IHR kostenloses Monatsmagazin...

DAS Magazin

November 2019 | Ausgabe Nr. 122

Verteilgebiet: Bassum, SG Bruchhausen-Vilsen, Grafschaft Hoya, SG Schwaförden, Wietzen, Seckenhausen, Sulingen, Syke, Twistringen, SG Thedinghausen, Gemeinde Weyhe

www.ich-werbe-hier.de
Ein Produkt der Sommer Werbung und Veranstaltungs UG

Woll & Dreh & Halter

Bewährtes so vielseitig.

U. & D. Hackemack - 27305 Br. Vilsen
Tel. 0171 - 191 06 82
uwe.hacky@t-online.de

Woll & Dreh & Halter

Bewährtes so vielseitig.

Der Woll & Dreh & Halter ist keine Neuerfindung! Was daran neu und einzigartig ist, ist die Vielfältigkeit seiner Einsätze. So kann er ganz einfach für unterschiedlichste Aufgaben in der Wollverarbeitung genutzt werden und erleichtert Ihnen das Hobby. Der Woll & Dreh & Halter besteht aus Edelstahl (V2A), wodurch eine sehr gute Standfestigkeit durch das Eigengewicht auf Tisch, Boden oder jedem anderen Untergrund gewährleistet wird. Den herausnehmbaren Teller, auf dem die Wolle drauf steht, kann man ganz einfach austauschen. Durch einen größeren kann man einen größeren Wollknäuel verwenden. Der Kelchaufsatz ist für runde Wollknäule optimal geeignet, ovale Knäule werden durch ein zusätzliches Rohr, welches man auf den Teller stecken kann, am Abrutschen gehindert. Und wenn der Schal, die Mütze oder die Socken fertig gestrickt sind, dann kann man den Woll & Dreh & Halter sogar als Kerzenhalter nutzen. Das schicke Design lässt sich überall dekorativ einbringen.

Weitere Ideen aus unserem Haus:

U. & D. Hackemack - 27305 Br. Vilsen
Tel. 0171 - 191 06 82
uwe.hacky@t-online.de

Impressum
Herausgeber: Firma Sommer Werbung und Veranstaltungs UG (haftungsbeschränkt)
Verlag: Rostocker Straße 25
27211 Bassum
Telefon: 04252-9700227
Internet: www.das-magazin-online.de
Email: info@das-magazin-online.de
Redaktion: Saskia Sommer, Michael Sommer
Fotos & Texte: Saskia Sommer; Michael Sommer, djd, Fotolia; frei;
Titelbild:
Ausgabe: November 2019 | 122
Erscheinung: ca. bis zum 10. des Monats, kostenlos, kein Anspruch auf Erhalt
Anzeigen: Heidi Sommer, Saskia Sommer, Meike 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, Dennis Geske, Meike Sommer
Auslagestelleninfo unter: www.das-magazin-online.de

LANDESmusikrat NIEDERSACHSEN e.V.

10. Niedersächsischer Orchesterwettbewerb Verden
8.- 10. November 2019

Wettbewerb für nicht professionelle Orchester & Ensembles

8. November 2019 | 19:30 Uhr
Eröffnungskonzert
Stadthalle Verden
Kammerorchester Goslar
Leitung: Anette Zell
Karten bei reservix und der Verden-Aller-Zeitung.

9. November 2019 | 20:00 Uhr
10. November 2019 | 17:30 Uhr
Preisträgerkonzerte
Stadthalle Verden
Es spielen ausgewählte Orchester des Wettbewerbstages.
Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen unter: **www.now.lmr-nds.de**

Liebe Leserinnen und liebe Leser,
viel Spaß mit unserer Novemberausgabe
von DAS Magazin.
Bitte beachten Sie die Anzeigen
und Empfehlungen unserer Partner!

www.ich-werbe-hier.de
Ein Produkt der Sommer Werbung und Veranstaltungs UG

DAS Magazin-Team

JETZT MIT 0 € ANZAHLUNG.
DER COROLLA CLUB.

TOYOTA

NICHTS IST UNMÖGLICH

Leasen, einsteigen, losfahren.

MONATLICHE LEASINGRATE
258 €[1]
OHNE ANZAHLUNG

COROLLA 5-TÜRER HYBRID CLUB:

- 17"-Leichtmetallfelgen
- LED-Scheinwerfer
- Privacy Glass
- Toyota Safety Sense inkl. Pre-Collision System
- Audiosystem mit Rückfahrkamera
- Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer u.v.m.

Kraftstoffverbrauch Corolla 5-Türer, 1,8 l Hybrid Club, Systemleistung 90 kW (122 PS), stufenloses Automatikgetriebe, innerorts/außerorts/kombiniert 3,5/3,8/3,6 l/100 km, CO_2-Emissionen kombiniert 83 g/km.
Abb. zeigt Sonderausstattung.

[1] **Unser Kilometerleasing-Angebot**[2] für den Corolla 5-Türer 1,8 l Hybrid Club. **Anschaffungspreis: 23.231,70 € zzgl. Überführung**, Gesamtbetrag: 12.348,00 €, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Laufleistung p.a. 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, **gebundener Sollzins: 3,49 %, effektiver Jahreszins: 3,55 %,** 48 mtl. Raten à 258,00 €.
[2] Ein **unverbindliches** Kilometerleasing-Angebot der **Toyota Leasing GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln. Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.10.2019.** Das Leasingangebot entspricht dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV.
Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Leasingverträge der Toyota Leasing GmbH.
Individuelle Preise und Finanzierungsangebote erhalten Sie bei uns.

