

RUND UM



Magazin für:
Bramsche | Wallenhorst
Venne | Schwagstorf



Ausgabe 3 | 2021

Gemeinsam für IHRE Gesundheit

Gartenstadt Apotheke  Apotheke am RATHAUS
in Bramsche

GUTSCHEIN

10%
auf alles

ausser verschreibungspflichtige Arzneimittel
Gutschein gültig bis 31.10.2021

kein Doppelrabatt | keine rezeptpfl. Medikamente | nur 1 Gutschein einlösbar pro Person



Dolce Vita
Ristorante - Music Bar - Pizzeria

In der „Alten Post“ - Am Markt 1 - 49565 Bramsche

05461 / 882 414

Öffnungszeiten: Mo. + Mi.-So.: 17 -23 Uhr
Dienstag: Ruhetag



Ihr Zweiradfachhändler und E-Bike-Spezialist in Bramsche

Zweirad-Shop Bramsche
Kotte Lutterdamm 34
054 61 / 36 36

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema „Nachhaltigkeit“ ist momentan in aller Munde, egal ob in Printmedien, im TV, in den sozialen Medien oder im Rundfunk - man wird fast Tag für Tag damit konfrontiert. Vielleicht geht es Ihnen wie mir, dass man die Vielzahl an Infos gar nicht haben möchte, jeder gibt seinen - mal mehr oder weniger seriösen - Senf dazu ab. Achtsam mit sich und seiner Umwelt umzugehen, das sollte eigentlich jeder tun, unabhängig davon, was „in“ ist oder nicht. Und das auch dauerhaft und nicht nur, weil es gerade „cool“ und modern ist. Achtsam zu sein, das hat nicht nur etwas damit zu tun, Abfall zu vermeiden, die CO₂-Bilanz im Auge behalten...

Statt gefühlten Hochleistungssport zu betreiben, bieten sich als Alternativen für jede Altersstufe sportliche Aktivitäten an, die neben dem sportlichen Aspekt auch fürs Wohlbefinden und für Entspannung sorgen.

Bewusst auf die Ernährung zu achten, das nehmen sich viele Menschen vor. „Ab morgen esse ich weniger Fleisch!“ Entweder will man aus ethischen Gründen dem Tierleid ein Ende setzen oder bewusst, wenn überhaupt, dann Fleisch von Tieren aus artgerechterer Haltung genießen. Aber wie oft bleibt es bei diesem Vorhaben und die alten Gewohnheiten bleiben oft, warum auch immer, bestehen?

Ein weiteres Thema, das in der letzten Zeit immer öfter diskutiert wurde, ist die Verwendung von Körperpflegeprodukten ohne chemische oder andere problematische Inhalte. Aber wie unterscheidet man etwa die ganzen Zertifikate, die oft auf Verpackungen prangen und von denen es Unmengen gibt? Die wenigsten davon allerdings haben Hand und Fuß. Was ist etwa Biokosmetik und wie kann man diese von den Produkten herkömmlicher Hersteller unterscheiden? Das ist nämlich gar nicht so einfach, und wir versuchen in dieser Ausgabe ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen. Das betrifft natürlich auch die gesunde Ernährung - Lebensmittel aus biologischem Anbau.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in den Herbst!

Ihre Birgit Jarosch

Impressum: Herausgeber/Verlag: Tier + Wir Verlag, Birgit Jarosch, Hansastr. 7, 49134 Wallenhorst, Tel.: (05407) 3479114, Email: info@tierundwir-verlag.de, www.tierundwir-verlag.de | **Redaktion** (V.i.S.d.P.): Birgit Jarosch, b.jarosch@tierundwir-verlag.de | **Medienberatung Sonderausgaben:** Karsten Suppelt, E-Mail: k.suppelt@tierundwir-verlag.de, Tel. (0159) 066 888 30 | **Layout:** Birgit Jarosch | **Druck:** Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn, Tel. (05251) 153301 | **Verteilung:** inside g.o., Inh. Brigitte Gohlke, Maßbrucher Weg 2, 32657 Lemgo, Tel. (0173) 1735952171.

Für unaufgefordert eingesandte Texte und Fotos übernimmt der Verlag keine Verantwortung. Ein Recht auf Abdruck besteht nicht. Texte von verlagsfremden Personen, die namentlich gekennzeichnet sind, müssen nicht unbedingt der Meinung des Verlages entsprechen. Kostenlose Verteilung in die Haushalte von Bramsche, Ostercappel-Venne und -Schwagstorf sowie Wallenhorst.

Download aktuelle Ausgabe „Rund um“



E-Mail: Medienberater Sondermagazine
Karsten Suppelt



Den Sonnenschirm sicher durch den Winter bringen

(PM) Der Herbst hält langsam Einzug und es dauert nicht mehr lang und Terrasse sowie Garten werden winterfest gemacht. Auch die Terrassenmöbel gehen in den „Winterschlaf“. Denken Sie auch an eine sichere Verwahrung Ihres Sonnenschirms während der kalten und nassen Jahreszeit.

Eine passende und robuste Schirmhülle sorgt dafür, dass der Schirm sicher, trocken und sauber in der nächsten Saison wieder zum Einsatz kommen kann. Die Schirmbespannung kann noch so hochwertig sein, Feuchtigkeit und Schmutz können aber selbst das beste Material beeinträchtigen. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für das Gestell.



Die Firma Zangenberg in Wallenhorst bietet für viele Größen passende Schirmhüllen an. Das gilt nicht nur für die klassischen Mittelmastschirme, sondern auch für Ampel- und Gastronomieschirme. Das Sortiment reicht von günstigen Basismodellen aus Polyethylen bis hin zu Hüllen in Premiumqualität. Selbstverständlich sind unterschiedliche Dessins erhältlich.

„Sollten Sie einen größeren Schirm besitzen, können Sie direkt im Werk oder auch in unserem Online-Shop www.sonnenschirme24.de ebenfalls Schubstangen beziehungsweise Handstäbe erhalten, die Ihnen den Überzug der Hülle erheblich erleichtern“, so Vertriebsleiter Alexander Meier. Übrigens: Bevor Ihr Schirm sicher verwahrt wird, sollte dieser trocken und schmutzfrei sein.

City Bramsche Stadtgutschein

Einkaufen. Erleben. Genießen.

CITY
BRAMSCH

*Ab sofort erhältlich in der Tourist-Info im Tuchmacher Museum

! Alle Akzeptanzstellen finden Sie unter city-bramsche.de

20% Rabatt
auf den Kauf eines
Stadtgutscheins*!

City Bramsche Stadtgutschein
Einkaufen. Erleben. Genießen.



Klimawandel und Gesundheit

Hitzewellen, milde Winter und extreme Wetterereignisse und die Auswirkungen

(BJ) Seit vielen Jahren machen Naturschützer darauf aufmerksam, wie sich der Klimawandel auf die Natur auswirkt. So schmelzen etwa die Gletscher, der Meeresspiegel steigt an, Hitzewellen machen Mensch und Tier zu schaffen, Unwetterkatastrophen wie unlängst die Überschwemmungen in unserem Land treten verstärkt auf.

Erst unlängst veröffentlichte die BKK-Nordwest eine Analyse der Krankheitsdaten von zehn Millionen Versicherten, die in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und dem Helmholtz-Zentrum Hereon entstand, welche Auswirkungen dieser Klimawandel auf bestimmte Krankheiten hat.



Neben den offensichtlichen Erkrankungen wie Hitzschlag, -kollaps und -erschöpfung ist etwa ein Anstieg bei Heuschnupfen oder auch bei der Lyme-Borreliose, die durch Zecken übertragen wird, zu verzeichnen. In dem Untersuchungszeitraum von 2010 bis 2019 konnte ein Anstieg von teilweise bis zu 50 Prozent hier verzeichnet werden. Die Folge waren vermehrte Krankenhausaufenthalte, besonders bei Kleinkindern, Säuglingen und Personen über 75 Jahre.

Hochrechnungen gehen übrigens davon aus, dass in Deutschland in dem Rekordsommer 2003 allein 7.000 Menschen durch hitzebedingte Erkrankungen gestorben sind.

Auch bei der Anzahl der Krankheitstage der Arbeitnehmer/innen konnte ein starker Anstieg verzeichnet werden, nämlich eine Verdreifachung innerhalb der letzten 10 Jahre. Dabei sind einige Berufsgruppen besonders betroffen. Dazu gehören beispielsweise Verkäufer/innen, Pflegekräfte und auch Spargelstecher.



ZANGENBERG

Online shoppen...
... direkt abholen

Suchen Sie sich in unseren Online-Shops Ihren Wunschartikel aus und holen Sie ihn direkt bei uns in Wallenhorst ab.*

* sofern vorrätig

Heinrich Zangenberg GmbH & Co. KG

Marie-Curie-Str. 17 | 49134 Wallenhorst | Tel.: 05407 / 8722 - 0

www.sonnenschirme24.de www.ourdoorlivin.de

Auch Hautkrebs gehört übrigens zu den vermehrt auftretenden Erkrankungen.

Hochwasser, Hitze sowie Stürme können neben den offensichtlichen Erkrankungen aber auch psychische Belastungen wie Stress, Angst, Depressionen oder Traumata zur Folge haben.

Die Qualität unseres Trinkwassers wird stets gelobt. Allerdings kann diese aufgrund des Klimawandels stark beeinträchtigt werden. Das betrifft selbstverständlich auch die Lebensmittel. Die höheren Temperaturen begünstigen das Wachstum von Mikroorganismen, die beim Verzehr des Lebensmittels zu Krankheiten führen können. Hier sei beispielsweise der Salmonellen-Befall genannt. Am häufigsten treten Magen-Darm-Infektionen auf. Neu auftretende Krankheitserreger können sogar eventuell mit den bisher üblichen Zubereitungsformen überleben. Der Mensch sieht, riecht und schmeckt womöglich keinen Unterschied der befallenen Nahrung.

Daher sollte stets darauf geachtet werden, dass verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das gilt übrigens nicht nur für den Verbraucher. Die Kühlkette sollte stets vom Produzenten bis zum Endverbraucher aufrecht gehalten werden.

