

IHR kostenloses Monatsmagazin...

# DAS Magazin

Juli 2020 | Ausgabe Nr. 129

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

[www.das-magazin-online.de](http://www.das-magazin-online.de)

IT-Systemhaus aus dem Nordwesten  
... für Gewerbe & Privat

**Z<sup>3</sup>**  
NETWORKS

Sie haben sich für den Kauf einer neuen  
FRITZ!Box entschieden

Aber jetzt

- Engpässe im WLAN
- Internet langsam trotz schneller  
DSL Verbindung
- kein Telefonanschluß

Wir Bringen das High-Speed-Heimnetz  
an jeden DSL-Anschluß

*-Großartig!*



Ihr Fritz!Box-Partner vor Ort

Als AVM Partner bieten wir alle Fritz! Produkte für  
Ihr Netzwerk, ob für Büro oder Zuhause.

Interneteinrichtung oder Telefonie, Faxe und Anruf-  
beantworter, Nachrichten auf's Smartphone.

*Wir helfen gerne!*

[www.z3networks.de](http://www.z3networks.de)

[www.ich-werbe-hier.de](http://www.ich-werbe-hier.de)

Ein Produkt von Sommer Werbemanagement und Event - Bassum

# Die Wasserspiele sind eröffnet

Beim privaten Pool an eine rutschsichere Umrandung denken

(djd). Zum Abkühlen die Füße ins kühle Nass tauchen. Morgens vor der Arbeit ein paar Runden ziehen, um munter zu werden. Die Sommerferien zu Hause mit der ganzen Familie beim Toben und Planschen im Pool genießen. Wasser ist eine Bereicherung für jeden Garten und daher auf der Wunschliste vieler Hausbesitzer ganz oben. Ein Pool ist eine Investition, die dauerhaft Freude bereitet - bei der aber auch die Sicherheit nicht zu kurz kommen sollte. Ein sicherer Einstieg ins Schwimmbecken mit soliden Griffen trägt ebenso dazu bei wie eine rutschsichere Poolumrandung.

Schließlich soll es beim Spielen nicht zu schmerzhaften Ausrutschern kommen. Poolterrasse ohne Splittergefahr Holzplanken sorgen als Dielumrandung für eine maritime Optik und passen als Naturmaterial zu jeder Gartengestaltung. Allerdings ist Holz auch sehr pflegeintensiv und verwittert mit der Zeit, noch dazu von Feuchtigkeit. Eine pflegeleichte und langlebige Alternative dazu sind moderne Holzverbundwerkstoffe wie vom deutschen Hersteller megawood. Hochwertige Holzfasern werden

in einem Verfahren besonders haltbar gemacht. Die Dielen eignen sich somit nicht nur für die Terrasse, sondern ebenso gut als Poolumrandung. Sie sind rutschhemmend, auch bei nassen Oberflächen, und sorgen so für einen sicheren Badespaß. Selbst dem Barfußlaufen steht nichts im Weg, denn aufgrund der speziellen Verarbeitung sind die Dielen frei von gefährlichen Splintern. Die charakteristische Optik und auch Haptik des Holzes bleiben dabei erhalten. Unter [www.megawood.com](http://www.megawood.com) gibt es mehr Informationen und die Möglichkeit, virtuell am Rechner



Foto: djd/megawood.com

oder Tablet bereits die eigene Poolterrasse vorzuplanen.

So viel Pflege brauchen der Pool und die Umrandung

Ein eigener Pool ist durchaus mit Arbeit verbunden: Gründliche Inspektionen ein- bis zweimal jährlich, der regelmäßige Service für den Wasserfilter, das Entfernen von Laub und anderen Gegenständen, die nichts im Wasser verloren haben - all das sollten Hausbesitzer bereits im Vorfeld ihrer Planung berücksichtigen. Umso erfreulicher ist es, wenn die Poolumrandung kaum Arbeit macht. Aufgrund der speziellen Behandlung ist ein regelmäßiges Streichen oder Imprägnieren der Dielen nicht notwendig. Auch Ausbleichungen durch starke Sonneneinstrahlung können nicht auftreten. Zum Sauberhalten genügen ein Besen und etwas Wasser.

## Staatliche Förderungen für Ihren Bausparvertrag.

**Die Wohnungsbauprämie.** ab 2021

- ✓ Staatliche Unterstützung beim Wüstenrot Wohnsparen.
- ✓ Bis zu 70 Euro bzw. 140 Euro Förderung jährlich.
- ✓ Verlosung Wüstenrot Wohnprämie 2020: 2.500 x 25 Euro! = Mehr Prämie für mehr Menschen.

Lassen Sie sich beraten



Wünsche werden Wirklichkeit.

**Dietmar Fuchs**

dietmar.fuchs@wuestenrot.de  
Telefon 0163 8048790  
Bremer Straße 12 A • 27211 Bassum

Auch während Corona können Sie mich per Skype/Mail/Telefon erreichen!  
Ich bin für Sie im Einsatz!

Moin in DAS-Magazin Land,

wir hoffen, dass unsere Leser den Sommer genießen können und wünschen viel Freude mit der aktuellen Ausgabe von DAS Magazin!

In diesem Heft haben wir wieder einige tolle Themen zusammengestellt! Bleiben Sie gesund!

Bitte beachten Sie die Anzeigen und Empfehlungen unserer Partner!