HYBRID

NOBBE AUTOHAUS

Ferdinand Nobbe GmbH
Berliner Str. 85
27232 Sulingen
04271-95350
www.nobbe-gmbh.de

- Anzeige -

„Wir schließen den Landkreis Diepholz an die Zukunft an!“

Die GVG Glasfaser GmbH aus Kiel hat sich gemeinsam mit dem Landkreis Diepholz ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: „Unser Anspruch ist es, die Unternehmen und Privathaushalte der gesamten Region an die Telekommunikationsinfrastruktur der Zukunft anzuschließen“, erklärt der Geschäftsführer Michael Gotowy. Denn blitzschnelles Surfen, das Streamen von Serien und Filmen und Arbeiten im Home-Office – all das gehört für viele schon zum angenehmen Alltag. Durch die Digitalisierung steigen die Datenmengen außerdem stark an. Viele Städte und Gemeinden in Niedersachsen sind von einer zukunftsfähigen Internetanbindung allerdings weit entfernt. Wenn die Kinder für ein Schulprojekt recherchieren, Papa stundenlang telefoniert und Mama gleichzeitig im Home Office arbeiten will, kommen die momentan viel genutzten Kupferkabel heute schon kaum hinterher. Dagegen bietet ein Glasfasernetz nahezu grenzenlose Leistungsreserven.
Die Lichtwellenleiter des Glasfaserkabels transportieren Daten in „Lichtgeschwindigkeit“: bis zu 1.000 Mbit/s sind damit heute schon möglich. Momentan haben die Bürgerinnen und Bürger der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen, in Affinghausen und Sudwalde sowie in der Samtgemeinde Barnstorf und in Dickel und Eydelstedt die Chance, das Glasfasernetz für ihre Region zu sichern. Wer dabei bis zum 14.12.2019 einen Auftrag bei nordischnet abschließt, kann sich sogar noch den Vorteil sichern, den Glasfaser-Hausanschluss kostenfrei zu bekommen. Auch in Bassum wird es bald spannend: nordischnet lädt demnächst zu Informationsveranstaltungen ein, bei denen man sich in Ruhe über die Vorteile der modernen Technik, die Umsetzung der Bauarbeiten oder auch das Angebotsspektrum der Firma informieren kann. Außerdem können sich Interessierte auf verschiedenen Wegen vom nordischnet-Team beraten lassen: Das geht entweder bei den offenen Beratungsterminen, bei einem Besuch im Servicebüro in Bassum (Kirchstr. 1, täglich von 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr) oder auch unter der kostenlosen Rufnummer 0800 - 90 700 70. Darüber hinaus informieren die nordischnet-Kundenberater auf Wunsch aber auch kostenlos und unverbindlich bei Ihnen zu Hause. Alle weiteren Informationen sowie Infoveranstaltungs- und Beratungstermine finden Sie auf der Website www.nordischnet.de.

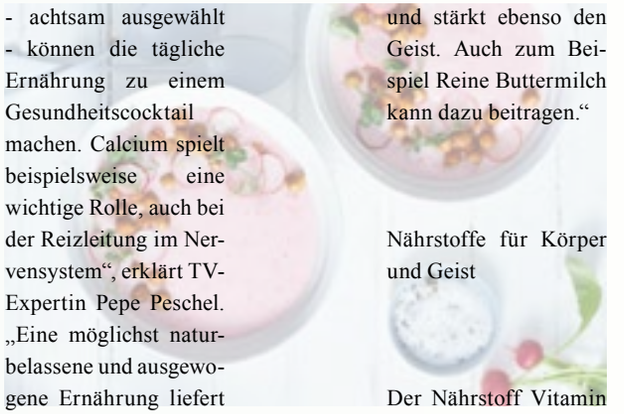
Mehr Achtsamkeit für Körper und Geist

Inhaltsstoffe der Ernährung haben einen Einfluss auf die innere Balance

(djd). Den richtigen Ausgleich zum hektischen Alltag finden - für viele Menschen ist dies heute der größte Wunsch. Sie versuchen zur Ruhe zu kommen und nicht das Gefühl zu haben, durch ständige Erreichbarkeit nur von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen. Zeit für sich selbst ist elementar, um innere und äußere Bedürfnisse wahrnehmen und die persönliche Balance herstellen und bewahren zu können.

Zeit für bewusste Ernährung

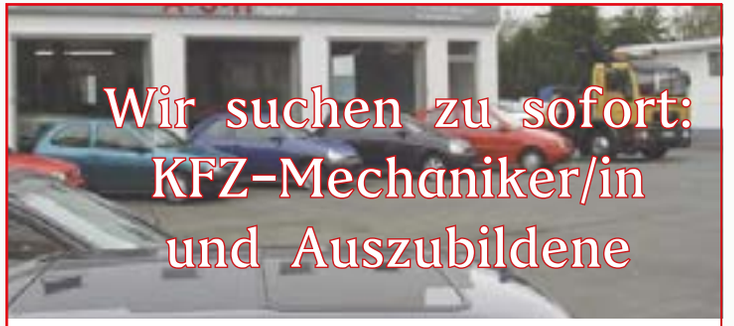
In diesem Zusammenhang wird auch das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung immer größer. Denn das, was wir essen, hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Deshalb sollte man darauf achten, was man dem Körper zuführt und woraus er die wichtigsten Nährstoffe ziehen kann. „Vitalstoffe - achtsam ausgewählt - können die tägliche Ernährung zu einem Gesundheitscocktail machen. Calcium spielt beispielsweise eine wichtige Rolle, auch bei der Reizleitung im Nervensystem“, erklärt TV-Expertin Pepe Peschel. „Eine möglichst naturbelassene und ausgewogene Ernährung liefert dem Körper lebensnotwendige Energie, nährt und stärkt ebenso den Geist. Auch zum Beispiel Reine Buttermilch kann dazu beitragen.“



