

# DAS Magazin

November 2025 | Ausgabe Nr. 188

Verteilgebiet: Bassum, SG Bruchhausen-Vilsen, Hoya, SG Schwaförden, Brinkum, Gr. Mackenstedt, Seckenhausen, Sulingen, Syke, Twistriegen, 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

TICKETS:

KARTE INKL. BEGRÜßUNGSDRINK

VVK 11 € (AK 15 €) HIER SCAN:

ODER BEI PAPIER & TINTE BASSUM

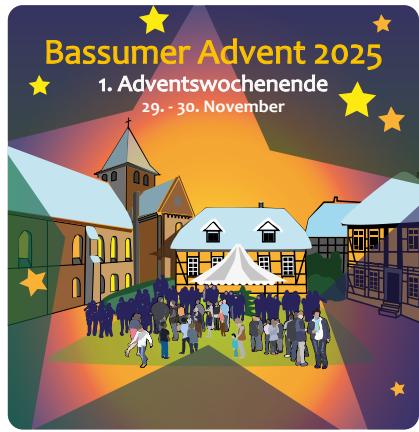


Wanderstädter Kämmerei Herstellungsbetrieb & Logistikgesellschaft Bassum  
in Kooperation mit HC Horsegaststätte GmbH



Stadt Bassum

mittendrin & herzerwärmend



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

Infos und Programm: [www.bassum.de](http://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](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:**  
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 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:** Team Sommer  
[www.ich-werbe-hier.de](http://www.ich-werbe-hier.de)  
**Auslagenstelleninfo unter:**  
[www.das-magazin-online.de](http://www.das-magazin-online.de)

Berücksichtigen bitte bei  
Ihren Freizeitaktivitäten  
und Einkäufen unsere  
Anzeigekunden!

Der Friseur  
für die ganze Familie

**le figaro**  
STEPHANIE  
CORDES

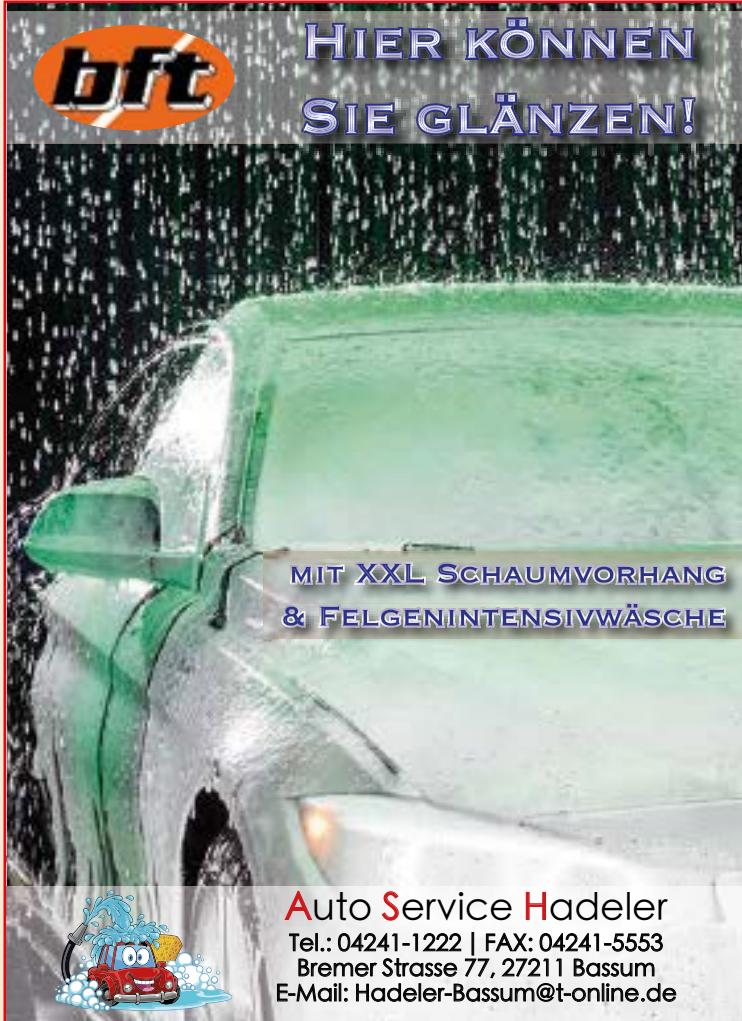
Bremer Straße 25 • 27211 Bassum  
Tel. 04241 - 971771

Termine: Di. - Sa. nach Vereinbarung!

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

**bft**

HIER KÖNNEN  
SIE GLÄNZEN!