DAS Magazin-Team

### Impressum

Herausgeber: Firma Sommer  
Werbemanagement und Event  
Inh. Michael Sommer  
Verlag: Rostocker Straße 25  
27211 Bassum  
Telefon: 04252-9700227  
Internet: [www.das-magazin-online.de](http://www.das-magazin-online.de)  
Email: [info@das-magazin-online.de](mailto:info@das-magazin-online.de)

**Redaktion:** Saskia Sommer,  
Michael Sommer

**Fotos & Texte:**  
Saskia Sommer; Michael Sommer,  
djd, Fotolia; frei;  
Titelbild: stock.adobe.ngad-NR.  
232664862

Ausgabe: Juli 2020 | 129  
Erscheinung: ca. bis zum  
10. des Monats, 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,  
Meike Sommer, Saskia Sommer

**Auslagestelleninfo unter:**  
[www.das-magazin-online.de](http://www.das-magazin-online.de)

**JETZT DURCHSTARTEN!**

**EYES WILL NOT TIRE.\***



Eyezen™

**holger katzke**  
a u g e n o p t i k

**Sulinger Str. 7**  
**27211 Bassum**  
**Tel. 04241/5200**

[www.augenoptik-bassum.de](http://www.augenoptik-bassum.de)



\*WITH EVERY\* DAS EYES WILL NOT TIRE BY COMPENSATING ACCOMMODATIVE POWER DROP DURING AT LEAST 20 MINUTES OF NEAR WORK (ESSILOR INTERNATIONAL - FEBRUARY 2018, ESSILOR\* AND ESSILOR\* ARE TRADEMARKS OF ESSILOR INTERNATIONAL, FRANCE, MADE IN FRANCE.



## Besser „snacken“: 7 Tipps für Zwischenmahlzeiten im Job

Unter Stress greifen wir bei der Arbeit oft zu fettigen Snacks und Süßigkeiten, die müde machen. Dabei sind ausgewogene Zwischenmahlzeiten ganz einfach.

hin zu Kuchen und Gummibärchen - enthalten zu viel Fett und Zucker. So pushen wir uns zwar kurzfristig auf, werden aber kurz darauf schlapp und müde. Mit diesen Tipps snackt man besser:

(djd). Ohne Energie keine Leistung - deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um gut durch den Arbeitstag zu kommen. Doch viele gängige Snacks - von der Currywurst über das Croissant und den Schokoriegel bis

1. Vorfahrt für Gemüse und Obst Tomaten, Paprika, Möhren, Äpfel, Beeren und Co. sind nicht nur lecker und erfrischend, sondern enthalten auch viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre

Pflanzenstoffe. Ernährungsexperten empfehlen deshalb, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen - gerade Zwischenmahlzeiten

[<https://www.snack-5.eu/themen/arbeitsplatz/snacks-fuer-den-arbeitstag>] sind dafür gut geeignet. Eine Portion entspricht dabei rund 100 bis 125 Gramm. Es zählen allerdings nicht nur frische oder tiefgekühlte Produkte, sondern beispielsweise auch ein Glas Tomaten- oder Orangensaft, eine halbe Handvoll Nüsse oder sauer eingelegtes Gemüse, ein Smoothie, eine kleine Portion Dosengemüse oder eine Handvoll Trockenfrüchte.

2. Zwischenmahlzeiten vorausplanen

Am besten bereitet man schon am Abend vorher den Büro- oder Baustellen-Imbiss vor. Sehr gut geeignet ist ein Müsli aus Vollkornflocken und frischen Früchten, über das kurz vor dem Verspeisen die mitgebrachte oder im Bürokühlschrank aufbewahrte Milch gegossen wird. Auch prima: ein Shaking Salad, bei dem von unten nach oben das Dressing, dann die schweren und zuletzt die leichten Zutaten gegeben werden. Erst kurz vor dem Verzehr gründlich durchgeschüttelt, bleibt alles schön knackig. Weitere leckere Rezepte finden sich zum Beispiel hier [<https://www.snack-5.eu/themen/rezepte>].

3. Süßes in gesunder Form Gerade nach einem herzhaften Mittagessen wird häufig zu zuckrigem Weißmehlgebäck, Schokolade oder

pudding als Zwischenmahlzeit gegriffen. Ein kleiner Obstsalat oder ein Smoothie stillen den Appetit auf Süßes aber genauso gut. Wer es einfacher mag, packt sich ein ganzes Stück Obst, etwa Banane, Apfel, Birne, Mandarine, Pfirsich, oder vorgeschnittene Spalten ein. Besonders süß schmecken Trockenfrüchte, die man allerdings maßvoll genießen sollten.

4. Den Chef einspannen Fitte und gesunde

Arbeitnehmer bringen der Firma mehr Gewinn. Vielleicht überzeugt dieses Argument auch den Chef, ein Früchte-Abo für seine Mitarbeiter abzuschließen. Das kostet meist weniger als gedacht - und zahlt sich durch ein motiviertes Team aus.

5. Es geht um die Nuss Nüsse, Samen oder Kombis wie Studentenfutter sind gesunde Snacks für Freunde kräftigerer Knabbereien und liefern eine geballte

Menge an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß und Mineralstoffen. Da sie als Zwischenmahlzeit allerdings recht kalorienreich sind, sollte man es bei einer Handvoll täglich belassen.

6. Geschick kombinieren Wer regelmäßig in der Kantine isst oder unterwegs sein Mittagessen beim Fast-Food-Anbieter besorgen muss, für den ist ein möglichst großer Beilagensalat empfehlenswert. Dieser

sorgt nicht nur für einen Vitaminschub, sondern macht auch schneller und nachhaltiger satt. Dann kann die nächste Zwischenmahlzeit länger warten.

7. Richtig trinken Ein dehydriertes Hirn kann nicht gut denken. Ausreichend Flüssigkeit - circa 1,5 bis 2 Liter pro Tag - gehört deshalb zu einer gesunden Ernährung dazu. Am besten geeignet sind (Mineral-) Wasser, Saftschorlen und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

Foto: djd/snack-5.eu/Shutterstock/gpointstudio

**Glasbruch?  
Undichtes  
Isolierglas?**

- Ganzglastüren
- Neubauverglasungen
- Wintergärten
- Glasdachreparaturen
- Kunstverglasungen
- Spiegel u. Spiegelwände
- Duschtrennungen
- Bild + Rahmen

### Glas Marnier

**SULINGEN      TWISTRINGEN**  
Hohe Str. 8-10      Tel. 04243/95070  
Tel. 04271/6070

**Beratung • Verkauf • Einbau**

**Ich bin für Sie da!  
Vereinbaren Sie jetzt  
einen Termin.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

IMMOBILIENBERATER  
**Nils Hendrik Giese**  
04231 805 30  
[nils\\_hendrik.giese@vb-aw.de](mailto:nils_hendrik.giese@vb-aw.de)

**Immobilien-  
vermittlung &  
Verkehrswert-  
schätzung**

**Volksbank  
Aller-Weser eG**

## Smoothies selbst machen - 9 Tipps für Eltern und Kinder

Obst und Gemüse - ja bitte! Smoothies selbst zu machen ist ganz einfach, bringt viel Spaß - und sie schmecken nicht nur Kindern einfach köstlich.

