

DAS Magazin

November 2025 | Ausgabe Nr. 188

Verteilgebiet: Bassum, SG Bruchhausen-Vilsen, Hoya, SG Schwaförden, Brinkum,
Gr. Mackenstedt, Seckenhausen, Sulingen, Syke, Twistringen, Harpstedt, Gemeinde Weyhe

Frauen-Power-Party

DIE LADIES NIGHT AB 18
MIT DJ TOMMY

SA. 28.03.26
SCHÜTZENHALLE
BASSUM

AM SCHÜTZENPLATZ 4 · 27211 BASSUM

19:00 UHR - 01:00 UHR

KARTE INKL. BEGRÜSSUNGSDRINK

VVK 11 € (AK 15 €) HIER SCAN:

ODER BEI PAPIER & TINTE BASSUM

Vorverkauf: Sommer Werbemanagement & Eventgesellschaft Bassum
in Kooperation mit HC Hausgastonomie GmbH

TICKETS:



Ihr Fahrrad-Spezialist in Bassum
Reparatur • Beratung • Verkauf
FAHRRAD & CO.
Kargatener Straße 13 • 27211 Bassum

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
BRUNNEN
Brunnenstraße 10 • 27211 Bassum
Tel. 04241 2411
Brunnenstraße 11 • 27211 Bassum

le figaro
Die Presse für die ganze Familie
Bremer Straße 25 • 27211 Bassum
Tel. 04241 - 977771
Termin: Di. - Sa. nach Vereinbarung!

wisloh
Bühnenbau
Bahnhofstraße 15 • 27211 Bassum

Stadt Bassum

■ mittendrin & herzerwärmend

Bassumer Advent 2025

1. Adventswochenende

29. - 30. November



**Adventsmarkt mit kulturellem Rahmenprogramm
für die ganze Familie rund um die Stiftskirche**

Infos und Programm: www.bassum.de | <https://kirche-bassum.wir-e.de>

Liebe Leserinnen
und Leser, viel Spaß mit dieser
Ausgabe von DAS Magazin!

Impressum
Herausgeber: Firma Sommer
Werbemanagement & Event
Inh. Michael Sommer
Verlag: Rostocker Straße 25
27211 Bassum
Telefon: 04241-9700227
Internet: www.das-magazin-online.de
Email: info@das-magazin-online.de

Redaktion: Saskia Sommer,
Michael Sommer

Fotos & Texte:
djd, Fotolia; frei;
Titelbild: Monster of Cover Rock
Ausgabe November 2025 | 188
Erscheinung: ca. bis zum
6. 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 aus-
reichend Porto beiliegt. Es besteht
kein Anspruch auf Veröffentlichung
Für gewerbliche Anzeigen
wird keine Haftung übernom-
men, insbesondere bei Druck-
fehlern o.ä. Nachdruck,
Vervielfältigung, Übersetzung,
Einspeisung in elektronischen
Anlagen, Mikroverfilmung o.ä.
ist nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung
von der Firma Sommer und
mit Quellenangabe gestattet.

Vertrieb: Team Sommer
www.ich-werbe-hier.de
Auslagestelleninfo unter:
www.das-magazin-online.de

Berücksichtigen bitte bei
Ihren Freizeitaktivitäten
und Einkäufen unsere
Anzeigenkunden!

Der Friseur
für die ganze Familie

le figaro
STEPHANIE
CORDES

Bremer Straße 25 • 27211 Bassum
Tel. 04241 - 971771

Termine: Di. - Sa. nach Vereinbarung!

DAS Magazin online lesen:
www.das-magazin-online.de

bft **HIER KÖNNEN
SIE GLÄNZEN!**

**MIT XXL SCHAUMVORHANG
& FELGENINTENSIVWÄSCHE**

Auto Service Hader
Tel.: 04241-1222 | FAX: 04241-5553
Bremer Strasse 77, 27211 Bassum
E-Mail: Hader-Bassum@t-online.de

Sanierungsmesse - Umbau statt Neubau

Syke. Die Stadt Syke
veranstaltet am 8.11.2025
von 10 bis 17 Uhr zum Tag
der Umbaukultur erstmalig
eine Messe zum Thema
Sanieren und Umbauen im
Rathaus, Hinrich-Hanno-
Platz 1, 28857 Syke.

Es werden Fachvorträge
angeboten sowie die
Möglichkeit geschaffen,
mit Firmen und
Akteur:innen aus dem
Baugewerbe ins Gespräch
zu kommen. Zudem stellt
die Stadt die Projekte der
Städteförderung und der
Dorfentwicklung vor.
Die Architektenkammer
Niedersachsen

und das Netzwerk
Klimaschutz stellen
im Rahmen der Messe
und darüber hinaus die
Wanderausstellung „Gute
Beispiele – Klimaschutz
und Baukultur in
Niedersachsen“ im
Rathaus-Foyer aus.