MIT XXL SCHAUMVORHANG  
& FELGENINTENSIVWÄSCHE

Auto Service Hadeler  
Tel.: 04241-1222 | FAX: 04241-5553  
Bremer Strasse 77, 27211 Bassum  
E-Mail: [Hadeler-Bassum@t-online.de](mailto:Hadeler-Bassum@t-online.de)



## Sanierungsmesse - Umbau statt Neubau

Syke. Die Stadt Syke 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. 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

Nachhaltige Siedlungsplanung und Ortsgestaltung

12:00 Uhr | Björn Heemann  
Ökologische Baustoffe

13:00 Uhr | BiWeNa

14:00 Uhr | Buurmester,  
Rohlf, Precht Podiumsdiskussion „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):

Bildungswerstatt für  
nachhaltige Entwicklung  
e.V. (BiWeNa) -  
nachhaltige Bauweise

Stadt Syke -  
Dorfentwicklung,  
Städtebauförderung

Kompetenzzentrum barrierefreies Wohnen (am  
eigenen Standort)  
EWE - Wärmepumpen,  
PV, Wallbox

NaturBAU GmbH ökologische Baustoffe  
Schierholz Baustoffe  
AWG Bassum - Entsorgung

## Ferienwohnung Meeresrauschen

Penthouse-Wohnung in Hooksiel

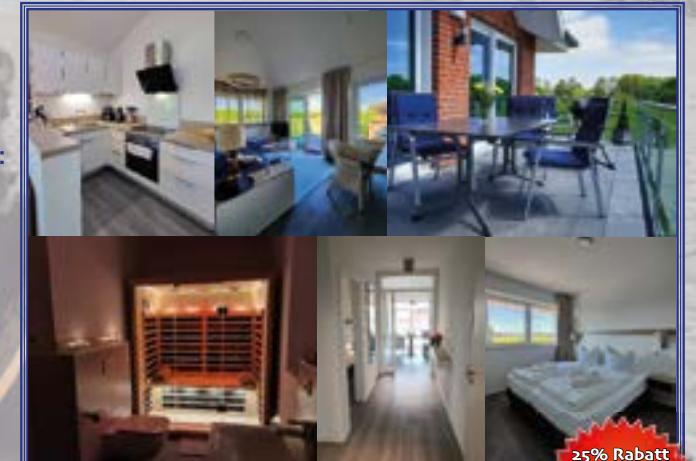


- ca. 73 qm Wohnfläche
- barrierefrei mit Fahrstuhl
- PKW-Stellplatz direkt am Haus
- Hund herzlich willkommen!
- Besondere Innenausstattung: Infrarot-Wärmekabine
- Fahrrad-Einstellplätze im Nebengebäude (Ladestation für E-Bikes vorhanden)

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

# 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](http://www.feuerwerkderturnkunst.de).  
Tickets ab 20,90 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



## Flohmarkte, 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/Twistringen. 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

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. Vorsortierter 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 Adventwochenende vom 29. – 30.11.25 rund um die Stiftskirche Bassum.

Nienburg. Der 10. Nienburger Adventzauber 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 Adventzauber ist auch in diesem Jahr wieder das Highlight im Veranstaltungskalender zum Jahresende. Im städtebaulichen Ensemble mit den schönen Fachwerkgäuden 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 Strohmuseums 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](mailto: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](http://www.strohmuseum.de)



**STUBBENFRÄSEN** weser | aller  
sönkeeggers  
*im ganzen Norden*

**Fachbetrieb für flächendeckende  
und punktuelle Wurzelentfernungen**

Neddernheide 3 • 28857 Wachendorf

Telefon 0151 / 419 25 292

eMail: [info@stubbefraesen-weser-aller.de](mailto:info@stubbefraesen-weser-aller.de)  
Internet: [www.stubbefraesen-weser-aller.de](http://www.stubbefraesen-weser-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 Lieblingssongs 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 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

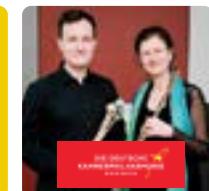
Farbige Rhythmen

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](http://www.bassum.de) | [www.kammerphilharmonie.com](http://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

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

Osterbinde 6 • 27211 Bassum - Osterbinde  
Telefon: 04241 / 2628 • [www.gasthaus-freye-bassum.de](http://www.gasthaus-freye-bassum.de)



buchen und besuchen!