(djd). Die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag so anzubieten, dass Kinder sie auch wirklich essen, ist nicht immer ganz einfach. Mit einem Smoothie ist zumindest eine Portion schnell weg. Alles, was man für die Zubereitung der Smoothies braucht, sind ein Mixer, ein paar Früchte, Karotten oder Salatblätter aus Obstkorb, Gemüsefach oder Tiefkühltruhe - und die Fantasie der Kleinen.

1. Die richtige Süße ohne Zucker  
Kinder mögen es meist süß. Weil bei den selbst gemachten Smoothies aber möglichst kein Zucker (und auch kein Ersatz wie Honig) verwendet werden sollte, muss die Süße aus den Früchten kommen. Neben Bananen sind hier zum Beispiel reife Pfirsiche, Blaubeeren, Erdbeeren, Birnen, Weintrauben oder Ananas eine gute Wahl. Auch junge Möhren können angenehm süßlich sein.

2. Gemeinsam die Früchte tanzen lassen  
Lieblingsfrüchte aussuchen, schnippeln, mit anderen leckeren Zutaten in den Mixer geben und zuschauen, wie sie wild im Kreis tanzen - Smoothies selbst zu machen ist nicht nur eine tolle gemeinsame Aktion, es macht auch Appetit auf das Ergebnis.

3. So wird es schön cremig  
Damit der selbst gemachte Smoothie soft auf der Zunge zergeht, muss mindestens eine Zutat mit hinein, die beim Mixen für Cremigkeit sorgt - hier eignen sich vor allem Bananen, Mangos, Papayas und Avocados. Wer Milchprodukte in seinem Drink mag, kann auf Joghurt oder Quark zurückgreifen.

4. Selbst gemachte Smoothies mit mildem Gemüse  
Grüne Smoothies gelten als besonders gesund. Leider enthalten Blattgemüse und Salate oft Bitterstoffe, die

von Kindern abgelehnt werden. Milde Sorten sind etwa Kopf-, Eisberg- und Feldsalat sowie Babyspinat.

5. Äpfel gehen immer  
Äpfel sind das älteste Fast Food der Welt und natürlich auch in Smoothies ein Genuss. Und das Beste: Man hat sie eigentlich immer im Haus. Zusammen mit ein paar Tiefkühl-Beeren und etwas Joghurt lässt sich so jederzeit schnell ein köstlicher Smoothie selbst machen. Bei der Kampagne Snack5 finden sich viele Infos über Äpfel und ein Gewinnspiel für Kinder

6. Extras für mehr Aroma  
Nicht nur die Konsistenz, auch der Geschmack kann durch Nuss- oder Mandelmus einen Kick bekommen. Dazu enthalten Nüsse und Samen Fette, durch die die fettlöslichen Vitamine besser aufgenommen werden können. Für ein Extra gesunder Fette kann auch ein Teelöffel Lein-

, Raps- oder Walnussöl sorgen. Schokoladig wird es mit einer Prise Kakao.

7. Eisige Erfrischung  
Gerade an heißen Sommertagen werden Smoothies besonders lecker, wenn man sie mit ein paar Eiswürfeln mixt oder gefrorene Bananenscheiben oder Beeren nimmt. Dann schmeckt es fast wie ein Milchshake.

8. Der Mix(er) macht's  
Wer auf den Geschmack gekommen ist, Smoothies selbst zu machen, sollte sich überlegen, in einen Hochleistungsmixer zu investieren. Denn normale Haushaltsmixer machen den Job zwar auch, schaffen aber eine weniger cremig-schaumige Konsistenz.

9. Schön anrichten  
Ein besonderes Glas, ein cooler (Glas-)Strohalm und ein paar Obstschmitze als Deko machen Kindern noch mehr Appetit auf fruchtige Smoothies.

\*\*\* EIS, KAFFEE & KUCHEN \*\*\*  
**Central-Café**  
 Kirchstraße 11 • 27239 Twistringen  
 Tel.: 04243 - 5079864  
 Unsere Öffnungszeiten:  
**Täglich 09:30 - 22:30 Uhr**  
 Für Ihr Event: Unsere Mobile Eistheke

**BREAK OUT • ASENDORF**  
 \* KNEIPE \*  
 \* DISCO \* KONZERTE \*  
 \* PARTY \* BILLARD \* KICKER \*  
 \* AUSSTELLUNGEN \* VORTRÄGE \*  
 \* WORKSHOPS \* SPIELE \*  
 \* BIERGÄRTEN \*  
 \* POETRYSLAM \*  
 MEHR INFOS UNTER  
**www.kulturhaus-bo.de**

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

Restaurant  
**IPIROS**  
 Hauptstraße 48  
 27318 Hoyerhagen  
 Tel.: (0 42 51) 4 00  
 FAX: (0 42 51) 67 14 44  
 www.ipiros-hoyerhagen.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

**Eis Café da Angelo**  
  
 Inh.  
 Cono Genova Angelo  
 Bahnhofstr. 36  
 27305 Br.-Vilsen  
 Tel. 04252/1478

**Whlhorn'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

MONTAG	11:00 Uhr - 20:00 Uhr
DONNERSTAG	11:00 Uhr - 20:00 Uhr
MITTWOCH	11:00 Uhr - 20:00 Uhr
DIENSTAG	11:00 Uhr - 20:00 Uhr
FRITAG	11:00 Uhr - 20:00 Uhr
SABOTAG	12:00 Uhr - 20:00 Uhr
SONNTAG	12:00 Uhr - 20:00 Uhr