Vorträge:

10:30 Uhr | Architekten-
kammer Niedersachsen
Vernissage Ausstellung
„Gute Beispiele - Klimas-
chutz und Baukultur in
Niedersachsen“

11:00 Uhr | Lothar Tabery,
Baukultur Niedersachsen

Nachhaltige Siedlungs-
planung und Orts-
gestaltung

12:00 Uhr | Björn Heemann
Ökologische Baustoffe
13:00 Uhr | BiWeNa

14:00 Uhr | Buurmester,
Rohlf, Precht Podiums-
diskussion „Ich baue um!“

15:00 Uhr | Jens Eberhart
Dzialas Energieberatung,
Sanierungsfahrplan

16:00 Uhr | bauteilbörse
Bremen

Schatzsuche in alten
Häusern - Wann die

Wiederverwendung von
alten Bauteilen Sinn macht
Aussteller (bisherige Zusagen
Stand 15.10.2025):

Bildungswerkstatt für
nachhaltige Entwicklung
e.V. (BiWeNa) -
nachhaltige Bauweise
Stadt Syke -
Dorfentwicklung,
Städtebauförderung
Kompetenzzentrum barr-
rierefreies Wohnen (am
eigenen Standort)
EWE - Wärmepumpen,
PV, Wallbox
NaturBAU GmbH öko-
logische Baustoffe
Schierholz Baustoffe
AWG Bassum - Entsorgung

Ferienwohnung Meeresrauschen

Penthouse-Wohnung in Hooksiel

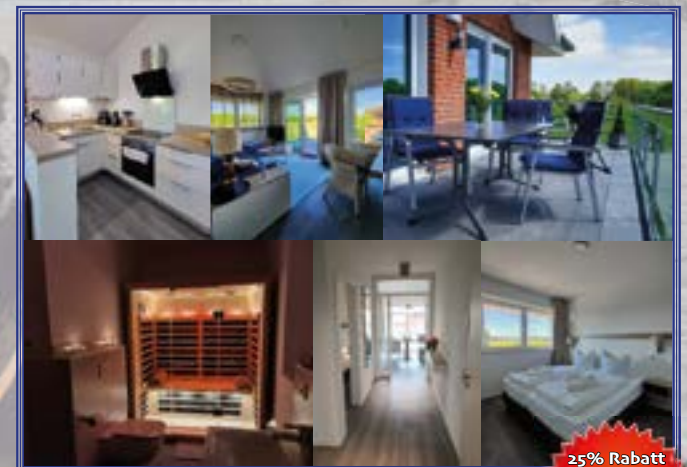


- ca. 73 qm Wohnfläche
- barrierefrei mit Fahrstuhl
- PKW-Stellplatz
direkt am Haus
- Hund herzlich willkommen!
- Besondere Innenausstattung:
Infrarot-Wärmekabine
- Fahrrad-Einstellplätze im
Nebengebäude
(Ladestation für E-Bikes
vorhanden)

Die FeWo ist in der Nähe
vom Meerwasser-Hallenbad
und liegt am Stadtkern von
Hooksiel.

Strandentfernung: ca. 2,5 km

Bei Buchungsanfragen, scan me



**25% Rabatt
auf jede
Buchung!
Gültig bis
31.12.2026**

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

Jetzt
Tickets
sichern!

VIVA

TOURNEE 2026

31.12.25, 17 Uhr | 17.01.26, 14 & 19 Uhr

Hannover

ZAG Arena



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.
Tickets ab 20,90 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



Präsentiert von



Flohmärkte, Spielzeugbörsen und Weihnachtsmärkte in Ihrer Region!

Kirchweyhe. Der Weyher Gewerbering veranstaltet am 9. November 2025 von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr einen tollen Herbstmarkt im Zentrum von Kirchweyhe und lädt herzlich zum Bummeln und Verweilen ein.

Gleichzeitig findet in der KGS Kirchweyhe, Hauptstraße 99, von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr Der Fahshion Flohmarkt „Zweite Liebe“ für Mädchen und Frauen statt. Das erwartet dich:

Riesige Auswahl an Mode & Accessoires, Schnäppchen & Schätze zum Entdecken, Entspannte Atmosphäre zum Stöbern, Zentrale Kassen, teilweise mit PayPal-Bezahlung, Nachhaltig & günstig shoppen, Cafeteria mit Kaffee und Kuchen, Sektbar für den perfekten Shopping-Vibe
Eintritt 1,- €

(Kinder bis 12 Jahre frei)

Heiligenloh/Twistingen. In der Grundschule Heiligenloh, Schulstraße 10 findet am 09.11.25 von 14:00 Uhr - 16:00 Uhr die Spielzeugbörse 2025 statt, Angeboten wird Spielzeug jeglicher Art wie Puzzle, Lego, Großteile

wie KInderküchen, Räder..., Babyspielzeug, Gesellschaftsspiele, Sportgeräte, Puppen und Zubehör, Konsolen & Zubehör, Tonis, Bücher uvm. Dazu findet ein Verkauf von Waffeln sowie Muffins und Softdrinks und Kaffee statt.

Asendorf. Spielzeugbörse am 15.11.2025 von 13:00 Uhr - 16:00 Uhr im Gemeindehaus Asendorf, Sankt.Marcellus-Straße 7.

Syke. Vorsortierer Kinderflohmarkt, am 15.11.2025 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr ohne Handeln an vorsortierten Tischen. Es gibt schöne Kinderkleidung, Spielsachen und vieles mehr entdecken im TSV Ristedt, Sporthalle in der Alte Schulstraße

Leeste. Die Leester Werbegemeinschaft e. V. veranstaltet von Freitag, 28. November 2025, bis Sonntag, 30. November 2025, den allseits beliebten Weihnachtsmarkt, dieses Jahr auf dem „Alten Schützenplatz“ (hinter Restaurant „Wessels“).

Br.-Vilsen. Weihnachtsmarkt mit

vielen Ständen, die Leckereien, Spezialitäten und Kunsthandwerk anbieten lockt am 29.11.25 ab 15 Uhr in den historischen Ortskern von Bruchhausen-Vilsen.

Bassum. Bassumer Advent 2025 „mittendrin & herzerwärmend“ am ersten Adventswochenende vom 29. – 30.11.25 rund um die Stiftkirche Bassum.

