Frühling 2021
GRATIS

Zuhause

zwischen Elbe & Weser

MIT VER-LOSUNGEN!

Frischer Fahrtwind

Pedelecs werden immer beliebter

Freizeitspaß mit Hund

Training im Garten

ZUM OSTERFEST

Wie selbstgemachter Eierlikör die Ostertage versüßt

HOCHBEETE

Nützliche Tipps für den Bau und die Bepflanzung von Hochbeeten

Neue Energie für dein Zuhause.

Mit Energie kennen wir uns seit Jahrzehnten aus – unsere Erfahrung bieten wir jetzt auch in deiner Region:

- ✓ Moderne Heizung mieten statt kaufen: Wärme+ inkl. Rundum-Service
- ✓ Selbstversorgung mit Solarstrom: PV-Anlage + Stromspeicher im Komplettsystem
- ✓ Zusätzliches Stromguthaben virtuell speichern: myEnergyCloud

ZUHAUSE LÄUFT'S.

Jetzt beraten lassen:

0441 8000-5511
www.ewe.de/zuhause
www.ewe.de/kontaktformular

EWE

EWE VERTRIEB GmbH, Cloppenburger Straße 310, 26133 Oldenburg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

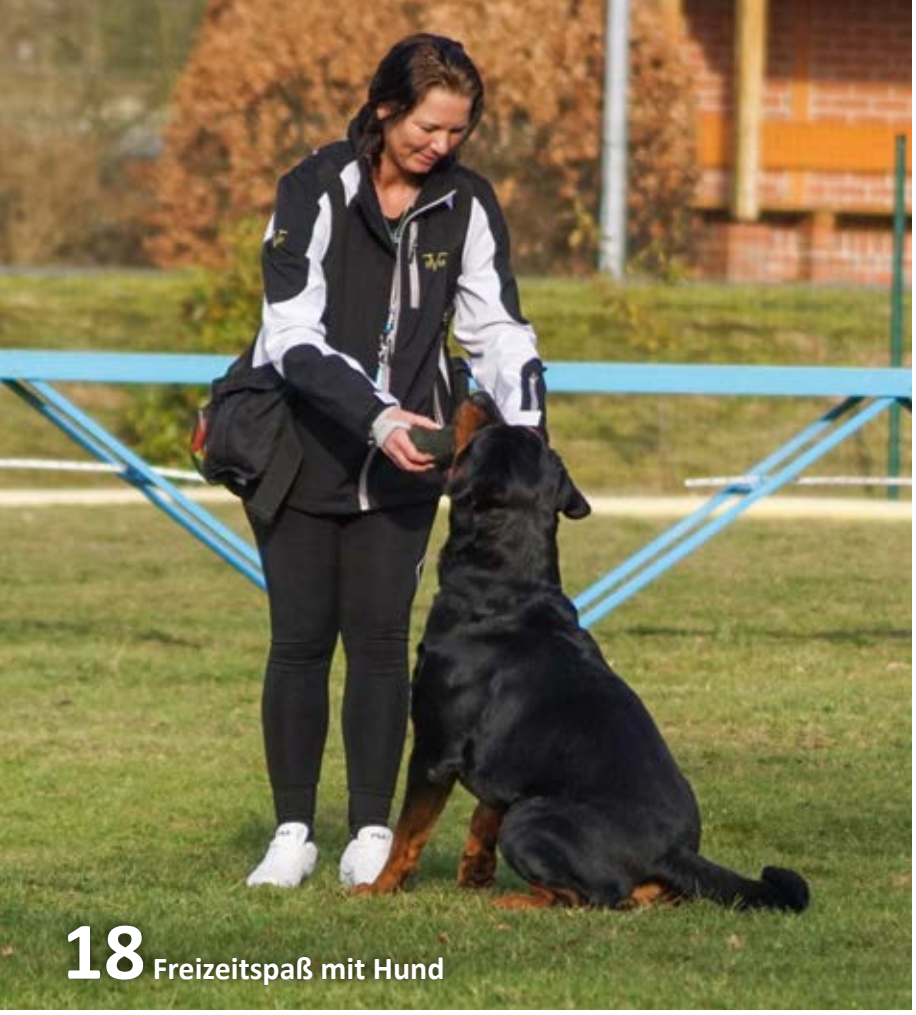
seit mittlerweile einem Jahr ist die Corona-Pandemie das alles beherrschende Thema. Das Virus hat unseren Alltag gehörig durcheinander gewirbelt. Ein im wahrsten Sinne des Wortes langer Winter liegt hinter uns und das Frühjahr weckt die Sehnsucht nach einer neuen „Normalität". Trotz der andauernden Corona-Krise wollen wir Sie in der mittlerweile sechsten Ausgabe von „Zuhause zwischen Elbe und Weser" auf den Frühling einstimmen – und Ihnen so möglicherweise ein kleines Stück dieser „Normalität" bescheren. Denn auch in dieser Ausgabe von „Zuhause zwischen Elbe und Weser" wollen wir dem Thema Corona möglichst wenig Beachtung schenken und uns stattdessen wieder auf die schönen Dinge des Lebens konzentrieren – auf die interessanten Geschichten aus unserer norddeutschen Heimat zwischen Elbe und Weser. Immer nur schlechte Nachrichten schlagen ja bekanntermaßen aufs Gemüt.

Für diese Ausgabe haben wir wieder interessante Themen zusammengestellt. Auf 40 Seiten möchten wir Ihnen die schönen Dinge des Lebens jenseits der alltäglich schlechten Nachrichten aus der weiten Welt näher bringen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie diesmal beispielsweise, wie Sie trotz geschlossener Fitnessstudios fit ins Frühjahr starten. Wir erklären, was beim Bau eines Hochbeetes beachtet werden muss und blicken in den „Garten im Frühjahr". Außerdem gibt es Tipps rund ums Thema Radfahren und wir verraten Ihnen passend zu Ostern ein leckeres Eierlikör-Rezept. Erinnerungen an vergangenen Zeiten dürfte das historische Foto bei einigen Leserinnen und Lesern wecken.

Diese und viele weitere lesenswerte Geschichten finden Sie in der Frühjahrsausgabe von „Zuhause zwischen Elbe und Weser". Freuen Sie sich also erneut auf Interessantes aus unserer lebens- und liebenswerten Heimat zwischen Elbe und Weser.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Corvin Borgardt



18 Freizeitspaß mit Hund

9 Ute und Benno von Helldorff haben zwei Hochbeete gebaut

22 Gute Beratung rund ums Fahrrad

Inhalt

6 Fit in den Frühling

7 10 Fragen an... Almut Schmidt

8 Rezept: Leckeres Gemüse kreativ zubereiten

9 Hochbeete: „Das Beet ist bei uns auch Wind- und Sichtschutz“

12 Zum „Hasenfest“ ein „Osterbrot“

15 Zum Lesen und Lauschen

16 Im Bremervörder Hafen wird gerne geankert

18 Freizeitspaß mit Hund

20 Mit geschultem Auge und Fingerspitzengefühl

22 Fahrrad: „Gute Beratung ist wichtig“

24 Tipps rund um das Fahrrad

26 Osternacht im Fackelschein?

28 Spanischer Likör als Geheimzutat

30 Gartentipps für den Frühling

32 Tügels Blick auf die Landschaft

34 Auch ein ganz Großer erwischt mal einen schlechten Tag…

36 Padel liegt voll im Trend – auch Jürgen Klopp begeistert

38 Rätseln und Gewinnen

26 Osternacht im Fackelschein?

20 Tierphysiotherapeutin Atty van Kan hilft Kleintieren

28 Eierlikör – selbstgemacht und lecker

Sie möchten Ihre Werbung in guten Händen wissen?

Bei allen Fragen rund um Ihre Werbung in „Zuhause zwischen Elbe und Weser“ stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Sprechen Sie mich an!

Sandra Mulkes
Tel.: 04761 - 997-41
Fax: 04761 - 997-59
s.mulkes@brv-zeitung.de

Impressum

Zuhause zwischen Elbe und Weser ist eine Sonderveröffentlichung der Bremervörder Zeitung.

Auflage: 32.000 Exemplare
Herausgeber:
Bremervörder Zeitung Verlagsgesellschaft Borgardt GmbH & Co. KG
Marktstr. 30 · 27432 Bremervörde

Titelfoto: Shutterstock
Druck: Westermann Braunschweig
Anzeigen: Norbert Ullrich
Redaktion (V.i.S.d.P.): Corvin Borgardt
Gestaltung: Reyk Borgardt

©2021 Alle Fotos (soweit nicht anders gekennzeichnet) Bremervörder Zeitung/dpa. Texte sind urheberrechtlich geschützt. Keine Vervielfältigung ohne ausdrückliche Zustimmung des Rechteinhabers.

Trotz Corona-Pandemie

Fit in den Frühling

Die Temperaturen werden milder und die Tage heller. Der Frühling steht vor der Tür. Doch gerade jetzt fühlen sich viele Menschen müde und schlapp? Doch keine Sorge. Die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit ist ganz normal. Nach dem Winter müssen wir erst mal unsere Vitaminspeicher auffüllen, den Hormonhaushalt ausgleichen und unseren Stoffwechsel hochfahren. Mit diesen Tipps werden Sie ganz schnell fit!

Licht und Frischluft tanken

Tageslicht und frische Luft holen den Körper aus dem Winterschlaf! Schon 30 Minuten Spazieren gehen jeden Tag bringen Sie raus aus dem Wintermodus. Auch bei Regenwetter regt das natürliche Licht verstärkt die Bildung von Serotonin an. Dieses Stimmungshormon macht munter. Gleichzeitig wird das Schlafhormon Melatonin abgebaut. Und die Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung.

Früh aufstehen und zeitig schlafen

Auch wenn Sie noch so müde sind: Frühmorgens heißt es jetzt raus aus den Federn. Richten Sie Ihren Tagesrhythmus nach der Sonne. Starten Sie mit ein paar Minuten Morgengymnastik bei offenem Fenster. Das wirkt wie eine Sauerstoffdusche und unterstützt die Hormonumstellung. Wenn es dann abends zeitig zu Bett geht, macht das frühe Aufstehen bald richtig Spaß.

Gesund essen und viel trinken

Im Frühjahr brauchen wir eine Extra-Portion Vitamine und Mineralstoffe. Die machen wach und fit von innen. Leichte Gerichte mit frischem Obst und Gemüse sind zudem besser verdaulich als Winterknödel, Braten und Rotkohl. Dazu mehrmals am Tag ein Glas Mineralwasser – gleich am Morgen auf nüchternem Magen wirkt dies übrigens mindestens genauso belebend wie eine Tasse Kaffee.

Den Kreislauf ankurbeln

Kleinere Fußmärsche, einfache gymnastische Übungen – schon mit ein paar Kleinigkeiten wird der Kreislauf angekurbelt. Ein Tipp: Wechselduschen am Morgen. Arme, Beine, Nacken einfach abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser abbrausen. Das regt die Durchblutung an und sorgt als schöne Nebenwirkung für eine frisch-rosige Haut. Bei gesunden Menschen sind auch Saunabesuche gut für den Kreislauf.

Ganz viel bewegen

Bewegung ist das A und O gegen Frühjahrsmüdigkeit! Also vielleicht einfach mal mit dem Fahrrad ins Büro fahren oder zu Fuß gehen. Frische Energie bringt auch ein Spaziergang in der Mittagspause. Und wenn's draußen regnet: Fenster auf, dehnen, strecken und tief durchatmen! (dpa)

Almut Schmidt (58) leitet seit dreieinhalb Jahren den Stadtteilladen im Mittelkamp in Bremervörde. Sie begeistert „der vielfältige Kontakt zu Kindern und Erwachsenen und die Chance, in diesem Stadtteil mit hohem Entwicklungspotential zu mehr Miteinander und gelebter Nachbarschaft beitragen zu dürfen“.
Vor ihrer Anstellung im Neuen Feld war sie elf Jahre im Jugendzentrum „Die Scheune“ in Worpswede beschäftigt und hat acht Jahre „Garten Eden 2.0“, die Jugendkirche Bremen in Gröpelingen geleitet. Almut Schmidt ist verheiratet, hat drei erwachsene Töchter und lebt in Worpswede.

