

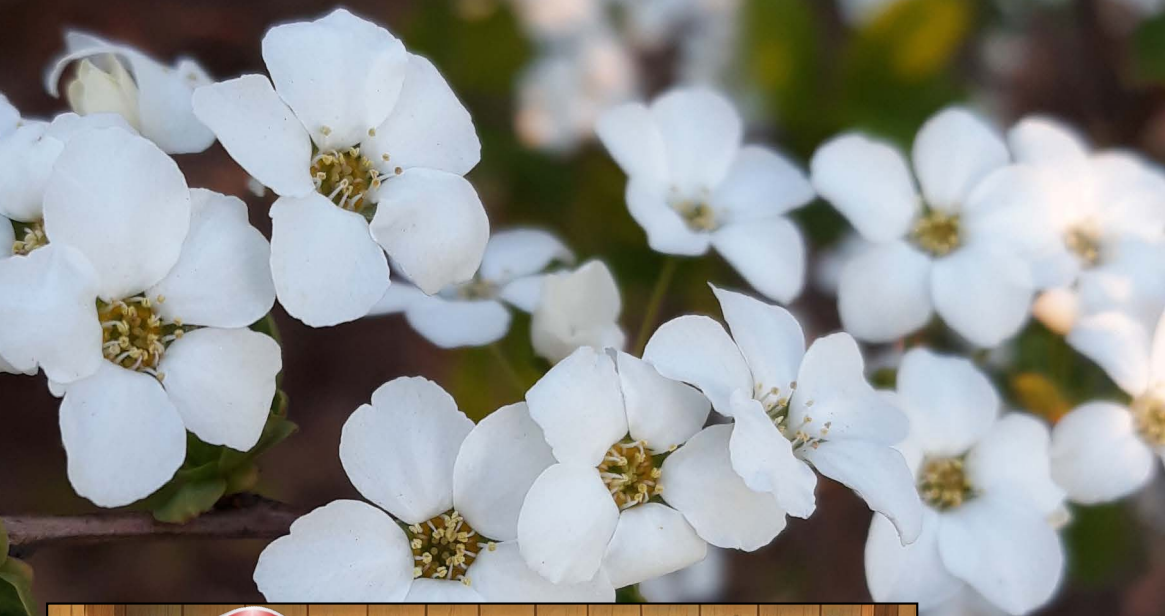
IHR Monatsmagazin seit 17 Jahren

DAS Magazin

...kostenlos zum mitnehmen!

April 2026 | Ausgabe Nr. 192

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



Jetzt neu in Bassum!

Frische Eier von fröhlichen Freilandhühnern
Eier • Heidis Marmelade • Bauernnudeln

Durchgehend geöffnet

Das kleine Eierhäuschen

Blumenstraße 1 • 27211 Bassum

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

Impressum

Herausgeber: Firma Sommer
Werbemanagement & Event
GF: Michael Sommer
Verlag: Blumenstraße 1
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: jslee5717
Ausgabe April 2026 | 192
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

DJ SOMMER
MUSIK & MODERATION
DIE RICHTIGE WAHL
FÜR IHRE
VERANSTALTUNG!

f Instagram

BOOKING: 0175 1875631

MAIL: DJSOMMERBASSUM@YAHOO.COM

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

CROSSFIRE
ROCK IN DEUTSCH

EINTRITT FREI!

TANZ IN DEN MAI

Tierpark-Terrassa

Bierpark am Tierpark
30.04.26 ab 19:00 Uhr
Am Schützenplatz • Bassum

SOMMER

Berücksichtigen bitte
bei Ihren
Freizeitaktivitäten und
Einkäufen unsere
Anzeigenkunden!

Weyher Kinderbühne: Sei kein Frosch, Lukas!