Nienburg. Der 10. Nienburger Adventszauber lädt vom 28.11. bis 23.12.2025 auf den Markt- und Kirchplatz in das „vorweihnachtliche Nienburg“ ein. Die kalte Jahreszeit beginnt, die Tage werden kürzer und gleichzeitig steigt die Vorfreude auf die besinnlichen Weihnachtstage. Die vorweihnachtliche Gemütlichkeit während der Adventszeit ist vor allem geprägt durch stimmungsvolles Licht und leckere Düfte, die zum wahren Gaumenschmaus einladen. Hierzu laden die Schausteller und Gastronomen täglich vom 28. November bis zum 23. Dezember ein.

Der Nienburger Adventszauber ist auch in diesem Jahr wieder das Highlight im Veranstaltungskalender zum Jahresende. Im städtebaulichen Ensemble mit den schönen Fachwerkgebäuden rund

um die St. Martins-Kirche und das historische Rathaus soll der Geist von Weihnachten mit Menschenliebe, Freundschaft und Gemeinsamkeit in vollen Zügen genossen werden. Die tannengeschmückte Holzbudenstadt der Vereine, Verbände, der Ehrenamtlichen sowie regionaler Kunsthandwerker/-innen lädt mit all seinen verschiedenen Facetten und Beiträgen zum Verweilen, Stöbern und Einkaufen ein.

Handarbeiten, Kunstgewerbliches und allerlei Dekoratives gibt es ebenso zu bestaunen wie die kulinarischen Genüsse, um in der Gemeinschaft an den 4 Adventswochenenden bis zum 21. Dezember 2025, die Vorweihnachtszeit genießen zu können.

Öffnungszeiten täglich:
Montag bis Donnerstag:
15:00 bis 20:00 Uhr
Freitag: 15:00 bis 22:00 Uhr
Samstag: 11:00 bis 22:00 Uhr
Sonntag: 13:00 bis 20:00 Uhr

Ausnahme bildet die „Holzbudenstadt“ auf dem Kirchplatz. Auch das „Finnische Dorf“ im Rathausinnenhof hat an den Wochenenden von Freitag bis Sonntag geöffnet.

KREATIVES für Kids aus STROH und CO - Bastelaktion im Strohmuseum

Twistringen. Am Freitag 21. November bietet der Museumsverein des Stroh Museums wieder sein beliebtes vorweihnachtliches Bastelangebot für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren an. In der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr können an dem Freitagnachmittag zusammen mit dem großen Helferteam des Museums im gemütlichen Ambiente der Museumsdiele an verschiedenen Kreativstationen adventliche Basteleien aus unterschiedlichsten Materialien wie zum Beispiel Stroh, Papier, Perlen, Knöpfen, Wolle, Stoffresten und Holz gefertigt werden. Für das Kreativangebot fällt ein Unkostenbeitrag von 5,00 EUR pro Kind an. Dieser ist in bar direkt am Veranstaltungstag vor Ort zu bezahlen. Kleine weihnachtliche Naschereien stehen bereit, Getränke sind bitte selbst mitzubringen. Anmeldungen zur Bastelaktion im Twistringer Strohmuseum, Kapellenweg 2, sind ab sofort möglich unter info@strohmuseum.de oder

telefonisch unter 04243-4492 zu den Bürozeiten Di und Do von 09.00 bis 11.30 Uhr. Anmeldeschluss ist der 13.11.25. Weitere Informationen finden sich unter www.strohmuseum.de



STUBBENFRÄSEN wesser | aller
sönke **egg**ers

im ganzen Norden

**Fachbetrieb für flächendeckende
und punktuelle Wurzelentfernungen**

Neddernheide 3 • 28857 Wachendorf

Telefon 0151 / 419 25 292

eMail: info@stubbenfraesen-wesser-aller.de

Internet: www.stubbenfraesen-wesser-aller.de

Winterleuchten Kunstinstallation von Jugendlichen im Rathaus Stuhr

Stuhr. Die Besucher sind eingeladen, in Lichtprojektionen und bewegte Bilder einzutauchen, die in einem Kooperationsprojekt mit der Kunstschule Stuhr e.V. entstanden sind. Die Jugendlichen haben mit den Kunstschaffenden Melanie Schneider und Bettina Schütte vier Monate lang an Zeichnungen zum Thema „Verbindung“ gearbeitet. Sie haben Lieblingsongs genommen, die sie inspirieren oder die zusammen mit den projizierten Bildern am Ende eine besondere Atmosphäre erzeugen.

Die jungen Kreativen hatten die Möglichkeit, ihre

Themen in Zeichnungen zu bringen und diese durch Projektionen zu vergrößern und einem Publikum zugänglich zu machen. Die Lichtkünstlerin Katharina Berndt brachte die Zeichnungen am Ende zusammen, setzte sie in Bewegung und taucht

bei „Winterleuchten“ das Rathaus in ein ganz besonderes Licht. Eine Punsch- und Glühweinbude lädt neben der atmosphärischen Kunstinstallation im Rathaus Stuhr zum winterlichen Verweilen ein. Eintritt frei.



Stadt Bassum

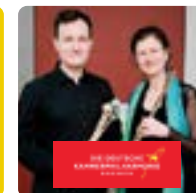
Farbige Rhythmen

Deutsche Kammerphilharmonie Bremen

Freitag, 7. November 2025

20 Uhr | Kulturbühne

Eintritt 25€ (VVK 22€) | Karten im Bürgerservice der Stadt Bassum (Tel.: 04241 84-0) und bei Papier & Tinte (Tel.: 04241 2415)



www.bassum.de | www.kammerphilharmonie.com

Hier ist was los! *Gasthaus Freye*
Wohlfühlgastronomie



Grünkohl-Party

mit All-In Pauschale & DJ 69,00 € pro Pers.

