

# RUND UM



Magazin für:  
Bramsche | Wallenhorst  
Venne | Schwagstorf



Ausgabe 11 | 2023



Foto: WavebreakMediaMicro/Adobe Stock

Gemeinsam für IHRE Gesundheit

Gartenstadt Apotheke  Apotheke am RATHAUS  
in Bramsche

## GUTSCHEIN

10%  
auf alles

ausser verschreibungspflichtige Arzneimittel  
Gutschein gültig bis 31.10.2023

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

 **BALANCE**  
Krankengymnastik & Gesundheit

Frank-Christian Schulze  
Lutterdamm 23 · 49565 Bramsche  
Telefon 0 54 61/99 61 27  
[www.balance-bramsche.de](http://www.balance-bramsche.de)

- Med. Gerätetraining
- Bobath-Therapie
- Rehasport
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massage

**Physiotherapeut (m/w/d)  
zu sofort gesucht**



**Das Flammkuchenhaus  
in Ostercappeln!**

**Feuer & Flamme**

Mittwoch bis Sonntag ab 17 Uhr

Kirchplatz 11 • Ostercappeln • Tel. 05473 / 801 98 33

[www.feuer-flamme-ostercappeln.de](http://www.feuer-flamme-ostercappeln.de)

## Kurzmalradeln - Flyer der VarusRegion mit tollen Radeltipps



(BJ) Radeln ist gesund, und Forscher der Universität Zürich haben herausgefunden, dass Fahrradfahren sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

Das Radeln verringert den Stress, ist gelenkschonend und stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Und es eignet sich perfekt für die Menschen, die gern ein paar überflüssige Pfunde verlieren möchten. Sofern man über das richtige Equipment verfügt, machen natürlich Tagestouren mit dem Zweirad richtig Spaß.

Nicht immer möchte man jedoch den ganzen Tag für einen solchen Ausflug einplanen.

Mitunter hat man spontan die Idee, man könnte eine kleine Tour machen. Gerade im Herbst, wenn das Wetter nicht immer so mitspielt, wie man es gern hätte.

Der Flyer „Kurzmalradeln“ der VarusRegion im Osnabrücker Land, die aus den sechs Gemeinden Bad Essen, Belm, Bohmte, Bramsche, Ostercappeln und Wallenhorst besteht, stellt Rundradeltouren zwischen 14 und 48 Kilometer durch die schönen Landschaften dieser Region vor. Wählen kann man sogar den Schwierigkeitsgrad. Während einige Strecken auch leicht von ungeübten Radlern zu bewältigen sind, sind andere Touren durchaus anspruchsvoller, wie etwa „Rund um Belm“ mit insgesamt 450 Höhenmetern. Wer sich beispielsweise für die Geschichte und Landschaft der Tuchmacher Stadt Bramsche interessiert, dem sei die Tour „Rund um den Geln“, die am Tuchmacher Museum startet und auch wieder endet, empfohlen. Die relativ einfache Strecke mit nur wenig Steigung umfasst insgesamt 30 Kilometer.

**SALE! 20% auf alles!**

Ihr Zweiradfachhändler und E-Bike-Spezialist in Bramsche.

**Zweirad-Shop**  
**Kolte**

Bramsche

Lutterdamm 34

05461 / 3636

**Impressum:** Herausgeber/Verlag: Tier + Wir Verlag, Birgit Jarosch, Hansastr. 7, 49134 Wallenhorst, Tel.: (05407) 3479114, Email: [info@tierundwir-verlag.de](mailto:info@tierundwir-verlag.de), [www.tierundwir-verlag.de](http://www.tierundwir-verlag.de) | **Redaktion** (V.i.S.d.P.): Birgit Jarosch, [b.jarosch@tierundwir-verlag.de](mailto:b.jarosch@tierundwir-verlag.de) | **Medienberatung Sonderausgaben:** Karsten Suppelt, E-Mail: [k.suppelt@tierundwir-verlag.de](mailto:k.suppelt@tierundwir-verlag.de), Tel. (0159) 066 888 30 | **Lay-out:** 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, Ostercappeln-Venne und -Schwagstorf sowie Wallenhorst.



*Es muss nicht immer eine Tagestour sein! Wer Lust auf einen kürzeren Trip hat, dem sei der Flyer Kurzmalwandern der VarusRegion ans Herz gelegt.*

Durch Felder, Wiesen und am Kanal entlang führt die Tour „Rund um Schwagstorf“. Ausgangsort ist der Parkplatz am Kronensee. Während der insgesamt 25 Kilometer langen Tour bieten sich Besuche in den Schwagstorfer Museen, die am Wegesrand liegen, an. Viele weitere Touren werden in dem Flyer vorgestellt, den man als PDF auf der Website der VarusRegion unter [www.varusregion.de](http://www.varusregion.de) oder auf [www.city-bramsche.de](http://www.city-bramsche.de) herunterladen kann. Die Printausgabe ist in den jeweiligen Gemeinden und Tourist-Infos erhältlich. Übrigens: Für diejenigen, die lieber wandern, bietet die VarusRegion den Flyer Kurzmalwandern an.

Weitere Infos: [www.varusregion.de](http://www.varusregion.de).



## Das Geschäft mit dem grünen Versprechen

### Greenwashing - was ist das?

(BJ) Umweltschutz und Nachhaltigkeit - Begriffe wie diese sind in aller Munde. Wen wundert es da, dass immer mehr Unternehmen auf diesen Zug aufspringen und sich und ihre Produkte als besonders umweltfreundlich darstellen. Sicher hat die Umweltproblematik viele Firmen zum Umdenken bewogen. Manche Unternehmen jedoch wollen sich durch geschickte Werbepraktiken lediglich ein grünes Image verschaffen und das, ohne am Produktionsablauf oder am Produkt selbst irgendetwas zu ändern. Sich selbst so einen „grünen Anstrich“ zu verschaffen, wird als „Greenwashing“ bezeichnet. Denn das Geschäft mit der dreisten Umweltlüge boomt. Immer mehr Verbraucher achten auf umweltfreundliche Produkte beim Einkauf. Die beworbenen Versprechen der großen Konzerne stellen sich oft als falsch heraus. Der Verbraucher hat kaum eine Chance, diese Umweltlügen zu entlarven. Unterm Strich hat die Umwelt und der Verbraucher, der durch höhere Preise diese angeblich „grünen Produkte“ erwirbt, das Nachsehen, und die Konzerne erwirtschaften hohe Gewinne.

Beispiele hierzu finden sich genug. Die Deutsche Umwelthilfe hat aus diesem Grund den Schmähpriß „Goldener Geier“ ins Leben gerufen. Dieser wird einmal jährlich von der Organisation für besonders dreiste Umweltlügen vergeben. So wurde im Jahr 2019 der Großkonzern Nestlé für das aus Frankreich importierte und mehrfach mit Einweg-Kunststoff ummantelte Mineralwasser Vittel gekürt. 2021 durfte sich der Energiekonzern RWE über diesen Preis „freuen“. Während er sich in den Medien als besonders nachhaltig präsentierte und betonte, dass das Kerngeschäft des Unternehmens der grüne Strom sei, konnte nachgewiesen werden, dass der Anteil an erneuerbaren Energien an der Stromerzeugung des Konzerns im Jahr 2020 lediglich 20,2 Prozent betrug und damit sogar weit abgeschlagen vom Durchschnitt des deutschen Stroms, der in dem gleichen Jahr bei rund 46 Prozent lag. Rund 20.000 Menschen haben sich bei der Abstimmung 2022 dazu entschieden, den „Ehrenpreis“ der Shell Deutschland GmbH zu überreichen. Dieser Konzern habe mit seiner Aussage, „dass Autofahren mit nur 1,1 Cent pro Liter getanktem Benzin oder Diesel die CO2-Emissionen der eigenen Fahrt ausgleichen können,...“. Wie genau der klimaschädliche CO2-Ausstoß vollständig kompensiert werden soll, ließ das Unternehmen jedoch offen“, so die Deutsche Umwelthilfe. Der Konzern hatte sich jedoch geweigert, den Schmähpriß entgegenzunehmen.

Auch in diesem Jahr gibt es wieder zahlreiche Nominierungen für den Preis, den wohl so kein Unternehmen gern erhält. So wird beispielsweise Lidl für seine „Kreislaufflasche“ gerügt, der Burgerbräter McDonalds steht mit seiner „I am beautiful“-Kampagne am Pranger der Deutschen Umwelthilfe. Auch das streng limitierte Gesichtsspray „Industrial Emissions Face Mist“, mit dem der schwedische Energiekonzern Vattenfall versucht, sich von anderen Umweltsünden buchstäblich reinzuwaschen, steht auf der „schwarzen“ Liste. Diese Fälle sind jedoch leider keine Ausnahme. So wirbt ein großer skandinavischer Möbelhändler mit besonders nachhaltigem Holz, während auf der anderen Seite Vorwürfe bestehen, dass der Konzern sogar illegal geschlagenes Holz verwenden soll. Unlängst gab es auch Vorwürfe gegen eine große Drogeriekette, die behauptet hatte, dass einige Eigenmarken-Produkte klimaneutral oder umweltneutral seien. Die Deutsche Umwelthilfe hatte hier auf Unterlassung geklagt, und das Landgericht Karlsruhe hatte dieser Klage stattgegeben. Zwar ist Greenwashing nicht verboten, es kann



(Foto: Franco Tognarini / Adobe Stock)

aber als Verbrauchertäuschung und irreführende Werbung gewertet und somit abgemahnt werden.