# Grünkohlpary

Sa. 17.01.26



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](mailto: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](mailto:DJSOMMERBASSUM@YAHOO.COM)

Veranstalter: Sommer Werbemanagement & Event + Gasthaus Freye

## 80er Party Bassum

Sa. 08.11.25

Einlass:  
19:00 Uhr  
Ende ca. 2:00 Uhr

mit DJ Öli  
(ALADIN)



### Gasthaus Freye

Osterbinde 6 • 27211 Bassum

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



## Gastronomie vor Ort



Restaurant & Wokküche  
**Tante Hedda**  
Engelbepielt 1  
2705 Bruchhausen-Vilsen

Tel.: 04252 / 76 88 275  
[www.tante-hedda.de](http://www.tante-hedda.de)

Ferienwohnung Meeresrauschen  
zu vermieten in HOOKSIEL



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



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

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

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

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 Feiertags 12.00 bis 14.00 und 17.00 bis 22.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

## Gasthaus Freye

Wohlfühlgastronomie

- 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](http://www.gasthaus-freye-bassum.de)

## Taxi Bassum GmbH

Stadt Fahrten & Fernfahrten • Flughafen Transfer • Großraumtaxis für Gruppen & Familien  
Krankenfahrten/Rollstuhlförderung • Kurier- und Besorgungsfahrten • Schüler- und Behindertentransport

Auf dem Wittenberge 1 • 27211 Bassum

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 Werke 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“.



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.

## hartmutbölke TIEFBAU GmbH



### UNSERE LEISTUNGEN

- Zaunbau
- Pflasterarbeiten
- Dichtheitsprüfungen
- Flächenbeschichtung
- Mobiles Sandstrahlen

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

04241 / 97 17 83

[www.tiefbau-boelke.de](http://www.tiefbau-boelke.de)

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

Foto: DJD/VKS/Getty Images/Monty



(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 Beschädigungen“, erklärt Waßmann. Dass Kalium wirkt, zeigen auch Langzeitversuche in Bayern: Zwischen 1974 und 1998 verursachte ein Kaliummangel im Boden teils Ertragseinbußen 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 mehlige 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.ich-werbe-hier.de](http://www.ich-werbe-hier.de)

### Der Werbeprofi für Ihre Region!

**SOMMER**  
Werbemanagement &  
Büro & Lager Event - 27211 Bassum  
Blumenstraße 1

- 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](mailto:info@sommer-werbung.de)  
[www.sommer-werbung.de](http://www.sommer-werbung.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 festsitzendem 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](http://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 €**

Preise abhängig von der Größe des Fahrzeugs, sowie dem Grad der Verschmutzung.  
**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](http://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 Kunsthändler:innen werden wieder für ein reges Markttreiben sorgen. Zusätzlich wird es im Gemeindehaus wieder das beliebte Café und ein vielfältiges Angebot von Kunsthändlerständen 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

Rahmen-programm, 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](http://www.bassum.de) und Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum - [kirche-bassum.wir-e.de](http://kirche-bassum.wir-e.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 Currysüppchen, 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, Currysüppchen, 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.

Etwas 20 Minuten ohne Abdeckung garen. Auf [www.emmikochteinfach.de](http://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 gefüllte Auflaufform einfach in den Kühlschrank – am besten direkt über das Gemüsefach.

Foto: DJD/emmikochteinfach/  
Christiane Emma Prolic



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](mailto:j.muehlenkamp101@yahoo.com)  
[www.betreuungmitherz.info](http://www.betreuungmitherz.info)

# Der Hosenprofi

## Alle Längen & Größen



[www.jeans-wolf.de](http://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 wissenschaftliche Tiervorführungen + große Erlebnis-Spielplätze + Wildpark-Schule + Restaurants, Cafés und Shops + kostenlose Parkplätze + Hunde willkommen + Natur-Wohnen am Wildpark im Schäferdorf



## 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

"Ob es 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](http://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

**POLARLICHT**  
Kälte | Klima | Lüftung

**DU LIEBST FARBE?**

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

Jetzt testen unter:  
[polarlicht-gmbh.de](http://polarlicht-gmbh.de)



Polarlicht GmbH | 27211 Bassum  
T 04241 69070 | [www.polarlicht-gmbh.de](http://www.polarlicht-gmbh.de)

Foto: DJD/Rheuma-Liga/Studio Petrol

**Frühlingsflohmarkt**

**Bassum**

**EINTRITT FREI!**

**Verkaufszeit  
8 - 15 Uhr**

**Getränke &  
Snacks**

**Privatflohmarkt  
Kunsthandwerk**

Veranstalter: www.flohmarkt-bassum.de

# 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](http://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 Begleiterscheinungen 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 zurechtkommen.

- 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 Spazierengehen, 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](http://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

Samstag Freitag - Sonntag & Feiertage  
(ausgenommen 24.12.)



# MÄRCHENHAFTE SCHLEMMERNÄCHTE

Magischer Märchenwald

Zaubershow: Ben Jayman live!

Schlemmerbuffet & mehr

November

An allen Samstagen

Karten im VVK unter: [magic-park.de](http://magic-park.de)