Sa. 07.02.26 • Sa. 14.02.26 • Sa. 21.02.26

„Schlager - Kohltour“ Sa. 28.02.26

Jetzt buchen: Tel. 04241-2628

Grünnkohlessen satt (Hauptgang/Dessert) 29€ Termine auf Anfrage

Osterbinde 6 • 27211 Bassum - Osterbinde

Telefon: 04241 / 2628 • www.gasthaus-freye-bassum.de



Grünkohlparty

Sa. 17.01.26 18:00 - 00:00 Uhr



Schützenhalle Bassum

Am Schützenplatz 4, 27211 Bassum

69,00 € p.P. inkl. Suppe / Kohl / Dessertbuffet,

Getränke all in & Party mit DJ

RESERVIERUNG:

Tel.: 04252 - 76 88 275

oder per Mail: info@1848-schuetzenhalle.de



**Warum werben
Sie nicht hier?**

**Kleinanzeigen
zu günstigen Konditionen!**

Jetzt buchen: 04241 - 97 00 227

DJ SOMMER

MUSIK & MODERATION

**DIE RICHTIGE WAHL
FÜR IHRE
VERANSTALTUNG!**



BOOKING: 0175 1875631



MAIL: DJSOMMERBASSUM@YAHOO.COM

Veranstalter: Sommer Werbemanagement & Event + Gasthaus Freye

**80er Party
Bassum**

Sa. 08.11.25

Einlass: **19:00 Uhr** mit DJ Öli (ALADIN)
Ende ca. 2:00 Uhr

Gasthaus Freye

Osterbinde 6 • 27211 Bassum

Karten: 6 € VVK bei Papier & Tinte
und im Gasthaus Freye (10 € AK)



Gastronomie vor Ort

Tante Hedda
Restaurant & Wohnzimmer
Engelbergplatz 1
27505 Bruchhausen-Vilken
Tel.: 04252 / 76 88 275
www.tante-hedda.de

Essen aus der guten alten Zeit von morgigen
wöchentliche Wochen- und Monatsgerichte
Sonntag & Sonntag Frühstück ab 19,90 €

Restaurant IPIROS
Hauptstraße 48
27318 Hoyerhagen
Tel.: (0 42 51) 4 60
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

**Graf-Zeppelin-Ring 13
27211 Bassum
Tel. 04241-7711**

Hometown Pizza

Lieferzeiten
Mo.- Sa. 17:00 - 22:00
So. 17:00 - 21:00

www.hometownpizzabassum.de

Gasthaus Freye
Wohlfühlgastonomie

- Hochzeiten
- Geburstage
- Konfirmationen
- Veranstaltungen
- Firmenfeiern
- Kegelbahn
- Tagungen
- Saisonale Gerichte
- Spargel - Kohl - Wild

Osterbinde 6 - 27211 Bassum - Osterbinde
Telefon: 04241 / 2628
www.gasthaus-freye-bassum.de

buchen und besuchen!

Ferienwohnung Meeresrauschen
zu vermieten in HOOKSIEL

25% Rabatt
auf jede
Buchung!
Gültig bis
31.12.2026

Bei Buchungsanfragen, scan me

Ihre mobile Tanz-Disco für jung und alt

MUSIK EXPRESS - DJ ROLF

- Musik für alle Festlichkeiten
- Deutschlandweit zu fairen Preisen

Hier jetzt gleich buchen:
Telefon: 0162 - 511 56 03

Freitag
und
Samstag
Buffet!

**Spezialitäten Restaurant
Rhodos**

Bremer Straße 29 • 27211 Bassum
Telefon 04241 / 2320

Öffnungszeiten
Mo, Mi und Do. von 17.00 bis 22.00 Uhr
Fr. und Sa. 17.00 Uhr bis 22.30 Uhr
Sonn- und Feiertage 12.00 bis 14.00 und 17.00 bis 22.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Taxi Bassum GmbH

Stadtfahrten & Fernfahrten • Flughafentransfer • Großraumtaxis für Gruppen & Familien
Krankenfahrten/Rollstuhlbeförderung • Kurier- und Besorgungsfahrten • Schüler- und Behindertentransport
Auf dem Wittenberge 1 • 27211 Bassum

24
Stunden
Service!

Tel. 04241-1515

Konzert der Bassumer Kantorei mit A capella Werken und mit Orgelbegleitung

Bassum. Nach den erfolgreichen Chor-Orchester Konzerten der letzten Jahre mit opulenten Werken wie u.a. Brahms Requiem, Elias Oratorium von Mendelssohn und Messias von Händel in diesem Jahr, hat sich die Bassumer Kantorei in diesem Konzert einer anderen Art der Herausforderung und Genuss der stimmlichen Musik gewidmet. Es werden a cappella Werke bekannter und weniger bekannter Komponisten aus der französischen Romantik bis in die englische Gegenwartsmusik gesungen. Im Programm sind u.a. zu hören von Karl Jenkins „Exultate Jubilate“, György Orbán „Ave verum“ und Henk Bardings „Canamus,



amici, canamus“. Als ein weiterer Höhepunkt des Konzerts erklingt die „Messe Solennelle cis-Moll“ von dem französischen, blinden Komponisten, Louis Vierne, mit David Bence Wosch und Ralf Wosch

an den Orgeln in der Stiftskirche als Begleitung. Freuen Sie sich auf überwältigende, farbreiche Klänge der französischen romantischen Musik und ebenso an der Vielfalt des a cappella Gesanges der Bassumer Kantorei. Das Konzert findet am Samstag, den 22. November um 18:00 Uhr in der Stiftskirche Bassum statt.