10 Fragen an...
Almut Schmidt

Was ist Ihr Lebensmotto?
Am Ende wird alles gut und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende (Oscar Wilde wird es zugesprochen).

Was ist Ihre größte Stärke?
Kommunikativ sein und auf Menschen zugehen.

Was ist Ihre größte Schwäche?
Chili-Chips und englisches Weingummi – und dass ich zu viel auf einmal erledigen möchte.

Was motiviert Sie?
Wertschätzung und …Chili-Chips und englisches Weingummi.

Was macht Ihnen Angst?
Rechtsextremismus und Menschen, die den Klimawandel leugnen.

Worüber können Sie sich richtig ärgern?
Über Ungerechtigkeit und halbherzige Lösungen für die schwierige Lernsituation vieler Kinder in dieser Pandemiezeit.

Wofür hätten Sie gern mehr Zeit?
Zum Musik machen und singen.

Ihr Lieblingsplatz in der Region?
Der Kranichturm in der Nähe von Augustendorf.

Was lesen Sie?
Martha Voglers Biographie von Gudrun Scabell und den Spionagethriller „Ruhelos“ von William Bold.

Wo bleiben Sie beim Zappen im Fernsehen hängen?
Bei „Extra 3“ und auf jeden Fall bei „Nord bei Nordwest“.

Das Zucchini-Carpaccio sorgt für mediterrane Abwechslung im Speiseplan.

Rezept-Tipp

Leckeres Gemüse kunstvoll und kreativ zubereiten

Leichte Genüsse mit Gemüse stehen in der warmen Jahreszeit hoch im Kurs. Dabei darf es gerne etwas Abwechslung zu den immer gleichen Salatmischungen geben. Wie wäre es beispielsweise mit einem aromatischen, hauchdünn geschnittenen Zucchini-Carpaccio als Highlight für das Oster- oder Pfingstwochenende? Oder einem wellenförmigen Rote-Beete-Salat, einer vegetarischen Lasagne oder knusprig-filigranen Gemüse-Chips? Was nach Sterne-Küche aussieht, kann nun jeder selbst in der heimischen Küche kreieren. *(Text/Fotos: djd)*

Zutaten

2 Zucchini (je 250 g)
125 g Cherry-Tomaten
einige entsteinte Oliven
1 Bio-Zitrone
2 EL Basilikumblätter
3 EL Olivenöl
etwas Fleur de Sel und Pfeffer
50 g Pinienkerne

Zubereitung

Die Zucchini samt Schale in Streifen schneiden, längs halbieren und locker auf Tellern anrichten. Tomaten halbieren, Oliven in Ringe schneiden, auf den Zucchini verteilen. Von der Zitrone etwa die Hälfte der Schale abreiben, den Saft auspressen, beides in eine kleine Schüssel geben. Die Basilikumblätter fein schneiden, Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinistreifen mit der Soße beträufeln. Zum Schluss die Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten und als krönenden Abschluss über das Carpaccio streuen.

Inspiriert von der japanischen Küche: Viele Gemüsesorten wie Rote Beete lassen sich mit einem Küchenhelfer hauchdünn schneiden.

» Das Beet ist bei uns auch Wind- und Sichtschutz «

Ute und Benno von Helldorff haben zwei Hochbeete gebaut

Ehepaar von Helldorff hat sich für ein Hochbeet aus stabilem Aluminium entschieden. Es dient nun auch als Wind- und Sichtschutz auf der Terrasse. Inzwischen steht auch schon ein zweites baugleiches Hochbeet auf der Terrasse.

Von Birgit Pape

Einige Kräuter wachsen bereits in Töpfen an der Brilliter Terrasse. Das war dem Ehepaar auf Dauer zu wenig. Nun sind Ute und Benno von Helldorff gespannt, was in ihren neu entstandenen Hochbeeten wohl demnächst so alles gedeiht. Der Aufbau gestaltete sich leichter als gedacht und ein wenig Pferdemist soll für kräftiges Wachstum der Pflanzen sorgen.

„Wir haben länger überlegt, aus was für einem Material unser Hochbeet sein soll. Die Umrandung sollte farblich zu unserem Haus und unserer Terrasse passen. Wir haben uns dann für graues Aluminium entschieden“, erzählt Ute von Helldorff. Es ist ein Bausatz, der leicht aufzubauen war. „Wir haben das zu zweit in zwei, drei Stunden gut hinbekommen. Das Befüllen schafft man sogar alleine“, erklärt die Hobbygärtnerin. Das Ehepaar wohnt in Brillit. „Der Garten ist pflegeleicht angelegt. Wir genießen hier den weiten Blick über unsere Wiese hinter dem Haus. Jetzt hatten wir aber doch Lust mal wieder eigenes Gemüse und Salat anzubauen. So ein Hochbeet ist dafür ideal. Man muss sich einfach nicht so tief herunterbeugen. Da macht das Gärtnern Spaß“, erklärt die Brilliterin.

Beim Aufbau des Beetes haben sie besonders auf die Standfestigkeit geachtet. „Das Beet ist bei uns auch Wind- und Sichtschutz auf der Terrasse“, so die beiden. Etwas Erde in der ersten Schicht sorgt nun für diese extra Standfestigkeit. Dann schichteten sie Äste, Blätter, Pferdemist, Erde und Kompost in das Beet. Als Pferdezüchterin schwört sie auf die Pferdeäpfel als wertvollen Pflanzendünger. „Da wird alles richtig gut wachsen“, ist sie überzeugt.

Nun wartet das Paar auf die ersten warmen Tage, um dann mit Salat und Tomaten in ihre erste Hochbeet-Saison zu starten. Abnehmer für die Ernte gibt es genug. Ihre vier Kinder und acht Enkel schauen gerne vorbei und freuen sich zukünftig über Tomaten und Salat.

Kräuter, Radieschen, Möhren oder Zucchini – Das Hochbeet bietet eine große Auswahl und unzählige Möglichkeiten für die heimische Küche.

Das Hochbeet

Rustikal, elegant oder ganz natürlich. Für den kleinen Geldbeutel oder hochwertig. Selbst konstruiert oder als Bausatz. Es gibt unendlich viele Arten von Hochbeeten.

Bei der Wahl des Materials gibt es viele Vor- und Nachteile. So sind Hochbeete aus Holz preisgünstig erhältlich und bieten individuelle Gestaltungsmöglichkeiten mit Farbe. Die Nachteile: Holz hat eine kurze Lebenszeit von einigen Jahren und muss zum Schutz vor Feuchtigkeit regelmäßig mit Holzlasur behandelt werden.

Hochbeete aus Kunststoff sind witterungsbeständig, einfach zu transportieren und als Bausatz leicht zu montieren. Der Nachteil: Meist nicht nachhaltig bei der Produktion und Entsorgung.

Stein und Beton sind sehr langlebig, aber sehr aufwendig im Auf- und Abbau. Sie sollten gut geplant werden, da sie praktisch unverrückbar sind. Zudem benötigen Stein- und Beton-Hochbeete ein frostsicheres, ausreichend tiefes und tragfähiges Fundament.

Hochbeete aus Metall sind sehr langlebig und überzeugen durch ihr stylisches Aussehen. Allerdings sollte man die Seitenwände mit Styroporplatten oder Styrodor isolieren, da Wurzeln bei Sonneneinstrahlung verbrennen können.

Gut sind auch Materialkombinationen für den Hochbeet-Bau. So kann noch vorhandenes Material sinnvoll genutzt werden. Ein Mix aus Holz und Metall sieht auch gut aus. Dafür benötigt man dafür etwas mehr Zeit und Aufwand bei Planung und Aufbau.

Ute von Helldorff freut sich in Brillit auf ihre erste Hochbeet-Saison. Salat und Tomaten sollen hier bald wachsen.
Foto: Pape

Ein Klassiker im Hochbeet: Der Salatkopf. Die nährstoffreiche Erde macht es ihm leicht gut zu gedeihen.

Die Füllung
Schicht für Schicht

Die unterste Schicht
Am besten mit grobem Material wie Baum- und Heckenschnitt beginnen. Äste, Zweige oder verblühte Sonnenblumen und Stauden-stängel bilden eine gute Drainage. Sie verhindert, dass sich am Boden Wasser ansammelt und es zu Staunässe kommt. Zwischendurch ruhig mal ins Beet klettern und die unterste Schicht mit den Füßen verdichten. So wird auch verhindert, dass der Beetinhalt später zusammensackt. Ganz verhindern lässt sich das aber nicht, denn das Material in den untersten Schichten verrottet nach und nach.

Die mittlere Schicht
Die mittlere Schicht sollte etwa 20 bis 30 Zentimeter dick sein und aus angerottetem Kompost, Laubschnitt und Rasensoden bestehen. Der Kompost darf noch einige gröbere Stückchen beinhalten. Diese zersetzen sich dann nach und nach im Beet. Wer selbst kompostiert, sollte unbedingt darauf achten, dass weder Fisch- noch Fleischreste darin sind und alle Bestandteile des Komposts biologisch abbaubar sind. Auch Häckselgut kann hier verwertet werden. Durch die so herbeigeführte kontinuierliche Zersetzung der mittleren Schicht werden immer wieder Nährstoffe an den Boden abgegeben.

Die oberste Schicht
Feiner, vollkommen verrotteter Kompost, vermischt mit frischer Pflanzenerde – das ist die perfekte Kombination für die oberste Schicht des Hochbeets.

***Tipp:** Bevor es losgeht: Um Wühlmäuse vom Beet fernzuhalten, wird am besten ein engmaschiges Gitter am Boden des Beets ausgelegt.*

Auch Erdbeeren wachsen unkompliziert im Hochbeet. Im Sommer können sich Hochbeet-Gärtner dann die leckeren früchte schmecken lassen.

LEBEN IM ALTER

AWO
Soziale Dienste
Bezirk Hannover gGmbH
Wohnen & Pflegen

Wir suchen ab sofort in Voll und Teilzeit
Pflegefachkräfte m/w/d

Wir bieten unseren Senior*innen:

- Pflege und Betreuung in familiärer Atmosphäre
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungsangebote und kulturelle Veranstaltungen
- einen geschützten Wohnbereich bei Demenzerkrankungen

AWO Seniorenzentrum am Hang
Am Hang 26 • 27432 Bremervörde
Tel. 04761 990-0 • info-E315@awo-wup.de
www.awo-wup.de

GERD HENNIG
Zaunbau GmbH
Geschäftsführer Stephan Schomaker

Zäune und Tore vom Fachmann
Roll- und Sektional Tore
Antriebstechnik

Am Kampen 13 · 21726 Oldendorf
Telefon 0 41 44 / 78 35, Fax 0 41 44 / 61 03 15
www.zaunbau-oldendorf.de

Im Hauptgeschäft von „Steffens Backkunst“ in Heeslingen wird seit 1959 ganz ohne fertige Backmischungen produziert. Heute hat das Familienunternehmen, das sich nicht umsonst „Handwerksbäckerei“ nennt, zehn Filialen in der Region.

Zum „Hasenfest“ ein „Osterbrot“

„Steffens Backkunst“ schenkt den „Zuhause“-Lesern ein Rezept zum Osterfest

Von Stefan Algermissen

Während die Kinder noch warten müssen, bis sie endlich wieder zur lang ersehnten Eiersuche starten dürfen, laufen die Vorbereitungen für das Osterfest mancherorts bereits an. Zum Beispiel in der Bäckerei Steffens in Heeslingen. Dort sind die Zutaten für Quarkteig-Hasen, Osterbrote und Co. schon bestellt. Für die Leserinnen und Leser des „Zuhause“-Magazins hat Firmenchefin Johanna Steffens-Zühlke das Rezeptbuch herausgeholt und verrät exklusiv, wie ein ebenso leckeres wie nicht allzu kompliziertes Gebäck zum Fest entsteht.

Die Heeslinger Bäckerei Steffens blickt auf eine über 70-jährige Familientradition zurück. 1949 pachtete Ludwig Steffens zunächst in Ahlerstedt die Bäckerei Debrodt und versorgte ab diesem Zeitpunkt die Region mit Backwaren. Zehn Jahre später zog das Unternehmen nach Heeslingen um. 1959 eröffnete Ludwig Steffens die eigene Bäckerei im Herzen des Bördeortes. Sohn Johannes war damals gerade mal knapp drei Jahre alt, und es sollte noch ein Weilchen dauern, bis er im Jahr 1981 den Betrieb in zweiter Generation übernahm.