**imbissOne**  
 FRISCH. SCHNELL. LECKER.  
 Täglich wechselnder  
 \*\*\* Mittagstisch \*\*\*  
 Köllingen 49  
 27314 Bassum  
 www.imbiss-one.de



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




(djd). Verführerische Düfte aus dem Garten oder vom Balkon

nebenan kündigen es an: Sommerzeit ist Grillzeit - und das am liebsten mit jeder Menge Genuss und Abwechslung. Grillmeister probieren mit Kreativität neue Rezepte und Kombinationen aus. Ein vielfältiger Begleiter der Sommerküche vom Rost ist etwa die Erdnuss. Sie verleiht leckeren Gerichten das

gewisse Extra. Dabei ist die Erdnuss nicht nur eine köstliche Zutat, in ihr stecken auch viele wertvolle Nährstoffe, die den Grillgenuss perfekt machen. So ist der Powersnack reich an Protein, Zink, Magnesium und Ballaststoffen. Ballaststoffe etwa sind ein wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung und

helfen, sich länger satt zu fühlen. Mehr Informationen und Rezepte gibt es unter [www.erdnuesse.de](http://www.erdnuesse.de).

Rezepttipp: Lachs mit Erdnussskruste auf knusprigem Salat  
Zutaten für 4 Personen:  
40 ml Sojasoße  
30 g flüssiger Honig  
6 EL Öl  
4 Lachsfilets mit Haut  
1/2 Rotkohl

400 g Möhren  
1 Bio-Orange  
5 EL Apfelessig  
Salz  
Pfeffer  
60 g ültje Erdnüsse,  
geröstet und ohne Salz  
1 Bund Rucola  
Zubereitung:  
Sojasoße, Honig und 2 EL Öl verrühren.  
Lachsfilets mit etwas Marinade bepinseln und 15 Minuten kaltstellen.  
Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und gründlich

durchkneten. Möhren schälen und grob raspeln. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen.  
Rotkohlstreifen, Möhrenraspel, abgeriebene Orangenschale und -saft, Essig und 4 EL Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kaltstellen.

Erdnüsse fein hacken und unter die übrige Marinade rühren. Lachsfilets in eine Grillschale geben. Mit der Erdnussmarinade beträufeln und zugedeckt auf dem heißen Grill etwa acht Minuten grillen. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und unter den Rotkohlsalat heben. Salat und Lachs auf Tellern anrichten.

Auch für die Zubereitung von Dips eignen sich Erdnüsse perfekt. Denn: Grillgerichte und Dips, das gehört einfach zusammen. Mit etwas Brot oder als Begleiter zu gegrilltem Gemüse, Fisch oder Fleisch sind

die selbstgemachten Soßen beliebt.

Schnell zubereitet: Erdnuss-Dip

Zutaten für 4 Portionen:  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Erdnussöl  
150 g ültje Erdnüsse, geröstet und gesalzen  
2 EL ültje Erdnuss

Creme, crunchy  
300 ml Kokosmilch  
1 EL Sojasoße  
einige Tropfen Reissessig  
1 TL Sambal Oelek  
Zubereitung:  
Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einem Topf im erhitzten Erdnussöl 2-3 Minuten anbraten. Erdnüsse hacken.



Erdnüsse und Erdnuss Creme dazugeben, mit Kokosmilch ablöschen. Mit restlichen Zutaten würzen, 2-3 Minuten kochen lassen. Soße mit einem Pürierstab cremig mixen, in ein Schälchen geben und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Ich bin für Sie da!  
Vereinbaren Sie  
jetzt einen Termin.

Morgen  
kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

IMMOBILIENBERATER

Jürgen zum Mallen

04251 828 160

[juergen.zum\\_mallen@vb-aw.de](mailto:juergen.zum_mallen@vb-aw.de)



Immobilien-  
vermittlung &  
Verkehrswert-  
schätzung

## Auto Service Hadelor

- 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: [Hadelor-Bassum@t-online.de](mailto:Hadelor-Bassum@t-online.de)

Gebrauchtwagenkauf ist Vertrauenssache, vertrauen Sie uns!!!

# Chillen in der City: 6 Tipps für den Urlaub zu Hause

Terrasse oder Balkon statt Beachclub im sonnigen Süden: Auch zu Hause können Sie Ihren Urlaub vollauf genießen. Hier finden Sie Tipps dazu.

Foto: djd/BSI/Getty Images/vladans



(djd). Terrasse und Balkonien sind aktuell die bevorzugten Ferienreviere. Mit der passenden Dekoration, Spezialitäten vom Grill und selbst gemixten Cocktails fühlen Sie sich hier fast wie an Ihrem Lieblingsreiseziel. Cocktails-Kreationen entführen Sie in den sonnigen Süden oder zu

tropischen Gefilden. 1. Terrasse und Balkon optisch aufwerten. Machen Sie mehr aus Ihrem privaten Urlaubsrevier. Farbenfrohe Windspiele, Lampions oder Solarleuchten, die sich tagsüber von selbst aufladen und abends den Garten illuminieren, bringen mehr Flair und Ferienstimmung in Ihr Zuhause. Und mit einem neuen Strandkorb als Sitzgelegenheit fühlen Sie sich fast wie am Meer.

2. Die private Beachbar einrichten. Den Urlaub und frisch gemixte Cocktails genießen: Das gehört einfach zusammen. Das Selbermischen ist nicht schwer. Mehr als einen Shaker, einen Messlöffel und einen Stößel etwa zum Zerdrücken von Limettenstückchen brauchen Sie zu Beginn nicht. „Nicht sparen sollte man bei der Qualität der Grundzutaten. Hochwertige Spirituosen prägen mit

ihreren feinen Nuancen den Cocktailgenuss“, sagt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e.V. (BSI).