Wie man sieht, wirken sich diese Faktoren somit indirekt auch auf die gesundheitlichen Auswirkungen aus.

Gefordert wird von seiten der Fachleute, dass öffentliche und auch private Bauherren gerade bei Gemeinschaftseinrichtungen, zu denen Krankenhäuser, Pflege- und Seniorenheime, Kindertagesstätten und auch Schulen gehören, auf ausreichende Wärmeisolation achten und für Kühlmöglichkeiten sorgen.

Die Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“ der Deutschen Krebshilfe bietet Projekte für Kitas, Grundschulen (Klasse 1 und 2), sportbetonte Schulen und für Erzieher/innen in der Ausbildung. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.krebshilfe.de

Genervt!? Raus und durchatmen!



Bildung
Dienstleistungen
Gastronomie und Unterkunft
Gesundheit, Pflege und Wellness
Handwerk und Gewerbe
Kirche und Soziales
Kultur und Unterhaltung

www.wallenhorst.de/branchenbuch



Die römische Stadt im Fokus

Forum Kalkriese am 2. und 3. Oktober 2021 im
Varusschlacht-Museum



Im Park schlagen Griechen, Sarmaten, Daker, Kelten und Römer ihre Zelte auf. © Varusschlacht im Osnabrücker Land, Fotos: Hermann Pentermann.

(PM) Am 2. und 3. Oktober 2021 steht bei den Thementagen zum Forum Kalkriese die römische Stadt im Mittelpunkt. Anlass ist die neue Sonderausstellung „Spot an! Szenen einer römischen Stadt“, die ein-

drücklich das Alltagsleben im antiken Trier beleuchtet. Lärmbelastung, Müllprobleme, Mietwucher – auch schon vor 2000 Jahren haben die Menschen in den antiken Städten mit ähnlichen Problemen zu kämpfen wie heute. „Viele Nationen haben in den römischen Städten gelebt. Diese Vielfalt wollen wir mit unserem Programm beim Forum Kalkriese abbilden. Dazu haben wir Griechen, Sarmaten, Daker, Kelten und natürlich Römer eingeladen. Sie zeigen im Park Handel, Handwerk und berichten über das Leben in einer antiken Stadt“, freut sich Dr. Stefan Burmeister Geschäftsführer Varusschlacht im Osnabrücker Land. Die Römerdarsteller der Familia Poppaea präsentieren in ihrem großen Zelt die Einrichtung einer prunkvollen römischen Villa. Und am griechischen Handelsstand gibt es Informationen zu den antiken Handelsrouten und eine Auswahl an Warenproben. Auch im Programm sind Führungen und Mitmachangebote für Kinder. Vorträge zu den aktuellen Forschungsprojekten und die beliebte Stippvisite auf der laufenden Grabung runden das Programm an den Kalkrieser Thementagen ab.

Weitere Informationen zum Programm der Veranstaltung und zur Organisation im Hinblick auf die Eindämmung der Corona-Pandemie sind ab September unter www.kalkriese-varusschlacht.de abrufbar. Beim Forum Kalkriese zahlen die Besucher:innen den regulären Eintritt. Alle Angebote sind kostenlos.



Wiedereröffnung Alfen Saunaland am 10.09.2021

Nun ist es endlich so weit: Das Alfen Saunaland hat nach langer Corona-Pause wieder seine Pforten geöffnet.

(PM) Bei einem Besuch haben Gäste die Möglichkeit, die Vorzüge der germanischen naturnahen Lebensweise von einer ganz anderen Seite kennenzulernen. Das Alfen Saunaland wirkt wie ein kleines, abgeschirmtes Dorf, das rund um einen beschaulichen Platz in die Landschaft eingebettet ist. Wie bei den Germanen sind urwüchsiges Holz und Naturstein die wesentlichen Materialien. Magische Alfen, die Elfen aus der Zeit der Germanen, begleiten Gäste bei einer spannenden Zeitreise. Sie erzählen mehr über die Lebensweise ihres Volkes und zeigen, wie Gäste am besten die wohltuende Wirkung der Saunen und Anwendungen genießen.

Magische Entspannung finden Besucher in der finnischen Sauna, Kräutersauna oder den zwei Außensaunen. Eine Abkühlung bieten der Eisbrunnen oder das Außentretbecken. Das Dampfbad und eine Salzgrotte gehören ebenfalls zum Angebot. Die Salzgrotte kann auch unabhängig von der Sauna gebucht werden, sodass eine verschnupfte Nase kaum eine Chance hat.

Bei Kosmetik und Massagen kann der Alltag vergessen werden. Das angeschlossene Bistro lädt dazu ein, die kulinarischen Sinne bei germanischen Spezialitäten zu verwöhnen.

Der Saunabetrieb ist am 10.09.2021 mit neuen Öffnungszeiten gestartet: Montag bis Freitag von 12:00 – 22:00 Uhr, Samstag von 10:00 – 22:00 Uhr sowie Sonn- und Feiertags von 10:00 – 20:00 Uhr.

Kosmetik- und Massageanwendungen im „Jungbrunnen“, direkt im Alfen Saunaland, können gebucht werden. Eine Reservierung ist in jedem Fall ratsam. Tel.: 01703480578

Infos unter www.alfen-saunaland.de oder 05464 9212-24.

Ab Freitag, den 10.9.2021
wieder offen für Sie...

ALFEN SAUNALAND

...direkt am Alfsee sagenhaft entspannen.

- Innen- und Außensaunen
- Schwimmbecken und Salzgrotte
- Kosmetik und Massage
- Wellness- und Erholungsangebote

Alfen Saunaland · Alfsee GmbH · Am Campingpark 2
49597 Rieste · Tel. 05464 9212-24 · www.alfen-saunaland.de

Öffnungszeiten:
Mo - Sai
12.00 - 22.00 Uhr
Sonntag
10.00 - 20.00 Uhr
an Feiertagen:
10.00 - 22.00 Uhr

Ob kulturell, kulinarisch oder zum Einkaufen - Bramsche ist wieder einen Besuch wert.

Lassen Sie sich vom umfangreichen Angebot des Einzelhandels überraschen und von der Qualität und der Markenvielfalt überzeugen.

Allein in der Innenstadt stehen für Sie mehr als 2.000 kostenlose Parkplätze zur Verfügung, damit Sie Ihr Fahrzeug sicher und bequem parken können. Dank des großflächig ausgeschilderten Parkleitsystems finden Sie immer den richtigen Weg zum Parkplatz Ihrer Wahl.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Weitere Infos finden Sie unter: www.city-bramsche.de



Ergo37
Wir decken das gesamte ergotherapeutische Spektrum ab, u.a.:

- Neurologie
- Rheumatologie
- Geriatrie
- Pädiatrie

Ergo37
Alfhausener Str. 37
49565 Bramsche/Hesepe
Tel. 05461-882137

Ergotherapie Hesepe
Praxis und Hausbesuche



www.ergo37.de

Golf macht glücklich. Und gesund.

Bis zu 35 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Die gesunden Effekte des Golfens ergeben sich auch aus der Tatsache, dass man sich immer in wunderbarer Natur bewegt. (Foto: Golfclub Varus)

(PM) Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Wieso also nicht einfach eine Sportart beginnen, durch die Sie nicht nur ein einzigartiges Glücksgefühl erleben, sondern die gleichzeitig die wahrscheinlich gesündeste Sportart der Welt ist? Golfen!

Der Golfsport bietet nicht nur erstklassige Prävention (siehe unten), sondern punktet auch im Feld der Rehabilitation. So nutzen beispielsweise Diabetiker und Menschen mit künstlichen Gelenken Golf für sich. Das Beste ist allerdings, dass Golf von jeder Altersklasse gelernt und gespielt werden kann. Im Golfclub Varus im Osnabrücker Land zum Beispiel ist das jüngste Mitglied 8 Jahre und das älteste Mitglied 88 Jahre jung. Für jedes Alter gibt es dort maßgeschneiderte Einstiegsmöglichkeiten und Trainingsmethoden.

5 Fakten über den Golfsport (Quelle: Deutscher Golf-Verband)

1. Eine zu Fuß absolvierte Golfrunde bedeutet im Durchschnitt: 11.000 – 17.000 Schritte (6,5 - 13 km) und ca. 1.200 kcal Energieverbrauch.
2. Schon 150 Minuten Golfspiel pro Woche können ausreichen, um die Empfehlung der WHO für körperliche Aktivität zu erfüllen.
3. Golfspielen reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen um 20 bis 35 %. Das Risiko von Depressionen und Demenz sinkt um 20 bis 30 %.
4. Seelische Gesundheit. Golf sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden, mehr Selbstachtung, mehr Selbstwert und mehr Selbstvertrauen.
5. Echt wahr: Golfspieler*innen leben länger als Menschen, die kein Golf spielen.



Herzlich willkommen im Familien-Ausflugslokal direkt am Golfplatz Varus.



FAIRWAY
Café & Restaurant am Golfplatz Varus



Dienstag bis Sonntag ab 12 Uhr · Im Schlingerort 5
49179 Ostercappeln-Venne · Tel.: 0 54 76 - 91 14 36

Gut für Körper und Geist

Die sanften Sportarten wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga & Co.



(BJ) Das Vorhaben, sich sportlich zu betätigen, das haben auch Menschen, die entweder gesundheitlich oder altersbedingt ein wenig eingeschränkt sind, die sich nicht mit der Idee Fitnessstudio und körperlicher Verausgabung anfreunden können oder die gern spontan etwas Sportliches unternehmen.

Der ein oder andere Sportbegeisterte lächelt vielleicht müde über Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder auch Pilates - bis er selbst einmal gefordert wird. Denn ganz so einfach, wie diese Übungen ausschauen, sind sie nämlich gar nicht. Aber was sind diese zumeist aus Asien stammenden Trainings und für wen sind sie geeignet?