Weyhe. Den Abschluss der Frühjahrsaison macht das Regenbogen-Puppentheater mit dem Stück „Sei kein Frosch, Lukas!“ am 19. April 2026, ab 11:00 Uhr. Dabei geht es um den kleinen ängstlichen Frosch Lukas, der gemeinsam mit seiner Freundin Jenny an einem gemütlichen Teich lebt. Die beiden Froschkinder mögen sich sehr. Sie spielen im Wasser, bewundern ihre Seerosen und fangen leckere Fliegen. Eines Tages taucht jedoch eine fiese Ratte mit ihrem Helfer, der Warzenkröte Buffo, auf. Sie fressen die Blumen, rei-

ßen das Schilf aus und wollen das Teichwasser ablassen. Nun muss der zaghafte Lukas im Sumpf nach Hilfe suchen.

Das Stück „Sei kein Frosch, Lukas“ ist ausgelegt für Kinder ab vier Jahren und dauert ca. 45 Minuten. Der Einlass beginnt um 10:45 Uhr. Bei der Veranstaltung besteht freie Platzwahl, wobei die ersten Reihen für Kinder reserviert sind. Veranstaltungsort:

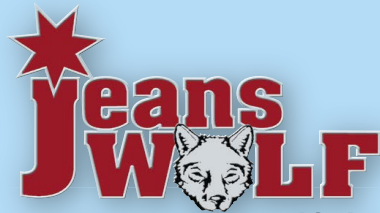
Forum der KGS Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe
Der Eintritt kostet 5,00 € pro Person

Rudelsingen im Syker Theater

Syke. Am Mi., den 22.04.2026 finde von 19:30 - 22:00 Uhr im Syker Theater, La-Chartre-Straße 28857 Syke, das Kultformat zum Mitsingen statt. Es sorgt nicht nur für eine frische Brise im Alltag, sondern bringt am Mittwochabend auch noch eine gute Portion Feierlaune mit. Dies gelingt natürlich nur dank der vielen Stimmen, die ausgelassen und mit viel Gefühl in die schönsten Hits und


Evergreens einstimmen. Emotionen, Spaß und viele frische Impulse für sich selbst und das eigene musikalische Wohlbefinden sind das Elixier des RUDELSINGEN-Abends. Wer noch nie beim RUDELSINGEN dabei war, kann sich bedenkenlos dazugesellen, denn Vorkenntnisse werden nicht gebraucht und das abendfüllende Programm hat für alle das passende Lieblingslied dabei.


**Der coolste
Laden weit
und breit!**



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

Follow us!

 Jeans-Wolf

 jeanswolf27313

Schnelleopard

Mehr NahTour

im artenreichsten Wildpark Deutschlands

Über 1.200 Tiere • ganzjährig geöffnet • 2 x täglich Greifvogelvorführung und wertvolle Tiervorträge • große Erlebnis-Spielplätze • Wildpark-Schule
• Restaurants, Cafés und Shops • kostenlose Parkplätze • Hunde willkommen
• Natur-Nahen am Wildpark im Schöfendorfer

Entdecke den Baumwipfelpfad Heide Himmel

WILD PARK
LÖNEBURGER HEIDE
Hanstedt-Nindorf / Autobahn A7
www.wild-park.de

Flohmärkte im April...

Bassum. Am Sonntag, den 12.04.2026 findet von 14:00 - 17:00 Uhr in der Grundschule Petermoor (Manfred-Kraus-Str. 4) ein Flohmarkt „Rund um's Kind“ statt. Es werden Spielzeug, Kinderkleidung, Fahrzeuge für Kinder, Lauf- und Fahrräder

sowie sonstiges Zubehör angeboten. Anmeldungen unter: eventteam@gspetermoor.de. Die Standgebühr beträgt für 3 Meter entweder 7 € oder eine Kuchenspende für das Kuchenbuffet. Stuhl. Traditioneller kostenloser Fahrradflohmarkt

mit Codierung von Fahrrädern durch den ADFC. Am Samstag, 18. April 2026 findet der traditionelle 37. Fahrradflohmarkt der SPD-Stuhr statt. Veranstaltungsort ist wieder die Varreler Guttscheune – Varrel. In der Zeit vom 14:00 bis 17:00 Uhr können dort

Fahrräder und Fahrradzubehör ver- und gekauft werden. Bürgerinnen und Bürger, Jugendliche und Kinder können ohne vorherige Anmeldung teilnehmen. Eine Standgebühr wird nicht erhoben. Professionelle Händler sind nicht erwünscht, um so der Veranstaltung einen nachbarschaftlichen und familiären Rahmen zu geben.