3. Urlaub zu Hause mit einer kulinarischen Weltreise verbinden. Urlaubssouvenirs hervorkramen, in Fotoalben blättern und dazu landestypische Spezialitäten genießen: Wie wäre es beispielsweise mit einer bunten Tapas-Platte, mit scharf gegrilltem Jerk-Chicken wie auf Jamaica oder italienischen Klassikern von Caprese bis Vitello Tonnato? Auf diese Weise träumen Sie sich kulinarisch in die Ferne. Nach Asien wiederum entführt Sie ein Cocktailklassiker wie der Singapore Sling: Dazu 2 cl Gin, 2 cl Kirschlikör, 0,5 cl Orangenlikör, 6 cl Ananassaft, 1 cl Grenadine, 1 cl Zitronensaft und einen Spritzer Bitter kräftig shaken und auf Eis

servieren. 4. Sommerliche Erfrischungen im Glas. Werden Sie kreativ an der heimischen Bar. „Longdrinks und fruchtige Cocktails lassen sich ganz nach eigenem Geschmack mixen, an heißen Tagen schmecken Frozen Drinks besonders gut“, sagt Angelika Wiesgen-Pick. Noch

Foto: djd/BSI



leckerer wird es, wenn Sie frische Früchte benutzen oder den Saft selbst pressen. Rezeptidee: 120 g Erdbeeren mit etwas Limettensaft gut pürieren, in ein Longdrink-Glas geben, mit Crushed Ice und 4 cl Wodka auffüllen. Nach Geschmack können Sie beim Pürieren noch etwas Zuckersirup hinzugeben. Alternativ eignen sich für die Frozen-Spezialitäten auch frische Himbeeren, Brombeeren oder Mangostücke - oder ebenso tiefgefrorenes Obst.

5. Tropische Grüße für den Urlaub zu Hause. Tropisches Flair auf der Terrasse: Eine frische Kokosnuss aushöhlen und mit einer selbst gemixten Piña Colada auffüllen - schon fühlen Sie sich fast wie im letzten Karibikurlaub. Für diesen Cocktail benötigen Sie 6 cl Rum, 10 cl Ananassaft, 4 cl Kokosnusscreme sowie 2 cl Schlagsahne. Alles mit Eis schütteln und stilvoll in der Kokosnuss-Schale servieren. 6. Lounge-Atmosphäre schaffen. Urmögliche

Sitzkissen, wetterbeständige Loungemöbel zum Hineinkuscheln oder auch eine Hollywoodschaukel bringen Gemütlichkeit in jeden Außenbereich. Ein Tipp: Eher etwas tiefer sitzen und rundherum hohe Pflanzen platzieren. So schaffen Sie einen natürlichen Sichtschutz. Für den Balkon bieten sich kompakte Hochbeete an. Diese lassen sich nach eigenem Geschmack bepflanzen und dekorieren. Auf wenig Raum schaffen Sie so viel Behaglichkeit.

Marc Labatycki

## WILD HORSES

SONDER Ausstellung natürliches Pferdeverhalten

16. Juni bis 25. Oktober

DEUTSCHES PFERDEMUSEUM  
Holzmarkt 9 | 27283 Verden  
Dienstag bis Sonntag 10 - 17 Uhr  
www.dpm-verden.de

- Microblading
- Permanent Make Up
- Wimpernverlängerung
- LashLifting
- Nageldesign
- Fußpflege
- Waxing
- Hydrafacial
- Microneedling
- PlasmaPen
- Massage
- Gesichtsaureinigung
- Faltenbehandlung
- Pigment-, Altersflecken, Sommersprossen-Entfernung
- Dauerhafte Haarentfernung

Infos & Termine unter 0175-5706010

**REBEL BEAUTY**  
- AESTHETICS by JB -

Bahnhofstraße 34 · 27239 Twistringen



# CAMPING

Eine typisch deutsche Musik-Komödie

Unsere neue  
Schlagershow

im  
METROPOL THEATER BREMEN

Neuer Termin  
PREMIERE  
30. JULI 2020

[www.fritz-bremen.de](http://www.fritz-bremen.de)

## Urlaub, wo nicht alle sind

Juli/August: Oldenburg als attraktives Ziel für eine Städtereise in Coronazeiten



(djd). Wohin reisen in Coronazeiten? Was los sein sollte schon - aber auch nicht zu viel. In Oldenburg im Nordwesten Deutschlands kann man im Juli und August spannende und zugleich sehr entspannte Tage mit vielen Open-Air-Erlebnissen genießen. Es warten Shoppingmöglichkeiten und ein vielfältiges kulturelles Angebot. Alle Veranstaltungen werden auf [www.oldenburg-tourismus.de](http://www.oldenburg-tourismus.de) laufend aktualisiert. Bis zu den Wellen der Nordseeküste sind es gerade einmal 35 Kilometer und nur rund 20 Kilometer von Oldenburg entfernt befinden sich entlang der Weser mehrere Sandstrände. Auch das einige Kilometer südlich gelegene Museumsdorf Cloppenburg mit seinen mehr als 50 Gebäuden aus der Zeit vom 16. bis zum 20. Jahrhundert ist

einen Abstecher wert. Und in unmittelbarer Nähe sollte man einen Besuch der Parklandschaft im Ammerland mit dem Park der Gärten bei Bad Zwischenahn als Highlight nicht versäumen.