Nährstoffe für Körper und Geist

Der Nährstoff Vitamin B2 etwa ist im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung kombiniert mit einer gesunden Lebensweise ein guter Unterstützer. Er ist in der Lage, müde Körper wieder munter zu machen und vor oxidativem Stress zu schützen. Calcium kann zudem zu einer normalen Muskelfunktion und zum Erhalt normaler Knochen und Zähne beitragen sowie die Funktion der Verdauungsenzyme fördern. All diese Inhaltsstoffe sind von Natur aus in der Reinen Buttermilch enthalten. Zudem kann der natürliche Calciumgehalt in ihr zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen und deckt bei 500 Gramm bereits 68 Prozent des täglichen Nährstoffbedarfs.

1 Foto: djd/Molkerei Alois Müller/Shutterstock/KieferPix
2 Foto: djd/Molkerei Alois Müller/Shutterstock/Mr.Yotsara
3 Foto: djd/Molkerei Alois Müller



Auto Service Hadeler

- 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: Hadeler-Bassum@t-online.de

Gebrauchtwagenkauf ist Vertrauenssache, vertrauen Sie uns!!!

Sanitärcontainer in Br.-Vilsen geschlossen

Der Sanitärcontainer auf dem Wohnmobilstellplatz Bruchhausen-Vilsen (Bollenstraße 41) ist seit Anfang November geschlossen. Übernachtungen auf dem Wohnmobilstellplatz sind aber trotzdem weiterhin möglich. Geöffnet wird der Sanitärcontainer wieder Anfang April 2020. Infos: TourismusService Bruchhausen-Vilsen, Bahnhof 2, 27305 Bruchhausen-Vilsen, Tel.: 04252/930050 Internet: www.bruchhausen-vilsen.de, E-mail: tourismus@bruchhausen-vilsen.de

ZU KAUFEN!

Top-Lage in Bruchhausen-Vilsen: Gewerbehalle für Unternehmer und Geldanleger mit über 1.000 m² Nutzfläche. Ca. 1/3 gut an die Post vermietet, ca. 2/3 Lager-, Büro- und Ausstellungsflächen werden frei. Bj. 1973, EnEV B, Gas, 363 kWh/(m².a), 3.267 m² Grundstück mit großem Parkplatz.
Weitere Informationen unter 04252 - 932130

www.benjes-immobilien.de

benjes IMMOBILIEN GMBH

Benefiz-Rudelsingen

Das Original - zum Mitsingen!

Do. 14.11.19 Theater Syke

Seit 2011 feiert das RUDELSINGEN - das in Münster geborene Kultformat zum Mitsingen - seinen Siegeszug durch ganz Deutschland und gehört bei vielen Fans inzwischen einfach zum Leben dazu. Regelmäßig treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, um gemeinsam die schönsten Lieder von gestern bis heute zu singen.

10 Teams begeistern bundesweit in über 100 Städten mit immer neuen Programmen und erfüllen viele Hunderte Liedwünsche – dabei hält das stets bunt gemischte Repertoire für monatlich über 10.000 Rudelsängerinnen und Rudelsänger immer das Passende bereit, von Schlager bis Rock, vom aktuellen Radio- Hit bis zum Evergreen.

Beim RUDELSINGEN werden sie live von 2-3 Musikern mit Klavier, Gitarre und weiteren Instrumenten begleitet, die Texte werden per Beamer auf eine Leinwand projiziert.

Wir sind Profis für:
Plakatwerbung • Flyerverteilung
Bauzaunwerbung • Promotion
Veranstaltungsservice von A - Z
Verlag „DAS Magazin"
Grafik • Druck
Sommer Werbung und Veranstaltungs UG (haftungsbeschränkt)
Rostocker Str. 25, 27211 Bassum (GF: Saskia Sommer, Michael Sommer)

Buchen unter: 0151 - 234 08 08 2
djmario@eventservice-sommer.de
DJ Mario
Von ABBA bis ZZ Top
- ob Abiball oder Zeltfete.
Ihr DJ für jede Party! Jetzt zum Sonderpreis (inkl. Sound und Light) buchen!