Zunächst einmal haben fast alle diese Sportarten eines gemeinsam: Sie dienen der Gesundheit - sowohl der körperlichen als auch der geistigen. Aber wo liegen denn jetzt die Unterschiede? Hier ein kleiner Überblick.

Tai Chi (Chuan) oder Taijiquan

Diese auch als Schattenboxen bekannte Bewegungsform ist im Kaiserreich China als Kampfkunst entwickelt worden. Tai Chi entspannt und

stärkt zugleich. Durch die fließenden und ruhigen Bewegungen sowie die bewusste Atmung kann es sowohl zur physischen als auch zur psychischen Entspannung beitragen. Mag es zunächst auch ein wenig kompliziert anmuten, die Bewegungsabläufe zu erlernen. Erwiesen ist, dass Tai Chi gut für die Haltung und für den Rücken ist. Durch die sanften Bewegungen wird auch das Verdauungssystem angeregt sowie der Kreislauf stabilisiert.

Muskeln können so schonend aufgebaut werden, ohne die Gelenke zu überlasten. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Tai Chi häufig therapeutisch eingesetzt.

Qigong

Diese Form der Bewegung ist sehr ähnlich dem Tai Chi. Es gibt unterschiedliche Ausprägungen und somit ist auch Qigong für körperlich beeinträchtigte Personen geeignet. Viele Übungen benötigen kaum Kraft oder/und Anspannung und können sogar im Liegen absolviert werden.

Auch beim Qigong stehen die langsamen und fließenden Bewegungen im Zusammenspiel mit Meditation und Atemübungen im Mittelpunkt. Es ist in der TCM ein wichtiges Element.

Yoga

Anders als Tai Chi und Qigong stammt Yoga aus Indien. Prinzipiell steht aber eine ähnliche Ideologie hinter dieser Form des Sports. Auch beim Yoga stehen Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen im Vordergrund. Die körperliche und geistige Entspannung ist das Ziel. Allerdings gibt es - entsprechend der Zielgruppe - verschiedene Formen dieser Sportart. Während in Fitnessstudios die schnellen, komplizierteren Übungen absolviert werden, eignet sich für chronisch Kranke eher die ruhigere und meditative Form.

Pilates

Aus heimischen Gefilden stammt diese Form des Körpertrainings. Entwickelt wurde es von Joseph Hubert Pilates. Es besitzt aber durchaus Parallelen zu den chinesischen und der indischen Alternative. Auch beim Pilates liegt die Konzentration - neben der Fitness - auf Atmung, Konzentration und Haltung. Das ganzheitliche Körpertraining umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, die Kondition, Körperhaltung und Bewegungskoordination zu verbessern, den Kreislauf anzuregen und eine erhöhte Körperwahrnehmung zu erhalten. Angesprochen wird die sogenannte Stütz- und Muskulatur (Muskulatur rund um die Wirbelsäule). Auch beim Pilates werden die Übungen langsam und fließend ausgeführt.

Welches Training für wen?

Diese Frage kann man sich eigentlich nur selbst beantworten. Wie fast immer sind hier die persönlichen Vorlieben ausschlaggebend.

Möchte man trotz gesundheitlicher Einschränkung etwas Sportliches tun, so bietet sich sicher Qigong an. Wenn man gern ohne Trainer nach dem Erlernen der Bewegungsabläufe spontan aktiv werden möchte, so sind Tai Chi, Qigong oder auch Yoga sicher perfekt.

Es gibt in unserem Umfeld verschiedene Möglichkeiten, in die ein oder andere Bewegungsform hinein zu schnuppern. Auch die Volkshochschule bietet zu den vier vorgestellten Sportarten die verschiedensten Kurse an: www.vhs-osland.de.



Fußball - Turnen - Radsport - Gesundheitssport - Nordic Walking - Badminton - Dart - Tennis - Boule - Volleyball - Triathlon - Tischtennis - Wandern ... und vieles mehr mit Spaß und Geselligkeit! Schaut einfach vorbei - auf dem Platz „Schüttenheide“ in Engter oder unter www.tusengter.de

City-Bramsche Stadtgutschein mit 20% Rabatt

Auch als Geschenk eine schöne Idee

(PM) Der neue „City Bramsche Stadtgutschein“ bleibt mit 20% Rabatt im Verkauf. Mit nur einem Gutschein können Sie nach Herzenslust in vielen Akzeptanzstellen in Bramsche aus dem Einzelhandel, der Gastronomie und Dienstleistungen und Kultur einkaufen, schlemmen und sich verwöhnen lassen. Über 30 Betriebe beteiligen sich, und das Interesse bei den Betrieben ist riesengroß. Jede Woche kommen weitere Betriebe in Bramsche dazu.

Erhältlich ist der Gutschein, der eine Laufzeit von drei Jahren hat, derzeit nur in der Tourist-Info im Tuchmacher Museum am Mühlenort in Bramsche.

In den kommenden Wochen läuft eine Sonderaktion mit einem 20%igen Rabatt. Zunächst können Gutscheine nur in vier festen Werten gekauft werden: 25€ Gutschein (für 20€), 50€ Gutschein (für 40€), 100€ Gutschein (für 80€) und 200€ Gutschein (für 160€). Die Stadt Bramsche finanziert diesen Rabatt mit kommunalen Mitteln in Höhe von maximal 100.000€ und generiert dadurch ein Umsatzvolumen von 500.000 Euro innerhalb der City Bramsche. Da für die Rabattierung kommunale Mittel der Stadt Bramsche zur Verfügung gestellt werden und nicht nur wenige Personen profitieren sollen, wurde eine 200€ Grenze für den Gutscheinwert pro Person festgelegt. Die Einlösung erfolgt in den Betrieben ganz einfach. Parallel zum Verkaufsvorgang in der Kasse wird ein vorhandener QR-Code oder

eine Zahlenfolge per Mobilgerät eingelesen und der Wunschbetrag vom Gutschein abgebucht.

Das aufgeladene Guthaben können sie jederzeit über die Webseite www.city-bramsche.de abfragen. Dazu gibt es einen 12-stelligen Code unter dem QR-Code und einer 3-stelligen Pin auf der Rückseite der jeweiligen Karte.



Die Rückabwicklung für die Betriebe erfolgt über die Stadtmarketing Bramsche GmbH, die Träger des Stadtgutscheinensystems ist. Ein Bramscher Modell also. Softwarepartner ist die Firma stadtguthaben.de, ein Spezialist für Stadtgutscheinensysteme, der bundesweit aktiv ist. Klaus Sandhaus freut sich über dieses neue Kundenbindungssystem. „Wir haben hier in den nächsten Monaten noch viel mit dem Gutscheinensystem vor. Neben dem Aufbau eines Online-Shops (hier kann man einen Gutschein in wenigen Minuten erstellen) steht auch der Einbezug der Arbeitgeber vor Ort (44€ steuerfreier Sachbezug) auf der Agenda. Ziel ist es, möglichst viel Kaufkraft vor Ort in einem attraktiven und einfachen System zu binden.“ Gerade der Rabatt durch die Stadt Bramsche stellt eine tolle Unterstützung für die von der Pandemie getroffenen Branchen dar. Die Betriebe sind der Kommunalpolitik sehr dankbar für die Unterstützung.“ Weitere Infos auch zu den Akzeptanzstellen unter www.city-bramsche.de

Urlaub, wann ich will



STADTWERKE
BRAMSCHER BÄDER

www.stadtwerke-bramsche.de

www.baeder-bramsche.de

Tel.: 05461 / 887-800



Öffnungszeiten Hase Bad:

Di. - Mi.: 06.30 - 22.00 Uhr
Do.: 06.30 - 15.00 Uhr
Fr.: 10.00 - 22.00 Uhr
Sa. + So.: 08.00 - 18.00 Uhr
Mo.: geschlossen
Do. ab 15.00 Uhr nur
Vereinstraining

Öffnungszeiten Varus Therme:

Mo. + Mi.: 08.30 - 22.00 Uhr gemischt
Di.: 08.30 - 14.00 Uhr Herren
14.00 - 22.00 Uhr gemischt
Do.: 08.30 - 22.00 Uhr Damen
Fr.: 10.00 - 22.00 Uhr gemischt
Sa. + So.: 09.00 - 18.00 Uhr gemischt
Mitternachtssauna jeweils von 09.00. - 01.00 Uhr
weitere Infos: www.baeder-bramsche.de

Öffnungszeiten Salzgrotte:

Mo. - Do.: 08.00 - 21.00 Uhr
Fr.: 10.00 - 21.00 Uhr
Sa. + So.: 08.00 - 17.00 Uhr
Dauer der Sitzung ca. 45 Min.
Beginn immer zur vollen Stunde
Tel. Anmeldung erforderlich unter:
Tel.: (05461) 887-800

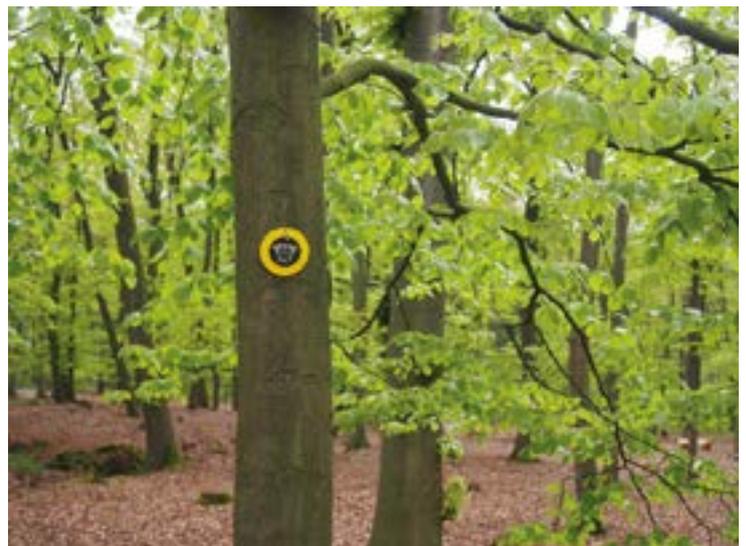
„Wer möchte schon leben ohne den Trost der Bäume?“

(PM) Dieser Einleitungssatz eines Gedichtes von Günter Eich drückt die besondere Bedeutung aus, die Bäume seit jeher für den Menschen haben. Bäume sind Sinnbild für Langlebigkeit und Kraft. Und im Wald ist für viele der natürliche Wandel von Werden und Vergehen besonders lebendig und spürbar.