Johanna Steffens-Zühlke mit zwei frisch gebackenen „Osterbroten“. Sie führt die Traditionsbäckerei gemeinsam mit ihrem Ehemann in mittlerweile dritter Generation.

Mit dem sogenannten Hefeansatz geht der Backspaß los. Dazu werden Mehl, Hefe und etwas Milch vermengt.

Rosinen, Citronat und Orangeat verleihen dem „Osterbrot“ seinen typischen Geschmack.

Heute werden am Firmensitz im Heeslinger Ortszentrum auf 700 Quadratmetern unter anderem rund 80 000 Brötchen pro Woche gebacken. Hinzu kommen natürlich jede Menge Sorten Brot und Kuchen, Torten, Kekse und weiteres Gebäck. Täglich 1,5 Tonnen Mehl verwandeln sich heute bei „Steffens Backkunst“ in Teigwaren sämtlicher Art. Bereits seit einigen Jahren wird das Unternehmen mit seinen aktuell zehn Geschäften in dritter Generation geführt. Tochter Johanna und Schwiegersohn Phillipp bestimmen jetzt den Kurs des Familienunternehmens, in dem man stolz darauf ist, keinerlei fertige Backmischungen zu verwenden.

Das gilt auch für das „Osterbrot“, für das Johanna Steffens-Zühlke den Leserinnen und Lesern des „Zuhause-Magazins“ in dieser Ausgabe das Rezept verrät. Das Osterfest hat für die Handwerksbäckerei aus Heeslingen eine große Bedeutung. „Nach Weihnachten und Silvester ist es die wichtigste Saison im gesamten Bäckerhandwerk“, berichtet die Firmenchefin. Das bringe zwar viel Arbeit mit sich, sagt Johanna Steffens-Zühlke, trotzdem empfinde sie die Osterzeit immer als „besonders schön“. „Zum einen können wir das Sortiment nach dem Winter wieder ausweiten – besonders im Kuchenbereich gibt es wieder schmackhafte Obstgebäcke, zum Beispiel mit Erdbeeren. Zum anderen machen unsere Ostergebäcke einfach Spaß, auch wenn sie in der Herstellung etwas aufwendiger sind.“

Es gebe besondere Oster-Gebäcke aus Steffens‘ Backstube, die nur in dieser Zeit erhältlich seien und von den Kunden alljährlich sehnlichst erwartet würden. „Nicht nur Kinder freuen sich auf die saftigen Quarkteig-Häschen mit Kuvertüre und Zuckerstreuseln“, berichtet Johanna Steffens-Zühlke aus ihrer

Wenn das auf den Hefeteig gestreute Mehl Risse bekommt, darf geknetet werden: Die Mischung aus Rosinen, Citronat und Orangeat wird dabei gleichmäßig untergemischt und der Teig zu einem runden Brot geformt.

Osterbrot 500g

Zutaten Teig:

250 g Weizenmehl
100 ml Milch
80 g Margarine
50 g Rosinen
20 g frische Hefe
½ Ei
jeweils 15 g Citronat und Orangeat
5 g Salz

Zutaten Dekor:

nach belieben Mandeln (gestiftet oder gehackt), Zimtzucker
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Das Osterbrot ist ein typisches Gebäck aus Hefeteig, das schön „fluffig“ und locker werden soll. Man beginnt mit einem sogenannten Hefe-Ansatz. Dazu das Mehl in eine Schüssel geben und eine kleine Kuhle formen. In diese Kuhle die Hefe bröseln und etwas von der (zimmerwarmen) Milch dazugeben. Die Hefe mit etwas Mehl vom Rand vermengen und anschließend mit etwas Mehl bestreuen/abdecken. Diesen Hefeansatz bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis das aufgestreute Mehl Risse bekommt.

2. Anschließend die restliche Milch zugeben, sowie Margarine, das halbe Ei und Salz. Den Teig gut durchkneten, bis er sich gut von den Händen löst.

3. Die Rosinen waschen und gut abtropfen lassen. Mit dem Citronat und Orangeat vermengen.

4. Das Trockenobst leicht unter den Teig mengen und ein rundes Brot formen.

5. Ein Ei mit einer Gabel gut durchrühren. Das Osterbrot mit dem Vollei einstreichen, mit Mandeln und Zimtzucker nach Belieben bestreuen. Mandeln etwas andrücken, damit sie am Brot haften bleiben.

6. Nun gönnen wir dem Teig eine ausgiebige Teigruhe von rund 30 Minuten, hierzu den Teig mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

7. Ofen auf 200°C vorheizen, währenddessen eine ofenfeste Tasse halb mit Wasser gefüllt in den Ofen stellen. Das Brot in den Ofen schieben, die Tasse Wasser aus dem Ofen nehmen. Nach 8 Minuten ist die heiße Anbackphase vorbei, die Temperatur kann auf 170°C reduziert werden. Ca. 15 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.

Die „Zuhause“-Redaktion wünscht gutes Gelingen!

Nachdem der fertige Teig mit einem gut durchgemischten Ei bestrichen wurde, werden Mandeln und Zimtzucker auf den Brotlaib gestreut. Wichtig: Die Mandeln sollten leicht angedrückt werden, damit sie auf dem Teig halten. Nachdem der Teig im Anschluss für rund 30 Minuten unter einem feuchten Tuch geruht hat, geht es für das „Osterbrot“ in den Ofen.

Einladend gemütlich: Das „Café Kritz“ in Bremervörde ist eine der insgesamt zehn „Steffens Backkunst“-Filialen.

Erfahrung. Ganze Familien seien zudem ganz versessen auf das süße Osterbrot oder die kleinen Ostertorten mit frischen Erdbeeren zum Oster-Kaffee.

Und mit Blick auf die Pandemie ist die Chefin des Traditionsbetriebes überzeugt, dass das Osterfrühstück in einer Zeit der vermutlich auch weiterhin einzuhaltenden Abstandsregeln selbst „im kleinen Familienkreis“ einen besonderen Stellenwert einnehmen werde. „Auch wenn die ganz große Familienzusammenkunft noch ausfallen muss, so will man sich doch den Ostersonntag gemeinsam schön gestalten und etwas Besonderes auf dem Frühstückstisch haben“, ist Johanna Steffens-Zühlke sicher.

Die Bäckerei Steffens lädt ihre Kunden übrigens zu einem Oster-Gewinnspiel ein. Unter allen Teilnehmern werden fünf Gutscheine à zehn Euro verlost, die in allen Fachgeschäften der Handwerksbäckerei eingelöst werden können.

STEFFENS BACKKUNST

Café KRITZ

BREMERVÖRDE · Alte Straße 77 · Tel.: 04761/923 1694

Oster-Backkunst

Osterbrot 500g € 3.95
Erhältlich vom 26.3. bis 4.4.2021.

Quarkteig-Hasen € 1.85
Erhältlich vom 26.3. bis 4.4.2021.

Oster-Torte 15 cm € 6.80
mit frischen Erdbeeren
Erhältlich vom 3.4. bis 4.4.2021.

Gewinnspiel

Zu Gewinnen gibt es jeweils einen von fünf Gutscheinen für den Einkauf in den Filialen von Steffens Backkunst im Wert von zehn Euro. Und so können Sie gewinnen: Einfach eine E-Mail mit der Lösung an zuhause@brv-zeitung.de schicken. Die Teilnahme ist auch per Postkarte („Zuhause zwischen Elbe und Weser“, Verlagsgesellschaft Borgardt, Marktstraße 30, 27432 Bremervörde) möglich. Name, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen. Teilnahmeschluss ist Freitag, 30. April 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

Die Preisfrage lautet:

In welchem Jahr eröffnete Ludwig Steffens die erste Bäckerei in Heeslingen?

**Durch die Teilnahme erfolgt die Einwilligung in die Datenverarbeitung zur Durchführung des Gewinnspiels und die Veröffentlichung von Namen und Wohnort (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO). Vollständige Datenlöschung: nach Abschluss des Gewinnspiels. Es erfolgt keine Verarbeitung zu anderen Zwecken. Widerruf der Einwilligung jederzeit möglich (Art. 21 DSGVO).*

Zum Lesen und Lauschen

Kein Tag ohne Corona: Für alle Medien ist es seit einem Jahr das alles beherrschende Thema, fast jeden Tag gibt es eine TV-Talkshow zu der Pandemie und ihren Folgen. Ein gefragter Gast dabei ist Prof. Dr. med. Hendrik Streeck. Vor wenigen Wochen ist im Piper-Verlag das Buch „Hotspot“ erschienen. Mit seiner Mitautorin Margret Trebbe-Plath bietet der Direktor des Instituts für Virologie am Universitätsklinikum Bonn einen Einblick in die aktuelle Forschung und liefert zugleich neueste Erkenntnisse zu Sars-CoV-2 und dem Pandemiegeschehen.

Was das Buch von anderen zu dem Thema unterscheidet? Streek, der mit seiner Studie über den Ausbruch der Pandemie im Kreis Heinsberg als einer der Ersten das Virus untersucht hat, ordnet seine Erkenntnisse und seine Arbeit ein und ist bemüht, keine Panik zu schüren. Wie viele seiner Kolleginnen und Kollegen hat er sich Kritik anhören müssen, ist umgekehrt aber auch gelobt worden. Vor allem für Laien ist Streeks Buch gut lesbar. Es trägt wesentlich dazu bei, Hintergründe zu verstehen und beantwortet Fragen, die sich seit Corona stellen. Die spannende Frage bleibt, ob seine Aussagen zum Umgang mit dem Virus auch in Zukunft bestehen werden oder ob seine Langzeitstrategien für Schutz, Sicherheit und wieder mehr Leben am Ende doch noch zu optimistisch waren.

Wer in dieser Zeit einmal nichts über Corona lesen und lieber entspannen möchte, dem sei Sebastian Fitzeks neuer Roman empfohlen. Deutschlands erfolgreichster Thriller-Schriftsteller wird mit „Der Heimweg“ (Droemer Verlag) einmal mehr seinem Ruf als Bestsellerautor gerecht. Fitzek knüpft damit an Erfolge mit Büchern wie „Passagier 23“ und „Das Paket“ an.

Angekündigt als spannender, düsterer und nervenaufreibender denn je wartet der Autor in seinem neuesten Werk mit einer im Vergleich zu vorherigen Thrillern komplett neuen Story auf. Im Mittelpunkt steht eine junge Frau, die nachts auf dem Heimweg Angst bekommt. Daraufhin ruft sie eine Hotline an und gerät an Jules. Was sich daraus entwickelt, ist wie immer spannend und im Verlauf der Geschichte mit zahlreichen Wendungen versehen. Ob es dazu der allzu detailreichen Schilderungen von Brutalitäten gebraucht hätte, ist allerdings zu bezweifeln. Dennoch: „Der Heimweg“ wird die Fans des Schriftstellers nicht enttäuschen. Wer Spannung sucht, wird von Fitzek nicht enttäuscht. In dieser Hinsicht hat er vielen Autoren, die sich mit dem Genre Thriller befassen, viel voraus. „Der Heimweg“ gibt es natürlich auch als Hörbuch.

Apropos Hörbuch: Wer gute Unterhaltung sucht, wenn auch politisch nicht immer korrekt, wird bei Lisa Eckhart fündig. Die Österreicherin hat mit dem Hörbuch ihres Erstlingswerkes „Omama“ (Lübbe Audio) einen Überraschungserfolg gelandet. Was nicht alle teilen: Die Kabarettistin ist umstritten, das gilt ebenso für ihr Buch, das man entweder liebt oder hasst.

Die Geschichte von Oma Helga ist eine Ansammlung kleinerer Geschichten, die mitunter, auch wegen des Dialekts der Autorin, nicht leicht zu verfolgen sind. Dafür wird man entschädigt durch eine freche Sprache mit viel schwarzem Humor. Eckhart nimmt kein Blatt vor den Mund – was wiederum manchen Leser und Hörer verschrecken dürfte. Wer sich dagegen auf provokanten Witz einlässt, wird begeistert sein.

Viel Spaß beim Lesen und Hören wünscht Ihr Rainer Klöfkorn.