Geschenktipp: Selbstgemachte Trinkschokolade am Stiel

Eine originelle, nachhaltige Geschenkidee zu Weihnachten

(djd). Mit kleinen, aber phantasievollen Weihnachtsgeschenken kann man lieben Menschen oftmals die größte Freude bereiten. Ein solches Mitbringsel ist eine selbst gemachte dunkle Trinkschokolade am Stiel. Wer in der Adventszeit eine heiße Schokolade genießt, kann dabei ganz nebenbei das kleine Präsent „basteln". Hier sind das Material und die Anleitung für die dunkle Trinkschokolade am Stiel. Im Sinne der Umwelt: nachhaltig verpackt im dekorativen Glas. Zutaten:

- Zwei Tafeln Bioschokolade mit höchstmöglichem Kakaogehalt, beispielsweise „Feine Bitter 99 %" von Vivani
- Ein Schraubglas (altes Marmeladenglas oder Ähnliches)
- Ein kleines Stück Stoff (etwa aus ausrangierten Shirts oder Hosen)
- Ein Stoffband
- Mehrere Eiswürfelformen

Außerdem nach Belieben: - Chilifäden,
- Zimtpulver oder Zimtstange
- Hagelzucker oder Zuckerstreusel
- Ein Stück Pappe für den Geschenkanhänger

Anleitung:

1. Die zwei Tafeln Schokolade grob zerkleinern und in einem Wasserbad schmelzen.
2. Um die Schokolade zu temperieren und damit zu verhindern, dass das Geschenk hinterher unschöne graue Schlieren bekommt, die Schokolade erst einmal für etwa zehn Minuten bei Raumtemperatur auf etwa 28 Grad Celsius abkühlen.
3. Anschließend wird die Schokolade unter ständigem Rühren noch einmal leicht erwärmt. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn die warme Schokolade an der Unterlippe nicht warm wirkt.
4. Von der Schokolade kommt nun je ein Esslöffel in die Mulde der Eiswürfelformen.
5. Nun kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und die fertigen Formen nach Belieben verzieren, etwa mit einer Zimtstange als Stiel oder mit Chilifäden.
6. Jetzt kommt die Eiswürfelform für 20 Minuten in den Kühlschrank. Anschließend die fertigen Würfel in das Schraubglas füllen und dieses mit dem Stoff verschließen. Fertig ist das dekorative Geschenk.

Eine ganze Tasse Kakao benötigt übrigens zwei Würfel der Schokolade. Die Milch sollte für die perfekte Zubereitung zuvor gekocht haben. Foto: djd/vivani.de

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

Brokate Bassum
Restaurant • Hotel • Catering
Inh. Cathleen Schorling
Telefon:
04241 - 80240
Bremer Straße 3
27211 Bassum
Leckeres Essen, gemütliche Betten und mehr...
www.brokate-bassum.de

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

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

Faki's TAXI
Bassum (04241) 804 76 76
Syke (04242) 1 600 600

Imbiss One
FRISCH. SCHNELL. LECKER.
Täglich wechselnder *** Mittagstisch ***
Källigen 41
27211 Bassum
www.imbiss-one.de

Restaurant
IPIROS
Hauptstraße 48
27318 Hoyerhagen
Tel.: (0 42 51) 4 00
FAX (0 42 51) 67 14 44
www.beim-griechen.de
Kegelbahn

EIS, KAFFEE & KUCHEN
Central·Café
Kirchstraße 11 • 27239 Twistringen
Tel.: 04243 - 5079864
Unsere Öffnungszeiten:
So. - Do.: 10:00 - 21:00 Uhr
Fr. - Sa.: 10:00 - 22:00 Uhr

Mit 45+ die Liebe neu entdecken

Die weibliche Leidenschaft blüht mit den Jahren auf

(djd). Das vierte Lebensjahrzehnt vor Augen fürchten einige Frauen, an Anziehungskraft und Attraktivität zu verlieren. Wird sich das Sexleben negativ verändern? Doch Werbe-Ikone Verona Pooth (51) gibt Entwarnung und erklärte der „Gala“: „Der Sex wird ab 40 besser und cooler, weil man ein neues Selbstbewusstsein hat.“ Und auch der 61-jährige Hollywoodstar Sharon Stone äußerte sich gegenüber einem US-Magazin positiv über das Liebesleben reifer Frauen: „Wenn wir älter werden, verstehen wir unseren Körper besser und blühen im Bett auf. Es geht dann auch nicht mehr um Quantität, sondern mehr um Qualität.“ Mit ihrer Einschätzung liegen die beiden Promi-Ladys

goldrichtig - zahlreiche Umfragen geben ihren Thesen recht. Fakt ist: Zwar lässt die Häufigkeit der Schäferstündchen mit den Jahren statistisch gesehen nach, doch der weibliche Lustgewinn ist dabei höher.

Unbekanntes erotisches Terrain entdecken

Während die Generation 45+ sich in früheren Zeiten bereits alt fühlte, befindet man sich heutzutage in den besten Jahren. Energiegeladen und experimentierfreudig wird auch im Bett neu durchgestartet - mit erotischem Spielzeug oder sexy Dessous. Regelmäßiger Sex gilt als das perfekte Anti-Aging-Mittel: Er stärkt das Herz-Kreislauf-System, vertreibt Stress und lässt die Haut strahlen. Zudem ist ein erfülltes Sexleben der Schlüssel zu einer stabilen und glücklichen Beziehung - egal in welchem Alter. Umso belastender kann es für Paare sein, wenn das Verlangen eines Partners plötzlich schwindet. Vor allem Frauen klagen bei Stress und Kummer über sexuelle Unlust. Auch hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren mit Beschwerden wie Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen können die weibliche Libido schmälern. Auf sanfte Weise die Lust unterstützen kann etwa Remisens aus der Apotheke. Schon bei den Mayas galten die darin enthaltenen Extrakte aus der Damiana-Pflanze als natürliches Aphrodisiakum.