Für Kaffee und selbst gebackene Waffeln ist gesorgt. Die Einnahmen aus dieser Aktion werden als Spende an die Flüchtlingshilfe Stuhr weitergeleitet.

Der ADFC bietet die Codierung des neu gekauften Fahrrades an und gibt wertvolle Tipps rund um das Thema Fahrrad. Für die Codierung ist ein Personalausweis erforderlich.

Hoya. Am 19.04.2026 findet im Rahmen des Weserfrühlings in Hoya auf dem Famila-Parkplatz von 09:00 - 15:00 Uhr statt.

Weyhe. Zweite Liebe - Fashion Flohmarkt für Mädchen und Frauen. Was als kleines Projekt begann, hat sich längst zu einem festen Termin in der Region entwickelt:

Bambi-Bambini-Bassum Kinderfestival

18.-19. April 2026
13-18 Uhr
in der NWDSB-Halle
Langestraße 68, Bassum

**Bühnenprogramm
Mitmach-Aktionen
Spielstationen**

**Special Guest:
"Mimulus"
Zirkusschule der
französischen
Partnerstadt**

www.bambi-bambini-bassum.de
Eintritt Frei

Ein Projekt von
Daniela&Marcello
in Zusammenarbeit mit der:

Stadt Bassum
avacon
Landschaftsverband
Weser-Hunte e.V.
ExxonMobil
Kreissparkasse
Syke
Service Point
FRIDA
GAR
PALETTENFABRIK
inkoop
MEYER
Volksbank
Niedersachsen-Mitte
SCHMER
AVG
HAAS
VIDEO ART
MEDIA & COMMUNICATION



...vielfältiges Angebot in der Region

Der Fashion Flohmarkt „Zweite Liebe“ des Förderkreises der KGS Kirchweyhe zieht mittlerweile modebegeisterte Mädchen und Frauen weit über Weyhe hinaus an. Am 25. April 2026 öffnet die „Zweite Liebe“ zum dritten Mal von 14:00 - 17:00 Uhr ihre Türen und lädt ein, nachhaltig Schnäppchen zu ergattern, Platz im eigenen Kleiderschrank zu schaffen und gleichzeitig die Schule zu unterstützen – kurz Shoppen mit einem Mehrwert. Neu in diesem Jahr: Testweise gibt es erstmals auch einen Männermodebereich. Was macht den Flohmarkt besonders? Hier verkaufen die Teilnehmerinnen ihre Kleidung, Accessoires und Schuhe nicht selbst an einem Stand. Stattdessen übernimmt ein zehnköpfiges Flohmarkt-Team die komplette Organisation und gestaltet eine liebevolle und gut sortierte Verkaufsfläche. Verkäuferinnen zeichnen ihre gut erhaltenen Artikel mit einem Festpreis aus, geben sie im Voraus ab, und das Team kümmert sich um die Präsentation und den Verkauf – vorsortiert, übersichtlich und professionell. Am Ende wird an zentralen Kassen bezahlt. Dafür ist Flohmarkt-üblich Bargeld nötig, aber es gibt auch die Möglichkeit, per PayPal zu

bezahlen. Für ein buntes Rahmenprogramm ist mit einer Sektbar, selbstgebackenem Kuchen und Kaffee gesorgt. Die Gäste sind herzlich eingeladen, wieder einmal einen perfekten Nachmittag mit tollem Shopping-Vibe in der

Schule zu erleben. Die Veranstaltung kostet 1,- € Eintritt (oder mehr als Spende), Kinder bis 12 Jahre sind frei.

