

Bis nächsten Monat!
DAS Magazin

AB JETZT!

MONTY PYTHON'S SPAMALOT

DAS MUSICAL NACH DEM KULT-FILM

DIE RITTER DER KOKOSNUSS

BUCH & LYRICS VON ERIC IDLE - MUSIK VON JOHN DU PREZ & ERIC IDLE

FRITZ THEATER

Herdentorsteinweg 39 | 28195 Bremen

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter **www.fritz-bremen.de** • **www.dastickethaus.de**