Beckenbodentraining für mehr Lustgewinn

Gut zu wissen: Der Beckenboden mit seinen Muskeln und Bändern spielt eine große Rolle für das Lustempfinden einer Frau. Dieser „Liebesmuskel“ kann trainiert werden - etwa durch sogenannte Liebeskugeln, die in die Vagina eingeführt werden. Bestimmte Gymnastik-, Yoga-, oder Pilates-Übungen trainieren ebenfalls den Beckenboden. Zudem fördern diese Sportarten Entspannung und Beweglichkeit. Mehr nützliche Tipps für mehr Freude im Bett enthält auch der Ratgeber „Endlich wieder Lust auf die Lust“ unter www.natuerlich-lust.de. Ist die Scheide zu trocken, kann beispielsweise Remifemin FeuchtCreme helfen. Sie beruhigt, pflegt und befeuchtet die Vaginalschleimhaut nachhaltig mit Hamameliswasser und Lipiden.

Foto: djd/Remisens/Colourbox

Foto: djd/Remisens

STUBBENFRÄSEN weser | aller
sönkeeggers
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

FAHRRADLEASING
Beziehen Sie ihr Wunschrad über Ihren Arbeitgeber!
Jobrad · Dienstrad · BusinessBike
Ganz einfach:
AUSWÄHLEN – UNTERZEICHNEN – LOSFAHREN

28857 Syke-Falldorf
Tel. 04240/1069 · Fax 741
haake@fahrrad-haake.de
Fahrrad Haake
GIANT Gazelle BATAVUS LUNORA Kalkhoff BÖTTCHER FOCUS
www.Fahrrad-Haake.de

FRITZ
Herdentorsteinweg 20 | 28195 Bremen
www.fritz-bremen.de
SISTERS in TROUBLE
Die göttliche Musik-Komödie
Ab 29.11.2019 auch mit 3-Gänge-Menü buchbar!
Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.fritz-bremen.de
oder unter www.dastickethaus.de • www.nordwest-ticket.de • www.eventim.de

Das Babyglück und die Kosten

So haben junge Eltern die Ausgaben für den Nachwuchs im Griff

(djd). Die Geburt ihres Kindes ist für Eltern der schönste Glücksmoment, den sie sich vorstellen können. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt - mit viel Freude, aber auch mit mehr Verantwortung und neuen Herausforderungen. Umso besser ist es in dieser Situation, wenn sich junge Eltern zumindest um die Finanzen nicht allzu viele Gedanken machen müssen. Eine vorausschauende Planung hilft, dass einem die Kosten für das Baby nicht über den Kopf wachsen. Zusätzlich unterstützt Vater Staat: Zum 1. Juli 2019 steigt das Kindergeld um monatlich zehn Euro, auf 204 Euro jeweils für das erste und zweite sowie auf 210 Euro für das dritte Kind. Im selben Zug wird auch der steuerliche Kinderfreibetrag angepasst. Er beträgt für 2019 nunmehr 4.980 Euro, eine Steigerung um 192 Euro gegenüber dem Vorjahr. Naturgemäß reichen die staatlichen Zuschüsse aber nicht aus, um alle Ausgaben in den ersten Lebensmonaten des Nachwuchses

abzudecken. Wie viel kostet die Ausstattung für ein Baby? Wie hoch sind die zu erwartenden Kosten für ein Baby tatsächlich? Diese Fragen stellen sich wohl alle angehenden Mütter und Väter. Die Antwort: Es hängt ganz wesentlich vom eigenen Konsumverhalten ab. „Die mögliche Kostenspanne ist enorm. Als Mindestsumme für die Kosten im ersten Lebensjahr haben wir gut 1.800 Euro errechnet, man kann aber auch deutlich über 3.000 Euro ausgeben“, berichtet Korina Dörr vom Beratungsdienst Geld und Haushalt. Mit Babyprodukten lässt sich gutes Geld verdienen, auf über 10 Milliarden Euro wird der jährliche Umsatz allein in Deutschland geschätzt. Darunter sind auch viele Produkte, die nicht zwingend notwendig sind - oder die man beispielsweise aus zweiter Hand viel günstiger bekommen kann: „Kinderwagen, Babykleidung und vieles mehr kann man sehr gut gebraucht kaufen oder auch später verkaufen. Das spart nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt, weil weniger weggeworfen wird“, rät Dörr zu einem nachhaltigeren Verhalten.

Checkliste für die Erstausstattung:

Gerade wer das erste Kind erwartet, kann den Bedarf der Erstausstattung nur schwer einschätzen. Eine hilfreiche Orientierung bietet daher die Checkliste „Kosten für das Baby im ersten Lebensjahr“, die es zum kostenfreien Download unter www.geld-und-haushalt.de gibt. Die Liste sorgt für mehr Durchblick, welche grundlegenden Dinge Eltern im ersten Babyjahr tatsächlich benötigen. Was schon vorhanden ist, kann man im Dokument einfach am eigenen PC abhaken. Zusätzlich lassen sich beim jeweiligen Gegenstand die Ausgaben notieren. Unter Notizen kann man beispielsweise eintragen, wer etwas schenken wird oder bereits geschenkt hat und von wem man ein Teil ausgeliehen hat. Fotos: djd/Deutscher Sparkassenverlag

Hier wohnt der Luxus

Ob Sportwagen oder teure Boutique: So luxuriös lebt Deutschland

(djd). Teure Autos in Hamburg, teure Läden in München: Eine bemerkenswerte Übersichtskarte in Sachen exklusiver und kostspieliger Lebensstil hat nun Eurojackpot veröffentlicht. Anhand verschiedener Statistiken und Datenerhebungen wird damit deutlich, wo in Deutschland welche Art von Luxus heimisch ist.