„Fensterln in Oldenburg“ Unter dem Motto „Fensterln in Oldenburg“ treten Künstler über den Tag verteilt in den oberen Etagen oder Schaufenstern von Gebäuden in der Fußgängerzone auf und bieten

rund zehnmütige Kulturhappchen. Vom 15. bis 19. Juli finden im Schlossinnenhof Konzerte statt - oder wie wäre es mit einem nächtlichen Theaterspaziergang durch die Welt der Poesie? In Kleingruppen wandeln die Gäste durch den illuminierten Schlossgarten und begegnen namhaften Dichtern und Denkern der Literatur. Und Cineasten etwa kommen zwischen dem 20. und 26. Juli und dem 20. und 23. August beim Open-Air-Kino im Schlossinnenhof auf ihre Kosten. Museen, „Hörgänge“ und Klimaschätze Fünf Oldenburger Museen haben geöffnet: das Landesmuseum

für Kunst und Kulturgeschichte, das Landesmuseum Natur und Mensch, das Horst-Janssen-Museum, das Stadtmuseum sowie das Edith-Russ-Haus für Medienkunst. Spannung versprechen die „Hörgänge“: Zwischen Audioguide und Hörspiel füllen sie Orte ganz unerwartet mit Details und Geschichten. Die Spaziergänge kann man sich aufs Smartphone laden oder MP3-Player mit Kopfhörern ausleihen. Die GeoTour „Klimaschätze in Oldenburg“ wiederum lädt Neugierige zu einer spannenden Schatzsuche ein. Um die Schätze zu heben, müssen kleine Aufgaben gelöst werden.

Foto: djd/OTM/Verena Brandt

**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 14:00 Uhr  
»und von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

# Wellness wie im Urlaub geht auch zu Hause

Ein Whirlpool lässt sich nahezu in jedem Garten aufstellen

(djd). Ob die Deutschen dieses Jahr überhaupt noch richtig Urlaub machen können, ist unklar. Ebenso gestrichen sind vorerst: Sauna, Therme, Schwimmbad und Wellness-Massagen. Eine echte Alternative kann Wellness zu Hause sein, zum Beispiel mit einem Whirlpool im Garten, der im Sommer Spaß und Erholung für die ganze Familie bringt. Unter freiem Himmel und mit Blick ins Grüne wirkt der Entspannungseffekt gleich doppelt. Und die wohltuende Wärme des Wassers in Verbindung mit einer individuell einstellbaren Massage sorgt zu jeder Jahreszeit für gute Laune.

Einfach und schnell zur Entspannung kommen. Der Traum von einem eigenen Whirlpool lässt sich dabei viel einfacher verwirklichen, als so mancher Hausbesitzer denkt. Die Voraussetzungen für die Erholungsinsel sind im Grunde in jedem Garten vorhanden. Mehr als einen soliden Untergrund und eine Erstbefüllung mit Wasser - ganz unkompliziert per Gartenschlauch - braucht es etwa bei den SundanceSpas-Whirlpools von Armstark nicht. Im Handumdrehen zieht auf diese Weise mehr Entspannung in den Alltag ein. Die

Modelle werden bereits anschlussfertig geliefert. Pumpen, Heizung und Filtersystem sind integriert, Fachleute kümmern sich um die Anlieferung, Aufstellung und Montage. Der Hausbesitzer kann dabei selbst entscheiden, ob er den Whirlpool aufgestellt oder versenkt platzieren will. Abhängig von der Größe ist die gewünschte Badetemperatur bereits nach sechs bis zwölf Stunden erreicht und wird danach dauerhaft gehalten. So kann man das persönliche Entspannungsprogramm zu jeder Jahreszeit im Garten genießen. Die Vollausschäumung sorgt dabei für hohe Energieeffizienz und Robustheit.



Wohltuende Wirkung des warmen Wassers genießen. Einfach abtauchen und relaxen: Die entspannende und verjüngende Wirkung warmen Wassers ist dem Menschen seit Jahrhunderten bekannt. Wärme, Auftrieb und beruhigende Massagen stellen für Personen jeden Alters eine angenehme Kombination dar. Unter [www.armstark.de](http://www.armstark.de) gibt es viele weitere Tipps rund um das private Wellnessvergnügen und eine Kontaktmöglichkeit für individuelle Beratungen. So ist die wohltuende Wirkung einer Hydromassage, insbesondere zum Lockern der Muskulatur, meist schon nach wenigen Augenblicken spürbar. Mit einem eigenen Whirlpool können Hausbesitzer dieses Gefühl genießen, wann immer sie möchten. Foto: djd/Armstark Handels-GmbH

Kirchweg 3  
27327 Schwarme  
Telefon: 042 58/15 76  
Mobil: 0 172/93 62 947  
Fax: 0 42 58/98 31 38  
wessel-schwarme@t-online.de  
[www.gebaudechnik-wessel.de](http://www.gebaudechnik-wessel.de)

# Immer ausreichend trinken

Der Flüssigkeitsverlust im Sommer kann auf vielerlei Weise ausgeglichen werden

(djd). Nach der In einigen Situationen, Liwo die neue Sorte aber nachhaltig weitgehenden erklären die Experten, Kribbelwater, sie Energie zugeführt. Aufhebung der benötige der Körper schmeckt nach Guave Das Getränk enthält Ausgangsbeschränkungen besonders viel Flüssigkeit, und Kirsch. Daneben zudem Kohlenhydrate im Zuge der Coronakrise etwa bei großer Hitze. bietet der Anbieter aus mehreren Früchten, erfreuen sich die Durstlöcher: aus dem Bergischen die eine Vielzahl Bundesbürger wieder Erfrischungsgetränke der Land die Sorte Pfirsich positiver Wirkungen an Bewegung an der neuen Generation Passionsfrucht an. auf das Immunsystem, frischen Luft. Sie joggen, Der Flüssigkeitsverlust Durch die Rezeptur aus die Darmflora und radeln, gehen wandern des Körpers kann mit Isomaltulose, Fruchtsaft, die allgemeine und spazieren. Doch Getränken aller Art Vitaminen und Grüntee- Stoffwechselregulation wer aktiv ist, kommt ausgeglichen werden: Extrakt bleibt der haben können. Mehr bei sommerlichen Mineralwasser, Blutzuckerspiegel im Infos gibt es unter [www.liwo-drink.de](http://www.liwo-drink.de). Der Temperaturen schnell ins Leitungswasser, Gleichgewicht. Hersteller, dessen Firma Schwitzen, verliert also Gemüse- und Fruchtsäfte, Liefert langsamer, aber nun auch in Ostfriesland Flüssigkeit und damit auch Kaffee und Tee - aber nachhaltig Energie tätig ist, arbeitet nur mit Nährstoffe. Erwachsene auch mit modernen nachhaltig Energie natürlichen Zutaten. Das sollten zur Erhaltung Erfrischungsgetränken, Der in Erfrischungs- getränken sonst übliche Erfrischungsgetränk ihrer Leistungsfähigkeit die mit ausgewogenen und getränken Haushaltszucker wird in der 0,33-Liter-Dose jeden Tag rund 1,5 Liter natürlichen Inhaltsstoffen Flüssigkeit trinken - so überzeugen. Von der mit Isomaltulose ist vegan, gluten- und lautet die Empfehlung der Wuppertaler Liwonaden gemischt, durch diesen laktosefrei und enthält Deutschen Gesellschaft Manufaktur etwa gibt es raffinierten Mix wird kein Taurin. für Ernährung (DGE). vom Erfrischungsgetränk dem Körper langsamer,