Wie kann ich aber als Verbraucher „grün gewaschene“ Produkte erkennen? Eigentlich ist das ohne eine eigene gründliche Recherche so gut wie gar nicht möglich. Einige Zeichen gibt es jedoch, die uns Verbraucher skeptisch machen sollten: Wer wirklich nachhaltige Produkte produziert, ist auch in der Lage, vertrauenswürdige Siegel nutzen zu dürfen. Denn diese Produkte sind dann von unabhängiger Stelle geprüft worden. Eigene Siegel sagen gar nichts aus, und hier sollte man stets skeptisch sein. Die Aussagen umweltfreundlich, nachhaltig, klimaneutral sind nicht geschützt und können ohne Konsequenz genutzt werden. Unternehmen, die mit Ernst bei der Sache sind, geben Gründe an und nicht nur Schlagworte. Einige Begriffe sind positiv besetzt - und so werden sie auch genutzt -, sie sind aber vollkommen irrelevant. Nur weil ein Produkt etwa „vegan“ ist, heißt dies noch lange nicht, dass es besonders nachhaltig ist. Positives betonen - Negatives verschweigen: Auch diese Methode wird gern genutzt, etwa „5% aus Biobaumwolle“ - woher die restlichen 95% stammen, wird verschwiegen. Als Verbraucher bleibt uns somit nur unsere gesunde Skepsis. Je mehr ein Produkt vom Hersteller als besonders nachhaltig gelobt wird, desto vorsichtiger sollte man sein.

**Herbstmode 2023**

**Wir lassen Sie gut aussehen!**

Jacken  
Blazer - Hosen  
Anzüge - Sakkos  
Sport- + Cityhemden  
Strick- und Kombimode  
Tag- + Nachtwäsche  
Westen, Shirts + Sweats  
u.v.m...

**Angebote in jeder Abteilung**

• **Damenmode**

bis Größe 58!

• **Herrenmode**

bis Größe 8XL!

**Öffnungszeiten**

Vörden:

Mo.-Fr. 09.00 - 13.00

14.30 - 18.30

Sa. 09.00 - 13.00

**P KOSTENLOS P**

**mode+textil  
Lindemann**

49434 NK-Vörden

Osnabrücker Str. 18

Telefon 05495 / 307



## Die „schlaue Uhr“

### Smartwatches: nützlich oder nettes Gimmick?

(BJ) Längst vorbei sind die Zeiten, in denen man eine Uhr als Schmuck und lediglich zum Anzeigen der Uhrzeit trug. „Schmückend“ sind sie immer noch, aber längst gehen die Funktionen einer modernen Smartwatch weit über das „Zeitliche“ hinaus.

„Smartwatches sind doch nur etwas für Sportler“. Viele Menschen denken so und stehen der smarten Uhr skeptisch gegenüber. Dabei können die „schlauhen Uhren“ heutzutage viel mehr als Schritte zählen und natürlich die Uhrzeit anzeigen.

In Verbindung über Bluetooth mit einem Smartphone oder als Variante mit SIM-Karte bieten diese Uhren eine Vielzahl an nützlichen Funktionen für jedermann.

Im Gegensatz zu einer „normalen Uhr“ verfügt eine Smartwatch über zusätzliche Sensoren, Aktuatoren - etwa der Vibrationsmotor - sowie über eine Vielzahl an Computerfunktionen, die wir von einem Smartphone oder Tablet kennen. Gesteuert durch Programme, sogenannte Apps, lassen sich die Uhren um zahlreiche Funktionen erweitern. Daher sind sie eigentlich mehr ein kleiner Computer als eine klassische Uhr.

Abhängig von Optik, Preis und Betriebssystem variiert natürlich der Funktionsumfang der Modelle.

Nicht zu verwechseln mit einem Fitness Tracker, der meistens weit unter 100 € zu haben ist und der lediglich Fitness-Funktionen abdeckt und die Uhrzeit anzeigt, besitzen die smarten Uhren einen viel größeren Funktionsumfang.

Die meisten Smartwatches sind entweder im Apple- oder Android-Universum unterwegs. Das bedeutet, dass sie die vollen Funktionen nur in Verbindung mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone ausschöpfen können. Und am besten funktioniert dies, wenn Uhr und Handy vom selben Hersteller stammen: Beispielsweise - wie bei der Kombination Apple Watch und iPhone - einer Samsung Galaxy Watch und einem Samsung Smartphone, einer Pixel Watch mit einem Pixel-Handy und so weiter.

Welche Funktionen Sie auf der Smartwatch erwarten können, erfahren Sie hier:

**Schrittzähler:** Diese Funktion gehört zur Standardausstattung. Mit Hilfe von Bewegungssensoren werden, wie der Name schon sagt, die gelaufenen Schritte gezählt. Man kann eine bestimmte Schrittzahl pro Tag, die man laufen möchte, festlegen und das Gerät informiert, wenn man das Ziel erreicht hat.

## 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 Verstoffwechselung 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**



Smartwatches sind nicht nur stylish, sie können im Alltag auch sehr hilfreich sein. (Foto: Filiz / Adobe Stock)

**Fitness-Funktionen:** Viele Uhren bieten die Aufzeichnung von Fitness-Daten. Egal ob man joggt, mit dem Rad fährt oder sich anders sportlich betätigt: Mit der Smartwatch kann man einzelne Sportarten auswählen und tracken lassen. So kann man verbrauchte Kalorien oder die Dauer der sportlichen Aktivität aufzeichnen und mit anderen Trainingseinheiten vergleichen.

**Telefonieren, SMS- bzw. WhatsApp-Nachrichten:** Sofern Ihr Smartphone via Bluetooth mit der Uhr gekoppelt ist, können Sie entscheiden, welche Benachrichtigungen Sie auf der Uhr erhalten möchten und/oder ob die Uhr vibrieren oder klingeln soll, sofern jemand versucht, Sie zu erreichen. Diese Funktion kann besonders hilfreich sein, wenn man gerade unterwegs ist und man schauen möchte, ob die Nachricht oder der Anruf wichtig ist oder warten kann.

Natürlich kann man auch Nachrichten über eine Tastatur auf der Uhr beantworten, die Finger müssen aber schon sehr zielgenau sein, denn bei dem kleinen Display ist es mitunter schon Glückssache, den richtigen Buchstaben zu treffen. Allerdings kann man bei einigen Modellen auch zwischen vorgefertigten Antworten, die man auch selbst erstellen kann, wählen und diese dann einfach antippen und versenden.

**Musik abspielen:** Die Musiksammlung auf dem Smartphone lässt sich bei vielen Smartwatches abrufen und steuern.

**Körperzusammensetzung und -daten messen:** Einige Watches bieten verschiedene Messmöglichkeiten für Körperdaten an. Dazu gehören etwa Puls, Zusammensetzung des Körpers wie etwa Körperfett, Skelettmuskel oder Blutsauerstoff. Mit einigen Exemplaren lässt sich sogar ein EKG erstellen oder der Blutdruck messen. Allerdings ersetzt das Ergebnis einer solchen Messung natürlich keine Untersuchung beim Arzt. Daher sollte man stets vorsichtig mit diesen Messergebnissen sein.

**Navigation via GPS:** Man kann sich sogar mit der Uhr navigieren lassen, etwa über Google Maps.

**Schlaftracking:** Sofern die Watch über diese Funktion verfügt, kann man seinen Schlaf protokollieren. Hier wird natürlich nicht nur die Dauer des Schlafs aufgezeichnet, sondern auch die Anzahl der Schlafzyklen, die physische und mentale Erholung mit einer Aufstellung des REM- und Tief-Schlafs angezeigt. Bei Schlafstörungen kann diese Funktion äußerst hilfreich sein.

**Weitere Funktionen:** Das Display der Uhr kann als **Taschenlampe** genutzt werden. Hierbei wird ein heller und weißer Hintergrund an-

## Hoch hinaus in Bad Iburg auf den Baumwipfelpfad

### Herbstferienaktion am Baumwipfelpfad

PM) Der Baumwipfelpfad Bad Iburg hat in diesem Jahr mit dem „Familienommer“ sein 5-jähriges Bestehen gefeiert. Aufgrund der großen Nachfrage wird die Aktion nun auch in den Herbstferien in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen angeboten! Im Oktober zahlen Kinder und Jugendliche von 6 bis einschließlich 17 Jahren einen reduzierten Eintritt von 1,- EUR. In Begleitung eines jeweils regulär zahlenden Erwachsenen können bis zu 4 Kinder mitgenommen werden.

### Einzigartig und inspirierend

Intensives Walderleben bietet der Baumwipfelpfad Bad Iburg auf fast 600 Metern Lauflänge. Einige der imposanten Bäume sind bis zu 250 Jahre alt und haben mehr als einen Meter Stammdurchmesser. Als Teil des UNESCO Global Geopark TERRA.vita geben Pfad und dazugehöriger Ausstellungspavillon faszinierende Einblicke in die Erdgeschichte des Teutoburger Waldes. Der Einstiegsturm mit über 30 Metern Höhe bietet einen fantastischen Rundblick auf das Iburger Schloss, den Kneippkurort Bad Iburg, den Großen Freeden und den Teutoburger Wald. Pfad und Turm sind auch per Aufzug und barrierefrei zu erreichen!

Der Baumwipfelpfad bietet zudem einen deutschlandweit einzigartigen digitalen Erlebnis-Parks. Mit Hilfe einer eigens programmierten App wird der Wald zum Leben erweckt: Virtuelle Begegnungen mit den Tieren des Waldes, Pflanzen, Pilzen und Insekten vermitteln inspirierendes Wald-Wissen. Einzigartig und spannend, das ist „Augmented Reality“ (AR). Wer mag, erhält an über 30 analogen Erlebnis- und Lernstationen attraktiv verpacktes Wissen zu Flora, Fauna, Geologie und Geschichte.

Der Baumwipfelpfad ist ganzjährig geöffnet und bietet ein breit gefächertes Veranstaltungs- und Führungsprogramm für alle Altersgruppen. Gerade im Herbst, wenn die Blätter sich bunt färben und später zu Boden fallen, gibt es tolle Eindrücke und Blickwinkel auf den artenreichen Wald in Bad Iburg.

**Öffnungszeiten im Oktober: täglich von 09:30 bis 18:00 Uhr. Die Kasse schließt um 17:30 Uhr.**

Die Bad Iburg AR App ist kostenfrei im Apple Store und Google Play Store für aktuelle Smartphones und Tablets erhältlich. Ein vollgeladener Akku vor Tourstart wird empfohlen. Weitere Informationen online unter baumwipfelpfad-badiburg.de sowie Facebook und Instagram.

gezeigt, sodass man beispielsweise das Schlüsselloch schneller finden kann. Selbst einen **Wetterbericht** kann man sich auf Wunsch anzeigen lassen.