Schwarme. Am 26.04.2026 findet auf dem Schulhof der Grundschule Schwarme von 11:00 - 15:00 Uhr

der Flohmarkt des Förderverein statt. Hier kann man Schnäppchen jagen, Bratwurst essen, Hüpfburg und Spielplatz erkunden. Weitere Infos und Anmeldung: foerderverein-grundschule@schwarme.de

Sommerflohmarkt

Bassum

EINTRITT FREI!

Verkaufszeit:
10 - 16 Uhr

Getränke & Imbiss

Flohmarktartikel aller Art!

Sa. 04.07.2026

**Hallenflohmarkt
Geschützt vor
Sonne und Regen**

**NWDSB
EVENTHALLE**

Lange Straße 68 - 70 | 27211 Bassum

**ALLE VERKÄUFER FREUEN ICH AUF IHREN BESUCH
IN DER GROSSEN HALLE UND IM NEBENRAUM!**

hartmut böhke
TIEFBAU

POLARLICHT
Kälte · Klima · Lüftung

Ihr Fahrrad-Spezialist in Bassum
Reparatur · Beratung · Verkauf

Grand Ikes
DR. MARKUS ICKES
FALTER

A.S.H. AUTOSERVICE
HADELER
TEL. 04241-1222
BREMER STRASSE 77
27211 BASSUM

bft
TANKSTELLE
* AUTOGAS * PKW-WASCHANLAGE

Veranstalterin(fos): www.flohmarkt-bassum.de

MONSTERS OF COVER ROCK 2026



Karten VVK



MAGGIE'S FARM

Rage Against The Machine Tribute

POWERSLAVE
Iron Maiden Tribute



FROM ZERO
WITH REMAKE SINGER
LINKIN PARK
TRIBUTE

SA. 03.10.26 - BASSUM

ALTE SPORTHALLE, AM SCHÜTZENPLATZ • 27211 BASSUM
EINLASS AB 16:00 UHR - ENDE CA. 01:00 UHR



hartmut**bölke**

T I E F B A U GmbH

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

Bassum radelt an

Samstag, 25.04.2026



Start Vormittagsgruppe: **10.00 Uhr**,
Start Nachmittagsgruppe: **13.00 Uhr**,
am Rathaus Bassum.

Erfahren Sie Interessantes aus Bramstedt! Wir besuchen den Bramstedter Göpel und das Schulzentrum Bramstedt. Bei einer Rast am Feuerwehrhaus erhalten Sie spannende Einblicke in die Arbeit der örtlichen Feuerwehr.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Es entstehen Kosten für Mittagessen/Kaffeetrinken.

Anmeldung bis 23.04.26 bei der Stadt Bassum, Tel. 04241 84-0.

Dazu laden wir herzlich ein



Glockenturm und Göpel



Grundschule und Kita Bramstedt



Feuerwehr Bramstedt



Unser
Bramstedt e.V.

Gästeführungsteam
Stadt Bassum



Kegel Olympiade

Kämpft um den Wanderpokal
und Sachgewinne!



Für Freunde - Firmen - Vereine

5er Teams - keine Doppelbelegung

Gruppenstartgeld: 25 € | Meldeschluss Mi. 01.04.26

Anmeldung unter: 04241-2628

Samstag
11.04.26
Start 15 Uhr

Gasthaus Freye
Osterbinde 6
27211 Bassum

Im Anschluss Siegerehrung und Party
für alle Gäste die Lust zum feiern haben!
-Eintritt frei-



Gasthaus Freye

Wohlfühlgastronomie



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

Osterbinde 6 - 27211 Bassum - Osterbinde

Telefon: 04241 / 2628

www.gasthaus-freye-bassum.de

Taxi Bassum GmbH

Auf dem Wittenberge 1 • 27211 Bassum

Tel. 04241-1515



24
Stunden
Service!

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

Gastronomie vor Ort



Tante Hedda
- Restaurant & Wohnzimmer -

Restaurant & Wohnzimmer
Tante Hedda
Engelbergplatz 1
27305 Bruchhausen-Vilsen

Essen aus der guten alten Zeit von morgen
wechselnde Wochen- und Monatsgerichte
Samstag & Sonntag Frühstück ab 09.00Uhr