Schlossherr in Bayern gesucht

Der Untersuchung liegen die verschiedensten Kategorien zugrunde: Wo befindet sich zum Beispiel die teuerste zum Kauf angebotene Immobilie, wo setzt man auf PS-starke Geschosse und wo wird das Edelshopping großgeschrieben? Dabei kam teils Erstaunliches heraus. Bei der teuersten Immobilie Deutschlands etwa handelt es sich um ein Schloss in Augsburg. Auch zu Luxusautos gibt es überraschende Erkenntnisse: Hier ist vor allem der Norden sehr präsent. Immerhin 4,2 Prozent aller in Hamburg zugelassenen Fahrzeuge gehören zur Luxus-Kategorie, so die Zahlen des Kraftfahrt-Bundesamtes. Zum Vergleich: In Nordrhein-Westfalen sind es „nur“ 3,3 Prozent.

Teures Wohnen und teures Shopping

wenig überraschend ist es hingegen, dass München bei den Immobilienpreisen den Spitzenplatz belegt. Mit 6.789 Euro pro Quadratmeter sind die Bayern in dieser Hinsicht unangefochtener Deutscher Meister. Aber auch in Frankfurt am Main (rund 4.500 Euro) und Hamburg (4.212 Euro) muss man für das schmucke Eigenheim etwas tiefer in die Tasche greifen als im Rest der Republik. Für den nächsten Shoppingbummel bietet sich ebenfalls vor allem die bayerische Metropole an. Der Anteil an Luxusgeschäften ist mit 31 Prozent ebenfalls in München am größten. Mit gebührendem Abstand folgt die Hauptstadt auf Platz zwei: Mit 22 Prozent Luxusläden gibt es aber auch in Berlin genügend Möglichkeiten, sich beispielsweise im Falle eines Eurojackpot-Gewinns so manchen exklusiven Wunsch zu erfüllen.

Foto: djd/Eurojackpot/Getty

Schon morgens knuspern

Zwieback ist ein leichter und vielseitiger Frühstücksbegleiter

(djd). Ein guter Schlaf und ein ausgewogenes Frühstück sind die besten Voraussetzungen, um fit in den Tag zu starten. Nach einer alten Regel soll man morgens wie ein Kaiser essen. Doch diese Bauernweisheit muss differenziert betrachtet werden. Richtig ist, dass ein gesundes Frühstück die Leistungsfähigkeit unterstützt. Wer jedoch zu reichhaltig schlemmt, erweist seinem Körper keinen Bärendienst. Denn der braucht dann jede Menge Energie, um die Nährstoffe verfügbar zu machen - Energie, die dann an anderer Stelle fehlt. Der Morgen ist daher keine gute Zeit für schwere Kost, denn die Verdauungskraft ist bei den meisten Menschen morgens eher gering.

Unbelastet in den Tag starten

Leicht in den Tag startet man zum Beispiel mit einer leckeren Zwieback-Mahlzeit.

Der Knuspergenuss ist gut verdaulich, belastet nicht und steckt voller Energie. So enthält etwa der Brandt Markenzwieback 74 Prozent Kohlenhydrate und 11 Prozent Eiweiß pro 100 Gramm. Ganz im Trend der warmen Frühstücksvarianten liegt beispielsweise ein Zwieback-Porridge mit Milch oder Getreidemilch, Obst und Nüssen. Vieles kann man auch gut vorbereiten und für ein spätes Frühstück im Büro mitnehmen. Einfach ab ins Schraubglas, im Büro schnell mit frischem Obst und Zwieback aufpeppen und fertig. Hier ist Kreativität gefragt. Die goldgelben Scheiben sind vielseitig und schmecken als süße oder herzhafte Variante gleichermaßen gut. Anregungen und Rezepte gibt es auf www.brandt-zwieback.de.

Zwieback auch laktosefret

Gut zu wissen: Die laktosefreie Variante des Markenzwiebacks wird ohne Milch und Milchzucker und mit 30 Prozent weniger Zucker hergestellt. Wer komplett auf die Süße verzichten will, wählt die Sorte Markenzwieback ohne Zuckerzusatz.

Foto: djd/Brandt Zwieback-Schokoladen

Wie die Natur in Trauerzeiten hilft

Studie zeigt: Rituale spielen bei der Bewältigung eine große Rolle

(djd). Der Tod eines geliebten Menschen ist schwer zu bewältigen. Persönliche Rituale werden dabei als hilfreich empfunden. Zum Beispiel ein Spaziergang im tröstlichen Wald statt des Sonntagsbesuchs auf dem klassischen Friedhof. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Studie im Auftrag des Bestattungswaldbetreibers FriedWald. Schon die Trauerfeier soll - so der Wunsch der Befragten - einen individuellen Charakter haben: Die Hälfte der Studienteilnehmer wünscht sich eine alternative Form der Beisetzung unabhängig von einem Friedhof, etwa unter Bäumen. Diese Art der Bestattung kommt einem weiteren Anliegen entgegen: Die Grabpflege entfällt, sie wird von der Natur übernommen. Das möchte laut Studie jeder Zweite.