Sofern man **kontaktlose Zahlungen** etwa über Google Pay, Samsung oder Apple Pay bevorzugt, ist es möglich, sofern aktiviert, anstatt das Handy die Smartwatch an das kontaktlosfähige Zahlterminal zu halten und einfach zu bezahlen.

**Sturzerkennung:** Gerade für alleinstehende und ältere Personen ist die Sturzerkennung eine sehr praktische und nützliche Funktion, die bei vielen Uhren mit an Bord ist. Im Falle eines Sturzes kann die Uhr automatisch einen Notruf absetzen oder Benachrichtigungen an vordefinierte Kontakte senden. Das gibt zusätzliche Sicherheit im Alltag.

Eine moderne Smartwatch ist somit erheblich mehr als eine nettes Gimmick oder Gadget am Handgelenk. Sie bietet viele nützliche Funktionen, ist einfach zu handhaben und zu personalisieren. Selbst die Optik des Zifferblattes lässt sich nach Lust und Laune jederzeit ändern - ob klassisch oder modern, bunt oder einfarbig, angezeigte Kacheln und vieles mehr. Für viele Modelle kann man im Handel unzählige unterschiedliche Armbänder aus Textilgewebe, Kunststoff oder Metall erwerben.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Smartwatches auf dem Markt. Je nach gewünschter Funktionalität, Material und Optik gestaltet sich auch der Preis einer solchen Uhr. Je höher der Anspruch, desto teurer natürlich auch die Uhr. Sofern man jedoch nicht unbedingt das neueste Modell am Handgelenk tragen möchte, kann man viel Geld sparen, wenn man sich für ein Vorjahresmodell entscheidet.

Nicht außer Acht lassen sollte man auf jeden Fall die Akkuleistung. Manche Uhren verfügen über einen sehr schwachen Akku, sodass diese mitunter nicht einmal einen Tag durchhält. Geladen wird die Smartwatch übrigens meistens über ein Induktionsladegerät, auf das man die Uhr ablegt.

Ist man sich nicht schlüssig, welche Uhr die beste Wahl ist, so sollte man sich im Fachhandel beraten lassen.



#ferienaktion  
**VOM 01.10.  
BIS 31.10.2023**

**HERBSTAKTION  
AM BAUMWIPFELPFAD**

**1,00 €  
EINTRITT  
FÜR KINDER &  
JUGENDLICHE\***

**BAUMWIPFELPFAD-BADIBURG.DE**

\* Aktionszeitraum bis 31.10.2023. 1,00 € Eintritt für Kinder & Jugendliche: Pro zahlendem Erwachsenen<sup>1</sup> erhalten maximal vier Kinder/Jugendliche zwischen 6 und einschl. 17 Jahren jeweils 4,00 € Rabatt auf den regulären Eintrittspreis. Kinder unter 6 Jahren regulär Eintritt frei.  
<sup>1</sup> Erwachsener (ab 18 Jahre) regulär oder ermäßigt





## Superfood

### Das Nonplusultra in der Ernährung, oder nur geschickte Werbestrategie?

(BJ) Laut Verbraucherzentrale gehören bei mittlerweile 48 Prozent der Bevölkerung sogenannte Superfoods zu einer gesundheitsbewussten Ernährung. Was steckt eigentlich hinter dem Begriff, und sind sie wirklich so gesund? Oder handelt es sich hierbei nur wieder um einen Marketingbegriff?

Zunächst einmal ist der Name „Superfoods“ nicht gesetzlich reguliert. Er beschreibe meist teure Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel mit (zumeist) vorgeblichen Gesundheitsaussagen, die auf schwacher wissenschaftlicher Evidenz beruhen, so die Aussage von Prof. Dr. Marc Birringer, Hochschule Fulda, auf der Veranstaltung „Super(?) foods and Supplements – Risky or Healthy?“ aus dem Jahr 2022.

In der Regel werden Lebensmittel als „Superfood“ bezeichnet, die einen besonders hohen Gehalt etwa an Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen und somit als besonders gesundheitsfördernd gelten. Während bis vor kurzem fast ausschließlich exotische Früchte und Samen wie beispielsweise Spirulina, Açaí- und Goji-Beeren, Chiasamen oder Moringa mit diesem Begriff in Verbindung gebracht wurden, so werden heute auch heimische Lebensmittel wie Blaubeeren mit einbezogen.

Beispiele: Chia-Samen sollen angeblich beim Abnehmen helfen, Moringa (gemahlene Blätter aus Afrika und Asien) wird die Stärkung der Abwehrkräfte sowie Hilfe vor Krebserkrankungen zugeschrieben. Die Açaí-Beere besteht zu 50 Prozent aus Fett, besitzt aber zugleich viel Calcium und ist reich an Anthocyanen (dunkelrote Farbstoffe), die als antioxidativ gelten.

Besonders kritisch wird in Fachkreisen der Verzehr dieser Superfoods in Form von Nahrungsergänzungsmitteln in Kapsel- oder Pulverform gesehen. Verbraucherschützer warnen sogar davor, dass der Verzehr Allergien auslösen und Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen kann. So könnten etwa Produkte aus Goji-Beeren die Wirkung einiger Blutgerinnungshemmer verstärken und im schlimmsten Fall sogar Blutungen verursachen.

Bei den Untersuchungen des Niedersächsischen Landesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) wurde festgestellt, dass untersuchte Gemüse- und Fruchtpulver, die beispielsweise zu



Halten nicht immer, was sie versprechen: Superfoods  
Foto: iMarzi /Adobe Stock)

Smoothies oder Müsli gegeben werden, teilweise etwa Krankheits-erreger, Schwermetalle und Pestizide enthielten. Irreführend können auch die Angaben der Nährstoffgehalte sein, denn diese werden meistens auf 100 g des Lebensmittels angegeben. In den meisten Fällen verzehren die Verbaucher aber eine wesentlich kleinere Menge des Produkts. Spirulina etwa enthält zwar über 60 Prozent Eiweiß, auf eine Portion von circa 6 g kommt somit das verzehrte Eiweiß auf lediglich 3,6 g. Eine normale Portion gegarter Rosenkohl (150 g) enthält 114 mg Vitamin C - eine getrocknete Portion Goji-Beeren mit 25 g enthält nur 12 mg Vitatmin C.

Superfoods können selbstverständlich, sofern sie nicht in Kapsel- oder Pulverform verzehrt werden, durchaus gesund sein und den Speiseplan ergänzen und bereichern. Allerdings stehen viele unserer heimischen Lebensmittel den exotischen in nichts nach. Zudem sind sie günstiger und umweltfreundlicher. Statt zu einer Açaí-Beere zu greifen, kann man auch Heidelbeeren oder Holunder zu sich nehmen, die ebenfalls große Mengen an Anthocyanen enthalten. Diese sind außerdem viel kürzer gereist und somit nachhaltiger. Selbstverständlich gilt dies auch für andere dunkle Beeren, Kirschen, rote Weintrauben und Rotkohl. Leinsamen können anstelle von Chia-Samen, Grünkohl, Feldsalat oder Spinat anstelle von Spirulina und Moringa verzehrt werden. Ebenfalls zu den heimischen Superfoods gehören Zwiebelgewächse, Kohl, Rettich, Rote Bete, Hülsen- und Zitrusfrüchte, native Pflanzenöle, Kerne und Nüsse, aber auch Kartoffeln und Vollkorn-Getreide.

## Vier Tage Brockumer Großmarkt

### 463. Auflage des beliebten Volksfestes

(PM) Neben Frühling, Sommer, Herbst und Winter gibt es in der Gemeinde Brockum eine „fünfte Jahreszeit“ – den viertägigen Brockumer Großmarkt. Ab Samstag, dem 28. Oktober, ist es endlich wieder soweit: Dann öffnet die (mindestens) 463. Auflage des weithin bekannten Volksfestes ihre Pforten und versetzt die gesamte Region bis Dienstag, 31. Oktober, in einen Feierrausch. Die mehr als 200.000 Besucher, die zum Großmarkt erwartet werden, dürfen sich erneut auf ein innovatives, informatives und interessantes Programm freuen.

Neben dem attraktiven Vergnügungs- und Krammarkt, der auch überregional bedeutenden Landmaschinenschau und der vielfältig bestückten Gewerbeausstellung mit einem wohldosierte Branchenmix, dem neuen Genussfestzelt („Essen-Reisen-Freizeit“) und dem finalen Viehmarkt bietet der Veranstalter seinen Gästen wieder eine interessante Zuchttierschau.

Ansonsten gilt alles, was schon vor der Zwangspause wichtig war: Wer seinen nächsten Urlaub buchen möchte, kommt ebenso zu seinem Recht wie Interessenten an Spaltwerkzeugen für ihr Kaminholz. Den Besucherwünschen sind erneut kaum Grenzen gesetzt: Von Motorsägen namhafter Hersteller, Gartengeräten mit und ohne Motorantrieb bis hin zu Schleppern mit 300 und mehr Pferdestärken sowie entsprechenden Zusatzmaschinen reicht das Angebot, das die Gäste bei den Ausstellern anschauen, ausprobieren und natürlich auch gleich mitnehmen können.

In den Gewerbezelten wird wieder etwas für die ganze Familie geboten – vom Schälmesser bis zum Wasserbett, vom Kaminofen über Fliegenfenster und Modeschmuck bis zu hölzernen Schaukelpferden. Und nach dem Bummel durch die Gewerbeausstellung und Landmaschinenschau geht es mitten rein in den Vergnügungstrubel mit rasanten Runden in einem der attraktiven Fahrgeschäfte.



Für die große Marktvietfalt stehen die überwiegend langjährigen Partner: Annähernd 500 Aus- und Schausteller, Händler und Festwirte machen den Großmarkt auf einer Fläche von mehr als 70.000 Quadratmetern „im Herzen“ der Gemeinde wieder zu dem, was er ist und immer war – zu einem der bekanntesten und beliebtesten Volksfeste im gesamten nordwestdeutschen Raum.