Tel.: 04252 / 76 88 275
www.tante-hedda.de



L'Osteria

Ristorante & Pizzeria

Öffnungszeiten
Montag/Mittwoch- Freitag:
12:00- 14:30 Uhr
17:30- 23:00 Uhr
Samstag und Sonntag:
17:30- 23:00 Uhr
Dienstag: Geschlossen

Am Schützenplatz 2,
27211 Bassum

04241 922274

www.losteriabassum.de

Extras:
Essen zur Abholung, Gutscheine,
Buffet & Partyservice



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



Hometown Pizza

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

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

www.hometownpizzabassum.de

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 Feiertags 12.00 bis 14.00 und 17.00 bis 22.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Brokate Bassum

Restaurant • Hotel • Catering
Inh. Cathleen Schorling

Leckeres Essen, gemütliche Betten
und mehr...



Telefon:
04241- 80240
Bremer Straße 3
27211 Bassum
www.brokate-bassum.de

Deutscher Imbiss

Monis Brutzelstube



Kätigen 41 • 27211 Bassum
04206-4466016

Heuschnupfen ohne Pause

Allergien werden zum Ganzjahresproblem – was die Forschung rät

(DJD). Die Pollensaison kennt kaum noch Pausen. Das hat vor allem für Menschen mit Heuschnupfen leidvolle Folgen. Denn was einmal als saisonales Problem galt, begleitet viele Betroffene inzwischen fast das ganze Jahr hindurch. Wie verbreitet und belastend allergische Beschwerden sind, zeigt der Allergieatlas 2026, für den 3.560 Betroffene in Deutschland befragt wurden. Demnach leiden 73 Prozent von ihnen oft unter allergischem Schnupfen, 59 Prozent immer wieder unter juckenden und tränenden Augen.

Beschwerden nehmen zu. Heuschnupfen ist mit 68 Prozent der häufigste Auslöser, gefolgt von Allergien gegen Hausstaubmilben (39 Prozent) und Tierhaare

(32 Prozent). Dabei gaben 41 Prozent der Befragten an, dass sich ihre Allergie in den letzten Jahren verschlimmert hat. Die Symptome beginnen oft früher im Jahr (24 Prozent), halten länger an (21 Prozent) oder treten häufiger auf (13 Prozent). Neben der längeren Pollensaison verändert sich auch die Qualität der Pollen. Umweltfaktoren wie erhöhte CO₂- und Ozonwerte können ihre allergische Wirkung verstärken, zudem breiten sich invasive Pflanzenarten aus – beides Folgen des Klimawandels. Ein Blick auf die regionale Verteilung zeigt: Allergischer Schnupfen und Augenbeschwerden dominieren bundesweit, treten jedoch unterschiedlich häufig auf – während etwa in Berlin beson-

ders viele Betroffene über Schnupfen (82 Prozent) klagen, werden in Hamburg vergleichsweise niedrigere Werte (62 Prozent) berichtet. Angesichts der zunehmenden Belastung ist eine passende Behandlung wichtig.

Früh behandeln,
gezielt lindern

Fachleute raten, früh gegenzusteuern. Prof. Dr. Torsten Zuberbier von der Berliner Charité erklärt den Wirkmechanismus so: „Ein Antihistaminikum funktioniert wie eine Steckdosensicherung. Das heißt: Das Histamin kann nicht an seinen Rezeptor andocken.“ Am effektivsten ist die Wirkung natürlich, wenn das Mittel eingenommen wird, bevor der Körper Histamin ausschüt-

tet. Moderne Antihistaminika der neuesten Generation, etwa Präparate mit dem Wirkstoff Bilastin wie Allegra, können besonders schnell und anhaltend wirken. Zudem hat Bilastin den Vorteil, dass es die Blut-Hirn-Schranke nicht passiert und daher nicht müde macht, mehr Informationen finden sich etwa unter www.allegra.com. Ergänzend können lokal wirkende antiallergische Tropfen und Sprays gezielt Augen oder Nase entlasten.