Weil Angehörige und Freunde an einem Grab immer wieder aufs Neue Abschied nehmen können, ist für 76 Prozent der Teilnehmer ein Ort zum Trauern wichtig, der entspannt besucht werden kann - unabhängig von Öffnungszeiten oder auch in Begleitung des eigenen Hundes als Gefährten. Dann wird zum Beispiel zum Geburtstag des Verstorbenen ein Waldspaziergang zu seinem Gedenken unternommen. Bei der Ankunft am Baum, an dem der geliebte Mensch beigesetzt wurde, öffnen die Angehörigen eine Flasche Sekt und stoßen auf ihn an. Doch es gibt noch viele weitere Möglichkeiten und Trostrituale: Manche der Hinterbliebenen schreiben einen Brief und lesen diesen laut vor, während sie an den Wurzeln des Baumes sitzen und diesen berühren. Oder sie bringen sich als Andenken zum Beispiel kleine Astbündel, Steine oder Blätter aus dem Wald nach Hause mit. Weitere Erkenntnisse aus der Studie, etwa zu verschiedenen Trauerphasen, finden sich unter www.friedwald.de.

Foto: djd/FriedWald

Landhaus Wachendorf

Hotel - Clubrestaurant - Gesellschaftshaus
27305 Bruchhausen-Vilsen-Engeln - 04247 970 3222
www.landhaus-wachendorf.de

Termine Herbst / Winter

01.11. Wild – Menüessen ab 18 Uhr
03.11. Schmetterlinge im Bauch
Star: Pe Werner Live ab 18:00 Einlass
10.11. Martinsgans Menüessen ab 12 Uhr
11.11. Martinsgans Menüessen ab 18 Uhr
25.12.+26.12. Weihnachtsfestessen ab 12 Uhr
25.12. Silvester Menüessen ab 18 Uhr

Anmeldung: 04247 9703222

benjes IMMOBILIEN GMBH

seit 1895

Maklerinnen & Sachverständige

Wenn der Verkauf Ihrer Immobilie gelingen soll...

... zum guten, marktgerechten Preis
... in überschaubarer Zeit
... an passende, finanzkräftige Käufer

ivd RDM VDM

www.benjes-immobilien.de
Bökenbraken 11 • 27305 Bruchhausen-Vilsen
0 42 52 93 21-0

Lang, lang is dat her.....

VON WILHELM KAPPELMANN aus Bassum

Den allerschöönsten Dag in mien Kinnertiet warrt ik mien Leevdoog nich vergeten. Ik weer domols söss Johr oolt, hüüt höört disse Dag mi ganz alleen.

Dat weer in de Avendstünnen in´n Februar 1947. Disse Dag schull waraffig de schöönste Dag in mien Leven warrn. Wi Kinner ut de Goornstroot in Sulingen spelen buten un dat weer bannig koolt. De Küll möök uns gornix ut. Den leven langen Dag weer dat an´n sneen. Wi freien us, kunnen Sneemänner un Borgen boen. De Dag güng flink hen, dat worr veel to snell düüster. In disse Düüsternis keem de eenzige Lateern in uns Stroot mit ehr Licht nich gegen dat lüchen von de velen Steerns an´n Himmel an.

Dat worr loot un hööchste Tiet, wi dröffen nich mehr op´e Stroot spelen. As wi in´t Huus kemen, harr us Mama de Stuuv schöön warm mookt, se harr Geboortsdag. En poor Unkels un Tantens seten bi ehr in de Stuuv un se snacken munter över Soken, de wi as Kinner nich verstünnen. Ut ehr Glööss, de se vör sik op´n Disch stohn harrn, leten se sik dat smecken. Uns Kinner steeg en Ruch in de Nääs, de weer uns towedder. Johre löter bün ik dorachter komen, dat dat sülvstbrennten Rövensnaps wesen weer. In uns Stuvv harrn wi en lütten Oven stohn, de strohle veel Warmste ut. De Warmste keem von de Geschenken, de Mama to´n Geboortsdag kregen harr. Dat weer Torf un sogor Köhlenstücken.

Doch een Minsch fehlte in´e Runne, dat weer use Papa. De weer in russische Gefangenschaft un ik harr grote Verlangen no em. Papa schull mi en Draken boen, Mama kreeg den Draken nich tostanne. Se sä ümmer: „Töövman bet Papa wedder kummt.“