Der 463. Großmarkt endet am Dienstag, 31. Oktober, bekanntermaßen mit dem traditionellen Viehmarkt. Wer den finalen Markttag bisher noch nicht mitgemacht hat, der sollte sich das „tierische Erlebnis“ auf keinen Fall entgehen lassen.

Die Brockumer Bevölkerung, die Marktverantwortlichen des Rates und alle, die Jahr für Jahr zum Gelingen der „vier tollen Tage“ beitragen, sind bestens vorbereitet und freuen sich darauf, den Besuchern aus Nah und Fern vom 28. Oktober bis 31. Oktober ein paar unvergessliche Stunden bereiten zu dürfen. Herzlich willkommen in der kleinen, aber feinen Gemeinde Brockum.

## Termine Bramsche

**bis 05.11.:** Richtungswechsel - Jahresausstellung Bramscher Verein für Bildende Kunst e.V., Tuchmacher Museum Bramsche  
**Fr., 06.10.:** 20:00, Zaubershow: Die Magier „Die Freakshow-Tour“, Filmtheater Universum  
**Sa., 07.10.:** 20:00, Konzert: Krachklub2 - Ohmega Tree, Van Groover, Fat Rhino, Alte Webschule, Bramsche  
**So., 08.10.:** 13:00, Nachmittagswanderung ab Parkplatz AOK Bramsche, Heimat- und Verkehrsverein Bramsche  
**Mi., 11.10.:** 19:00, „Mehr denn je“ - Filmvorführung anlässlich des Weltospiztages 2023, Filmtheater Universum, Bramsche  
**Sa., 14.10.:** 12:30-16:30, Spinntreff, Tuchmacher Museum Bramsche  
**Sa., 14.10.:** 20:00, Werner Momsen: „Abenteuer Urlaub“, Filmtheater Universum, Bramsche  
**Sa., 22.10.:** 12:00-16:00, Wordkhop: Spinnenlernen, Tuchmacher Museum Bramsche  
**So., 22.10.:** 16:30, Ferien-Filmclub, Filmtheater Universum  
**Sa., 28.10.:** 17:00-19:00, Halloween Kinderdisco, Alte Webschule



**IHR Unternehmen im Fokus**  
**IHRER Kunden**

**Webdesign und Websitpflege | 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

**Brockumer Großmarkt**  
**Sa. 28. bis Di. 31. Okt. 2023**  
**Kram- und Vergnügungsmarkt**  
**Gewerbe- und Landmaschinenschau**  
**Genusszelt**  
**Zuchttierschau**  
**Dienstag Viehmarkt**

**Samstag**  
10-20 Uhr Gewerbechau  
10-30 Uhr offizielle Markteröffnung  
**Sonntag**  
9-30 Uhr Gottesdienst anschließend  
Frühkonzert  
10-20 Uhr Gewerbechau  
**Montag**  
10 Uhr voller Markttrieb  
10-20 Uhr Gewerbechau  
**Dienstag**  
ab 7 Uhr Viehmarkt  
8-20 Uhr Gewerbechau



Dor moßt du hen



Regelmäßiger Bus-Pendelverkehr aus allen Richtungen  
**www.brockumer-grossmarkt.de**



**Unsere Leistungen:**

- Betreuung unserer Gäste
- Spielrunden und Gedächtnistraining
- Entlastung der Angehörigen
- Spaziergänge und Ausflüge
- individuelle Unterstützung in der Pflege
- Gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten
- Aktivierung & Förderung der Selbstständigkeit
- kostenloser Bring- und Holservice auch für Rollstuhlfahrer



*Jetzt informieren:*  
05407/8350630

**Anmeldung unter:**  
Tel.: 05407/8350630  
Mobil: 0176/16787843  
Mail: dietzel@kh-os.de  
www.sdh-pflegedienst.de

**Tageszentrum Lebenswelten**  
Berningstraße 25  
49134 Wallenhorst

**Objektleitung:**  
Dominik Dietzel





# Langes Sitzen macht auf Dauer krank!

## Folgen können Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Diabetes sein

(BJ) Spazierengehen, Treppen laufen, zur Fuß zur Arbeit gehen... Die meisten Deutschen sitzen viel zu lange und bewegen sich zu wenig. Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, nehmen - wenn es irgend geht - den Fahrstuhl und verbringen den Großteil unserer Arbeitszeit im Sitzen. Und die Zeit, die wir im Sitzen verbringen, wird immer länger. Zu diesem Ergebnis kam die Versicherung DKV in Zusammenarbeit mit der Julius-Maximilians-Universität Würzburg in ihrem Gesund-leben-Report von diesem Jahr. Jeder Deutsche sitzt im Durchschnitt pro Werktag 9,2 Stunden. Im Jahr 2021 lag dieser Wert noch bei etwa 30 Minuten weniger, also bei circa 8,7 Stunden pro Werktag. Die für die Studie befragten Personen, die im Homeoffice oder sowohl im Büro als auch im Homeoffice arbeiten, haben eine längere Sitzdauer als diejenigen, die nicht im Homeoffice tätig sind. Und das Fatale dabei ist, dass viele Menschen auch ihre Freizeit häufig sitzend verbringen. Besonders auffällig ist, dass gerade die jüngere Generation zwischen 18 und 29 Jahren am längsten ihre Zeit im Sitzen verbringt, gefolgt von den 30-45-Jährigen. Bei beiden Gruppen beträgt diese Zeit 10 und mehr Stunden pro Arbeitstag. Die beiden älteren Gruppen, die 46-65-Jährigen und die über 65-Jährigen, liegen unter 10 Stunden.

Gesund ist das natürlich nicht. Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankung und Adipositas sind nur einige der Folgen bei zu langem Sitzen. Zudem ändert sich der Stoffwechsel bei mangelnder Bewegung. Die Sauerstoffzufuhr nimmt ab. Und natürlich erschaffen die Muskeln und bilden sich zurück. Da auch das Herz ein Muskel ist, verliert auch dies bei mangelnder Bewegung an Leistungsfähigkeit. Personen, die sich wenig bewegen, leiden häufig an Bluthochdruck. Das wiederum kann zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko führen. Selbst die Gefahr, an bestimmten Arten von Krebs zu erkranken, nimmt zu. Mangelnde körperliche Aktivität kann somit auch zu einer verkürzten Lebensdauer führen.

In der Freizeit ist es relativ einfach, die körperlichen Aktivitäten zu intensivieren. Anstatt in der Freizeit vor dem Fernseher oder Computer zu sitzen, kann diese Zeit natürlich durch regelmäßige Besuche in Fitness-Studios sinnvoll genutzt werden. Aber auch kleinere, körperliche Bewegungen (Mikroaktivitäten) wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Hierzu zählen etwa einfaches Gehen, Treppensteigen, Aufstehen vom Stuhl.

Ähnliches gilt natürlich auch für die Senioren. Um fit zu bleiben, müssen es nicht immer die berühmt/berüchtigten 10.000 Schritte pro Tag sein. Bereits 6.000 bis 9.000 Schritte pro Tag verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 38. Prozent. Aber auch in dem Büroalltag lassen sich einige Tipps schnell umsetzen.



Wir sitzen zu lange und bewegen uns zu wenig. (Foto: Thodonal/Adobe Stock)

zen, wogegen auch kein Arbeitgeber Einwände haben dürfte, sofern man eh nicht im Homeoffice arbeitet: Mülleimer, Drucker, Arbeitsmittel, die nicht ständig gebraucht werden, sollten so platziert werden, dass man aufstehen und ein paar Schritte gehen muss, um sie zu erreichen. Ähnliches gilt für Telefonate, die man nicht zwingendermaßen im Sitzen absolvieren muss. Was spricht dagegen, während eines Anrufs zu laufen? Statt dem Kollegen/der Kollegin drei Türen weiter Informationen per Mail oder Telefon zukommen zu lassen, sollte man diesen/diese auch einmal persönlich aufsuchen. Jeder hat in seinem Büro sicher Kollegen/innen, denen es ähnlich geht. Anstatt die Pausen sitzend zu verbringen, kann man sich auch mal zu einem kleinen Spaziergang verabreden. Das macht Spaß, fördert die Kommunikation und regt den Kreislauf an. Bereits vier bis fünf Minuten körperliche Aktivität täglich senkt die Sterblichkeit und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, so Emmanuel Stamatakis, Professor am Charles Perkins Centre der University of Sydney.



# Hasetalchor

## MUSIK KANN VIEL BEWEGEN!

### LUSTIGER HASETALCHOR SUCHT VERSTÄRKUNG

Wir sind lustige Frauen und Männer, Musiker - singen, was uns gefällt - und suchen VERSTÄRKUNG.

Du suchst Kontakt? Dann bist Du bei uns richtig!

Wir treffen uns alle 14 Tage dienstags in „Unsere Gute Stube“

---

## Unsere Gute Stube

KAFFEE | BINGO | SENIOREN-TREFFPUNKT | TREFFPUNKT HASETALCHOR

**Jeden 1. + 3. So. im Monat, 15-18 Uhr:**  
Seniorentreff mit Bingo, Gesellschaftsspielen, Musik u.v.m.

**Jeden Mo. + die ersten 3 Fr. im Monat, 14.30-17.30 Uhr:**  
Stöbern+lesen in Büchern, Handarbeiten, Malen, Spielen uvm.