Liwo die neue Sorte aber nachhaltig weitgehenden erklären die Experten, Kribbelwater, sie Energie zugeführt. Aufhebung der benötige der Körper schmeckt nach Guave Das Getränk enthält Ausgangsbeschränkungen besonders viel Flüssigkeit, und Kirsch. Daneben zudem Kohlenhydrate im Zuge der Coronakrise etwa bei großer Hitze. bietet der Anbieter aus mehreren Früchten, erfreuen sich die Durstlöcher: aus dem Bergischen die eine Vielzahl Bundesbürger wieder Erfrischungsgetränke der Land die Sorte Pfirsich positiver Wirkungen an Bewegung an der neuen Generation Passionsfrucht an. auf das Immunsystem, frischen Luft. Sie joggen, Der Flüssigkeitsverlust Durch die Rezeptur aus die Darmflora und radeln, gehen wandern des Körpers kann mit Isomaltulose, Fruchtsaft, die allgemeine und spazieren. Doch Getränken aller Art Vitaminen und Grüntee- Stoffwechselregulation wer aktiv ist, kommt ausgeglichen werden: Extrakt bleibt der haben können. Mehr bei sommerlichen Mineralwasser, Blutzuckerspiegel im Infos gibt es unter [www.liwo-drink.de](http://www.liwo-drink.de). Der Temperaturen schnell ins Leitungswasser, Gleichgewicht. Hersteller, dessen Firma Schwitzen, verliert also Gemüse- und Fruchtsäfte, Liefert langsamer, aber nun auch in Ostfriesland Flüssigkeit und damit auch Kaffee und Tee - aber nachhaltig Energie tätig ist, arbeitet nur mit Nährstoffe. Erwachsene auch mit modernen nachhaltig Energie natürlichen Zutaten. Das sollten zur Erhaltung Erfrischungsgetränken, Der in Erfrischungs- getränken sonst übliche Erfrischungsgetränk ihrer Leistungsfähigkeit die mit ausgewogenen und getränken Haushaltszucker wird in der 0,33-Liter-Dose jeden Tag rund 1,5 Liter natürlichen Inhaltsstoffen Flüssigkeit trinken - so überzeugen. Von der mit Isomaltulose ist vegan, gluten- und lautet die Empfehlung der Wuppertaler Liwonaden gemischt, durch diesen laktosefrei und enthält Deutschen Gesellschaft Manufaktur etwa gibt es raffinierten Mix wird kein Taurin. für Ernährung (DGE). vom Erfrischungsgetränk dem Körper langsamer,

**JEDER BRAUCHT MAL HILFE**

TelefonSeelsorge

0800-1110111  
0800-1110222

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

# Harte Schale, gesunder Kern

Walnüsse sind wahre Powerfrüchte und sollten auf keinem Speiseplan fehlen

(djd). Sie haben zwar entzündungsdämpfenden eine Handvoll Nüsse Bestellmöglichkeiten, einige Kalorien, auf Charakter und soll naschen. Das kann sogar auch für weitere Geräte dem Speiseplan sollten das Risiko von Herz- stimmungsaufhellend für die Nussernte und sie dennoch nicht Kreislauf-Erkrankungen wirken: Denn in -verarbeitung, gibt es fehlen - ob als Zutat verringern. Die Walnüssen findet sich unter [www.feucht-obsttechnik.de](http://www.feucht-obsttechnik.de). fürs Müsli, für die Nüsse sind außerdem reichlich Tryptophan, Gemüsepfanne oder den gute Quellen für welches im Körper in Kuchen. Denn Walnüsse hochwertiges Eiweiß, Serotonin umgewandelt stecken voller wertvoller sekundäre Pflanzenstoffe wird. Inhaltsstoffe. Die sowie für Vitamine, Richtig lagern kleinen schmackhaften Spurenelemente und Praktische Hilfe beim Erntezeit ist von Mitte Powerfrüchte Mineralstoffe. Die Nussknacken Oktober bis Ende gelten als wahre enthaltenen Vitamine A Vor dem Genuss Baum fallen und ihre Gesundheitspakete und E etwa sind wichtig steht allerdings das grüne Schale aufplatzt. und sind zudem ein für starke Nerven, gutes Nussknacken an. Ein Auflesegerät wie guter Helfer gegen Sehen und geistige Wer einen eigenen der Rollblitz spart Heißhungerattacken. Leistungsfähigkeit. Nussbaum im Garten dabei das anstrengende Walnüsse enthalten hat und große Mengen Bücken beim Sammeln. Wichtige Fettsäuren zudem wertvolle des Schalenobsts erntet, Zum Lagern der Nüsse müssen diese erst mit Antioxidantien, die im Körper auf die Jagd einem praktischen Helfer einer Bürste gereinigt Vor allem die in den Walnüssen enthaltenen, mehrfach ungesättigten gehen und vor Stress Ein automatischer, werden und anschließend Omega-3-Fettsäuren und Krankheiten handbetriebener bei einer Temperatur von sind ein erheblicher schützen sollen. Laut der Nussknacker wie der circa 25 Grad getrocknet Pluspunkt für die Deutschen Gesellschaft Wal Man von Feucht trocken, können sie im Ernährung. Dieses für Ernährung (DGE) Obsttechnik kann Keller kühl und dunkel spezielle Fett hat einen sollte jeder täglich rund 30 Kilogramm gelagert werden. In Fotos: djd/www.rollblitz.de