Darüber hinaus lässt sich die Allergenbelastung im Alltag reduzieren, etwa durch Lüften zu pollenarmen Zeiten oder das Wechseln der Kleidung nach dem Aufenthalt im Freien.



STUBBENFRÄSEN weser | aller
sönkeegg

im ganzen Norden

**Fachbetrieb für flächendeckende
und punktuelle Wurzelentfernungen**

Nedderndeide 3 • 28857 Wachendorf

Telefon 0151 / 419 25 292

eMail: info@stubbenfraesen-weser-aller.de

Internet: www.stubbenfraesen-weser-aller.de

Ausgezeichnetes Radvergnügen

Das Kulturland Teufelsmoor nahe Bremen ist jetzt ADFC-RadReiseRegion

(DJD). Das Kulturland Teufelsmoor nahe Bremen besticht nicht nur durch seine weite Landschaft, sondern auch durch eine einzigartige Symbiose aus Kunst, Kultur und intensivem Naturerlebnis. Von der weiten Marschlandschaft an der Weser über die hügelige Geest der Bremer Schweiz bis in geschützte Moorgebiete und Wasserläufe bietet die Region Lebensraum für zahlreiche seltene Tier- und Pflanzenarten. Stille Wege auf Deichen, birken- gesäumte Dämme entlang von Kanälen, alte Höfe auf ihren Warften: Die Region ist prädestiniert dafür, auf zwei Rädern entdeckt zu werden – und hat nun ein bedeutendes Qualitätssiegel erhalten.



Investitionen in Radinfrastruktur werden belohnt

Denn der Landkreis Osterholz wurde im März 2026 vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club als ADFC-RadReiseRegion ausgezeichnet. Damit erhält das Kulturland Teufelsmoor ein Qualitätssiegel für seine touristische Radinfrastruktur. Im Rahmen der Optimierung des Radnetzes entstanden ein modernes Knotenpunkt-



system sowie elf neue thematische Tagestouren. Diese sind zwischen 28 und 54 Kilometer lang und eignen sich je nach Fitnessgrad für Halbtagestouren oder Tagestouren mit Besichtigungen und Pausen. Somit bietet sich für Radbegeisterte eine Auswahl an Routen hoher Qualität, die von einer festen Unterkunft startend, jeden Tag ein neues, genussvolles Radabenteuer bieten. Die Beschilderung des Radwegenetzes wurde komplett erneuert. Digitale Informationsangebote wie Komoot und die Fietsknoop-App ergänzen das Angebot, zudem liegt eine kostenlose gedruckte Radkarte in den Rathäusern und Tourist-Informationen der Region aus. Ergänzende Informationen sowie weitere Tourenvorschläge bietet das Portal www.kulturland-teufelsmoor.de.

Malerische
Einkehrmöglichkeiten
und ein Besuch im
Künstlerdorf Worpswede

Das insgesamt 650 Kilometer umfassende Radwegenetz im Kulturland Teufelsmoor verläuft überwiegend auf Wald- und Wirtschaftswegen sowie entlang verkehrsarmer

Dorf- und Landstraßen und verbindet die touristischen Höhepunkte der Region. Hübsch gelegene Lokale mit Sommerterrassen, deftigem Essen oder Kaffee und Kuchen eignen sich im Kulturland Teufelsmoor für Radfahrerinnen und Radfahrer als Zwischenstationen oder Ausflugsziel. Nicht versäumen sollte man einen Besuch

im berühmten Künstlerdorf Worpswede, bis heute ist es Zentrum der malerischen Landschaft des Teufelsmoors. Das Jahr 2026 ist geprägt vom 150. Geburtstag der Malerin Paula Modersohn-Becker, die 1907 im Alter von nur 31 Jahren in Worpswede starb. Alle vier Häuser des Worpsweder Museumsverbundes beteiligen sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten am Ausstellungsprojekt „Impuls Paula“.