**Weitere Infos:**  
Uschi: (0174) 61 72 818 | Sammy (0170) 30 70 660 oder (05461) 88 27 457 (bitte auf AB sprechen)

**Mühlenstraße 13 in 49565 Bramsche**

Infos unter Tel.: Friedel Koppelman: (01522) 660 556 4

# Von Klassik bis Jazz

## Zwei Konzerte im Tuchmacher Museum im Oktober

### Ohren auf! Benefizkonzert am 13. Oktober

(PM) Das neue Programm des Rotary Club Bramsche setzt auf die Begegnung von klassischer Kammermusik und Jazz/Rock/Pop – präsentiert von jungen, talentierten Künstler\*innen. Den Auftakt machen Katharina Kohoff (Gesang) und Linda Walter (Klavier). In ihrem Programm zum Thema „Liebe, Schmerz und Hoffnung“ präsentieren sie Stücke vom Spätbarock über die Klassik bis zu hochromantischen Stücken. Im zweiten Teil des Konzerts zelebriert das Fantastic Four Jazzquartett mit Alexander Stukenbrok (E-Gitarre), Maxim Fischer (Kontrabass), Jakob Müller (Trompete) und Rudolph Witkowski (Alt-Saxofon) groovigen Jazz, der die Grenzen des Konventionellen sprengt und beweist, dass der Groove nicht von einem Schlagzeug abhängt. Der Erlös geht zu gleichen Teilen an die Musiker\*innen und eine gemeinnützige Initiative. Einlass und Getränke gibt es ab 19:00 Uhr, Konzertbeginn ist 19:30 Uhr. Eintritt: 20 Euro



li.o.:Katharina Kohoff (Gesang) mit Linda Walter (Klavier) (Foto: Kohoff)



li.u.: Torsten Zwingenberger 4TET: Carmelo Leotta (bass), Torsten Zwingenberger (drums/percussion), Patrick Braun (sax) und Kenneth Berkel (piano) (v. l. n. r.) (Foto: Christa Zwingenberger)

### KornmühlenKonzert: Torsten Zwingenberger 4TET am 24. Oktober

Die Berliner Jazzmusiker Patrick Braun (sax), Kenneth Berkel (piano), Carmelo Leotta (bass) und Torsten Zwingenberger (drums/percussion) bringen mit modernem Swing, Hardbop, Cooljazz oder funkigem Souljazz die Kornmühle zum Schwingen. Eintritt KornmühlenKonzerte: 19,00 Euro / 16,00 Euro (VVK) / 10,00 Euro (Kinder und Schüler bis 18 Jahre, Studierende bis 26 Jahre mit Ausweis)

## Spannende Unterhaltung in Mettingen!

(PM) Während der „Süßen Tour“ genießen die Gäste vom Bus aus den Blick auf den staatlich anerkannten Erholungsort Mettingen mit seiner schönen, ländlichen Umgebung und den repräsentativen Tüöttenvillen sowie natürlich auf die Conditorei Coppenrath & Wiese. Denn - ganz gleich welche Leckereien Sie aus dem Hause Coppenrath & Wiese bevorzugen - sie wurden in Mettingen produziert. Da es aus hygienischen Gründen nicht möglich ist, die Conditorei zu besichtigen, wird den Gästen im Anschluss an die Busrundfahrt in angenehmen Räumlichkeiten ein Informationsfilm vorgeführt. Anschaulich bekommt man auf diese Weise einen Einblick in die Produktion von Coppenrath & Wiese. Eine gemütliche Kaffeetafel mit reichhaltigem Kuchen- und Tortenbuffet aus dem Haus Coppenrath & Wiese schließt sich an diesen Programmpunkt an. Haben Sie danach noch Zeit und Lust, verbinden Sie das „süße Programm“ mit einem Museumsbesuch in Mettingen. Die Gästeführer/innen zeigen Ihnen gerne die „verborgenen Schönheiten“. Egal ob im Schul-, Post-, Mineralien- und Tüöttmuseum, oder auch auf verschiedenen szenischen Führungen. Während dieser „Zeitreisen“ werden Sie von den Gästeführer/innen direkt in die wechselvolle Vergangenheit Mettingens entführt. Lassen Sie sich überraschen! Die Tourist-Info Mettingen bietet ein interessantes und spannendes Programm. „Gerne stellen wir für Ihre Gruppe ein unverbindliches Angebot zusammen.“

**Tourist – Info Mettingen | Tel. 0 54 52 / 52 13 | E-Mail: touristinfo@mettingen.de | Weitere Angebote finden Sie unter: www.tourismus-mettingen.de**



## Ihr ambulanter Pflegepartner für die Ortschaften Bramsche und Engter



### Sozialstation Bramsche-Engter

Ambulante Pflege  
Jahnstraße 42, 49565 Bramsche  
**Telefon 05461 / 70 87 89 7**  
sst.bramsche@zi-os.de  
www.zi-os.de/sbe

Jetzt bewerben als Fach- und Hilfskraft!

## Gastliches Tüöttendorf im Tecklenburger Land · staatl. anerkannter Erholungsort

### Mettingen bietet mehr:

- Tüöttmuseum
- Schul- und Postmuseum
- Mineralienmuseum
- „Süße Tour“ · Holzschnitzer
- Gartenbesichtigung
- Boßeln · Bogenschießen
- Orts- u. Museumsführungen
- szenische Führungen
- geführte Radwanderungen u.v.m.

# Mettingen

LEBEN UND ERLEBEN

### TOURIST-INFO

Clemensstraße 2  
49497 Mettingen  
Telefon: (0 54 52) 52 13  
touristinfo@mettingen.de  
www.mettingen-tourismus.de



**24/7 geöffnet**  
**monatl. kündbar**  
**incl. Getränke**



# THEATER. OSNABRÜCK

**La traviata**  
Oper von Giuseppe Verdi  
ab 30.09.2023

**Im weißen Rössl**  
Revue-Operette von Ralph Benatzky  
ab 25.11.2023

**Tootsie**  
Musical von David Yazbek  
ab 02.03.2024

T 0541/76 000 76 - karten@theater-osnabrueck.de  
theater-osnabrueck.de



„Shakespeare in Love“ - Foto: Joseph Ruben

## Gemeinsam Theater erleben

(PM) Das Theater Osnabrück ist aus der Sommerpause zurück und konnte mit dem Schauspielabend Shakespeare in Love bereits den ersten Premieren-Erfolg feiern. Die romantische Komödie macht Lust auf mehr und überzeugt mit Livemusik, viel Humor, Verwechslungen und großen Fechtszenen.

Im Musiktheater erwartet das Publikum diese Saison u. a. Verdis meistgespielte Oper La traviata mit Sophia Theodorides (bekannt aus Lucia di Lammermoor) als Violetta, deren zwei große Arien mit-

ten ins Herz treffen. Außerdem können Sie sich auf die rasante Revue-Operette Im weißen Rössl von Ralph Benatzky freuen, mit dem Kellner Leopold, seiner Chefin Josepha und den Stammgästen Dr. Siedler, seiner Tochter Ottilie, Trikotfabrikant Giesecke, dem schönen Siegmund, dem schüchternen Klärchen und reichlich Verwechslungen. Für Verwechslung sorgt ab März auch der als Frau verkleidete Michael Dorsey in Tootsie. Das Musical bleibt nah an dem unvergesslichen Film mit Dustin Hoffman in der Hauptrolle und glänzt mit knackigen Dialogen, gutem Timing und großartigen Shownummern.

Bei unseren Sinfoniekonzerten in diesem Jahr können Sie sich unter anderem auf Brahms Requiem, Stücke von Richard Strauss sowie die Fünfte Sinfonie von Sergej Prokofjew freuen, während im Tanz der berühmte Choreograph Ed Wubbe gemeinsam mit der Dance Company Theater Osnabrück seinen Doppelabend Holland/Le Chat Noir mit Musik von Edith Piaf und Jacques Brel präsentieren wird.

Ein unvergesslicher Abend für Groß und Klein wird unser Familienstück zur Weihnachtszeit in einem tiefen, dunklen Wald von Paul Maar, welches von einer Heldin und einem vegetarischen Untier handelt und bestehende Klischees kunstvoll bricht.

Sie sind neugierig geworden und interessieren sich für mehrere Stücke? Sie haben einen bevorzugten Wochentag, eine Lieblingssparte oder schauen gerne eine Mischung aus Musiktheater, Schauspiel und Tanz oder Konzert? Das Theater Osnabrück bietet verschiedene Abonnements mit einer Ermäßigung von bis zu 35% an. Neu seit der Spielzeit 2023/24 ist das Familien-Abo mit 5 Stücken, u. a. mit In einem tiefen, dunklen Wald und dem Familienweihnachtskonzert. Weitere Infos erhalten Sie an der Theaterkasse oder auf der Website unter [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de)

### Unsere nächsten Ausgaben:

**Die nächste Ausgabe - NORD LIVE 4/23 | WINTER erscheint Anfang November.**

**Unsere nächste RUND UM ADVENT & WEIHNACHTEN erhalten Sie Ende November.**

**Bitte reservieren Sie jetzt:**  
**Tel.: 05406 83500**

**VERANSTALTUNGEN FÜR 2023**

**01.12.2023**  
**HEINZ-ERHARDT**  
**-ABEND**  
mit Andreas Neumann  
Beginn 18 Uhr | pro Person 79,- €

**02.12.2023**  
**MAGIC-DINNER-SHOW**  
mit Pat Trickster  
Beginn 18 Uhr | pro Person 79,- €

**25.12.2023 + 26.12.2023**  
**Großes Familien-Weihnachtsbuffet**  
Festtagsbuffet mit traditionellen Speisen in entspannter Atmosphäre

**31.12.2023**  
**Silvester**  
**Gala Menü**

**Bitte vormerken:**  
**Unsere WILDWOCHE vom 27. Oktober bis 21. Dezember.**

*Venner Str. 5 - 49191 Belm-Vehrte*  
*Tel. (05406) 83 50 0 Fax (05406) 83 50 29*  
*[www.hotel-kortlueke.de](http://www.hotel-kortlueke.de) - [info@hotel-kortlueke.de](mailto:info@hotel-kortlueke.de)*

**Seniorenresidenz** **Pflegen mit Herz**

**Geborgenheit im Alter**

**Hunteburg GmbH**

**Wir bilden aus:**  
**Bewerbungen an:**  
**Dammer Str. 21**  
**49163 Hunteburg**  
**Tel. 0 54 75/ 9 58 80**

[www.seniorenresidenz-hunteburg.de](http://www.seniorenresidenz-hunteburg.de)

## Quakenbrücker Musiktage: Weltklasse vor der Haustür

(PM) In der Saison 23/24 präsentieren die Quakenbrücker Musiktage Weltstars und Nachwuchskünstler, Kammermusik, ein großes Sinfonieorchester, Klassik und Crossover. Sie eröffnen am 12. November mit Karl Jenkins' oratorischer Friedensmesse „The Armed Man“, ausgeführt vom Philharmonischen Chor Quakenbrück und der Kammerphilharmonie Europa. Am 24. November folgt ein großes Konzert mit dem Staatlichen Sinfonieorchester Litauen und Anne Luise Krumb. Sie wird auf ihrer Stradivari das Violinkonzert von Sibelius spielen. Dazu erklingt die ebenso meisterliche wie beliebte Sinfonie „Aus der Neuen Welt“ von Antonin Dvorak.