Die Knolle boomt Anbau, Sorten, Qualität – was die Kartoffel heute stark macht

(DJD). Die Kartoffel ist auf Erfolgskurs – und auf den Feldern von Bernhard Waßmann in Niedersachsen nicht wegzudenken. „Mein Vater hat auf die Kartoffel gesetzt, ich führe das fort – und wenn man sich die Zahlen anschaut, liege ich wohl nicht ganz falsch“, sagt der 32-jährige Landwirt. Seit vier Generationen bewirtschaftet die Familie Waßmann den Hof. Vor zwei Jahren hat Bernhard die Verantwortung von seinem Vater Dieter übernommen – und setzt seither konsequent auf die Knolle. Mit Erfolg: Laut Bundeslandwirtschaftsministerium wurden 2024 deutschlandweit rund 282.200 Hektar Kartoffeln angebaut – 17.500 Hektar mehr als im Vorjahr. Die Erntemenge stieg um 9,4 Prozent auf 12,7 Millionen Tonnen.

Warum die richtigen Nährstoffe wichtig sind Fast die Hälfte aller deutschen Kartoffeln stammt aus Niedersachsen. Ein Grund für Bernhard Waßmann, stolz auf seine Arbeit zu sein. Doch die Herausforderungen



nehmen zu: „Die Trockenperioden werden häufiger, das merken wir deutlich.“ Um auf das wechselhafte Klima zu reagieren, achtet Waßmann besonders auf eine bedarfsgerechte Düngung – vor allem mit Kalium. Dieser Nährstoff reguliert den Wasserhaushalt der Pflanze und fördert die Stärkeeinspeicherung in der Knolle - unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr über Dünger in der Landwirtschaft. Eine ausreichende Versorgung mit Kalium macht die Kartoffel resistenter gegenüber Trockenheit. „Abgesehen davon haben die Kartoffeln eine bessere Qualität: Einen Kaliummangel merkt man später an der Schalenfestigkeit und der höheren Empfindlichkeit gegenüber

Beschädigungen,“ erklärt Waßmann. Dass Kalium wirkt, zeigen auch Langzeitversuche in Bayern: Zwischen 1974 und 1998 verursachte ein Kaliummangel im Boden teils Ertrageinbußen von bis zu 21 Prozent.

Kartoffelvielfalt für jeden Geschmack

Ob festkochend, vorwiegend festkochend oder mehlig – in Deutschland sind über 200 Kartoffelsorten zugelassen, jede mit ihren eigenen Vorzügen. Sorten wie Annabelle oder Linda eignen sich ideal für Salate und Beilagen, während mehligere Varianten wie Adretta oder Augusta perfekt für Püree, Klöße oder Suppen sind. Nach Jahren sinkender Beliebtheit erlebt die Kartoffel hierzulande eine

echte Renaissance: Mit über 60 Kilogramm liegt der Pro-Kopf-Verbrauch so hoch wie seit langem nicht mehr. Auch auf Social Media wird die Knolle gefeiert - mit kreativen Rezepten wie Kartoffel-Wraps oder Kartoffel-Sandwiches. Bernhard Waßmann blickt daher zuversichtlich nach vorn: „Ich rechne damit, dass wir unsere Ackerfläche in den kommenden Jahren erweitern. Meine Tochter ist sieben – sie kann später weitermachen“, sagt er mit einem Lächeln. Rakusen

Werbung?

Ihr Werbeteam!
www.loh-werbe-hier.de

Der Werbeprof für Ihre Region!



- Plakatwerbung
- Flyerverteilung
- Bauzaunwerbung
- Werbekonzepte
- Merchandise
- Werbeartikel & Kleidung
- Verlag „DAS Magazin“
- Grafik • Druck
- Eventservice von A - Z
- Veranstaltungen
- Promotion

Kontakt zu uns:
Tel. 04241 - 97 00 227
Mail: info@sommer-werbung.de
www.sommer-werbung.de



UNSERE LEISTUNGEN



**AMS
BAU**

BG
geprüft

UNSERE LEISTUNGEN

- Zaunbau
- Pflasterarbeiten
- Dichtheitsprüfungen
- Flächenbeschichtung
- Mobiles Sandstrahlen

- Tankstellensanierung
- TV- Kanaluntersuchung
- Rohrleitungs- und Kanalbau
- Fachbetrieb § 19 & § 62 WHG
- Abscheidersanierung / Technik

© 04241 / 97 17 83
www.tiefbau-boelke.de

Heiß aufgebrüht: Natürliche Hilfe bei Husten und Co.

Wie Arzneitees mit bewährten Heilkräutern Erkältungen lindern können

(DJD). Wenn der Hals kratzt und der Hustenreiz plagt, greifen viele Menschen instinktiv zu einer heißen Tasse Tee. Der aufsteigende Dampf wirkt fast wie eine kleine Inhalation, die Flüssigkeit befeuchtet die Schleimhäute, was das Abfließen von Schleim zusätzlich erleichtern und den Rachen beruhigen kann. Zudem sorgt der sanfte Wärmeeffekt für Behaglichkeit und hilft dem Körper, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Doch nicht jeder Tee ist gleich, vor allem wenn es darum geht, Erkältungssymptome gezielt zu lindern.