Wir Menschen empfinden einen Spaziergang im Wald als tröstlich, hier können wir durchatmen, neue Energie tanken. Wir fühlen die Sonne, hören das Rauschen des Windes in den Blättern und spüren das Leben. Wir empfinden uns als Teil eines lebendigen Ganzen. Viele Trauernde erleben dies auch in der Natur eines RuheForstes. Bei dem Besuch eines Grabes an den Wurzeln eines Waldbaumes ist möglicherweise der Trost des Waldes spürbar, durch den der Mensch neue Kraft und neuen Mut schöpfen kann. Der Blick zurück und die Erinnerung an den Verstorbenen können helfen, sich auf die eigenen Wurzeln zu besinnen und sich des Weges zu erinnern, den man mit dem Verstorbenen gemeinsam gegangen ist.

Auch bereits zu Lebzeiten können Rituale helfen, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. So ist es im RuheForst möglich, sich seinen „Lieblingsbaum“ als zukünftige letzte Ruhestätte auszuwählen, ihn im Wandel der Jahreszeiten zu besuchen und wachsen zu sehen. So kann der „eigene“ Baum zu einem wichtigen Bezugspunkt im Leben werden.

Seit zwei Jahren ist die Nachfrage nach einem Urnengrab unter den Baumwipfeln im RuheForst Schloss Hünnefeld ungebrochen. Am Fuße





Akrobatik-Workshop für Kinder

Am Sonntag, 10. Oktober 2021, von 10 bis 13 Uhr bietet die Kunst- und Kulturwerkstatt Engter den „Akrobatik-Workshop für Kids“ ab einem Alter von 8 Jahren an.

Unter der Anleitung von Sozial- und Theaterpädagogin Meike Köpke können die Kinder und Jugendlichen erste Erfahrungen in der Akrobatik sammeln.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln selbst Figuren und Choreografien und arbeiten gemeinsam an der Umsetzung. Dies alles unter fachkundiger Anleitung von Meike Köpke, die auf eine langjährige Tätigkeit in einer Zirkusschule zurückblicken kann. Hierbei werden spielerisch Werte wie Ideenreichtum, Kommunikation und Teamwork, aber natürlich auch körperlich-mentale Fähigkeiten wie Konzentrationsfähigkeit und Balance geschult.

Am Ende des Workshops wird es eine kleine Vorführung geben, in der das Gelernte den interessierten Eltern und Freunden gezeigt wird.

Anmeldungen bitte bis spätestens 1. Oktober an:
kulturwerkstatt.engter@gmx.de
senden.

des westlichen Wiehengebirges, vor den Toren des Solekurortes Bad Essen, liegt der ausgewählte 17 Hektar große Laubmischwald, der geprägt ist von stämmigen Roteichen mit ihrer im Herbst betörenden Farbenpracht.

Die Asche der Verstorbenen wird hier in biologisch abbaubaren Urnen in den Wurzelraum der Waldbäume eingebracht, das Grab namentlich gekennzeichnet. Die Grabstätten benötigen keine Pflege, da sie Teil des natürlichen Waldes sind.

Für den Abschied im Wald steht ein Andachtsplatz mit einem Holzkreuz und Sitzbänken zur Verfügung. Darüber hinaus können im Kornspeicher des nahegelegenen Schloss Hünnefeld Trauerfeiern mit bis zu 80 Personen ausgerichtet werden. Auch das Café Alte Rentei befindet sich in historischen, stimmungsvoll eingerichteten Räumen innerhalb der Schlossanlage mit direktem Blick auf das Herrenhaus und den um das Jahr 1800 angelegten prachtvollen englischen Landschaftspark. Es bietet kleinen und großen Gästegruppen warme und kalte Speisen in besonderem Ambiente.

Weitere Informationen sowie Termine für öffentliche Führungen finden Sie unter:
www.ruheforst-schloss-huennefeld.de

Die Rentensprechstage im alten Rathaus Vörden mit Friedrich Kühnel finden am 05.+19.10., 02.+16.+30.11. sowie am 14.12. von 9:00 bis 11:00 Uhr, statt.
Auch außerhalb der Sprechzeiten steht er nach telefonischer Terminvereinbarung (05468/1400) zur Klärung aller Fragen im Zusammenhang mit der Rentenversicherung zur Verfügung. Per E-Mail ist er unter FriedrichKuehnel@t-online.de zu erreichen.

Gesund und lecker

Uriges Getreide – Einkorn, Emmer & Co. Informatives vom Wissensforum Backwaren

(PM) Aller guten Dinge sind ...? Auf jeden Fall Getreide! Denn es ist Bestandteil vieler Lebensmittel – egal ob in Nudeln, Brot oder Kuchen. Wir könnten nicht auf unsere vielfältigen Getreidesorten verzichten. Nun ist vermehrt von einem anderen Getreide die Rede: Urgetreide. Bisher fristete es ein absolutes Nischendasein. Alte Getreidesorten wie Einkorn und Emmer sorgen für neue Abwechslung und erfreuen sich steigender Beliebtheit.

Urgetreide, wie der Name schon vermuten lässt, ist bereits seit vielen Jahren bekannt – sogar seit vielen Tausenden von Jahren. Denn in Kleinasien wurde Urgetreide schon vor 10.000 Jahren angebaut. Das urige Getreide wurde jedoch von Getreidesorten wie Weizen und Roggen weitestgehend verdrängt, da diese ertragsreicher sind. Entsprechend wurden durch Züchtung über die Jahre die Sorten selektiert. Das Urgetreide hatte das Nachsehen. Aber auch die „alten“ Sorten haben bestimmte Vorteile.



Was ist nun aber Urgetreide? Alte Getreidearten, die vor der industriellen Kultivierung angebaut wurden, werden Urgetreide genannt. Sie entwickelten sich vor Tausenden von Jahren aus Wildgräsern und kreuzten sich untereinander. Erbse, Linse und Lein zählen zu den sogenannten Gründerpflanzen, Emmer und Einkorn gehören zu den ältesten angebauten Getreidesorten. Da Urgetreide kein geschützter Begriff ist, werden auch alte Dinkelsorten und Waldstaudenroggen dazugezählt. Dinkel, Emmer, Einkorn, Roggen – und was noch?

Dinkel

Das wohl bekannteste Urgetreide ist Dinkel und lässt sich vielfältig einsetzen – egal ob als Beilage oder in Backwaren. Aber auch als Schrot oder Flocken rundet Dinkel Süßspeisen ab. Sein nussiges Aroma bereichert viele Leckereien. Dinkel ist die jüngste Urgetreidesorte und feierte bereits in den 80er-Jahren sein Comeback.

Fischhandel • Mittagstisch • Catering
TÄGLICH FRISCHER FISCH •
GERÄUCHERTE SPEZIALITÄTEN •
GESUNDER MITTAGSTISCH •
Auch zum Mitnehmen: Mo. - Fr. 8 - 16 Uhr
FISCHPLATTEN FÜR JEDEN ANLASS •
Gerne nach Absprache zu Ihrem Wunschtermin

Prinz
FISCHFEINKOST
Tradition seit 1950

Fischhandel Prinz - Karl Prinz OHG
Mühlenschweg 17 - 49090 Osnabrück
Tel: (0541) 61330 - www.fisch-prinz.de

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr
Sa. 8 - 13 Uhr

Grünkern

Grünkern ist eine Sonderform des Dinkels, denn die Dinkkörner werden vor ihrer Reife geerntet und anschließend nach dem Dreschen geröstet und gedarrt. Durch diese Spezialbehandlung erhalten die Körner eine olivgrüne Farbe – daher auch der Name Grünkern. Dieser Vorgang ermöglicht eine längere Haltbarkeit und härtere Körner. Grünkern findet seinen Weg weniger in Backwaren als mehr in herzhaften Gerichten wie Risotto oder Bratlingen.

Einkorn

Klein, weich und goldgelb: Das ist das Einkorn. Die Farbe entsteht aufgrund des hohen Gehalts an Carotinoiden, vor allem Lutein. Dadurch erhalten Brot, Pasta sowie Gebäck eine schöne Farbe. Doch nicht nur die Farbe ist charakteristisch, sondern auch der leicht nussige Geschmack. Einkorn als Flocken eignet sich gut dazu, um Suppen, Soßen oder Bratlingen Bindung und Gehalt zu geben.

Emmer (s. Foto links)

Emmer, auch Zweikorn genannt, ist mit dem Einkorn verwandt, besitzt jedoch ein kräftigeres Aroma. Zusammen mit dem Einkorn gehört er zu den ältesten kultivierten Getreidearten. Die Körner sind hart und dunkel, dadurch entsteht ein etwas gröberes Mehl, das sich gut für herzhafte Brote und Nudeln eignet. Die Körner finden sich sowohl in Suppen, Salaten und Aufläufen als auch in Emmerbier.

Hirse

Hirse ist ein weitgefaster Begriff. Denn unter diesem Namen verbergen sich tatsächlich zwölf Gattungen und mehrere Arten, wie beispielsweise die Zwerghirse. Hirsemehl ist besonders in Fladenbrot beliebt, Grieß oder Flocken werden oft als Brei zubereitet. Hirse sollte allerdings aufgrund der hohen Konzentration an Tanninen nicht in größeren Mengen roh verzehrt werden.

Ur-Roggen

Nach wie vor vergessen: der Ur-Roggen. Er ist über 7.000 Jahre alt und stammt ursprünglich aus dem Vorderen Orient. Heute findet man ihn auch unter dem Namen Waldstaudenroggen oder Waldstaudenkorn. Die kleinen Körner des Ur-Roggen werden vor allem zu Vollmehlen verarbeitet oder geschrotet. Brotteige erhalten eine dunklere Färbung und einen leicht süßlichen Geschmack. Daher findet sich Ur-Roggen auch oft in Lebkuchen.