**Quakenbrücker Musiktage**  
**11/2023-04/2024**

**Philharmonischer Chor**  
**Sonntag, 12.11.2023**  
**18:00 Uhr**  
**St. Marienkirche**  
**The Armed Man**

**Sinfoniekonzert**  
**Samstag, 25.11.2023**  
**18:00 Uhr**  
**St. Marienkirche**  
**Dvořák & Sibelius**

Die Philharmonie Lemberg läutet am 3. Januar mit einem Neujahrskonzert in Wiener Tradition das Jahr 2024 ein. Am 14. Januar ist das Vision String Quartet zu Gast. Die vier Streicher präsentieren ihre einmalige Mischung aus Klassik und Jazz & Pop, aus Brahms und Eigenkompositionen. „Eine begeisternde Mischung aus Unbekümmertheit und Können“ (SWR2), die schon in der Elbphilharmonie oder Londons Wigmore Hall ihre Funken versprühte.

International ausnehmend renommiert und erfolgreich sind die Klarinettistin Sharon Kam und das ihr zur Seite stehende American String Quartet aus New York. Es verspricht ein absoluter Genuss zu werden, wenn diese Top Künstler am 10. März das Klarinettenquintett von Brahms und Ravels Streichquartett darbieten.

Zum grandiosen Finale am 14. April kommt mit den King's Singers die Weltspitze der Vokalensembles nach Quakenbrück. Ihr nahezu himmlischer a cappella Klang bei absoluter Perfektion berührt zuverlässig jeden Hörer. Ihr gemischtes Programm vom Madrigal bis zum Popsong, gepaart mit einer Moderation voller englischen Humor, ist ein Genuss für den Kenner wie den Einsteiger.

**Nähere Informationen und Vorverkauf unter: [www.quakenbruecker-musiktage.de](http://www.quakenbruecker-musiktage.de) oder bei der T-Info Artland, Markt 4, 49610 Quakenbrück.**

## Von Flucht, Ankunft und Aufbau: „Vom Ihr zum Wir“ im Museum im Kloster Bersenbrück

(PM) Ab Donnerstag, dem 12. Oktober, ist im Bersenbrücker Museum im Kloster die neue Sonderausstellung „Vom Ihr zum Wir. Flüchtlinge und Vertriebene im Niedersachsen der Nachkriegszeit“ zu sehen. Diese setzt sich intensiv mit den Heimatvertriebenen nach Ende des Zweiten Weltkrieges auseinander, die in Niedersachsen eine neue Bleibe fanden. Sie zeigt die historischen Zusammenhänge sowie soziale, wirtschaftliche, kulturelle und religiöse Facetten des Ankommens, des Zusammenlebens sowie des gemeinsamen Aufbaus des neugegründeten Bundeslandes Niedersachsen.

Die Inhalte wurden zum 75-jährigen Bestehen von Niedersachsen als Teil des Projektes „Herkunft.Heimat.Heute. Nachhaltige Sicherung der Heimatsammlungen aus den historisch ostdeutschen Gebieten“ vom Museumsverband Niedersachsen und Bremen e.V. erarbeitet. Hieraus entstand die Wanderausstellung „Vom Ihr zum Wir“, die der Kreisheimatbund Bersenbrück nun ins Museum im Kloster holt und in einer Arbeitsgruppe um Objekte ergänzt, die sich auf individuelle Familiengeschichten aus dem nördlichen Landkreis Osnabrück beziehen. Hieran beteiligen sich auch regionale Heimatvereine und die Heimatstube Greifenhagen, die dauerhaft im Museum im Kloster angesiedelt ist.

„Vom Ihr zum Wir“ ist bis zum 12. November in Bersenbrück zu sehen. Anschließend wandert sie ins Kreishaus nach Osnabrück. Im Museum im Kloster folgt ab dem 2. Dezember eine Ausstellung über Weihnachtskrippen aus Papier mit dem Titel „Frieden auf Erden!“. Das Museum ist immer von Donnerstag bis Samstag, 14 bis 17 Uhr, und am Sonntag, 11 bis 17 Uhr, geöffnet.

**MUSEUM IM KLOSTER**

donnerstags bis samstags 14-17 Uhr  
sonntags 11-17 Uhr  
und nach Vereinbarung

**UNSERE REGIONALE KULTUR ERLEBEN**

Stiftshof 4 - 49593 Bersenbrück - [www.museum-im-kloster.de](http://www.museum-im-kloster.de)





## „Glücklich streicheln“

### „Kuschelhormon“ Oxytocin

(BJ) Manche Tierhalter kennen es als Kuschelhormon, Wissenschaftler nennen es beim richtigen Namen: Oxytocin. Doch was ist und bewirkt es?

Dass bei zwischenmenschlicher Interaktion der Augenkontakt eine immens große Rolle spielt, ist fast jedem bekannt. Bei Müttern mit ihren Kindern spielt dieser Augenkontakt eine erhebliche Rolle, um Bindung aufzubauen. So wird beispielsweise beim Stillen und anderen Zuwendungen der Mutter im Körper des Kindes das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Da sich das Kind daraufhin der Mutter verstärkt zuwendet, wird auch ihr Oxytocin-Spiegel steigen.

Was hat nun aber dieser Vorgang mit dem Verhältnis Mensch - Haustier zu tun? Japanische Forscher der Azabu University in Sagamihar haben festgestellt, dass bei Hund und Mensch bei intensivem Kontakt ebenfalls Oxytocin verstärkt ausgeschüttet wird. Diese positiven Interaktionen bauen außerdem Stress ab.

Was ist aber Oxytoxin und was bewirkt es? Es ist ein Neuropeptin, welches im Zwischenhirn gebildet wird. Erste wissenschaftliche Studien stellten fest, dass das Hormon neben dem Stressabbau den Blutdruck und den Kortisolspiegel senkt, leicht sedierend und schmerzstillend wirkt. Auch eine bessere Wundheilung wird dem Hormon zugeschrieben. Bei einer Studie an Menschen mit Adipositas konnte sogar festgestellt werden, dass eine Behandlung mit oxytocinhaltigem Nasenspray zu einer Gewichtsabnahme und einem verbesserten Cholesterinspiegel führen kann.

Die Eigenschaften des Hormons sorgen für Wohlbefinden bei Mensch und Tier. Und das Erstaunliche ist: Je höher das Oxytocinlevel bei dem Hund ist, desto höher ist es auch beim Menschen. Das lässt natürlich die Schlussfolgerung zu, dass sich auf Dauer die Bindung zwischen Mensch und Hund verstärkt. Denn gerade eine fehlende Bindung ist zwischen Mensch und Hund oft der Grund, der zu Missverständnissen und angeblichem Fehlverhalten des Vierbeiners führt. Darum gilt: Kuscheln nicht vergessen!

## Vorsicht: Alltagsgefahren für Hunde und Katzen



### Waldbestattung im RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

#### RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

Öffentliche kostenlose Führungen finden zu den unten angegebenen Terminen statt. Dauer ca. 1 Stunde.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Nächste Termine:

Sa. 02.09., 14 Uhr / Mi. 13.09., 15 Uhr / Sa. 30.09., 14 Uhr  
Mi. 11.10., 15 Uhr / Sa. 28.10., 14 Uhr / Mi. 08.11., 15 Uhr  
Sa. 25.11., 14 Uhr / Mi. 06.12., 15 Uhr / Sa. 16.12., 14 Uhr

#### 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](mailto:info@ruheforst-schloss-huennefeld.de)

Internet: [www.ruheforst-schloss-huennefeld.de](http://www.ruheforst-schloss-huennefeld.de)



(BJ) Manche Gefahren haben wir Tierhalter stets im Kopf, andere hingegen sind kaum bekannt. Kürzlich wies die Tierschutzorganisation TASSO e.V. auf einige Gefahrenquellen hin, die man stets im Blick haben sollte.

Alle kleinen Gegenstände und auch viele Dekoartikel, die das Haustier verschlucken kann oder die schnell zerbrechen können, können lebensbedrohlich sein. Diese sind leicht verschluckt und können im Darm zu lebensgefährlichen Verletzungen führen. Hierzu gehören etwa Legosteine, Feuerzeuge, Zigaretten, Münzen und vieles mehr. Auf die No-Go-Liste gehören auch Medikamente (Bsp.: Eine Ibuprofen-Tablette kann bereits für eine Katze oder einen kleinen Hund giftig sein), einige Lebensmittel, die für Hund und Katze giftig sind (etwa Kaffee, Schokolade, Weintrauben, Alkohol). Diese ganzen Artikel sollten sicher und für die Tiere unerreichbar verwahrt werden.

Verbrennungen sind leider auch eine große Gefahr für unsere Haustiere. Das können etwa heiße Herdplatten in der Küche sein oder auch der Kamin im Wohnzimmer. Oft unerschätzt werden brennende Kerzen und Grills. Verlockende Gerüche locken Hund und Katze an. Daher sollte man diese Gefahrenquellen stets im Auge behalten und nicht unbeaufsichtigt lassen.

Zimmerpflanzen stehen in fast jeder Wohnung. Aber auch hier können Gefahren für die Tiere lauern, denn einige der Pflanzen sind



### Ergotherapie Hesepe

Praxis und Hausbesuche  
Termine nach Vereinbarung

Wir decken das gesamte ergotherapeutische Spektrum ab:  
u.a. Pädiatrie, Geriatrie, Neurologie,  
außerdem Handtherapie und  
vieles mehr.