Der Hafen, mit dem Bremervörde ein Alleinstellungsmerkmal aufweist, kann auf eine lange und bewegte Geschichte zurückblicken. Früher Anlaufstelle vieler Frachtschiffe hat sich seine Funktion gravierend gewandelt. Schon in den 1960er Jahren, als diese Aufnahme entstand, ankerten dort Freizeit- und Sportboote. Mittlerweile ist die Transportschifffahrt lange beendet, heute gilt der tideabhängige Hafen an der Oste als der Tipp unter Sportbootbesitzern. Auch viele Bremervörder und Gäste aus der Region sind gerne zu Fuß oder mit dem Fahrrad im Hafenbereich unterwegs – nicht nur, wenn sich eine Robbe mal wieder dorthin verirrt hat. Foto: Archiv BZ

Im Bremervörder Hafen wird gerne geankert

Trauerfeierlichkeiten und
hauseigenes **Café der Erinnerung**

Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen

Bestattungshaus Weihs

Susanne Weihs · Neue Straße 85 · 27432 Bremervörde · Telefon 0 47 61 / 17 76
Tag und Nacht · www.bestattungen-weihs.de

Dummytraining bietet für jadglich motivierte Hunde eine optimale Beschäftigungsmöglichkeit. Nachdem Hundetrainerin Sina Walczak ihren Rottweiler „Shadow“ zum Apport geschickt hat, pickt er das Dummy, bringt es zurück und gibt es heraus.

Freizeitspaß mit Hund

Von Nora Buse

Nur Gassi gehen reicht den meisten Hunden nicht. Sie wollen körperlich und geistig gefordert werden. Dummytraining und Mantrailing sind nur zwei Beispiele für artgerechte Auslastungsmöglichkeiten, die immer auch die Kommunikation und die Bindung zwischen Hund und Mensch fördern. „Entscheidend ist, dass Hund und Mensch dabei gemeinsam Spaß haben. Aber auch die richtige Balance zwischen Auslastung und Ruhe ist wichtig. Hunde haben ein nicht zu unterschätzendes Ruhebedürfnis, und der Alltag fordert ihnen oft schon einiges ab“, erklärt die IHK-Hundefachwirtin, Hundeerzieherin, Verhaltensberaterin und Sachverständige Sina Walczak, die seit 2016 in Deinstedt die Hundeschule Meisterhund betreibt. Gemeinsam mit ihrem Trainerteam stellt sie drei artgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten vor.

Dummytraining

Für alle Hunde, die gerne Apportieren und Gegenstände tragen, stellt die Dummyarbeit eine ideale körperliche und geistige Auslastungsmöglichkeit dar. Ursprünglich wurde das Dummytraining für die Ausbildung von Jagdhunden als Ersatz zur Entenjagd konzipiert, doch inzwischen finden auch viele Nicht-Jäger Gefallen an diesem Sport. „Traditionell sind vor allem die Retrievertypen und Jagdhunderassen im Dummytraining zuhause. Geeignet ist das Training grundsätzlich für alle Rassen. Der Hund sollte wegen der relativ hohen körperlichen Belastung gesund sein und eine gewisse Fitness mitbringen. Welpen sollten langsam wohl dosiert und spielerisch an das Dummytraining herangeführt werden“, sagt Hundetrainerin Sina Walczak. Der sogenannte Dummy, ein mit Granulat oder Sand gefülltes Stoffsäckchen, ersetzt das Wildtier. Der Hund lernt, auf Anweisung seines Menschen den Dummy zu suchen, zu finden und zu apportieren – auch auf große Distanzen. Impulskontrolle, Gehorsam, Konzentrationsfähigkeit und nicht zuletzt die Bindung zwischen Hund und Mensch werden durch das Training gefördert. Außerdem bietet das Dummytraining jagdlich motivierten Hunden eine sinnvolle Ersatzbeschäftigung.

Mantrailing

Eine artgerechte Beschäftigung für alle Hunde, die gerne schnüffeln, ist

Border Collie „Duke“ nimmt beim Mantrailing den Indiviudualgeruch der gesuchten Person anhand eines Schlüsselbundes auf, verfolgt die Geruchsspur und führt Hundetrainerin Jeanette Abel zur gesuchten Person.

Wenn Mensch und Hund sich ohne Worte verstehen: Hundetrainierin Tanja Michaelis kommuniziert bei der Longierarbeit mit ihrem Rüden „Yondo“ ausschließlich über klare körpersprachliche Signale.

das Mantrailing, die Personensuche anhand einer Geruchsprobe (zum Beispiel eines Sockens oder T-Shirts). Beim Mantrailing lernen die Hunde das Verfolgen einer menschlichen Geruchsspur, das Auffinden und Anzeigen der gesuchten Person. Der Hundeführer muss dabei der Spürnase seines Vierbeiners vertrauen und sich lenken lassen. Trainiert wird an ganz unterschiedlichen Orten – in Wohngebieten, Innenstädten, Wäldern und Gebäuden. „Mantrailing ist echte Kopfarbeit und eine tolle Auslastungsmöglichkeit für alle Rassen und Altersklassen von Welpe bis Senior. Die Hunde lernen, Gerüche zu differenzieren und sich nicht durch andere Gerüche verleiten zu lassen. Das schult die Konzentration“, erläutert Hundetrainerin Sina Walczak. Ganz unterschiedliche Hundetypen können vom Mantrailing profitieren: Jagdlich motivierte Hunde können ihrer Leidenschaft in kontrollierten Bahnen nachgehen, umweltunsichere Vierbeiner gewinnen an Selbstvertrauen und die „Zappelphilippe“ unter den Fellnasen lernen, sich besser zu konzentrieren.

Longieren

Hunde kommunizieren untereinander fast ausschließlich über Körpersprache. Beim Longieren lernt der Mensch, seinen Hund körpersprachlich auch auf Distanz zu führen. Allein durch körpersprachliche Signale wird der Hund außerhalb eines Longierkreises geführt. Dabei können Tempo- und Richtungswechsel, Kommandos wie „Sitz“ oder „Platz“ aber auch Spaßelemente wie Tunnel und Hindernisse eingebaut werden. „Insbesondere Hunde mit Konzentrationsstörungen profitieren von diesem Training und lernen, sich stärker an ihrem Menschen zu orientieren“, erklärt Hundetrainerin Sina Walzcak. „Andersherum lernt der Mensch unter anderem, seine eigene Körpersprache bewusster einzusetzen und die Körpersprache seines Hundes besser zu ‚lesen’. Auch im alltäglichen Zusammenleben mit dem Hund ist das sehr hilfreich.“

Das Trainerteam der Hundeschule Meisterhund: Tanja Michaelis mit Australian Shepherd „Yondo“ (von links), Jeanette Abel mit Border Collie „Duke“ und Sina Walczak mit Rottweiler „Shadow“. Fotos: Buse

EDEKA
Tiedemann
Tante Emmas geilster Laden!
EDEKA Tiedemann Oldendorf:
Hauptstraße 15 • Tel.: 0 41 44 / 61 72 - 0
EDEKA Tiedemann Lamstedt:
Am Galgenberg 3 • Tel.: 0 47 73 / 880 888 - 0
Tiedemann Drogerie Oldendorf:
Hauptstraße 28 • Tel.: 0 41 44 / 233 98 60

Mit geschultem Auge und Fingerspitzengefühl

Tierphysiotherapeutin Atty van Kan verhilft Kleintieren zu mehr Gesundheit und Lebensqualität

Boxerrüde „Rasmus“ beim physiotherapeutischen Check-up auf dem Behandlungstisch der Tierphysiotherapiepraxis von Atty van Kan. Seit rund 15 Jahren hilft die Tierphysiotherapeutin Hunden und anderen Kleintieren mit verschiedenen Behandlungsmaßnahmen wieder auf die Beine. Foto: Buse

Von Nora Buse

Atty van Kan aus Kutenholz hat ein „Händchen“ für Tiere – im wahrsten Sinne des Wortes. Als Tierphysiotherapeutin behandelt die 44-Jährige seit rund 15 Jahren Erkrankungen und Störungen des Bewegungsapparates von Hund, Katze & Co.

Kaninchen „Lilly“ wurde nach einem Brustwirbelbruch Bewegungstherapie und Krafttraining verordnet.

Bei Erkrankungen der Muskeln, Gelenke und Knochen ist die Physiotherapie in der Humanmedizin nicht mehr wegzudenken. Auch in der Veterinärmedizin gewinnt diese Heilmethode zunehmend an Bedeutung und wird bei Tieren zur Prävention, Rehabilitation und Schmerzlinderung eingesetzt. In den Niederlanden, dem Heimatland von Atty van Kan, ist diese Therapieform bereits fest etabliert. Doch auch Deutschland hat sich die Tierphysiotherapie in den vergangenen Jahren rasant verbreitet.

Die Tierphysiotherapie ähnelt stark der Physiotherapie am Menschen. In ihrer Heimat, den Niederlanden, absolvierte Atty van Kan zunächst ein Bachelorstudium Physiotherapie am Menschen, das sie 1998 erfolgreich abschloss. In diesem Beruf arbeitet sie übrigens bis heute. 2006 beendete sie ihre Ausbildung zur Tierphysiotherapeutin mit Spezialisierung auf Kleintiere und machte sich bald darauf mit einer eigenen Praxis im Osnabrücker Land selbstständig. 2014 zog sie mit ihrer Praxis nach Kutenholz im Landkreis Stade, wo sie mit ihrem Mann, den fünf Kindern, einer Berner Sennenhündin und zwei Saarlooswolfhunden auf einem Bauernhof lebt.

Atty van Kans Terminkalender ist seitdem stets gut gefüllt. „Die Tierphysiotherapie hat sich in Deutschland rasant entwickelt. Die Nachfrage ist enorm gestiegen“, erzählt die 44-Jährige. Bei den meisten ihrer tierischen Patienten handelt es sich um Hunde. Aber auch Katzen, Kaninchen und ein Papagei haben schon auf ihrem Behandlungstisch Platz genommen.

Sie versteht sich dabei nicht als Alternative zum Tierarzt, sondern als Ergänzung. Atty van Kan arbeitet eng mit einigen Tierarztpraxen der Region zusammen. Die meisten ihrer Patienten kommen deshalb auch auf tierärztliche Überweisung. Notwendig ist eine Überweisung jedoch nicht. „Ich stehe in engem Kontakt mit dem Tierarzt. In vielen Fällen kann die Physiotherapie die veterinärmedizinische Behandlung sinnvoll ergänzen und begleiten. Manchmal wollen die Tierärzte auch eine zweite Meinung von mir, wenn es um die Diagnose geht“, erläutert Atty van Kan. Zu den häufigsten Krankheitsbildern, die bei ihr in der Praxis vorgestellt werden, zählen Kreuzbandrisse, Ellenbogendysplasien und Bandscheibenvorfälle. Sinnvoll ist der Einsatz von physiotherapeutischen Maßnahmen unter ande-

Knieverletzungen gehören zu den häufigsten Verletzungen bei Hunden. Auch „Pepper“ wurde wegen eines Kreuzbandrisses operiert. Das Lauftraining auf dem Unterwasserlaufband ist fester Bestandteil der Rehamaßnahmen. Fotos: Atty van Kan

rem auch bei Lahmheiten, Arthrosen, Hüftgelenksdysplasien, Verstauchungen, Zerrungen, aber auch vor und nach Operationen. Tierphysiotherapeutische Maßnahmen können aber auch präventiv zum Beispiel bei Sport- oder Jagdhunden eingesetzt werden und den Vierbeinern zu mehr Bewegungsfreude und Wohlbefinden verhelfen.

Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig. Atty van Kan bietet Krankengymnastik, Massagen, Unterwasserlaufbandtherapie, Elektrotherapie,

Als Mischlingshund „Bambam“ aus Rumänien nach Deutschland kam, war seine Hinterhand gelähmt. Zur Therapie gehörten auch Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen. Dank Physiotherapie kann er inzwischen wieder laufen.

manuelle Lymphdrainage und Magnetfeldtherapie an. Workshops zur Hundemassage gehören ebenfalls zum Angebotsspektrum. Ganz besonders am Herzen liegt der fünffachen Mutter der „Hundeführerschein für Kinder“. In den Kursen vermittelt sie Kindern den richtigen Umgang mit Hunden.