Kamut

Als Kulturform des Hartweizens ging Kamut – oder auch Khorasan-Weizen – aus dem wilden Emmer hervor und ist eine alte Sorte des Sommerweizens. Kamut zeichnet sich durch seinen mild-nussigen Geschmack aus. Charakteristisch für dieses Urgetreide ist der hohe Eiweißgehalt, der bis zu 30 Prozent höher ist als in Weizen.

IHR Unternehmen im Fokus
IHRER Kunden

Webdesign und Websitepflege | Printprodukte nach Maß

Website, Flyer, Visitenkarten, Briefbögen, Fahnen oder Flaggen, Auto-Magnetschilder, Unternehmensbroschüre, Aufkleber, Stempel, Plakate sowie Poster, Karten jeglicher Art, Banner oder Planen und vieles mehr.
Bei uns sind Sie stets richtig beraten.

Merlin Marketing Birgit Jarosch
Hansastr. 7 - 49134 Wallenhorst - **Tel.: (05407) 3 480 910**
FAX: (05407) 3 479 115 - info@merlin-marketing.de - www.merlin-marketing.de



Essen genießen - aber mit gutem Gewissen

Ist Fleischverzicht die Alternative? Ein Überblick von Birgit Jarosch

Vegetarier, Veganer, Fruganer, Pescetarier, Flexitarier... Ja, Sie lesen richtig, all diese Begriffe gibt es wirklich, und diese umfassen verschiedene Ernährungsgewohnheiten rund um das Thema „tierische Produkte - ja oder nein“. Was wäre doch das Leben ohne diese berühmten Schubladen, in die man gerne steckt?

Die letzten zwei Jahre haben es wieder einmal deutlich gezeigt: Der Umgang der Fleischindustrie mit den Tieren und auch Menschen, die dort arbeiten, ist mehr als verwerflich. Skandale über Tötungen in den Schlachtbetrieben, tierschutzwidrige Transporte, der Umgang mit den Tieren in Schlachthöfen generell und auch das verachtungswürdige Verhalten den Mitarbeitern gegenüber wie etwa der skandalösen Bezahlung und Unterbringung: Einige Betriebe, die auch in unserem Umland ansässig sind, standen in jüngster Vergangenheit im Fokus der Öffentlichkeit, leider allerdings ohne längerfristige Konsequenzen. Hier wurde von Seiten der Politik wohl nicht sehr viel unternommen, was eigentlich ein Skandal ist. Da wird lieber festgelegt, dass Otto-Normal-Hundehalter mit Welpen vier Stunden täglich verbringen und mit dem Haushund wenigstens eine Stunde am Tag spazieren gehen muss. Wie, wenn nicht ein aufmerksamer Nachbar hier agiert, sollen eventuelle Missstände geprüft werden?

Um zum Thema „Ernährung“ zurück zu kommen: Billig müssen sie sein, die Nahrungsmittel, ob Milch, Brot, Käse, Aufschnitt und natürlich des Deutschen liebstes Lebensmittel: das Fleisch. Die Ausgaben der

Deutschen für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke lagen 2019 bei durchschnittlich 2.240 € pro Kopf. Zum Vergleich dazu: Die Franzosen gaben im gleichen Jahr 2.450 €, die Schweizer sogar 3.170 € und als Spitzenreiter die Isländer 3.950 € aus. Nicht einmal 10% des Einkommens werden für Lebensmittel in unserem Land ausgegeben. Die Konsequenz hieraus sind neben Lebensmitteln geringerer Qualität natürlich auch schlechte, tierschutzwidrige Haltungsbedingungen der Tiere, damit trotzdem noch genügend Gewinne generiert werden können.

Lockdownbedingt und aus obigen Gründen haben viele Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe genommen. Statt Fast Food wurde verstärkt gekocht, und man stellte fest, dass es unglaublich viele, sehr schmackhafte Rezepte gibt, die ohne Fleisch oder andere tierische Produkte auskommen. Manche verzichten seither sogar komplett auf Fleisch und bekennen sich zum Vegetarismus. Wurde man noch vor wenigen Jahren als bekennender Vegetarier als „Spinner“ belächelt, ist es heute

in, sich offen zum Fleischverzicht zu äußern. Selbst die herkömmliche Fleischindustrie ist auf diesen Zug aufgesprungen und bietet nun fleischlose Alternativen zu Schnitzel, Aufschnitt, Steak und Co. an. Selbst der Grillfreund muss auf seine geliebte Grillwurst nicht verzichten.

Lebt man mit diesen industriell gefertigten Produkten denn aber nun gesünder? Eher nicht, so zumindest nach Meinung der Ernährungsmediziner und -experten. Ein Blick auf die mitunter ziemlich lange Zutatenliste dieser Artikel erinnert oft ein wenig an ein Chemielabor, davon abgesehen, dass der Fett-, Zucker- und Salzgehalt meistens mindestens genauso hoch ist wie bei herkömmlichen Fertigprodukten.

Zumindest die Gastronomie hat sich den Gegebenheiten angepasst, denn fast jedes Restaurant bietet auf seiner Speisekarte seinen Gästen fleischlose und sogar vegane Gerichte an.

Was aber bitte ist der Unterschied zwischen vegetarisch und vegan? Und was ist, wie eingangs erwähnt, ein Flexitarier?

Vegetarier

Wer sich vegetarisch ernährt, der verzichtet in erster Linie auf den Genuss von toten Tieren und auf Produkte, die aus diesen bestehen. Dazu gehören beispielsweise Gelatine und mitunter Käse, der mit tierischem Lab hergestellt wurde. Selbst die früher geliebten Gummibärchen stehen auf der No-Go-Liste, da auch diese mit Gelatine produziert werden. Andere tierische Produkte wie zum Beispiel Milch, Eier, Honig und vieles mehr werden weiterhin konsumiert. Das Leben wäre aber so schon einfach, gäbe es nicht auch unter den Vegetariern noch Abstufungen:

- Ovo-Lacto-Vegetarier...

... verzichten auch auf Fisch, aber nicht auf Eier und Milchprodukte.

- Ovo-Vegetarier...

... hingegen essen zwar Eier, aber kein Fleisch, Fisch und keine Milchprodukte.

- Lacto-Vegetarier...

... konsumieren zwar Milchprodukte, aber weder Fleisch, Fisch noch Eier.

Veganer

Dieser Begriff umfasst den kompletten Verzicht auf tierische Produkte. Und damit sind nicht nur Lebensmittel gemeint, sondern auch Bekleidungsstücke, Schuhe, Gürtel, Taschen aus Leder und Wolle.

Fruganer oder Frutarier

Nun wird es ein wenig kompliziert. Frutarier ernähren sich nämlich ausschließlich von Früchten und Gemüse, welche die Natur von allein hergibt, also was selbst vom Baum oder Strauch gefallen ist oder was sich pflücken lässt. Dazu gehören Beeren, Nüsse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Getreide usw. Zwiebeln, Kartoffeln, Rüben und ähnliches Gemüse sind tabu, da die Ernte die Pflanzen beschädigt. Im Gegensatz zu Vegetarier und Veganer wollen die Fruganer nicht nur den Tieren, sondern auch den Pflanzen keinen Schaden zufügen. Neben der Schwierigkeit, passende und ausreichend Lebensmittel in der heuti-

Der ideale Telefon-Tarif für Senioren!

Sparen Sie jeden Monat viel Geld beim Telefonieren zuhause. Bei vielen Anbietern bezahlen Sie jeden Monat ca. 20 € Grundgebühr. Und dabei haben Sie noch keine Minute telefoniert. Viel besser wäre es doch, mit der Vodafone Zuhause FestnetzFlat für nur 9,99 € mtl. so viel Sie möchten in das dt. Festnetz (Orts- und Ferngespräche) zu telefonieren. Bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten und einem einmaligen Anschlusspreis von 29,90 €. Ohne Extrakosten. Die Umstellung ist für Sie vollkommen problemlos: Sie telefonieren wie gewohnt mit Ihrem bisherigen Telefon weiter und behalten selbstverständlich Ihre Rufnummer. Der Anschluss erfolgt über das mehrfach ausgezeichnete Mobilfunknetz. Natürlich können Sie bei uns gegen einen geringen Aufpreis auch ein neues, schnurloses Festnetz-Telefon bekommen. Wir helfen Ihnen bei der Entscheidung und stehen auch sonst jederzeit zur Verfügung – besuchen Sie uns dazu im Vodafone-Shop. Wir freuen uns auf Sie! Vodafone Shop Bramsche, Brückenoert 26, Tel.: 05461 10 30. Wir sind mo.-fr. von 09.30 - 18.00 Uhr und samstags von 09.30 - 14.00 Uhr für Sie da.

gen Zeit bei dieser Ernährungsform zu erhalten, ist es problematisch, sich so gesund und ausgewogen zu ernähren. Zwar werden durch die konsumierten Lebensmittel viele Vitamine und Mineralstoffe zu sich genommen, aber die hohe Aufnahme von Fructose führt zu hohen Cholesterinwerten. Und natürlich kommt auch die Proteinzufuhr zu kurz.

Nicht ganz so bekannt und auch vielleicht ein wenig skurril muten die weiteren Ernährungsformen an, die wir Ihnen auch noch gern vorstellen möchten:

Rohköstler

Hier gibt es starke Überschneidungen zu den Veganern und auch Vegetariern. Die Rohköstler sind eigentlich offen für alle Lebensmittel, auch die tierischen. Allerdings werden diese auf maximal 40° erhitzt oder im Rohzustand gegessen. Als Grund nennen die Rohköstler den Erhalt von Vitaminen und Enzymen. Prinzipiell können sich diese Menschen auch von Fleisch und Fisch ernähren. Meistens jedoch ernähren sie sich von Obst und Gemüse.