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



[ergo37.de](http://ergo37.de)



Tennisbälle können zu einer großen Gefahr für Hunde werden. Das Material ist nicht lebensmittelecht und kann giftig sein, außerdem werden sie schnell verschluckt und stellen eine erhebliche Ersticken-gefahr dar.

giftig für Hund und Katze. Hierzu gehören beispielsweise Aloe-Vera-Pflanzen, die Efeutute oder auch die Birkenfeige. Bald hält in vielen Häusern auch der Weihnachtsstern wieder Einzug. Aber auch dieser ist für unsere Tiere giftig.

Ebenso giftig sind viele Düngemittel, die für unsere Zimmerpflanzen verwendet werden. Daher sollte man darauf achten, dass Tiere nicht aus Untertöpfen und/oder Gießkannen trinken.

**Übrigens: Eine umfassende Liste über viele Gefahren, die außerdem im Haus auf unsere Vierbeiner und kleineren Heimtieren lauern, sind online bei TASSO e.V. über [www.tasso.net](http://www.tasso.net) unter dem Menüpunkt „Newsletter“ abrufbar. Auch viele weitere tolle Informationen findet man in diesem Bereich.**



Mr. Big verstand die Welt nicht mehr. Er wurde von einem jungen Mann adoptiert, der total begeistert von dem Rüden war. Irgendwann brachte er ihn mit dubiosen Aussagen in das Tierheim des Vereins Podencorosa e.V. zurück - angeblich nur zur Pflege, da er, das Herrchen, krank sei. Leider kam er aber nicht zurück, und auch auf mehrere Versuche des Podencorosa-Teams erfolgte keine Reaktion. Seither lebt Mr. Big auf dem Hof des Vereins in Tecklenburg.

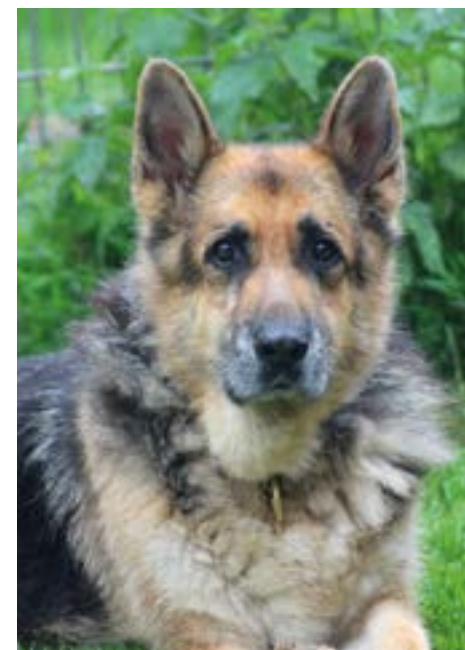
Die Rückgabe liegt sicher nicht an dem kleinen Kerl, denn er ist einfach ein toller Hund. Trotz seiner elf Jahre ist er supergut drauf, ein regelrechter Ball-Junkie und verträglich mit seinen Artgenossen.

Auch Fremden gegenüber ist er vollkommen entspannt und gelassen. Nun wird für den tollen Rüden ein schönes neues und vor allen Dingen endgültiges Zuhause gesucht, wo Mr. Big endlich ankommen kann.



## Toller Kerl sucht ebenso tolles Zuhause

### Herrchen kam leider nie wieder



Für weitere Infos wenden Sie sich bitte an die Podencorosa:  
Mobil: 0152 33852805

E-Mail: [podencorosa@gmail.com](mailto:podencorosa@gmail.com) | [www.podencorosa.de](http://www.podencorosa.de)

Das Tierheim hat an den Besuchersamstagen von 14.00 bis 17:00Uhr geöffnet:  
Leedener Straße 25, 49545 Tecklenburg



# Kann man sich Kranksein noch leisten?

## Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherungen



Für eine besser Absicherung im Krankheitsfall kann eine private, zusätzliche Absicherung lohnen. (Foto: MQ Illustrations / Adobe Stock)

(BJ) Momentan sind Nachrichten über Krankenkassendefizite in allen Medien zu finden. Bei einem Defizit zwischen 3,5 und 7 Milliarden Euro droht auch im kommenden Jahr wieder eine Beitragsanpassung, damit, so Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach, Leistungskürzungen verhindert werden. Aber was ist im Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherungen enthalten? Und welche Extraangebote bieten einige der Krankenkassen an?

Zunächst einmal ist der grundsätzliche Leistungsumfang im Sozialgesetzbuch V geregelt. Hierzu gehören Früherkennung und natürlich die Behandlung von Krankheiten sowie die medizinische Rehabilitation und Krankengeld. Ein Gremium aus Funktionären der Krankenversicherungen, Krankenhäuser und der Ärzteschaft - der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) - hingegen bestimmt den Inhalt des Leistungskataloges. Zwar sind in diesem Gremium auch Patientenvertreter, diese sind allerdings nicht stimmberechtigt. Die vom Gremium erstellten Richtlinien werden regelmäßig überprüft und aktualisiert. Dies gilt insbesondere bei Arznei-, Hilfs- und Heilmitteln, bei Zahnersatz und weiteren

### Bei uns in guten Händen.

#### Wir stellen ein!

Pflege(fach)kräfte gesucht.

Christlicher Pflegedienst  
Bramsche der Johanniter  
Große Straße 52,  
49565 Bramsche  
pflege.bramsche@johanniter.de  
  
www.christlicher-pflegedienst.de

**Rufen Sie uns an!**  
**05461 7081-0**

**Häusliche Pflege**  
Pflege mit menschlichen Werten.

**Betreutes Wohnen**  
Zu wissen, ich bin nicht allein.

**Tagespflege**  
Die Entlastung für pflegende Angehörige.

Leistungen wie etwa der Akupunktur. Die Kosten hierfür werden nämlich nur bei zwei Einsatzgebieten (chronische Kniebeschmerzen bei Arthrose und chronischen Schmerzen des unteren Rückens) übernommen.

Bei den allgemeinen Leistungen wird unter stationären und ambulanten Leistungen unterschieden.

### Ambulante Leistungen

Zunächst einmal darf jeder gesetzlich Versicherte seinen **Arzt frei wählen**. Dieser muss jedoch natürlich eine Kassenzulassung besitzen. Kosten für Heilpraktikerbehandlungen werden in der Regel nicht übernommen. Die niedergelassenen Ärzte mit Kassenzulassung sind übrigens verpflichtet, Kassenpatienten zu behandeln. Die Honorare der Mediziner für zugelassene Leistungen werden zu 100 Prozent von den Krankenkassen übernommen. Der Arzt rechnet hierbei direkt mit der kassenärztlichen Vereinigung, der Zahnarzt mit der kassenärztlichen Vereinigung ab.

Mit einem Eigenanteil von 10 Prozent, mindestens aber 5 Euro, maximal 10 Euro für den Patienten (bei Erwachsenen ab 18 J.) werden die restlichen Kosten für **Arzneimittel** ebenfalls von den Krankenkassen übernommen.

Bei den ärztlich verordneten **Heilmittelkosten** wie etwa Physiotherapie, Krankengymnastik, Ergotherapie oder Logopädie zahlen die erwachsenen Patienten einen Eigenanteil von 10 Prozent sowie 10 Euro pro Verordnung.

Bei den **Hilfsmitteln** wie etwa Prothesen oder Hörgeräten gilt - wieder für Erwachsene - die gleiche Zuzahlung wie bei den Arzneimitteln. Brillengläser hingegen werden nur noch bei Kindern oder schwer Sehbehinderten bezuschusst.

Ausgewählte **Vorsorgeuntersuchungen** werden ebenfalls von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Welches diese im Einzelfall sind, erfährt man natürlich bei seiner Krankenkasse. Bekannt dürfte Mammographie-Screening bei Frauen ab 50 Jahren sein.

Viele Patienten haben sicher schon über den hohen Eigenanteil bei notwendigem **Zahnersatz** gestöhnt. Während die zugelassenen Behandlungen beim Zahnarzt von den Krankenkassen übernommen werden, sieht dies bei Zahnersatz schon ganz anders aus. Zunächst gilt hier ein Bonussystem, mit dessen Hilfe der Zuschuss der Kasse berechnet wird. Bei Patienten ohne Bonus übernimmt die Kasse für Regelleistungen OHNE besondere Extras 60 Prozent, mit fünf Stempeln (durchgehend fünf Jahre regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt), 70 Prozent und bei 10 Stempeln (durchgehend 10 Jahre regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt) sogar 75 Prozent. Allerdings wird nur die kostengünstigste Ausführung übernommen. So gehören Implantate nicht zur Regelversorgung und müssen selbst übernommen werden. Das gleiche gilt für Überblendungen bei Kronen und Brücken, die sich nicht im Frontbereich befinden.

Bei der Kieferorthopädie gibt es lediglich Ausnahmen, die von der Krankenkassen übernommen werden.

Eine **Psychotherapie** ist genehmigungspflichtig. Dann kann sie je nach Verfahren (bis zu 300 Sitzungen je Behandlung) übernommen werden.

Alle drei Jahre kann man als Kassenpatient eine **ambulante Vorsorgekur** bei Bedarf in Anspruch nehmen. Für **ambulante Rehakuren** gilt: alle vier Jahre maximal 20 Behandlungstage. Auch hier gibt es wieder eine Zuzahlung für Erwachsene von 10 Euro täglich. Ebenfalls mit einer Zuzahlung von 10 Prozent der Kosten und 10 Euro pro Verordnung kann eine **medizinische Behandlungspflege** durch Fachkräfte in Anspruch genommen werden. Dies gilt jedoch nur für verordnete und zugelassene Leistungen, zu denen beispielsweise der Verbandswechsel gehört. Sofern hierdurch ein Krankenhausaufenthalt vermieden werden kann, werden auch die Kosten für Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung von der Krankenkasse gezahlt.

In bestimmten Fällen können die Kosten für eine **Haushaltshilfe** beantragt werden. Hier empfiehlt es sich, bei Bedarf die Krankenkassen zu kontaktieren.