Die Tierphysiotherapeutin arbeitet ganzheitlich nach osteopathischen Grundlagen. Andere Aspekte wie Ernährung und Verhalten werden in die Therapie miteinbezogen. Eine gute Beobachtungsgabe ist Grundvoraussetzung für ihre Arbeit: „Die Tiere sprechen nicht. Es erfordert ein geschultes Auge und Fingerspitzengefühl. Ich taste und fühle und schaue, wie das Tier reagiert. Auch Gangbildanalysen sind bei der Diagnosestellung wichtig.“

Die 44-Jährige braucht dabei allerdings nicht nur ein feines Gespür für das Tier, sondern auch für den Menschen. „Jedes Tier bringt seinen Menschen mit, das ist untrennbar. Ich bin bei der Therapie auch auf die Mithilfe des Menschen angewiesen. Viele Übungen müssen zuhause regelmäßig durchgeführt werden, damit Therapieerfolge erzielt werden können“, sagt Atty van Kan. „Für den Halter ist ein krankes Tier eine große Belastung. Die Therapie verlangt oft viel Durchhaltevermögen. Aber das lohnt sich. Es ist wahnsinnig schön zu sehen, wenn ein Hund, der sich kaum noch bewegen konnte, nach der Therapie wieder die ersten Schritte macht.“

Letzte Chance! Auszubildende und Studierende (m/w/d)

Ausbildungsangebote 2021 für den Standort Bremervörde

- Pflegefachfrau/Pflegefachmann zum 01.08.2021

Bist Du interessiert?
Dann melde dich bei Schulleiterin Anke Ritsch unter Tel. 04761 980-6820

- Elektroniker/in für Energie- und Gebäudetechnik zum 01.09.2021

Bist Du interessiert?
Dann melde dich bei der Ausbildungskoordinatorin Swantja Trapp unter Tel. 04141 97-1799

ELBE KLINIKEN STADE · BUXTEHUDE
OSTEMED OsteMed Kliniken und Pflege GmbH

»Gute Beratung ist wichtig«

Pedelecs erobern den Fahrradmarkt – In Welly's Garage gibt es alles für Fahrradfahrer

Sascha Wellbrock hält in seinem Fachgeschäft Welly's Garage eine große Auswahl an Fahrrädern und Zubehör bereit. In diesem Jahr hat er unter anderem das Fabrikat „Brennabor" in sein Sortiment aufgenommen. Foto: Pape

Von Birgit Pape

Es ist der große Trend bei Fahrradfahrern: Ein Pedelec oder ein E-Bike zu fahren. „In den vergangenen Jahren haben immer mehr Menschen Fahrräder mit einem zusätzlichen Antrieb gekauft. Auch in diesem Jahr werden sicherlich wieder viele vom normalen Fahrrad auf ein Pedelec oder E-Bike umsteigen", erzählt Sascha Wellbrock, der seit vier Jahren sein eigenes Fachgeschäft „Welly's Garage" in Karlshöfen führt.

Die Entwicklung des Fahrradmarktes hat Sascha Wellbrock in den vergangenen Jahrzehnten hautnah erlebt. Vor 30 Jahren hat Wellbrock sein Hobby zum Beruf gemacht. Mit 15 Jahren fing er die Lehre zum Zweiradmechaniker an und absolvierte im Anschluss die Meisterschule. Vor sechs Jahren machte sich der Zweiradmechanikermeister in Karlshöfen selbstständig. Die große Garage neben seinem Wohnhaus im Lerchenweg 4 wurde der Geschäftssitz. In Welly's Garage gibt es wirklich alles für den Fahrradfahrer. Pedelecs, E-Bikes, Fahrräder für Groß und Klein aber auch jede Menge Zubehör wie beispielsweise Kindersitze, Helme, Fahrradtaschen oder Fahrradträger für das Auto.

Jetzt im Frühjahr ist sein Lager voll. „Nach dem langen Lockdown habe ich alles für die Kunden da. Im vergangenen Jahr habe ich nach dem ersten Lockdown einen regelrechten Ansturm der Kunden erlebt. Da möchte ich schon jetzt sehr gut gerüstet sein", erklärt er beim Pressetermin im Februar.

Bei all dem Trubel im vergangenen Sommer und Herbst liegt ihm eines besonders am Herzen: „Eine gute Beratung ist wichtig. Das wird es bei mir immer geben", betont der 45-Jährige. Er hat unter anderem eine Fortbildung zum Biometrie-geschulten Fachhändler absolviert, um gemeinsam mit den Kunden das optimale Fahrrad für den individuellen Bedarf der Radler zu finden.

Die Angebotspalette auf dem Fahrradmarkt ist groß. So setzt „Welly" auf bewährte Markenräder, wie beispielsweise „Lehmkuhl" und schaut auch immer nach Innovationen. „In diesem Jahr habe ich das Fabrikat „Brennabor" ins Programm aufgenommen. Die Marke überzeugt durch ein sehr gutes Preis-Leistung-Verhältnis und besonders gute Qualität", erklärt der Fahrradfachmann. Wer es ganz individuell mag, der kann sich bei der Manufaktur „Contoura" sein Fahrrad ganz individuell bauen lassen. Auch hier ist Sascha Wellbrock der richtige Ansprechpartner.

Die Reparatur der Räder ist inzwischen vom Hobbybastler kaum noch zu schaffen. Die Räder von heute verfügen über immens viel Technik. Federung, Nabendynamo, LED-Beleuchtung, Getriebenaben und die aufwendige Elektronik, die beim Pedelec verbaut wird, braucht fachmännische Pflege und Wartung. „Die erste Inspektion gibt es für die Fahrradkäufer bei mir immer umsonst. Gerade Pedelecs brauchen auch danach jährlich einen E-Check. Das ist wirklich wichtig. Die neuen Akkus haben Reichweiten von bis zu 200 Kilometer. Das ist Technik, die gepflegt werden muss", so der Karlshöfener.

Pedelecs sind sehr gefragt. Beim Fachhändler gibt es die richtige Beratung vor dem Kauf. Fotos: Hartje/Viktoria

Entspannte Radtouren mit dem Pedelec – Das macht Jung und Alt Spaß.

Pedelec oder E-Bike – Was ist der Unterschied?

Der absolut größte Anteil aller angebotenen E-Bikes sind eigentlich Pedelecs. Pedelecs bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 Kilometer pro Stunde, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig.

E-Bikes fahren auf Knopfdruck auch ohne Pedalunterstützung. Dieses System ist ab sechs Kilometer pro Stunde zulassungspflichtig. Deshalb werden E-Bikes eher selten angeboten. Umgangssprachlich hat sich allerdings die Bezeichnung E-Bike auch für Pedelecs durchgesetzt.

Etwa 95 Prozent der in Deutschland verkauften Elektrofahrräder sind Pedelecs. Bei einem Pedelec darf die mittlere Motorleistung maximal 250 Watt betragen und die elektrische Unterstützung darf maximal bis zu einer Geschwindigkeit von 25 Kilometer pro Stunde reichen. Außerdem kann bei einem Pedelec der Unterstützungsgrad eingestellt werden. Mehrere Stufen sind hier in der Regel wählbar und sind von der Pedalkraft oder der Trittfrequenz abhängig. Die Elektrik im Pedelec verstärkt die Trittkraft des Fahrers und ermöglicht auf diese Weise größere Reichweiten bei derselben körperlichen Anstrengung wie mit einem normalen Die körperliche Belastung reduziert sich durch die Unterstützung, weshalb größere Entfernungen zurückgelegt beziehungsweise schneller überwunden werden können.

Job-Räder sind im Trend

Immer mehr Arbeitgeber stellen Fahrräder für ihre Angestellten zur Verfügung. Der Anbieter „Job-Rad“ macht aus Fahrrädern und E-Bikes steuerlich geförderte Diensträder. Der Arbeitgeber least das Fahrrad und der Arbeitnehmer fährt es, wann immer er möchte: zur Arbeit, im Alltag, in den Ferien oder beim Sport. Das nützt der Umwelt, macht fitter und der Arbeitnehmer fährt dann 40 Prozent günstiger Fahrrad. „Eine gute Sache, die man mit dem Arbeitgeber besprechen sollte“, erklärt Sascha Wellbrock.

Anschaffung von Lastenrädern wird gefördert

Durch Lastenräder und E-Lastenräder können die Straßen nicht nur sauberer, sondern auch sicherer werden. In zahlreichen Bundesländern gibt es Förderprogramme für den Kauf von Lastenrädern und E-Lastenrädern, die sowohl für Privatpersonen wie auch Kommunen und Unternehmen gelten. Laut Ankündigung der niedersächsischen Landesregierung vom vergangenen Oktober ist ein Sonderprogramm Lastenräder auch in Niedersachsen geplant. Das Fördervolumen soll fünf Millionen Euro betragen. Gefördert werden sollen Lastenräder, aber besonders Cargobike-Sharing-Systeme. Der Fahrradfachhändler gibt Tipps für die Antragstellung.

Wellys Garage
Ihr Fachbetrieb für Fahrrad, Pedelec und Ebike
27442 Karlshöfen Lerchenweg 4 Tel.: 04763/938755 Öffnungszeiten: Mo-Fr. 15-18Uhr, Sa. 10-13Uhr
BIOMETRIE GESCHULTER FACHHÄNDLER
LEHMKUHL
Green's
i:SY
BATAVUS
KAYZA
easy Credit
JOBRAD

Auch Städte können ganz entspannt mit dem Pedelec erkundet werden. Die Fahrräder sind echte Multitalente.

Fahrräder für den Alltagseinsatz sind Multitalente. Ob der kurze Weg zum Bäcker oder tägliches Pendeln zur Arbeit, ob Sonnenschein oder Regen, mit ihnen kommt man immer gut an. Aber wie das richtige finden? Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) gibt Tipps.

Einige Mindestanforderungen sollte ein Rad für die alltäglichen Wege erfüllen. Zum einen muss es verkehrssicher ausgestattet sein: Es benötigt die vorgeschriebenen Reflektoren und zwei voneinander unabhängige Bremsen.

Licht

Eine Lichtanlage mit Dynamo ist nicht mehr vorgeschrieben. Bei Dunkelheit kann man auch Batteriebeleuchtung nutzen. Für den regelmäßigen Einsatz ist fest installierte Beleuchtung aber sehr viel praktischer. Üblich sind heute Nabendynamos, die LED-Scheinwerfer und Rücklicht mit Strom versorgen. Hinten ist das Standlicht vorgeschrieben, vorne ist es zu empfehlen. So geben die Leuchten auch Licht, wenn man an der Ampel steht.