Paleotarier

Nein, das ist kein jüngst von Paläontologen ausgegrabenes neues Reptil der Urzeit. Hier handelt es sich um Menschen, die sich von Lebensmitteln ernähren, die es bereits in der Steinzeit gab. Hierzu gehören Obst, Gemüse, Eier, Honig usw und auch Fleisch. Auf Milch und Getreide wird verzichtet. Das Argument der Anhänger dieser fast schon wie eine „Diät“ anmutenden Ernährungsweise: Der menschliche Organismus sei bereits seit 2.5 Millionen Jahre an diese Lebensmittel gewöhnt und sie seien gut verdaulich und zu verwerten. Allerdings benötigt der Mensch heutzutage viel weniger Energie als in der Steinzeit.

Freeganer



Erst einmal: Diese Gruppe isst eigentlich alles, mit der Einschränkung, dass die gewählten Lebensmittel NICHT aus dem kommerziellen Handel stammen. Die politische Gesinnung der Verfechter dieser Ernährungsform möchte auf Konsumverhalten aufmerksam machen. Daher ernähren sie sich von Selbstangebautem, Geschenktem, Gefundenem oder sogar Weggeworfenem.

Puddingvegetarier

Nein, dieser Personenkreis ernährt sich nicht ausschließlich von dieser Nachspeise! Aber ein wenig ist der Name Programm, denn ihnen ist es eigentlich egal, aus welcher Qualität ihr Essen besteht. Sie verzichten zwar aus ethischen Gründen auf Fleisch und Fisch, aber auf bewusste Ernährung wird kein Wert gelegt. Daher ernähren sich Puddingvegetarier meistens von veganem oder vegetarischem Junkfood, wozu Fertigprodukte, Süßigkeiten oder auch Lebensmittel aus Weißmehl gehören.

Pescetarier

... oder auch Fischvegetarier genannt essen kein Fleisch. Fisch, Eier, Milch und Honig stehen allerdings auf dem Ernährungsplan. Allerdings dürfen die Fische nicht aus der Massentierzucht stammen. Krebs- und Weichtiere werden ebenfalls oft gemieden.



Flexitarier

... oder gern auch Teilzeit-Vegetarier. Und der Name sagt eigentlich schon alles. Ein Flexitarier setzt sich für weniger Fleischkonsum ein und achtet auf die Herkunft der Tiere, die verzehrt werden. Denn diese sollen nicht aus der Massentierhaltung stammen. Die Anhänger dieser verzichten also auf keine Art von Lebensmittel. Haben wir ein wenig Licht ins Dunkel unter all diesen Begriffen gebracht? Eher weniger.

Letztendlich hängt es von jeder Person ab, wie sie sich ernähren möchte. Man sollte allerdings stets im Auge behalten, dass man sich gesund und auch ausgewogen ernährt.

Dass Vegetarier ungesund leben, ist ein Ammenmärchen. Genau das Gegenteil ist der Fall, denn Studien haben ergeben, dass Menschen, die sich vegetarisch ernähren, seltener erkranken. Die zwölfjährige Studie der Londoner School of Hygiene and Tropical Medicine ergab sogar, dass Vegetarier ein um 40 Prozent niedrigeres Krebsrisiko aufweisen. Voraussetzung ist allerdings eine ausgewogene, gesunde Kost.

Neben den hier genannten Alternativen zum Fleischkonsum sollte man auch Wert auf die Qualität der gekauften Lebensmittel legen. Öko ist auch hier in aller Munde. Aber nicht überall, wo „Bio“ drauf steht, sind es Lebensmittel aus dem ökologischen Anbau.

Die große Anzahl an Siegeln, die die Lebensmittelhersteller verwenden, sorgt nicht gerade für eine gute Übersicht und klare Deklaration der gekauften Ware. Und selbst bei den seriösen Siegeln wie denen von Demeter, Bioland und dem bekannten EU-Siegel gibt es gravierende Unterschiede beim Anbau von Obst, Gemüse und Getreide und erstreckt bei der Tierhaltung. Und das sind nur die drei wohl bekanntesten Siegel.

Und dann sind da noch die ganzen Warentest-Siegel, sei es von Stiftung Warentest, Öko-Test - um die bekanntesten seriösen zu nennen - oder andere Siegel, die es an besagter Seriosität mangeln lassen, etwa wenn sie von dem Hersteller selbst stammen oder von einem Unternehmen, das die angebotenen Tests im Auftrag des Herstellers und gegen gutes Entgelt erstellt hat.

Verbraucher sind aus diesem Grund oft vollkommen überfordert, sich durch die Vielzahl dieser Siegel, Testurteile & Co. für die richtigen Produkte zu entscheiden. Das betrifft sowohl unser tägliches Essen als auch Kosmetik-, Körperpflege- und Reinigungsprodukte.

Um ein klein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen, haben wir auf den folgenden Seiten Informationen zu einigen der wichtigsten Siegel zusammengetragen.

Wo „Bio“ draufsteht ist längst nicht immer Bio drin!

Die Versprechen vieler Hersteller sind häufig mehr Schein als Sein



(BJ) Ob bei Lebensmitteln, Putzmitteln oder Körperpflegeprodukten - immer häufiger prangen auf den Verpackungen bunte Versprechungen, dass das Produkt, welches man gerade in der Hand hält, das „biologisch hergestellte Nonplusultra“ sei. Gekrönt wird die „grüne“ Verpackung oft noch mit tollen Siegeln, die einen Anschein der Seriosität der Werbeversprechen vermitteln sollen. Sind sie es denn aber?

Immer mehr Verbraucher verlangen nach Bio-Produkten. Ob Gemüse und Obst aus biologischem Anbau, Fleisch- und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung, Eier sowie Körperpflege- und Make-up-Artikel, Putzmittel, die biologisch abbaubar und hergestellt sind. Die herkömmliche Industrie ist längst auf diesem Zug aufgesprungen

und bietet mittlerweile eine große Anzahl an Produkten aus allen Bereichen an, die angeblich die Umwelt nicht belasten, aus biologischem Anbau und vor allen Dingen von „glücklichen“ Tieren stammen. Angeboten werden diese Artikel in Supermärkten und Discountern, die sich ebenfalls einige zusätzliche Euro Umsatz versprechen. Untermauert werden die fantasievollen Werbeversprechen auf den Verpackungen mit besagten Schlagworten und Siegeln. Ebenfalls aufgedruckt ist - nur erheblich kleiner - die Auflistung der Inhaltsstoffe des zu erwerbenden Produkts. Und die erinnert ganz oft eher an ein Chemielabor als an hochwertige Artikel, welche mit natürlichen und umweltschonenden Inhaltsstoffen hergestellt wurden.

Inhaltsstoffe, die Mensch und Umwelt schaden können, gehören nicht in Kosmetikartikel. Dazu gehören beispielsweise:

Silikone: Diese haben vom pflegerischen Aspekt her überhaupt keinen Effekt. Man findet sie jedoch oft in Bodylotions, damit diese schneller einziehen, in Lippenstiften, damit dieser länger halten und auch etwa in Shampoos und Spülungen, damit die Haare glänzen und leicht kämmbar werden. Letzteres geschieht dadurch, dass die Haare mit einem Film umhüllt werden. Zwar wurde bisher nicht wissenschaftlich festgestellt, dass Silikone der Gesundheit schaden, aber sie sind biologisch schwer abbaubar. Daher sollte man freiwillig darauf verzichten.

Duftstoffe: Oft sind diese auf den Verpackungen nicht näher bezeichnet und man findet nur den Begriff „Parfum“. Nicht alle sind natürlich gesundheitsgefährdend. Einige dieser Stoffe sind jedoch nicht ganz ohne Risiko, so kann beispielsweise Cumarin bei bestimmten Personen zu Leberschäden führen. Lilial (oder auch Butylphenyl Methylpropional) kann sogar die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und es wird verdächtigt, bei einem ungeborenen Kind Schäden zu verursachen. ÖKO-TEST warnt zudem seit Jahren vor sogenannten Nitromoschusverbindungen und polyzyklischen Moschusverbindungen. Diese reichern sich nämlich im menschlichen Fettgewebe an, sind schlecht abbaubar und gefährden die Gewässer. Leider sind diese nicht deklarationspflichtig und für den Verbraucher schlecht zu erkennen.

Konservierungsstoffe: Auch hier gibt es zahlreiche Stoffe, die der Gesundheit schaden, die sogar zu Krebs und Allergien führen können. Dazu gehört Triclosan, das immer noch in geringer Menge in Produkten wie etwa Zahnpasten, Duschgels, Gesichtspuder eingesetzt werden darf. Parabene sind mittlerweile in Produkten, die auf der Haut verbleiben, verboten. Das gilt übrigens auch für Formaldehyd. Wenn irgend möglich, sollte man auf Konservierungsstoffe in Kosmetika verzichten.

Es ist Zeit, sich gut zu fühlen!

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel“ - Hippokrates von Kos

Nicht das Nahrungsmittel entscheidet, ob es gesund ist, sondern der Stoffwechsel, der es verarbeitet.

Bio-Bananen, frische Milch, Kartoffeln aus ökologischem Anbau, Vollkornbrot: Ernährungsphysiologisch bedeutet das viele Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe, also Prädiat wertvoll. Die Sichtweise bei gesund+aktiv geht jedoch weiter. Hier werden Nahrungsmittel durch die „Stoffwechselbrille“ betrachtet: Wie reagiert der Stoffwechsel auf die Nahrungsmittel? Können die wertvollen Bestandteile überhaupt herausgefiltert und in lebensspendende Energie umgewandelt werden?

Die Nahrungsmittel, die den individuellen Stoffwechsel optimieren, werden anhand eines Filtersystems ermittelt. Ausgangspunkt ist ein Warenkorb mit 350 Nahrungsmitteln. Diese haben gemeinsam, dass sie wenig Insulin zur Verstoffwechslung benötigen. Auf der Ebene der genetischen Prägung werden jene Nahrungsmittel aussortiert, die nicht zur Blutgruppe und zum Verbrennungstypen der Person passen. Die Auswahl der verbleibenden Nahrungsmittel wird auf Basis der Epigenetischen Stoffwechselprägung weiter individualisiert. Dies geschieht aufgrund einer ausführlichen Analyse ausgewählter Blutwerte, der Vital- und Stoffwechselanalyse, sowie Angaben zur Gesundheit und Ernährung.