Arzneitees sind geprüfte Arzneimittel

Lebensmitteltees sind in erster Linie Genussmittel. Arzneitees dagegen sind rechtlich gesehen Arzneimittel und müssen strenge Vorgaben erfüllen. Ihre Inhaltsstoffe werden auf Identität, Reinheit und Wirkstoffgehalt geprüft. Nur nach offizieller Zulassung dürfen sie in den Verkauf gelangen, inklusive Beipackzettel mit Anwendungshinweisen. Bei feststehendem Husten

sowie einem gereizten oder entzündeten Hals sind Arzneitees oft sehr sinnvoll: Thymian kann schleimlösend wirken, Salbei die Schleimhäute im Hals beruhigen, Kamille Entzündungen hemmen und Isländisch Moos Reizungen lindern. Das Sidroga Sortiment beispielweise umfasst über 30 Arzneitees für verschiedene Anwendungsgebiete, darunter Husten- und Bronchialtee, Erkältungstee sowie einen Reizhustentee. Ein besonderes Merkmal ist der sogenannte Wirkstofftresor, eine spezielle Umverpackung, welche die empfindlichen Inhaltsstoffe im Teebeutel vor Licht, Luft und Feuchtigkeit schützt und somit das Qualitätsniveau über die lange Haltbarkeitsdauer hinweg garantiert.

Wertvolle Tipps zur Verwendung von Arzneitees

Damit Tees ihre Wirkung entfalten können, sollten sie immer frisch aufgebrüht werden und ausreichend lange, gemäß Packungsbeilage, ziehen

– am besten abgedeckt, damit die wertvollen ätherischen Öle nicht verfliegen. Für Kinder gibt es speziell für diese Altersgruppe geeignete Arzneitees; eine Beratung in der Apotheke unterstützt bei der richtigen Wahl. Schwangere sollten ebenfalls auf eine passende Auswahl achten und eine fachkundige Beratung in Anspruch nehmen. Unter www.sidroga.de finden sich weitere Tipps und Empfehlungen. Und nicht zuletzt gilt: Sich Ruhe

gönnen, warmhalten und auf den eigenen Körper hören, denn einfache Maßnahmen können die Genesung spürbar erleichtern.



Foto: DJD/Sidroga/Getty Images/gpointstudio

AUTOTREND STUHR FAHRZEUGAUFBEREITUNG	
	Paket 1: GRUNDREINIGUNG INNEN & AUSSEN ab 49 €
	Paket 2: INTENSIVREINIGUNG INNEN ab 79 €
	Paket 3: INTENSIVREINIGUNG INNEN & AUSSEN inkl. Politur ab 149 €
<small>Preise abhängig von der Größe des Fahrzeugs, sowie dem Grad der Verschmutzung.</small>	
Unsere Öffnungszeiten: Montags bis Freitag 10:00 Uhr - 18:00 Uhr Samstag 10:00 Uhr - 13:00 Uhr	
Info@autotrend-stuhr.de 0160/94879317 autotrend.stuhr	

Bassumer Advent 2025 „mittendrin & herzerwärmend“ Am ersten Adventswochenende vom 29. – 30.11.25

Bassum. Beim Adventsmarkt auf dem Stiftshügel am 29. November von 15.00 – 20.00 Uhr und am 30. November von 12.00 – 18.30 Uhr erwarten die Besucherinnen und Besucher weihnachtlicher Lichterglanz, Musik und eine stimmungsvolle Atmosphäre mit vielen Leckereien und Kunsthandwerk. Verschiedene Bassumer Vereine, Schulen, Initiativen und Kunsthandwerker:innen werden wieder für ein reges Markttreiben sorgen. Zusätzlich wird es im Gemeindehaus wieder das beliebte Café und ein vielfältiges Angebot von Kunsthandwerkständen geben. Auf dem Stiftshügel kann man sich am offenen Feuer und mit passenden Getränken wärmen. Ganz im Sinne des Mottos „mittendrin & herzerwärmend“. An beiden Tagen können sich Familien und Kinder auf ein buntes Programm mit Geschichten, Musik, Bastelmöglichkeiten, Spieleaktionen und Stockbrot am Lagerfeuer freuen. Auch die mittelalterliche Bovelzumft wird mit ihrer eindrucksvollen Feuershow und gemein-

samen Tänzen dabei sein. In der Kirche erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches musikalisches und kulturelles

Rahmenprogramm, das den Aufenthalt auf dem Adventsmarkt zu einem eindrucksvollen Erlebnis macht. Am Sonntag wird für die Kinder um 16 Uhr

auch der Nikolaus mit einigen Überraschungen vor Ort sein. Veranstalter sind die Stadt Bassum und die Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum.

Bassumer Advent 2025 auf dem Stiftshügel mittendrin & herzerwärmend

Samstag, 29. November
15 - 20 Uhr

Sonntag, 30. Dezember
12 - 18.30 Uhr
11.00 Uhr Familienkirche

Veranstalter: Stadt Bassum • www.bassum.de
und Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum • kirche-bassum.wir@evluth.de

Raffiniertes Festessen mit wenig Aufwand

Schweinefilet im Speckmantel mit Currysahnesauce ist cremig und lecker

(DJD). An Feiertagen und Familienfesten soll etwas Besonderes auf den Tisch, das aber möglichst wenig Arbeit macht. Das Schweinefilet im Speckmantel mit Currysahnesauce aus dem Foodblog „emmikochteinfach.de“ der Kölner Foodbloggerin Christiane Emmi Prolic ist ein alltagstaugliches und unkompliziertes Rezept, das man auch für viele Personen ohne großen Aufwand in nur 35 Minuten auf den Tisch bringen kann. Es lässt sich zudem sehr gut vorbereiten, durch die Zubereitung im Ofen ohne vorheriges Anbraten geht auch der Abwasch schnell vonstatten.