Foto1 : DJD/Touristikagentur Teufelsmoor-Worpswede-Unterswester/Nico Mußmann
Foto2: DJD/Touristikagentur Teufelsmoor-Worpswede-Unterswester/Anke Fiedler

JETZT BEWERBEN!
**DEIN COOLER START
IN DIE ZUKUNFT!**

Wir bilden aus zur/zum:
▶ **Mechatroniker/in für
Kälte- und Klimaanlagentechnik**

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

Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

(DJD). Hülsenfrüchte erleben derzeit ein regelrechtes Comeback. Was früher eher als deftige Zutat galt, steht heute für eine moderne, pflanzenbetonte Küche und eine ressourcenschonende Landwirtschaft. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen sind die wichtigsten Vertreter in Europa. Sie wachsen vor der Haustür, liefern hochwertiges Eiweiß und gelten als Bausteine einer ausgewogenen Ernährung.

Ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht punkten diese Hülsenfrüchte, die



in der Fachsprache Körnerleguminosen genannt werden, durch ihre günstige Nährstoffzusammensetzung. „Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten nicht nur Vita-

mine und Mineralstoffe, sondern auch Eiweiß und Ballaststoffe. Und gleichzeitig versorgen sie sich selbst mit Stickstoff aus der Bodenluft, das macht sie zu echten Klimaschützern und schont auch unsere Ressourcen“, sagt Ernährungsexpertin Dr. Gunda Backes. Ihre Empfehlung: „Hülsenfrüchte sollten mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie haben nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile, sondern schützen auch unsere Umwelt.“ Diese beiden Aspekte berücksichtigen auch die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung. So werden aktuell Mengen zwischen 125 und 450 Gramm gekochte Hülsenfrüchte pro Woche empfohlen.

Hülsenfrüchte sind einfach zuzubereiten. Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig verwenden: klassisch im Eintopf, als Einlage in Suppen, in Bowls und Salaten, in Brotaufstrichen oder als pflanzliche Basis für Burger, Bolognese oder

Bratlinge. Dass die Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsexpertin unterstreicht: „Hülsenfrüchte gibt es inzwischen in ganz vielen verschiedenen Varianten, die wenig Vorarbeit benötigen, zum Beispiel als Pasta, Mehl oder Burgerpatty. Wer die Hülsenfrüchte trotzdem selbst kochen will, braucht eigentlich nur ein bisschen Planung, muss sie einweichen und kochen und ist damit auch schon fertig.“



Tip: Wer etwas mehr kocht, kann die gegarten Hülsenfrüchte portionsweise einfrieren und hat damit die Basis für ein ganz schnelles Essen geschaffen. Die EU-kofinanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ bietet unter www.dieviervonhier.eu ausführliche Informationen zum Anbau, zu Nährwerten und Nachhaltigkeit sowie zahlreiche alltagstaugliche Rezepte.

Foto2: DJD/www.dieviervonhier.eu/, Foto 1: Andrea Thode

Familienfest
Syker Vorwerk

Eintritt frei

Mutter **10/5/26** tag
14 - 18 Uhr

14:00 / Deine Kinderband
15:30 / Zumba® Kids mit Jana Klatt
16:30 / Herr Jan & seine Superband

Kinderkunst-Club Fledermäuse / Oscar-Spielmobil / Knax-Klub
Getränke, Kuchen, Waffeln / Eis- und Imbisswagen

Syker Vorwerk
Am Antonienriedl 3 / 28807 Sylke
Stafeln: 04242 571410 / www.syker-vorwerk.de

Kreisparkasse Diepholz

Neueröffnung



By Justine

Nails & Lashes

Neues Nagel- & Wimpernstudio in Bassum!