Wenn Sie wissen möchten, welche Nahrungsmittel zur Ihrem Stoffwechsel passen, vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Informationsgespräch:
Naturheilpraxis Wallenhorst | Ulrike Otte | Liebigstr. 9 – 49134 Wallenhorst
05407/89 88 200 | info@naturheilpraxis-wallenhorst.de

gesund+aktiv
Mit Ernährungsexperten

„ES IST ZEIT, SICH GUT ZU FÜHLEN.“

Mit Ihrem persönlichen Ernährungsplan:
Sie wollen abnehmen, sich vitaler fühlen, oder Ihre Gesundheit verbessern?
gesund+aktiv ist Ihr Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Ihre Vorteile:

- einzigartiges Analyseverfahren (42 Blutwerte)
- Nahrungsmittel, die optimal zu Ihnen passen
- über 15 Jahre Erfahrung

Erleben Sie es selbst! Wir beraten Sie persönlich.
Naturheilpraxis Wallenhorst
Ulrike Otte | Liebigstr. 9 | 49134 Wallenhorst
T 05407/8988200 | www.naturheilpraxis-wallenhorst.de

Palmöl: Dieser Inhaltsstoff ist nicht gesundheitsgefährdend, aber aus Sicht des Naturschutzes sollten Produkte - sowohl in der Kosmetik als auch im Nahrungsbereich - gemieden werden, die nicht explizit Palmöl aus nachhaltigem, kontrolliert biologischem Anbau beinhalten.

Weiterhin sind Artikel mit **hormonell wirksamen chemischen UV-Filtern, Mikroplastik, Aluminium und mit Paraffinen** nicht unbedenklich - sowohl was die Gesundheit als auch den Naturschutz betrifft.

Zurecht stellt sich für viele verunsicherte Verbraucher nun die Frage, woran man nun gute Kosmetikprodukte und Lebensmittel erkennen kann. Neben Testberichten wie etwa von ÖKO-TEST oder Stiftung Warentest kann man selbstverständlich den namhaften Hersteller von Biokosmetik beziehungsweise den Bio-Landhöfen und -läden in der Umgebung vertrauen. Übrigens: Wer meint, dass besagte Kosmetikprodukte um ein Erhebliches teurer sind: Selbst ÖKO-TEST bewertet ganz häufig Produkte beispielsweise von alverde (zertifizierte Naturkosmetikmarke/Eigenmarke vom Drogeriemarkt dm) oder von alterra (ebenfalls zertifizierte Naturkosmetik/Eigenmarke vom Drogeriemarkt Rossmann) mit Bestnoten.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, der schaut auf zu den eingangs erwähnten Siegeln, mit denen gute Produkte meistens ausgezeichnet sind. Im Kosmetikbereich wären diese beispielsweise:

Natru (in zwei Levels: Natur- und Biokosmetik)

BDIH - Cosmos Organic (Prüfzeichen für kontrollierte Naturkosmetik, basiert auf ökologischen, gesundheitlichen und sozialen Aspekten)

Ecocert - Cosmos (Französische Organisation, die neuere Produkte nach Cosmos-Standard zertifiziert)

Hase mit schützender Hand (vom Deutschen Tierschutzbund, Produkte ohne Tierversuche, ohne Inhaltsstoffe von toten Tieren oder aus tierquälerischer Zucht, es darf keine wirtschaftliche Abhängigkeit zu Firmen bestehen, die Tierversuche durchführen oder in Auftrag geben)

Veganblume (Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe der Vegan Society aus Großbritannien)

Demeter: Auch dieses eher aus dem Lebensmittelbereich bekannte Siegel zeichnet Naturkosmetik aus. Sofern ein Produkt aus diesem Bereich das Demeter-Siegel trägt, enthält dies mindestens 90% Demeter-Rohstoffe.

Damit sind wir bei den Lebensmittelprodukten angelangt, die ein oder mehrere der seriösen Bio-Siegel tragen.

Um bei **Demeter** zu bleiben: Dies ist eines der strengsten Bio-Siegel Deutschlands. „Demeter-Mitglieder arbeiten nach strengen Richtlinien, die auf den landwirtschaftlichen Kurs Rudolf Steiners im Jahr 1924 zurückgehen. Mit ihren hohen Ansprüchen gehen sie sorgsam mit den natürlichen Ressourcen um und gestalten Landschaft bewusst und nachhaltig“, so beschreibt der Verband seine

Inhalte selbst. Bei Demeter muss sich der gesamte Betrieb nach den Demeter-eigenen Kriterien richten. Jeder Demeter-Hof darf nur soviel Tiere halten, wie er mit seinem eigenen Land ernähren kann.

Daneben sind lediglich 21 Zusatzstoffe bei der Verarbeitung zugelassen. Sowohl die Enthornung von Rindern als auch die Haltung von enthornten oder genetisch enthornten Rindern ist verboten. Selbstverständlich ist Gentechnik komplett ausgeschlossen.



Logo © Demeter

Bloemen & Trends Huisman

(ehemals Blumen Schmies)

Blumenvielfalt | Hochzeits- und Trauerfloristik | Pflanz- und Lieferservice



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag: 08:30 Uhr - 13:00 Uhr
Sonntag: 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Lutterdamm 7a 49565 Bramsche
blumenhuisman@gmail.com

Telefon: 05461 / 4753



Logo © Bioland



Logo © Naturland

Nicht ganz so streng sind die Vorgaben bei „Bioland“ und „Naturland“.

Bei **Bioland** steht die Kreislaufwirtschaft im Vordergrund. So wird beispielsweise der Dung der eigenen Tiere für die eigenen Böden zur Düngung genutzt. Sowohl bei **Bioland** als auch **Naturland** wird auf artgerechte Tierhaltung geachtet. Hennen dürfen auf die Wiese, und zwar ständig, Rinder auf die Weide, und Tiertransporte sind für maximal vier Stunden und 200 Kilometer erlaubt.

Außerdem sind die den Tieren zur Verfügung stehenden Flächen größer als beim EU-Siegel, etwa 10 statt 14 Mastschweine pro Hektar und 140 statt 230 Legehennen pro Hektar. Die Richtlinien dieser beiden Siegel sind sehr ähnlich.

Bioland setzt sehr auf Regionalität, Naturland berücksichtigt hingegen soziale Aspekte stärker. Das bedeutet, dass natürlich Kinderarbeit verpönt ist und sehr viel Wert auf Menschenrechte gelegt wird.

Sowohl bei Naturland als auch bei Bioland gilt, dass Betriebe nur dann ein entsprechendes Siegel erhalten, wenn der komplette Betrieb die entsprechenden Kriterien erfüllt.

Am bekanntesten und am wenigsten streng ist das EU-Siegel. Das ist nämlich bereits zu bekommen, wenn mindestens 95 Prozent der Zutaten die Kriterien erfüllen. Gentechnik, präventive Antibiotika-Gabe bei Tieren sind zwar auch verboten, dafür haben die Tiere erheblich weniger Platz als bei den anderen Siegeln. Bei der Lebensmittelverarbeitung sind 53 Zusatzstoffe erlaubt. Die Betriebe müssen nicht zwangsweise zu 100% auf Bio umstellen. Die Hälfte ist bereits ausreichend.

Auch wenn das EU-Siegel viel weniger streng ist, es ist allemal besser als gar kein Siegel.



Logo © BMEL -EU Kommission

Das Flammkuchenhaus in Ostercappeln!

Feuer & Flamme

Mittwoch bis Sonntag ab 17 Uhr

Kirchplatz 11 • Ostercappeln • Tel. 0 54 73 / 801 98 33

www.feuer-flamme-ostercappeln.de

Studie der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig zu Trauer und Verlust ab 60 Jahren

(PM) Am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig wird aktuell eine Studie zu Trauer und Verlust im höheren Lebensalter durchgeführt. Die Studie richtet sich an Personen ab dem 60. Lebensjahr, die den Verlust einer ihnen nahestehenden Person erlebt haben, der mindestens sechs Monate oder länger zurückliegt und die sich dadurch belastet fühlen. Im Rahmen der Studie sollen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für Trauernde (Programm A: Online-Selbsthilfe, Programm B: Trauerberatgeber) getestet werden.

Eine Studienteilnahme ist deutschlandweit möglich. Teilnehmer*innen erhalten eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30 €.

Trauer und Verlust

Der Verlust einer nahestehenden Person hinterlässt bei vielen Menschen eine große Lücke in ihrem Leben und es fällt schwer, sich an die neuen Umstände anzupassen. Trauer ist eine normale und gesunde Reaktion auf einen bedeutsamen Verlust. Dabei kann die Trauerreaktion von Person zu Person ganz unterschiedlich ausfallen. Hier gibt es kein richtiges oder falsches Trauern. Häufig ist das Trauererleben von Trennungsschmerz, Traurigkeit, Sehnsucht, Wut und Angst, aber auch durch positive Erinnerungen an die verstorbene Person geprägt. In vielen Fällen lässt die anfänglich intensive Trauerreaktion nach einer gewissen Zeit nach. Den Hinterbliebenen fällt es dann wieder leichter, sich den alltäglichen Aufgaben zuzuwenden.