Zutaten für 4 Personen (Das Rezept kann beliebig vervielfältigt werden, indem man alle Zutaten verdoppelt oder verdreifacht und das Schweinefilet in ein tiefes, großes Backblech füllt): 600 g Schweinefilet - gerne Bio, 12 - 15 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon), 250 g Schlagsahne, mind. 30 Prozent Fett, 200 g Crème fraîche, mind. 30 Prozent Fett, 20 g Tomatenmark, 15 g frische Petersilie, 1 - 2 EL Senf,

2 - 3 TL Currypulver, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer oder Cayennepfeffer. Zudem eine Auflaufform von 20 x 30 cm Größe. Das Fleisch etwa 30 Minuten vor Start aus dem Kühlschrank holen. Falls vom Metzger nicht erledigt, weitestgehend von Sehnen und Fett befreien. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Das Schweinefilet in 2-3 cm dicke Medaillon-Scheiben schneiden und leicht mit der Hand platt drücken, beidseitig salzen und pfeffern und von allen Seiten dünn mit Senf bestreichen. Jedes Medaillon nun mit einer Scheibe Speck/Bacon umwickeln und mit der „Nahtstelle“ nach unten in die ungefettete Auflaufform legen. In einer Schüssel Sahne, Crème fraîche, Tomatenmark, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer oder Cayennepfeffer mit einem Schneebesen glatt rühren. Petersilie waschen, kleinschneiden und dazugeben. Die Curry-Sahne-Mischung über die Medaillons gießen und die Auflaufform auf die zweite Schiene von unten in den heißen Backofen stellen.

Etwa 20 Minuten ohne Abdeckung garen. Auf www.emmikochteinfach.de gibt es das Rezept auch in Videoform zum Nachkochen. Als Beilage passen Nudeln, Reis, Kartoffel-Beilagen oder einfach nur Baguette. Tipps zu Zutaten und Zubereitung: Bei den sahnigen Milchprodukten auf den vollen Fettgehalt achten. Verwendet man fettreduzierte Alternativen, besteht die Gefahr, dass sich die einzelnen Soßenzutaten nicht



miteinander verbinden und die „Sahne“ ausflockt. Ein aufwendiges oder langwieriges Marinieren des Fleisches entfällt. Da es im Speckmantel brät, nimmt das Filet im Ofen das Aroma auf. Wer das Gericht am Vortag vorbereiten möchte, stellt die befüllte Auflaufform einfach in den Kühlschrank – am besten direkt über das Gemüsefach.

Foto: DJD/emmikochteinfach/
Christiane Emma Prolic

Köneke Immobilien
30 Jahre

*Kostenfreie Werteinschätzung
bei Hausverkauf*

IMMOBILIEN KÖNEKE 04240/95050
www.koeneke-immobilien.de

Jessica Mühlenkamp
Betreuung mit **Herz**
Kommunikation auf Augenhöhe

**Für ein selbstbestimmtes Leben
in den eigenen vier Wänden:
Wir helfen im Alltag – beim
Haushalt, Einkaufen, Spazieren
und mehr.**

**Unser Angebot ist ab
Pflegegrad 1 von der
Krankenkasse erstattungsfähig.**

**Ob Sie Teil unseres Teams werden
oder unsere Dienstleistungen
nutzen möchten – wir freuen
uns auf Ihre Kontaktaufnahme!**

**Ihr Draht zu uns: 0179-4481342
E-Mail: j.muehlenkamp101@yahoo.com
www.betreuungmitherz.info**

Der Hosenprofi

Alle Längen & Größen

jeans WOLF

www.jeans-wolf.de
...mehr als nur Hosen!

**Gewerbegbiet:
27313 Dörverden-Hülsen**

Telefon (04239) 681

Mehr NahTour

im artenreichsten Wildpark Deutschlands

Über 1.200 Tiere + ganzjährig geöffnet + 2 x täglich Greifvogelvorführung und
wissenswerte Tiervorträge + große Erlebnis-Spielplätze + Wildpark-Schule
+ Restaurants, Cafés und Shops + kostenlose Parkplätze + Hunde willkommen
+ Natur-Wohnen am Wildpark im Schäferdorf



Entdecke
den Baumwipfelpfad
Heide Himmel

WILD PARK
LÜNEBURGER HEIDE
Hanstedt-Nindorf / Autobahn A7

www.wild-park.de

Fit durch den Herbst: Bewegung ist wichtig bei Arthrose

Rheuma-Liga startet Motivationskampagne mit Bewegungclips

(DJD). Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leben mit Arthrose, einer der häufigsten chronisch-degenerativen Gelenkerkrankungen. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen belasten den Alltag vieler Betroffener. Die Bewegungsexpertin der Rheuma-Liga zeigt, warum es wichtig ist, dass die Betroffenen auch in der kalten Jahreszeit in Bewegung bleiben.

Bewegung kann den Krankheitsverlauf verlangsamen

"Obes regnet oder die Sonne scheint - Bewegung ist wichtig bei Arthrose", erklärt die studierte Sportwissenschaftlerin Marleen Kerstin, Bewegungsreferentin der Deutschen Rheuma-Liga. Der Verband ruft zum Beginn der kalten Jahreszeit dazu auf, die Gelenke in Schwung zu bringen.



„Oft fällt es schwer, aktiv zu bleiben – sei es aus Angst vor Überlastung oder wegen der Schmerzen“, so Marleen Kerstin. Dabei sei Bewegung der Schlüssel: Sie versorge

den Knorpel, stärke die Muskulatur und könne Entzündungsprozesse reduzieren sowie den Krankheitsverlauf verlangsamen.