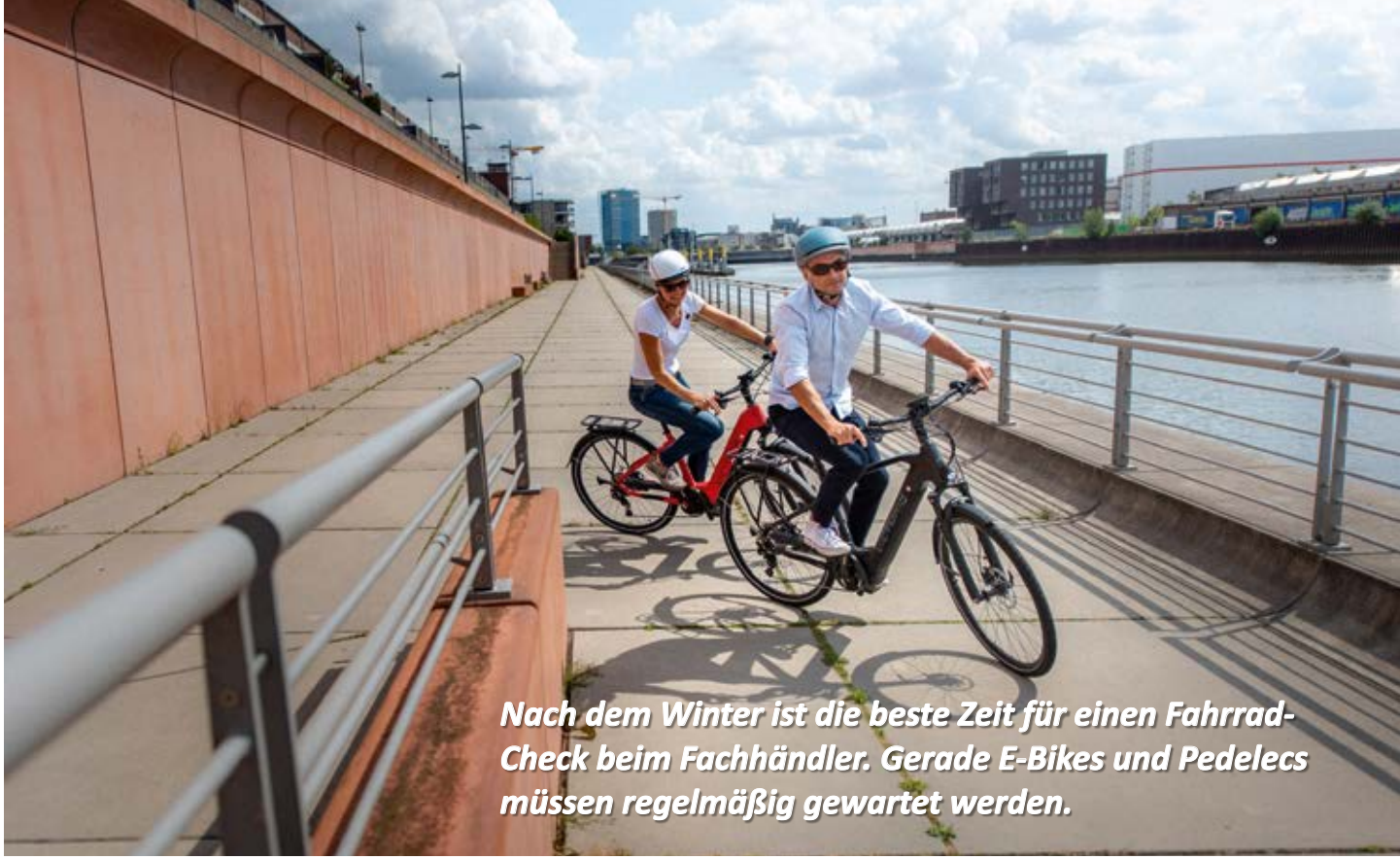
Schmutzschutz und Belastbarkeit

Schutzbleche sind wichtig, um sich bei nasser Fahrbahn die Kleidung nicht zu verschmutzen. Ein Gepäckträger nimmt Taschen auf, in denen man Notebooks, Einkäufe und anderes verstauen kann. Darüber hinaus ist die Ausstattung eine Frage der persönlichen Bedürfnisse und des Geldbeutels. Federungen sind weit verbreitet, machen ein Rad aber schwer. Breite Reifen bringen in der Stadt zudem oft genug Komfort.

Nabenschaltung

Die Frage, ob man eine Naben- oder eine Kettenschaltung nutzen sollte, hängt von mehreren Faktoren ab. Nabenschaltungen brauchen wenig Pflege, weil sie gekapselt sind. Ab und zu ein wenig Öl auf die Kette, und das war es. Sie haben aber größere Gangsprünge als Kettenschaltungen. Es kann also vorkommen, dass man den einen Gang als zu leicht empfindet, den nächsten aber als zu schwer. Wer viel bergauf fahren muss, vermisst oftmals einen

Das Rad muss passen, deshalb ist es am besten sich im Fahrradfachhandel professionell beraten zu lassen. Fotos: Hartje/Viktoria



Nach dem Winter ist die beste Zeit für einen Fahrrad-Check beim Fachhändler. Gerade E-Bikes und Pedelecs müssen regelmäßig gewartet werden.

leichteren Gang, als zur Verfügung steht.

Kettenschaltung

Kettenschaltungen haben ausreichend Gänge, sind aber wesentlich pflegeintensiver als Nabenschaltungen. Da ihre Mechanik offen liegt, ist sie den Umwelteinflüssen schutzlos ausgeliefert. Regelmäßiges Fetten der Kette ist daher wichtig. Kette, Ritzel und Kettenblätter verschleißen dennoch. Wer viel fährt, muss entsprechend häufiger Antriebsteile erneuern.

Das Rad muss passen

Wichtig ist, dass das Rad richtig passt, denn nur so fühlt man sich wohl darauf und wird es häufig nutzen. Am besten ist es deshalb, sich im Fahrradfachhandel beraten zu lassen. Wer ohne Vorkenntnisse auf eigene Faust kauft, geht das Risiko ein, ein zu großes oder zu kleines Rad zu kaufen.

Die Preisfrage

Grundsätzlich empfiehlt der ADFC, für ein regelmäßig genutztes Rad mindestens 500 Euro zu investieren. Unter dieser Schwelle reicht die Qualität für den Dauereinsatz oft nicht aus. Das macht sich dann in häufig nötigen Werkstattbesuchen bemerkbar, was die Kosten im Nachhinein in die Höhe treibt. Elektroräder sind teurer als Fahrräder ohne Motor. Hier empfiehlt der ADFC, mindestens 1.800 Euro zu investieren. Natürlich können auch unterhalb dieser Schwellen gute Räder zu haben sein, die Regel ist es aber nicht.

Fahrrad-Check

Sollte noch ein Fahrrad im Keller stehen, kann das natürlich fit gemacht werden. Dazu bringt man es am besten in eine Fahrradwerkstatt und lässt es durchchecken und ergänzt, was für den Alltagseinsatz fehlt. Bevor man das Rad in die Werkstatt gibt, sollte man es putzen und kann selbst schon einige Funktionen überprüfen.

Diebstahlschutz

Zu einem Fahrrad gehört ein wirksamer Diebstahlschutz – viele Schlösser sehen wuchtig aus, sind aber für versierte Diebe leicht zu knacken. Wichtig sind ein oder zwei solide Schlösser und dass das Rad angeschlossen und nicht nur abgeschlossen wird.

Idealerweise sind überall ausreichend Fahrradparkplätze vorhanden. Wo das nicht der Fall ist, sollte man sich einen festen Gegenstand, wie eine Laterne oder ein Schild suchen.

FAHRRÄDER VAGTS MOTORGERÄTE

- Fahrräder/Zweiräder
- Motorgeräte
- Gartengeräte
- Forstgeräte

Birkenweg 4 · 27432 Ebersdorf
Telefon 04765-1402 · Handy 0171-4226894

Idylle im Moor
TAGESPFLEGE FAHRENDORF

AUSZUG AUS UNSEREM SERVICE:

- Jeden Tag **gesunde abwechslungsreiche Mahlzeiten**, täglich wechselnder hausgemachter Kuchen
- **individuelle Betreuung** durch geschulte Pflegefachkräfte; elektrische Rollatoren für Gehübungen; Sprachübungen durch Logopäden
- Einzelbetreuung für **Demenzerkrankte**
- **Fusspflege und Frisör** regelmäßig vor Ort
- **Grundpflege** (Duschen in unserem großzügigem Badezimmer) auch für Rollstuhlfahrer
- **Nagelpflege**: Handbad und Fußbad
- **Spaziergänge** in reizvoller Landschaft
- **Bring und Abholservice** in komfortablen- rollstuhlgerechten Bussen
- **Corona Test wöchentlich kostenlos** durchgeführt bei Gästen und Mitarbeiter*innen
- Auf **Schlaganfall Patienten** wird durch unser **geschultes Personal** besonders geachtet und rücksicht genommen. Zudem werden sie durch viele (Sprech- und Geh-) Übungen ausgiebig untersützt.

PREISE:

Ab Pflegegrad 2 bis 5 werden die Kosten für die **Tagespflege** von der **Krankenkasse** übernommen.

PG 2: 689 Euro zur Verfügung
PG 3: 1.289 Euro zur Verfügung
PG 4: 1.612 Euro zur Verfügung
PG 5: 1.995 Euro zur Verfügung

Bei PG 1 sind das 32,- Euro/Tag Eigenanteil.

Unterkunft und Verpflegung:
15,- Euro/Tag; kann mit der Betreuungspauschale 125,- Euro abgerechnet werden

Gerne bieten wir Ihnen einen **kostenlosen Schnuppertag** an - selbstverständlich unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln.

Schwarze Flage 57
27442 Fahrendorf
Telefon 0 47 64 - 8 11 02 07
www.tagespflege-fahrendorf.de
info@tagespflege-fahrendorf.de
Idylle im Moor - Tagespflege Fahrendorf

Pastor Simon Laufer ist optimistisch, dass in diesem Jahr Ostergottesdienste gefeiert werden können. Die Kirchengemeinden planen auch Gottesdienste draußen zu feiern. Foto: Pape

Osternacht im Fackelschein?

Kirchengemeinden blicken optimistisch auf Osterfest

Von Birgit Pape

Die Kirchengemeinden der Region haben viele kreative Ideen entwickelt, um auch in Corona-Zeiten für die Menschen da zu sein. Nun steht das Osterfest an und auch diesem Fest blicken die Gemeinden optimistisch entgegen. „Was genau an Ostern stattfindet, ist in vielen Gemeinden noch in der Schwebe. Vieles muss ganz kurzfristig entschieden werden. Es gibt aber bereits viele Ideen, sodass eins feststeht: Ostern wird nicht ausfallen“, verspricht Pastor Simon Laufer. Der Iselersheimer Pastor ist im Kirchenkreis Bremervörde-Zeven auch der Referent für Öffentlichkeitsarbeit.

Bereits das vergangene Osterfest stand unter dem Einfluss des Corona-Virus. Es waren keine Präsenz-Gottesdienste möglich. „Damals haben wir eine Collage von allen Kirchentüren des Kirchenkreises gestaltet. Auf dieser Osterkarte war dann ‚Der Herr ist auferstanden‘ zu lesen. Diese Karten wurden als Ostergruß in verschiedenen Gemeinden verteilt“, erinnert er an eine der Aktionen. In Iselersheim stand Ostern 2020 an der Kirche Straßenmalkreide bereit. So konnten Groß und

Bilderzyklus zur Passion im Kirchenkreis Bremervörde-Zeven

In der Passionszeit wollen sich die Gemeinden des Kirchenkreises Bremervörde-Zeven durch eine gemeinsame Aktion verbunden wissen, indem sie einen Bilderzyklus der Künstlerin Natascha Engst-Wrede auf zehn Leinwänden zur Passionserzählung des Markusevangeliums zeigen. Am Karfreitag, 2. April, werden alle Bilder als Gesamtkunstwerk im Gottesdienst um 10 Uhr in der St. Viti-Kirche Zeven und um 15 Uhr in der Bremervörder Liboriuskirche zusammen zu sehen sein. Die Verknüpfung **Kunstwerk – Kirchenraum – biblischer Text** lädt zum Nachspüren des Passionsgedankens ein. Jede Kirchengemeinde gestaltet in der Passionszeit zudem auf eigene Weise eine Andacht oder einen Gottesdienst, in denen der Fokus jeweils auf ein Bild gelegt wird.

Klein Osterbilder und -botschaften auf die Straße malen. „Das hat die Leute zusammengebracht und ein gemeinschaftliches Ostererlebnis mitten im Lockdown ermöglicht. Es ist gut denkbar, dass ähnliche Aktionen wieder stattfinden“, berichtet Simon Laufer.

„Zugleich haben wir in den vergangenen zwölf Monaten viel gelernt und ausprobiert, was Online-Gottesdienste und das Miteinander im digitalen Raum angeht. Viele Gemeinden oder Kirchenregionen bieten auch jetzt regelmäßig YouToube-Gottesdienste an und werden das auch an Ostern tun“, erklärt der Seelsorger. Mit diesen Online-Angeboten und Telefonandachten haben die Gemeinden viele Menschen erreicht, die nicht unbedingt zu den Gottesdiensten in die Kirchen kommen wollen oder manchmal gar nicht können, weil sie vielleicht in Altenheimen leben. „Vielleicht wird das ein langfristiges Zusatzangebot über die Corona-Zeit hinaus werden“, so Laufer.