Wenn die Trauer bleibt

Die Zeit nach einem einschneidenden Verlust gut zu bewältigen, ist bedeutsam für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit. In den meisten Fällen bedarf Trauer keiner professionellen Hilfe. Manche Menschen fühlen sich jedoch noch mehrere Monate oder Jahre nach dem Verlust durch die Trauer beeinträchtigt. Die Sehnsucht, Trauer und der Schmerz können dann so stark werden, dass bei den Betroffenen der Eindruck entsteht, nie wieder ein glückliches, zufriedenstellendes Leben führen zu können. Betroffene empfinden oft intensive Gefühle, das Nicht-Akzeptieren-Können des Verlustes, sowie andauernde Sorgen und Gedankenkreisen, z.B. ob man etwas hätte tun können. In manchen Fällen werden Orte, Situationen oder Gefühle, die an den verstorbenen Menschen erinnern, vermieden. Dies stellt eine starke Belastung für die Betroffenen dar und birgt ein erhöhtes



VARUSSCHLACHT IM OSNABRÜCKER LAND
MUSEUM UND PARK KALKRIESE

Forum Kalkriese
Stadtleben in der Antike
2. und 3. Oktober 2021, 10:00 bis 18:00 Uhr

Venner Str. 69 | 49565 Bramsche | www.kalkriese-varusschlacht.de    



Risiko für die Entwicklung psychischer Störungen, z.B. Depressionen oder Angststörungen, sowie körperlicher Beschwerden.

Falls Sie an einer Studienteilnahme interessiert sind oder weitere Informationen zur aktuellen Studie wünschen, wenden Sie sich bitte an das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP):

Institutsleitung: Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller

Ansprechperson: Frau Franziska Förster, M.A. Soz. | Telefon: 0341-9715482 | E-Mail: trauerstudie@medizin.uni-leipzig.de

(Foto oben: © Uni Leipzig)

Auf das Equipment achten

Radeln und Wandern sind in und machen mit der richtigen Ausrüstung doppelt Spaß

(BJ) Schon seit einigen Jahren und verstärkt durch die Corona-Pandemie sowie mit den damit einhergehenden Beschränkungen liegen Radel- und Wandertouren voll im Trend. Ob Tagestouren oder mehrtägige Ausflüge - das mag jeder selbst für sich entscheiden. Fakt ist jedoch, dass mit der falschen oder mit fehlender Ausrüstung weder das Radfahren noch das Wandern so richtig Spaß machen. Vor allen Dingen sollten Sicherheit und Gesundheit an erster Stelle stehen.

Beim Wandern geht es über Stock und Stein, durch Wiesen und Felder, über Asphalt und über schlammige Untergründe. Der normale Straßenschuh ist hier sicher nicht die richtige Wahl für so eine Tour, auch wenn sicher keine Bergsteiger-Ausrüstung vonnöten ist. Allein schon bei der Größe fängt es an. Auf keinen Fall sollte dieser Schuh zu knapp bemessen sein. Man darf nicht vergessen, dass gerade zur Herbst- und Winterzeit dicke Socken und Strümpfe zum Einsatz kommen. Daher empfiehlt sich natürlich eine ausgiebige Anprobe im Fachgeschäft. Drückt es irgendwo schon dabei, sollte man möglichst ein anderes Produkt probieren oder eine Nummer größer wählen. Der perfekte Wanderschuh sollte nämlich bequem sein und keine Blasen verursachen, die schnell den Spaß am Unterwegssein verleiden.

Nahezu für jede vorstellbare Strecke gibt es verschiedene Modelle. Ausschlaggebend für die eigene Wahl sind die Touren, die man vor-



zugsweise wählt: leichte Wanderschuhe - meistens als Halbschuh - für kleinere Touren, hohe Wanderschuhe für Tages- oder Mehrtagestouren mit mittelschwerem Gepäck, klassische oder schwere Trekkingstiefel für schwierigeres Gelände und mit schwererem Gepäck. Robust und wetterfest sollten alle sein. Denn es ist nicht sehr schön, schon nach den ersten Metern nasse Füße zu bekommen. Je nach Jahreszeit gibt es die Wahl zwischen Sommer- und Winterschuhen und -stiefeln. Die Wintervarianten sind mit Fleece, Wolle oder Kunstfaser isoliert.

Die Kleidung sollte ebenfalls praktisch gewählt werden. Wer sich für praktische Outdoorbekleidung entscheidet, sollte darauf achten, dass das Produkt seiner Wahl robust, langlebig und auch komfortabel ist. Im Fachhandel gibt es für nahezu jeden Geschmack und Anspruch das passende Outfit.

Das gilt selbstverständlich auch fürs Radeln. Allerdings sollte hier das Hauptaugenmerk zuerst auf das Fahrrad gelegt werden. Vom E-Bike abgesehen, gibt es die verschiedensten Varianten. Beispielsweise sind Citybikes oder Hollandräder die passenden Begleiter durch Städte und Orte oder für Strecken, die über asphaltierte Straßen führen.

Wer gern sportlich unterwegs ist, für den ist das Trekkingrad eventuell die richtige Entscheidung. Komplett für den Straßenverkehr ausgerüstet, kommt es mit mehreren Gängen daher und bietet mehr Möglichkeiten, um Gepäck zu verstauen. Rennräder und Mountainbikes sind eher für die sportlicheren Ausflüge, bei denen der Sport im Fokus steht, geeignet.

Egal, welches Rad das Richtige ist, es sollte stets gepflegt und straßenverkehrstauglich sein. Bremsen, Licht, Reifen, Gangschaltung... - all das sollte regelmäßig kontrolliert, repariert oder ausgetauscht werden, zur eigenen Sicherheit.

Wer jetzt vor der Wahl steht, sich ein neues Rad zuzulegen, der sollte sich unbedingt Rat im Fachhandel holen. Rahmenform, Rahmenhöhe, Material, um nur einige Kaufaspekte zu nennen, sollten perfekt auf die Verwendung und auf die fahrende Person abgestimmt sein. So sollte die Rahmenhöhe auf jeden Fall der Körpergröße entsprechend gewählt werden. Ob Stahl, Aluminium, Carbon oder Titan - das Material, aus dem das Gestell gefertigt ist, ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Heutzutage haben die meisten gängigen Räder ein Gestell aus Aluminium.

Oft vernachlässigt wird die Form und Art des Sattels. Immerhin liegt das meiste Gewicht des Radlers auf dem Sattel. Daher sollte auch dieser entsprechend sorgfältig ausgewählt werden. Daneben spielt auch die Art des Rades eine Rolle bei der Wahl des richtigen Sattels. Es gilt: Je sportlicher das Rad, umso schmaler der Sattel. Weitere Punkte, die man bei der Wahl des richtigen Fahrrads berücksichtigen sollte, sind Reifen, Schaltung, Beleuchtung, Bremsen, Gabeln und vieles mehr. Als Radneuling hier das sportliche Gefährt über einen Online-Handel zu beziehen und dann die richtige Wahl zu treffen, ist reine Glücksache. Denn man verbringt hoffentlich viele schöne Stunden

Ausgetretene Wanderschuhe, alte ungepflegte Zweiräder... hiermit machen Rad- und Wandertouren keinen Spaß. Damit man passend ausgerüstet zu Fuß oder per Fahrrad mit viel Spaß auf Tour gehen kann, sollte man ein paar Dinge beachten. Auch wenn viele Dinge im Internet einfach zu besorgen sind: Der Fachhandel vor Ort kann viel besser beraten, damit die Wahl des Equipments perfekt abgestimmt ist.

auf dem Gefährt, und Rückenschmerzen, ein schmerzender Po oder auch Beine, die absolut nicht mehr treten wollen, machen den Ausflug dann doch eher zur Qual. Und keinesfalls sollte man die Wahl des richtigen und perfekt passenden Kopfschutzes vergessen.

Bei einer Radeltour bietet es sich an, folgende Dinge ebenfalls einzupacken - vieles davon auch, wenn man auf Schusters Rappen unterwegs ist. Auf Luftpumpe und auf Reifenflickzeug kann man als Wanderer sicher leicht verzichten, aber die Verpflegung mit Getränken und - bei längeren Touren - auch Essen sollte nicht vergessen werden. Nicht immer liegen Gaststätten auf der gewählten Route. Die Sonnenbrille ist bei Sonnenschein ebenfalls nicht unwichtig. Die unliebsamen Zecken sind bei unserem milden Klima fast ganzjährig unterwegs. Daher ist auf geschlossenes Schuhwerk und lange Ärmel auf Tour stets zu achten. Sinn macht es übrigens auch, sein Handy mitzunehmen: Sollte einmal eine Panne passieren, so kann man jederzeit um Hilfe rufen. Ein Erste-Hilfe-Set sowie entsprechendes Kartenmaterial, sofern nicht auf dem Handy, gehören ebenfalls eingepackt. Wir wünschen viel Spaß bei der nächsten Tour!





unter allen wipfeln ist ruh'

Waldbestattung im RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

Wir bieten regelmäßig und kostenlos öffentliche Führungen an.
Hier können Sie sich über diese besondere Art
der Bestattung informieren.
Dauer ca. 1 Stunde.

Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Treffpunkt:

Parkplatz RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen,
Clamors Allee über Bohmter Straße

Ansprechpartner:

Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Telefon: (0511) 36651455

Fax: (0511) 36651533

E-Mail: info@ruheforst-schloss-huennefeld.de

Internet: www.ruheforst-schloss-huennefeld.de



Lassen Sie sich
überraschen...

Ab September wieder unsere

*Bayrisch-
Österreichischen
Wochen*



Unsere Events:



Sa., 20.11.: Udo-Jürgens-Abend

Sein Leben, seine Lieder
Concert-Dinner



Fr., 14.01.22: Mord in der St. Pauli
Haifischbar

Der Reeperbahn-Krimi



Sa., 12.02.2022: Heinz-Erhardt-Abend

Großes Jubiläum 111 Jahre - Heinz Erhardt
präsentiert von Andreas Neumann -

Einlass: „Udo Jürgens“ - 18:30 Uhr, „Mord in der Haifischbar“ & „Heinz-Erhardt-Abend“ - 18:00 Uhr
Beginn: „Udo Jürgens“ - 19:00 Uhr, „Mord in der Haifischbar“ & „Heinz-Erhardt-Abend“ - 18:30 Uhr

Venner Str. 5 - 49191 Belm-Vehre
Tel. (05406) 83 50 0 Fax (05406) 83 50 29
www.hotel-kortlueke.de - info@hotel-kortlueke.de



Spiel und Spaß für die ganze Familie im
Nettebad Osnabrück · www.nettebad.de

nettebad
Stadtwerke Osnabrück