Die Kosten für eine **spezialisierte ambulante Palliativversorgung** mit der Betreuung von Sterbenden mit besonders hohem Versorgungsbedarf wie etwa starken Schmerzen durch entsprechend qualifizierte Ärzte und Pfleger werden übernommen.

**Krankengeld** gehört ebenfalls zu den festgeschriebenen Leistungen, wenn Patienten längere Zeit krankheitsbedingt nicht arbeiten können.

### Stationäre Leistungen

Bei einer notwendigen stationären Behandlung im nächstgelegenen geeigneten **Krankenhaus** - bei einer Unterbringung meistens im Mehrbettzimmer - gilt eine Kostenübernahme, was die Behandlung durch die jeweiligen diensthabenden Krankenhausärzte/-ärztinnen beinhaltet. Bei einem Aufenthalt im **Hospiz** werden 95 Prozent von der gesetzlichen Krankenkasse, die restlichen 5 Prozent durch das Hospiz zumeist über Spenden übernommen.

**Stationäre Vorsorge- und Rehakuren** kann man für maximal drei Wochen in vier Jahren beantragen. Erwachsene tragen einen Eigenanteil von je 10 Euro pro Behandlungstag.

Zu all diesen Leistungen sind die Krankenkassen verpflichtet. Allerdings bieten manche von ihnen **Zusatzleistungen** an. Hierzu kann die Übernahme von professionellen Zahnreinigungen, Osteopathiebehandlungen, alternative Arzneimittel und vieles mehr gehören. Welche gesetzliche Krankenkasse welche Leistungen anbietet, kann man auf den entsprechenden Websites nachsehen.

## Private Zusatzversicherungen

Wem die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung nicht ausreichen, der kann sich privat Zusatzversichern. So kann man bei entsprechenden Absicherungen beispielsweise den Status eines Privatpatienten im Krankenhaus, weitere Zuschüsse oder komplette restliche Kostenübernahme von Zahnersatz erhalten. Welche Zusatzversicherung in Frage kommt, sollte man am besten mit einem Versicherungsfachmann/einer Versicherungsfachfrau persönlich besprechen.

Neben einer privaten Krankenzusatzversicherung gibt es auch private Pflegeversicherungen, die die Differenz zwischen den tatsächlichen Pflegekosten und den Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung oder ein Teil hiervon abdeckt. Gerade bei einer Heimunterbringung kann der Eigenanteil sehr hoch sein. Diesen kann man beispielsweise mit einer Zusatzversicherung verringern. Auch hier sollte man sich mit der Versicherung auseinandersetzen und sich beraten lassen, was man im einzelnen Fall mit welcher Versicherung abdeckt.

## Leistungen der Pflegeversicherung

Seit Januar 1995 muss jeder gesetzlich Versicherte Beiträge zur Pflegeversicherung zahlen. Diese Versicherung soll im Pflegefall die notwendigen Kosten übernehmen. Ein Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung - nach Antragstellung bei der Pflegekasse - ist gegeben, „wenn Sie innerhalb der letzten zehn Jahre vor der Antragstellung zwei Jahre lang in der Pflegeversicherung versichert gewesen sind. Zudem muss die Pflegebedürftigkeit voraussichtlich für mindestens sechs Monate bestehen und eine vom Gesetzgeber festgelegte Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen“, so die Erklärung in der Broschüre „Pflegeleistungen zum Nachschlagen“ des Bundesgesundheitsministeriums.

Die jeweils aktuelle Ausgabe können Sie auf unserer Website [www.tierundwir-verlag.de/downloadbereich](http://www.tierundwir-verlag.de/downloadbereich) als PDF herunterladen.

Bei den Pflegeleistungen wird unterschieden zwischen:

- häuslicher Pflege
- teilstationärer Pflege, Kurzzeitpflege, Übergangspflege
- vollstationärer Pflege

Je nach Pflegegrad kann die Kostenübernahme für die entsprechenden Leistungen beantragt werden.

Die Pflegeversicherung bietet neben den Pflegeleistungen auch eine Pflegeberatung durch qualifizierte Pflegeberater/innen an. Ebenso können pflegende Angehörige Pflegekurse in Anspruch nehmen.

In der Broschüre „Pflegeleistungen zum Nachschlagen“ des Bundesgesundheitsministeriums kann man sich ausführlich und detailliert über die einzelnen Punkte zu diesem Thema und natürlich über die Höhe der jeweiligen Leistungen informieren. In übersichtlichen Tabellen kann man recht einfach nachschlagen, welche Leistungen einem zustehen.

Erhältlich ist die Broschüre entweder über die Website des Ministeriums unter:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de> unter Service/Publikationen oder sie kann direkt online bestellt werden.

reichliche Auswahl in unserem

## Scooter-Center

jetzt TOP Preise!!

neu ab 1898,- €  
gebraucht ab 690,- €

\* Reparaturen aller namhaften Hersteller durch geschultes Fachpersonal

## Petsch

Rehabilitationsmittel

Pagenstecherstraße 65a  
Osnabrück - Tel. 05 41/680 37

DIREKTION BRAMSCHÉ  
JAUNICH & PARTNER GbR

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

**Sorgen Sie rechtzeitig vor und schließen Sie sinnvoll die Lücken in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung!**

Jährlich steigende Beiträge in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung verbunden mit stetig fallenden Leistungen erhöhen Ihre finanziellen Belastungen! Mit über 40-jähriger Erfahrung in der Kranken- und Pflegeversicherung stehen wir unseren Kunden mit unserem Exklusivpartner der Signal Iduna mit Rat und Tat zur Seite.

**Profitieren Sie von unseren Vorsorgekonzepten**

- **Private Krankenvollversicherung:** Exklusive Leistungen für Sie mit einem perfekten Preis- und Leistungsverhältnis
- **Krankenzusatzabsicherung:** Ob Zahnersatzmaßnahmen, Prophylaxe, Brille oder Krankentagegeld, wir schließen Ihre Lücken der gesetzlichen Krankenversicherung und das ohne nennenswerte Gesundheitsfragen
- **Private Pflegeversicherung:** Schützen Sie sich und Ihre Familie vor den hohen Zuzahlungen im Pflegefall und sichern Sie sich sinnvoll mit einem Pflegetagegeld ab. **NEU:** Mit staatlichem Zuschuss und ohne Gesundheitsprüfung möglich!

**Wir expandieren und suchen Mitarbeiter für den beratenden Außendienst. Kundenstamm sowie Firmenwagen können gestellt werden. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

### WBK - Wachstum bildet Kapital - Jaunich & Partner GbR

**Verwaltung & Organisation**  
Finkenstraße 12 | 49565 Bramsche  
Tel.: 05461 - 69 58  
info@wachstum-bildet-kapital.de | [www.wachstum-bildet-kapital.de](http://www.wachstum-bildet-kapital.de)

**Schulung & Office**  
Neißestraße 3 | 49565 Bramsche  
Tel.: 05461 - 9 69 78 11

### Neukundenbonus!

Für Ihr Vertrauen bedanken wir uns mit einer Bonusgutschrift in Höhe von **50,- €!**



SCHNITTIGE ANGEBOTE:

# „Fit für den Herbst!“

## SENATOR 92 H Aufsitzmäher

- 2-Zylinder Motor
- 92 cm Schnittbreite
- 10,4 kW Motorleistung
- Hydrostatantrieb
- Zzgl. 95 Euro Beschaffungskosten

**3.399 €**

karton-  
verpackt

statt 4.299 € (montiert 3.499 €)

Finanzierung  
104 €/Monat  
(36 Monate)\*

Wallenhorst Ruller Straße 2  
Tel. 05407 8088-0 | info@stavermann.de

www.stavermann.de

\*Finanzierungsangebot auf den jeweiligen Angebotspreis, Vertragslaufzeit: 36 Monate, effektiver Jahreszins 4,9%, ohne Anzahlung, Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CROMBANK AG, Postfach 10 22 63, 63268 Dreieich. „Statt“-Preise = UVP des Herstellers. Irrtümer, technische Änderungen und Liefermöglichkeit vorbehalten. Alle Angebote nur solange der Vorrat reicht. Abweichungen von Abbildungen möglich.



Stavermann  
Vorteilpreis

**HONDA**  
POWER EQUIPMENT

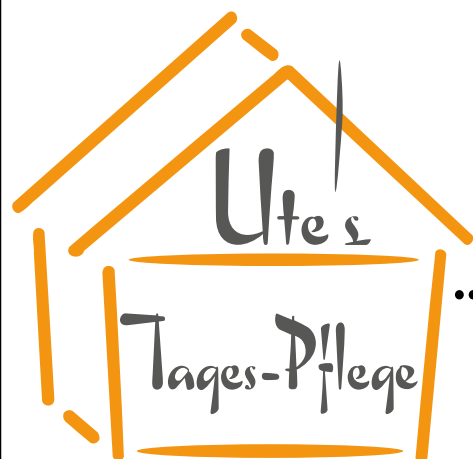
## HONDA MIIMO HRM 40E Mähroboter

- Bis zu 400 m<sup>2</sup> Flächenleistung
- Mikro-Mulchsystem
- Reaktionsschnelle Hindernis-/Hebesensoren
- 3 Schwingmesser System
- Optional mit Appsteuerung

**749 €**

statt 949 €

**STAVERMANN**  
Technik rund ums Grün.



## Ute's Pflegedienst & Tagespflege

... unserer kompetenten  
Pflege können Sie  
vertrauen!

Wir sind  
für Sie da!

**Hier werden Ihre Lieben in einer  
familiären Atmosphäre betreut!**

Gemeinsam den Tag verbringen von  
montags bis freitags von 8.00 - 16.00 Uhr

**Wir freuen uns auf Sie!**

Anmeldungen und weitere Informationen:

**Tel.: (05461) 90 86 981**



• **Häusliche Alten- und  
Krankenpflege**

• **Behandlungspflege**

• **Pflegebesuche**  
nach § 37 Abs. III SGB XI

Inh.: Ute Elschen - Danziger Str. 23 - 49565 Bramsche - Tel.: (05461) 25 05 - [www.utes-pflegedienst.de](http://www.utes-pflegedienst.de)