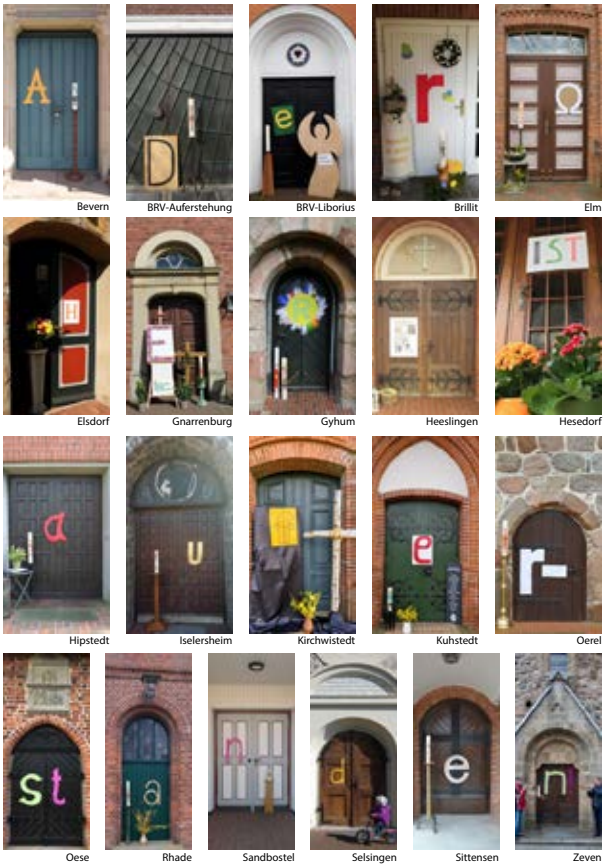
Dem Pastor ist aber grundsätzlich klar, dass das kirchliche Leben besonders die persönlichen Begegnungen und das Miteinander in Gottesdiensten und Veranstaltungen braucht. „Dazu gehören ganz besonders die Höhepunkte im Kirchenjahr wie Ostern und Weihnachten. Deshalb hoffen wir, dass gerade zu Ostern Präsenzgottesdienste stattfinden können“, betont er.

Wie solche Gottesdienste aussehen könnten, darüber haben sich die Gemeinden Gedanken gemacht. „Vielleicht werden Osternacht-Gottesdienste draußen im Fackelschein stattfinden. Das stelle ich mir toll vor, wenn dann langsam die Sonne aufgeht. Überhaupt könnte es zu Ostern möglich sein, dass Gottesdienste draußen stattfinden. So kann mit viel Abstand doch gemeinsam gefeiert werden“, hofft Simon Laufer. Zudem wird es auch zu Ostern Online-Angebote geben. Ob Online-Abendmahls-Gottesdienste am Gründonnerstag oder Mitschnitte der Präsenzgottesdienste – es wird ganz sicher wieder digitale Angebote geben.

„Gerade jetzt ist die Osterbotschaft besonders wichtig und passend. Es

Ein Osterprojekt in Iselersheim: Jung und Alt waren mit Malkreiden kreativ.

geht schließlich darum, dass Jesus durch seinen Tod Versöhnung zwischen Menschen und Gott bewirkt und durch seine Auferstehung den Tod besiegt hat. Deshalb wollen wir die Osterbotschaft auch auf allen möglichen Wegen verbreiten“, betont Simon Laufer abschließend.



Eine Collage der Kirchentüren des Kirchenkreises wurde zum vergangenen Osterfest in den Gemeinden verteilt. „Der Herr ist auferstanden“ lautet der Text.

Spanischer Likör als Geheimzutat

Selbstgemachter Eierlikör aus Elm hat schon viele Fans

Von Birgit Pape

Er ist ein Klassiker beim Kaffeeklatsch und versüßt die Ostertage: Ein Gläschen Eierlikör. Reyk Borgardt hat ein ganz eigenes Rezept für seinen Eierlikör entwickelt, der seinen Freunden und Bekannten sehr gut schmeckt. Zuhause-Redakteurin Birgit Pape hat ihm bei der Produktion in der heimischen Küche zugeschaut.

„Eigentlich mochte ich früher gar keinen Eierlikör“, gesteht Reyk Borgardt bevor es an die Zubereitung geht. Bei einer Weihnachtsfeier der Bremervörder Zeitung vor einigen Jahren überredete ihn eine Kollegin doch auch davon zu probieren. „Er schmeckte schon ganz okay, aber ich dachte mir, dass man den Geschmack bestimmt noch verbessern könnte. So fing ich an ein wenig mit Zutaten zu experimentieren, bis ich das heutige Ergebnis hatte“, erinnert sich der 42-Jährige. So tauschte er beim Eierlikör, der häufig mit Korn zubereitet wird, den Korn gegen den süßen, spanischen Licor 43 aus.

Den Namen verdankt der Likör den 43 Zutaten, aus denen er nach geheimer Rezeptur hergestellt wird. Größtenteils handelt es sich dabei um Gewürze, eine der Zutaten ist Vanille, die man am deutlichsten herausschmeckt. In Spanien heißt der Likör in der Regel nur „Cuarenta y Tres“, nach den spanischen Worten für die Zahl „Dreiundvierzig“. „Dieser Vanille-Karamell-Geschmack sorgt für das besonders vollmundige und runde Aroma des Eierlikörs, und so ist Licor 43 immer die Basis meiner Variationen“.

Noch warm wird der fertige Eierlikör in eine Bügelflasche gefüllt und verschlossen. „Dann ploppt es beim ersten Aufmachen schön“, freut sich Reyk Borgardt.

Eier, Milch, Sahne, Zucker, Alkohol und einige Tröpchen Aroma verleihen selbstgemachtem Eierlikör einen vollen und runden Geschmack. Er ist dank der Erhitzung bei seiner Herstellung und seines Alkoholgehalts im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

Für einen halben Liter Eierlikör benötigt Reyk Borgardt zwei mittelgroße Eier, natürlich von glücklichen Hühnern, wie er betont. Dazu kommen 60 Gramm Vanillezucker, den er einfach selber herstellt, indem er eine ausgekratzte Vanilleschote zusammen mit dem Zucker in einer Dose lagert. Zusätzlich benötigt er noch 120 Milliliter Milch, 90 Milliliter Sahne und 200 Milliliter Schnaps, den er in 120 Milliliter Licor 43 und 80 Milliliter Orangenlikör aufteilt. Nicht zu vergesse sind noch drei Tröpfchen Bittermandelaroma.

Die 80 Milliliter Orangenlikör können auch gegen andere Komponenten, wie Haselnuss-Schnaps, Kaffeelikör oder Amaretto ausgetauscht werden. Daraus ergibt sich dann die individuelle Geschmacksrichtung“, erklärt Reyk Borgardt. Manchmal verfeinert auch der Abrieb einer Orange oder das Mark einer Vanille-Schote noch zusätzlich die Eierliköre.

Die Zutaten, abgesehen vom Alkohol, verrührt er zunächst auf höchster Stufe im Mixtopf, um sie dann 10 Minuten lang auf Stufe drei bei konstant 70 Grad Celsius zu erwärmen und weiter zu verrühren. Anschließend wird der Alkohol zugegeben und das Ganze weitere fünf Minuten bei ebenfalls 70 Grad gerührt. Bei Reyk Borgardt erledigt das seine moderne Küchenmaschine, es funktionert aber auch händisch mit dem Schneebesen über dem Wasserbad.

Anschließend wird der noch heiße Eierlikör durch ein Sieb in eine Flasche gegeben, dann ist er auch schon fertig. Im Kühlschrank ist er mindestens zwei Monate haltbar. „Wie lange der Likör wirklich hält kann ich eigentlich gar nicht so genau sagen“, gesteht Reyk Borgardt. „Dafür wird er bei uns einfach zu schnell ausgetrunken“, schmunzelt der gebürtige Bremervörder.

Mit Schnäpsen und Likören erstellt Reyk Borgardt die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen seines Eierlikörs.

„Ich mag Eierlikör am liebsten kalt, aber warm mit zusätzlicher Schlagsahne schmeckt er auch lecker“, so der 42-Jährige, dessen Frau Marianne inzwischen auch zum Eierlikör-Fan geworden ist. Familie, Freunde und Bekannte freuen sich sehr, wenn er mal wieder eine Flasche mitbringt. „In diesen Zeiten besucht man sich ja leider seltener, daher teile ich gerne das Rezept. So kann ihn einfach jeder herstellen“, freut sich Borgardt.

Pur oder als Dessertsoße – selbstgemachter Eierlikör ist „geschmacklich ein ganz anderer Schnack“, unterstreicht Reyk Borgardt, während er ein Gläschen eingießt.

Gartentipps für den Frühling

Im Garten gibt es das ganze Jahr über etwas zu tun. Welche Arbeiten unter anderem jetzt im Frühjahr anstehen, lesen Sie hier. *Von Nora Buse*

März

Dekoschale bepflanzen
Nach den grauen, kalten Monaten sehnen wir uns nach Farbe, doch die Natur erwacht nur langsam aus ihrem Winterschlaf. Mit einer bunt bepflanzten Dekoschale lässt sich der Frühling schon jetzt auf die Terrasse oder den Balkon holen. Für eine Schalenpflanzung eignen sich zum Beispiel Kissenprimeln, Traubenhyazinthen, Hyazinthen, und Schneestolz.

Stauden schneiden und teilen
Stauden, die im Sommer und Herbst blühen, können im März geteilt werden. Wer im Herbst noch nicht zur Schere gegriffen hat, sollte das jetzt nachholen, um die Blüte anzuregen. Lavendel beispielsweise kann um ein bis zwei Drittel zurückgeschnitten werden. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die Nächte frostfrei sind.

Gartenteich reinigen
Gartenteiche von geringer Größe sollten alle zwei bis drei Jahre komplett gereinigt werden. Sobald die Wassertemperatur verlässlich über zehn Grad beträgt, darf der Gartenteich gereinigt werden. Mit einem speziellen Schlammsauger können grobe Ablagerungen am Teichboden aufgesaugt werden. Auf diese Weise wird einer unkontrollierten Algenvermehrung vorgebeugt. Viele Baumärkte und Gartencenter verleihen Schlammsauger.

April

Freilandaussaat
Bereits jetzt können zahlreiche Pflanzen direkt ins Freilandbeet gesät werden. Für eine Aussaat ins Freiland eignen sich zum Beispiel Möhren, Spinat, Lauchzwiebeln, Porree, Erbsen, Ackerbohnen, Rettich, Petersilie, Schnittlauch, Ringelblumen und Natternkopf sowie Klatschmohn.

Gemüsebeet für Kinder anlegen
Mit einem eigenen kleinen Beet lassen sich Kinder nicht nur vom Gärtnern begeistern, sondern das selbstgezogene Gemüse schmeckt meistens auch viel besser. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um mit den Kindern ein Gemüsebeet anzulegen. Geeignet sind vor allem schnellwüchsige Pflanzen wie Gartenkresse und Radieschen, aber auch Möhren, Kohlrabi, Salate und Zucchini.

Sommerblühende Zwiebelpflanzen
Wer sich im Sommer an der bunten Blütenpracht von Gladiolen, Dahlien und Freesien erfreuen will, muss die frostempfindlichen Zwiebel- und Knollenpflanzen Jahr für Jahr wieder aufs Neue setzen. Im April, wenn die größte Frostgefahr vorbei ist, ist der richtige Zeitpunkt gekommen.

Mai

Terrasse und Balkon dekorieren
Im Mai steigen die Temperaturen merklich an. Es ist Zeit, die Terrasse und den Balkon zu dekorieren. Kübelpflanzen in dekorativen Töpfen sind ein schöner Blickfang. Auch viele Küchenkräuter eignen sich für die eine Pflanzung im Kübel. Lichterketten und Laternen sorgen für stimmungsvolles Licht und machen Lust auf Sommerabende im Freien.

Tomaten ins Freie pflanzen
Nach den Eisheiligen können die Tomaten ins Beet gepflanzt werden. Ideal ist ein sonniger und windgeschützter Standort mit einer Überdachung, um die Pflanzen vor der Braun- und Krautfäule zu schützen. Der Boden sollte gut durchlässig sein, Staunässe vertragen die Tomatenpflanzen nicht. Da Tomatenpflanzen sogenannte Starkzehrer sind, müssen sie regelmäßig gedüngt werden. Wer keinen Gemüsegarten hat, kann die Tomaten auch im Kübel kultivieren. Besonders geeignet sind Buschtomaten aufgrund ihrer begrenzten Wuchshöhe.