Wichtige Fettsäuren zudem wertvolle des Schalenobsts erntet, Zum Lagern der Nüsse müssen diese erst mit Antioxidantien, die im Körper auf die Jagd einem praktischen Helfer einer Bürste gereinigt werden und anschließend bei einer Temperatur von circa 25 Grad getrocknet werden. Sind die Nüsse trocken, können sie im Keller kühl und dunkel gelagert werden. In der Küche lässt sich das Schalenobst dann vielseitig einsetzen. Das Gerät aus robustem, massivem Stahl kommt ohne Strom aus und knackt neben Walnüssen auch Haselnüsse, Pekannüsse, Eicheln oder Kastanien. Durch den langen Griff erfordert es nur ein Minimum an Kraft. Informationen sowie



Fotos: djd/www.rollblitz.de

Trennung? Kündigung? Verkehrsunfall?  
Ihr Ansprechpartner – jetzt auch in der Senffabrik in Eystrup

## ALEXANDER OESTERWITZ

RECHTSANWALT

-ZWEIGSTELLE KANZLEI ESCHERSHAUSEN-



KANZLEI FÜR

- FAMILIEN- UND SCHEIDUNGSRECHT
- VERKEHRZIVILRECHT UND BUßGELD
- ARBEITSRECHT
- MIETRECHT

SPRECHZEITEN NACH VEREINBARUNG

ALEXANDERWEG 75 - 27324 EYSTRUP

TEL.: 0174/9669238 oder [www.kanzlei-oesterwitz.de](http://www.kanzlei-oesterwitz.de)



## Mehrleistungen\*, mehr Gesundheit

Die AOK Niedersachsen bietet Ihnen bis zu 250 Euro für Mehrleistungen im Jahr, z. B. für professionelle Zahnreinigung, Osteopathie oder Reiseschutzimpfungen.

\*Wir erstatten die Kosten zu 80 %, bis zu 250 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen. Treuebonus: Jeder Kunde, der vom 01.01.2020 bis 31.07.2020 mindestens einen Tag bei der AOK Niedersachsen versichert ist, verdoppelt seinen Anspruch auf bis zu 500 Euro im Jahr 2020.

AOK – Die Gesundheitskasse  
Nordstraße 3, 28857 Syke  
Telefon (04242) 591-0  
E-Mail: [AOK.Syke@nds.aok.de](mailto:AOK.Syke@nds.aok.de)

[aok.de](http://aok.de)

# Ümweltversmudden

VON WILHELM KAPPELMANN aus Bassum

Wat Minschen in de Welt uns Eerd andoot, dat doot de Minschen sik sülv an - dat fällt allens törüch.

Is en Minschenleven to Enn, kummt de Minsch in de Eerd. All Lüüd sind op uns Eerd angewiesen.

„Asche zu Asche – Staub zu Staub“.

Von dat saubere Woter, wat Lüüd to'n Drinken un för't Leven bruukt, hangt dat af, woveel Minschen in Tokumst op de Eerd leven köönt.

Minschen köönt mit Fütür uns Umwelt versmudden. De Gasen, von dat Verbrennen op de Welt, sorgt för Överhitten in de „Erdatmosphäre“.

„De Luft is nödig to'n oten“, wi seggt dat einfach so hen. Minschen koomt dor eerst achter, wann mit de Luft wat nich stimmen deit. Krankheiten köönt dorvon komen. Dat geht al lang nich mehr dorüm

„Energie“ hertostellen, sonnern mit de natürlich vörhannen „Energie“ umweltfründlich to leven.

Dat Umweltbelasten is Gift för den Bodden, dat Woter un de Luft, Deerten un Planten starvt ut.

Grote Woolden un Hölter warrn afhaut, se sind weg. Dat Woter in de Meren is nich mehr rein, dat is en leidige Sook, ok dat Överfischen.

In de Welt is al veel passeert, wiel Minschen sik nich an Vörschriften un Geboden holen hebbt.

Jeder enkelnde Minsch hett Verantwoorden, is Umweltschützer. Jedereen kann to'n Umweltschutz noog bidragen.

Dat Umweltversmudden mutt ophöörn. De Minschen in'e Welt mööt dat begriepen. Sunst gifft dat op'e Eerd en Umweltkatastrooph.

Dat is lote noog, over noch nich to loot.



**DJ. Mario**

DAS BESTE VON GESTERN, HEUTE UND MORGEN - HIER SPIELT IHRE MUSIK!

**Infos und Termine unter: 04241 - 97 00 227**

**djmario@sommer-management.de**

**DAS Magazin - aktuelle Ausgaben  
oder eine frühere Ausgabe lesen,  
alles online auf [www.das-magazin-online.de](http://www.das-magazin-online.de)**



## Weltvogelpark Walsrode: Ein Abenteuer, das beflügelt.

Alle aktuellen Informationen unter [www.weltvogelpark.de](http://www.weltvogelpark.de)

Täglich ab 10:00 Uhr für jedes Alter. Und nicht nur einem Paradies. größte Vogelpark Vogelliebhaber können Heimische sowie seine Besucher dazu im Weltvogelpark ihrer exotische farbenfrohe Leidenschaft nachgehen. Pflanzen lassen den Die traumhaft angelegte Park in einem bunten



### 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](mailto:haake@fahrrad-haake.de)

Fahrrad  
**Haake**



[www.Fahrrad-Haake.de](http://www.Fahrrad-Haake.de)

# **NOBBE**

## WOHNMOBIL-VERMIETUNG

**Freuen Sie sich schon jetzt  
auf ihren Urlaub und  
buchen Sie ihre Plätze!**



**Beispielhafte Inneneinrichtung**