Zur Eröffnung

10% Rabatt

auf alle Behandlungen!

- ✓ Nageldesign
- ✓ Wimpernverlängerung

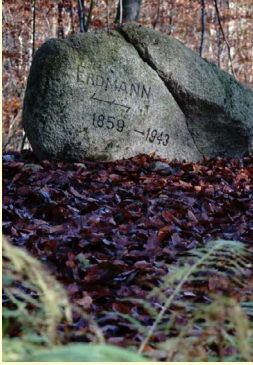
📍 Langestr. 9 • 27211 Bassum

☎ 0157 59173172

📅 Termine nach Vereinbarung



Erdmannwald, was ist das?



Bassum. Am 03.05.26 zeigt an verschiedenen Stationen im ergrünenden Freidorfer Wald mit Buchen, Lärchen, Esskastanien, Eichen und Douglasien bis hin zum Erdmann-Grab der pensionierte Förster Rainer Stä-

ding die Grundsätze der Waldwirtschaft nach Oberförster Erdmann, der vor über 100 Jahren vieles anders gemacht hat, so dass wir heute einen besonderen und klimaresilienten Mischwald vorfinden. Dauer ca. 2,5 Stunden

Länge 3 km
Wichtig: wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk; Zeckenschutz
Anmeldung: bis Do., 30.04.26 bei der Stadt Bassum, Tel. 04241 84-0
Kosten: 5 € pro Person
Treffpunkt: 15.00

Uhr, am Waldparkplatz Sudwalder Straße, Neubuchhausen, von Neubuchhausen aus links am Waldeingang.
Infos bei: Rainer Städing, Tel. 0151-55274286 oder rstaeding@mailbox.de

Auto Service Hadelers



Wir suchen:
KFZ-Mechaniker/in
und Auszubildene

- Tag & Nacht Abschleppdienst
- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung
- Werktags täglich: Abgasuntersuchung + TÜV
 - Autogasumrüstung für PKW
 - Mietwagen • Autoteile - Shop
- An- & Verkauf von Gebrauchtwagen

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

Werbung?

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

Der Werbeprof
für Ihre Region!

SOMMER
Werbemanagement & Event • 27211 Bassum
Büro & Lager 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
www.sommer-werbung.de

Unsere Events 2026
Termine einplanen!
Tickets sichern!



Sommerflohmarkt Bassum

Sa. 04.07.2026

10-16
Uhr



**80er Party
Bassum**

mit DJ Öli
(ALADIN)

Karten: 8 € VVK bei Papier & Tinte
und im Gasthaus Freye oder bei Eventim

Sa. 26.09.26

Gasthaus Freye

Osterbinde 6 • 27211 Bassum

**MONSTERS OF
COVER ROCK**

SA. 03.10.26 - BASSUM



Karten VVK

Winterflohmarkt Bassum

Sa. 07.11.2026

8 - 15 Uhr

Indoor! Lange Straße 68 - 70 | 27211 Bassum



**90er Party
Bassum**

Sa. 14.11.26

Gasthaus Freye
Osterbinde 6 • 27211 Bassum

Karten: 8 € VVK bei Papier & Tinte Bassum,
im Gasthaus Freye und hier online:



Hier Tickets

Die große
Discofox-Nacht

Antenne DJ
Sven Steiler



antenne
Schlager

Sa. 21.11.2026

Schützenhalle • Bassum
Am Schützenplatz 4 • 27211 Bassum

VVK: 10€ bei Papier
& Tinte Bassum und online:



Hier Karten sichern!

www.sommer-veranstaltungen.de

MAGIC PARK

— VERDEN —

Dein magisches
Abenteuer wartet!

Ganzjährig geöffnet.



Märchenwald * Attraktionen * Shows * Natur
Spiel & Spaß * Tiere * Gastronomie * Events

www.magic-park.de