Dranbleiben ist entscheidend:
wöchentliche Mitmach-Clips
über Social-Media-Kanäle

Marleen Kerstin weist darauf hin, dass schon kleine Bewegungseinheiten einen großen Unterschied machen können: "Wichtig ist es, dranzubleiben." Deshalb gibt es bei der Rheuma-Liga kurze Mitmach-Clips, die von Marleen Kerstin angeleitet werden. Die Reels sind alltagsnah, fachlich geprüft und werden über die Social-Media-Kanäle des Verbandes (Instagram, Facebook, YouTube) wöchentlich gestreut. Alle Informationen zu Arthrose gibt es unter www.rheuma-liga.de. Für Menschen ohne Online-Zugang stehen Bewegungsposter in gedruckter Form, telefonisch bestellbar über die Landes- und Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga, zur Verfügung. Die bereits am Welt-Rheuma-Tag gestartete Kampagne wird gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Foto: DJD/Rheuma-Liga/Studio Petrol

POLARLICHT
Kälte | Klima | Lüftung

DU LIEBST FARBE?

► Unser **Klimageräte Designer** konfiguriert auch farbige Anlagen!

Jetzt testen unter:
polarlicht-gmbh.de

Polarlicht GmbH | 27211 Bassum
T 04241 69070 | www.polarlicht-gmbh.de

Frühlingsflohmarkt



Bassum

EINTRITT FREI!

Verkaufszeit
8 - 15 Uhr

Getränke & Snacks



Privatflohmarkt
Kunsthandwerk

Sa. 07.03.2026

Indoor mit
beheizter Halle



Lange Straße 68 - 70 | 27211 Bassum

Nur noch wenige freie Standplätze!

Anmeldung unter:
www.flohmarkt-bassum.de

Leben mit Prostatakrebs:

Wenn Inkontinenz zum Thema wird
Viele sind betroffen, niemand ist allein

(DJD). Mit rund 65.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Die Diagnose bringt tiefgreifende körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Moderne Therapien können den Krankheitsverlauf oft lange kontrollieren, dennoch treten bei vielen Betroffenen belastende Begleitscheinungen auf wie die Harninkontinenz. Etwa zehn bis zwölf Prozent der Männer sind davon betroffen, vor allem nach einer Operation oder Bestrahlung der Prostata.

Warum kommt es zur Inkontinenz?

Die Prostata liegt nah an den Muskeln, die die Blase kontrollieren. Werden diese durch die Therapie geschwächt, kann es zu Harnverlust kommen. Für viele ist das ein Tabuthema und nicht selten mit Scham und Unsicherheit verbunden. Doch es gibt wirksame Möglichkeiten, damit umzugehen und den Alltag wieder aktiv zu gestalten.

5 Tipps für mehr Lebensqualität im Alltag:
Neben medizinischen Therapien wie der Elektro-

oder Magnetstimulation, einem minimalinvasiven Eingriff oder dem Einsetzen eines künstlichen Schließmuskels kann man(n) viele Dinge selbst tun, um die Symptome der Inkontinenz zu lindern und im Alltag besser zurechtzukommen.

- Beckenbodenübungen: Sie stärken gezielt die Muskulatur, die für den Harnverschluss zuständig ist. Viele Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

- Reizstoffe meiden: Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee wirken harntreibend – besser ist es, über den Tag verteilt ausreichend stilles Wasser oder Kräutertees zu trinken.

- Richtig reagieren beim Husten und Niesen: Oberkörper aufrichten und den Kopf zur Schulter drehen – das reduziert den Druck auf die Blase.

- Vorsorge für unterwegs: Inkontinenzeinlagen, spezielle Unterwäsche und Wechselkleidung geben Sicherheit bei Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände.

- Schonende Bewegung: Sportarten wie Spaziergehen, Wandern oder Radfahren sind nicht

nur gut für Körper und Psyche, sondern stärken auch den Beckenboden.

Informationen,
Unterstützung
und Inspiration

Die Service- und Ratgeberplattform „wertvollER – Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs“ bietet Betroffenen und deren Angehörigen unter www.wertvoll-er.de Infos, Unterstützung und Inspiration zum Umgang mit der Erkrankung. Dazu gehört unter anderem

das Videomagazin „wertvollER TV“, bei dem regelmäßig Patienten, Experten sowie Angehörige zu Wort kommen und Tipps geben, wie sich auch mit der Diagnose die Lebensqualität möglichst lang bewahren lässt. Auf Facebook erwartet die User eine gut vernetzte Community, bereit zum Austausch. Als Ergänzung der digitalen Angebote ist ein gedrucktes Patientenmagazin erhältlich, das kostenlos über die Website bestellt werden kann.

Die große
Discofox-Nacht
antenne
Schlager

Die ultimative
Tanzparty!

Antenne DJ
Sven Stelter

Sa. 21.11.2026
Schützenhalle • Bassum
Am Schützenplatz 4 • 27211 Bassum
Einlass 18:30 Uhr | Beginn 19:00 Uhr | Ende ca. 02:00 Uhr
VVK: 10€ bei Papier & Tinte Bassum (AK 15 €) und online:



* Zauberhafte Winterzeit

Kostenlos Kinderpunsch & Glühwein

Magischer Lichterwald

Winterfeste Attraktionen geöffnet

Überraschungen & Aktionen

Nov - Feb

(außer Freitag - Sonntag - Feiertage)



MÄRCHENHAFTES SCHLEMMERNÄCHTE

Magischer Märchenwald

Zaubershow: Ben Jayman live!

Schlemmerbuffet & mehr

November

An allen Samstagen

Karten im VVK unter: magic-park.de