In use Stroot harr bloots een Huus en Telefonanschluss. Dat weer sotoseggen för all Lüüd, de in de Stroot wohnen, en Telefonstatschoon. En gele Emailleschild von de domoligen Reichspost wiese op de Statschoon hen. Wi kemen nich dorachter, dat dor dat Telefon för us bimmel. Duur nich lang, do klopp dat an uns Stuvenfinster: „Wilma, mach mal schnell deine Tür auf!“ Dat weer Tante Mariechen, wi Kinner sään to alle öllern Deerns „Tante“. Se harr för us en freidige Noricht: Papa harr von´n Bassumer Bohnhoff ut anropen. Papa keem ut Russland oder en anner Lager. He wull sik tofoot op´n Weg na Sulingen moken, weil keen Iesenbohntog mehr föhren dä. As sik de freidige Opregen över de Naricht leggt harr, de Brannwiensbuddel leer weer, kregen se all Bedenken: De arme Papa – to Foot – in´n Düüstern – Sneedrieven – Külle – Glatties un vör sik de twintig Kilometer. Von Unkel Fritz höör ik dat hüüt noch seggen, dat he dat schaffen kunn, in Russland weer dat ja slimmer ween. Miene „Achtung“ vör dissen Mann, de mi ja noch frömd weer, de den Weg no Huus ja woll schaffen kunn, de doch mien Papa weer, steeg gewaltig. So ener kunn ja ok woll Draken boen. „Guter Rat war teuer, aber vorhanden“. Unkel Willem, Oma ehr Broder müss helpen. He harr en „Auto-Reparaturwerkstatt“ un en olen Benz-PKW. Unkel Willem un de ole Benz – geern weer ik mit föhrt, over – wi Kinner bruken wennigstens noch nich in´t Bett. As Papa nodem to Huus ankeem, harr ik dat doch bold verslopen, opmol weer dat luut in de Stuuv. In mien Besinnen seh ik Papa hüüt noch vör mi as en russischen Suldat. In wattierte Uniform un Wintertüüg – ohn Afteeken, ohn Helm un Gewehr. All dat Tüüg wat he anhatt harr, keem foorts in usen Oven rin, blots sien Mütz hebbt wi beholen. Ik kunn dat allens gor nich so recht verstohn, over as all jümmers wedder von vele Lüüs snacken, wuss ik ok worüm. Mama ehr Geboortsdag weer en schöne Fier mit wedderkomen von us Papa.

Ik harr de Wißheit, as all de annern Kinner in de Stroot – ik harr en leven, lebennigen Papa. Un de kreeg dat ok bestimmt in de Reeg un möök mi in´n Harvst en egen schönen Draken.

Dit Beleevnis hett mi Heinrich ut Sulingen vertellt. Gott heff em selig.

Veranstaltungshinweise

Datum	Ort	Was ist los	Infos
08.11.19	Hoya	Blues & Boogie Festival	Autohaus Grünhagen | 20:00 Uhr
10.11.19	Syke	Kunsthandwerkermarkt	Kreismuseum Syke | 11:00 Uhr
14.11.19	Syke	2. Benefiz-Rudelsingen	Syker Theater | 19:30 Uhr
16.11.19	Twistringen	21. Country Night	Hotel zur Börse | ab 19:00 Uhr
17.11.19	Sudweyhe	Zierfischbörse	Grundschule | 10:00 - 15:00 Uhr
23.11.19	Neubruchhausen	Adventsbasar	Alte Oberförsterei | 14:00 - 18:00 Uhr
23.11.19	Syke	Flohmarkt für Weihnachtsschmuck	Kreismuseum Syke | 13:00 Uhr
30.11.19	Sulingen	Adventszauber mit Weihnachtsmarkt und Kunsthandwerk	Bürgerhausgarten, Alte Bürgermeisterei und Kirche | 15:00 - 22:00 Uhr
30.11.19	Twistringen	Weihnachtsmarkt	Innenhof St. Anna-Kirche
30.11.-01.12.19	Leeste	Leester Weihnachtsmarkt	Marienkirche
30.11.-01.12.19	Bassum	Bassumer Advent	Stiftskirche
30.11.-01.12.19	Thedinghausen	Nikolausmarkt	Rathausscheune Sa. 13:00 - 19:00 Uhr So. 11:00 -18:00 Uhr
30.11.-01.12.19	Bruchhausen-Vilsen	Weihnachtsmarkt (Sa. Mit Candlelight Shopping)	Sa. 15:00 - 20:00 Uhr So. 12:00 -18:00 Uhr

DAS Magazin - aktuelle Ausgaben oder in der Vergangenheit stöbern, alles online auf www.das-magazin-online.de www.ich-werbe-hier.de

Sie lesen uns wieder im Dezember!

WERKERS WELT

Ihr Werkers Welt Fachmarkt heißt Sie herzlich willkommen.
Bei uns finden Sie auf über 5.000 qm Verkaufsfläche alles zum Bauen & Renovieren sowie Haus, Garten & Freizeit.

Unser Service für Sie

- ✓ *Farbmisch-Service*
- ✓ *Schlüsseldienst*
- ✓ *Holzzuschnitt*
- ✓ *Schärfdienst*
- ✓ *Mietgeräte*
- ✓ *Gasflaschentausch*
- ✓ *Anhängerverleih*
- ✓ *Lieferservice*
- ✓ *Bestellservice*
- ✓ *Finanzierung*
- ✓ *Kundenkarte*
- ✓ *Geschenkgutscheine*

Drive In für Holz & Baustoffe
Schwere und sperrige Artikel erhalten Sie bei uns im Drive In

- ✓ ***Fahren Sie bis ans Regal***
- ✓ ***Ladehelfer stehen bereit***
- ✓ ***Kasse an der Ausfahrt***

ULRICH
Holzhandlung - Baumarkt
Am Bahnhof 7
27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: 04252 / 93340-0
Fax: 04252 / 93340-40
Mail: info@ulrich-baumarkt.de

www.ulrich-baumarkt.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8:00 - 18:30 Uhr
Sa. 8:00 - 16:00 Uhr