Blattläuse bekämpfen ohne Chemie
Im Mai tauchen sie plötzlich wie aus dem Nichts wieder auf und machen sich über zahlreiche Pflanzen im Garten her: Blattläuse. Wer einem Blattlausbefall vorbeugen möchte, sollte seinen Garten als Mischkultur anlegen und eine Überdüngung mit Stickstoff vermeiden. Sollte es trotzdem zu einem Blattlausbefall gekommen sein, muss nicht sofort zur „chemischen Keule“ gegriffen werden. Umweltschonender und oft auch günstiger sind Hausmittel wie Kern- oder Schmierseife oder ein Sud aus Oregano. Für den Oregano-Sud 50 Gramm frischen oder 10 Gramm getrockneten Oregano mit 500 Millilitern Wasser aufgießen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Pflanzen absieben und den Sud mit drei Litern Wasser verdünnen. Die betroffenen Pflanzenteile in Abständen von einigen Tagen immer wieder besprühen. Besser geeignet als der heimische Oregano ist übrigens der Griechische Oregano *(Origanum vulgare subsp. hirtum)*.

Kientopp
RAUMGESTALTUNG
KREATIVITÄT UND WOHLGEFÜHL VEREINT.

Horner Straße 2
D-27432 Bremervörde-Hesedorf
Tel. / Fax 04761 - 92 64 531
Mobil 0175 - 98 47 810
E-Mail r-service@gmx.de
Web www.kientopp-raumgestaltung.de

Auf den Boden kommt es an...

- Fachkundige Beratung
- Tapeten aller Art
- Lacke & Lasuren
- Teppichböden
- Design Bodenbeläge
- Parkett, PVC & Linoleum
- Fugenlose Böden
- Vermietung von Teppichreinigungsmaschinen

Weide mit Kühen – ein undatiertes Bild von Tetjus Tügel. Sammlung Hein Meyer.

Tügels Blick auf die Landschaft

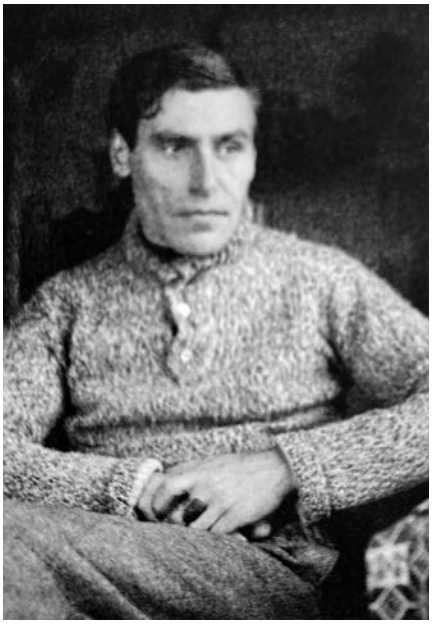
Hein Meyers Bremervörder Sammlung mit Werken des Malerpoeten

Von Thomas Schmidt

Ein „Zuhause“ für das Werk von Otto Tetjus Tügel (1892 - 1973) zu schaffen – das war die Vision von Hein Meyer. Aus der Vision wurde inzwischen Wirklichkeit: Der Bremervörder Kunstfreund hat seine über 140 Arbeiten umfassende Sammlung im „Alten Rathaus“ vollendet. Die Zuhause-Redaktion nimmt die Fertigstellung des Museums zum Anlass, in dieser und in den nächsten Ausgaben ausgewählte Arbeiten aus dem Schaffen des Malerpoeten vorzustellen. Für die Frühjahrsausgabe unseres Magazins fällt die Wahl auf ein Landschaftsbild, dessen Motiv allen Menschen in der Elbe-Weser-Region sehr vertraut sein dürfte.

Sichtlich zufrieden schreitet Hein Meyer durch sein Tügel-Universum im Herzen der Stadt. Wie berichtet, hat sich der 73-jährige Bremervörder mit dem Kauf des alten Rathauses in der Neuen Straße vor mehr als einem Jahr seinen Traum von einem Tügel-Museum erfüllt. Zum Jahreswechsel sind nach umfangreichen Renovierungsmaßnahmen die Geräusche der Handwerker verstummt. Jetzt hat nur noch die Kunst das Wort. Und wenn Corona es irgendwann wieder zulässt, wird sich der engagierte Sammler freuen können, dass es viele lebendige Begegnungen von Tügel-Freunden dort gibt, wo sie seiner Einschätzung nach hingehören: nach Bremervörde.

Viele Landschaftsbilder Tügels finden sich in der Sammlung von Hein Meyer – zum Beispiel eine undatierte Arbeit, die den Betrachter einlädt, mit den Augen Rast an einer Moorweide zu machen: Die Bauern haben ihr Vieh



Um 1935: Maler, Schriftsteller, Musiker und Kabarettist: Tetjus Tügel (1892 - 1973) hat seine Spuren im Vörder Land hinterlassen.

wieder auf die Weide gebracht. Inmitten des saftigen Grüns ruhen die schwarz-bunten Kühe unweit eines kleines Unterstandes, der am rechten Bildrand angedeutet wird und den Tieren Schutz bietet, sollte das Wetter umschlagen.

Die Lebens- und Arbeitswelt der Moorbauern hat Tügel immer wieder aufs Neue fasziniert. Auch in ihre Sorgen und Nöte konnte sich der Malerpoet stets hineinversetzen, wie aus vielen Texten überliefert ist. Und wir kennen eine Bleistiftzeichnung aus dem Jahre 1956, mit der Tügel einen „verregneten Erntetag“ der Bauern skizziert. Bilder seines Frühwerks zeigen nicht selten die kargen Behausungen der ersten Siedler, deren entbehrungsreiche Existenz Tügel wie so viele andere Maler der Worpsweder Künstlerkolonie in ungezählten Arbeiten verewigt hat. „Ich habe mich bemüht, sie und ihr Land zu zeichnen, ihre Dürftigkeit und Mühseligkeit, ihre karge Liebe und ihren einsamen Tod. Ich habe auf Farbe verzichtet, denn es ist nicht wichtig, dass der Himmel in kurzen Zeiten auch über ihren Hütten blau wird, dass die Morasttümpel und Wasserstraßen schillern und die zärtliche Birke grünt.

Über 140 Tügel-Werke umfasst die Sammlung Hein Meyers, der sich auch für die Geschichte hinter den Bildern des Malerpoeten interessiert. Foto: Schmidt

Viele haben es gemalt, hundertfach“, beschreibt der Künstler 1931 im Vorwort des Zyklus „Das traurige Land“ und fast klingen diese Zeilen wie ein kleines Manifest über seine Vorstellungen von einer Landschaftsmalerei, der Tügel alle Lieblichkeit auszutreiben versucht, wenn er die Nebelschwaden wabern lässt.

Vor diesem Hintergrund ist auch die reduzierte Farbigkeit der Kuhweide mit ihren friedlich-dösenden Tieren zu „lesen“. Das große Elend der frühen Jahre der Siedler ist auf dem ausgewählten Motiv kein Thema, doch die reduzierte Farbigkeit findet sich auch hier: Der Himmel ist grau, der Tümpel inmitten der Weide schillert fahl und die „Schwarz-Bunten“ stehen im stummen Dialog mit den Birken, deren Rinde die Farbigkeit ihres Fells widerspiegelt. Und dennoch: Die friedliche Stimmung in Tügels Bild hat etwas Versöhnliches und nimmt den Betrachter gefangen für ein Motiv, das bis heute viele Landschaften zwischen Elbe und Weser prägt.

„Ich möchte so gehen, wie ich gelebt habe.“

Warum keine Fußballurne für einen treuen Fan?

LEISTUNGEN

- **Bestattungsvorsorge**
- **Erdbestattungen**
- **Feuerbestattungen**
- **Seebestattungen**
- **Naturbestattungen**
- **Alternative Bestattungen**
  z. B. Luftbestattungen

BESTATTUNGEN
JESSICA FRANZKE e.K.
Ihre Begleitung durch schwere Zeiten.

GNARRENBURG	04763/9 37 92 61
GRASBERG	04792/9 87 74 40
WORPSWEDE	04792/9 87 74 40

info@bestattungen-jessica-franzke.de

Hindenburgstr. 79a, 27442 Gnarrenburg
Ottersteiner Str. 131, 28879 Grasberg
Findorffstr. 14, 27726 Worpswede
www.bestattungen-jessica-franzke.de

Tony Sheridan im „Haus am See“: Der britische Musiker gilt zu Recht als einer der Begründer der Beatmusik.

Auch ein ganz Großer erwischt mal einen schlechten Tag…

»Wie war das damals, Frau Hennig?«

*Mit einer Gitarre von **Birgit Hennig** bestreitet Tony Sheridan im Oktober 1995 sein Bremervörder Konzert.*

Von Rainer Klöfkorn

Im Oktober 1995 gerät das Konzert des berühmten Beatmusikers Tony Sheridan in Bremervörde zu einem Ereignis, an das sich viele Besucher, die damals dabei sind, noch heute erinnern. So auch Birgit Hennig, die aber gar nicht geplant hatte, den Abend im „Haus am See“ zu verbringen.

Einiges läuft schief: Zunächst müssen die anwesenden Musikfreunde über eine Stunde auf Sheridan warten. Als er endlich mit dem Taxi aus Hamburg eintrifft, hat der berühmte Künstler neben einer Plastiktasche mit zuvor in London eingekauften Lebensmitteln, die er unter seinem Stuhl platziert, auch seine Elektro-Gitarre dabei. Es gibt jedoch ein Problem: Wegen fehlendem Verstärker samt Box kann er sie nicht einsetzen, was Sheridans Laune nicht verbessert.

Was tun? Kerstin Maack von der Stadt Bremervörde, die das Konzert veranstaltet, spricht den Bremervörder Manfred Rathjen an, der erwartungsvoll auf den Auftritt des Künstlers wartet. Ob er, Rathjen, nicht jemanden kenne, der eine Gitarre besitzt und sie Sheridan zur Verfügung stellt.

Rathjen fällt sofort Birgit Hennig ein, beide arbeiten gemeinsam im Druckhaus Stelljes in Bremervörde. Die weiß 25 Jahre später zu erzählen: „Manfred hatte mich die Tage davor schon immer damit aufgezogen: ‚Ey, Birgit, komm' doch mit – Skinny Minnie, yeah.'" „Skinny Minnie" ist ein bekannter Song, den Sheridan bereits in den 1960er Jahren gesungen hatte. Was Birgit Hennig wenig beeindruckte: „Ich hab' zu Manfred gesagt: ‚Lass mich in Ruhe mit Deinem ‚Skinny Minnie'. Ich hatte keine Lust zu dem Konzert".

Doch als gegen 21 Uhr Rathjen bei ihr anruft und die Situation im „Haus am See" schildert, packt sie sofort ihre beiden Gitarren – eine zwölfsaitige Westerngitarre und eine Konzertgitarre – ein. Sie meint sich sogar zu erinnern: „Mein Mann hatte Bereitschaft, ich hatte kein Auto und musste also ein Taxi bestellen."

Als sie am Veranstaltungsort eintrifft, habe Tony Sheridan wie selbstverständlich ihre Gitarren genommen („Er hat sie mir fast aus der Hand gerissen") und ausprobiert: Leider („bing") reißt dabei eine Saite des Instruments. Was Birgit Hennig heute noch ärgert: „Tony Sheridan hat sich weder dafür entschuldigt noch irgend etwas gesagt. Und ersetzt wurde mir die Saite auch nicht."

Doch sie bleibt und hört sich das Konzert – mit ihren Gitarren – an. „Ich kann mich gar nicht mehr so wirklich erinnern", sagt sie. Nur so viel: Tony Sheridan sei ihr an diesem Abend wenig sympathisch gewesen. Der 55-Jährige ist allem Anschein nach nicht in Topform gewesen. In der BZ ist später von einem „kläglichen Sanges- und Gitarrendebakel" und „vergessenen Textstellen" zu lesen.

Birgit Hennig weiß aber noch zu erzählen, dass ihr Kollege Manfred Rathjen immer „Skinny Minnie" in Richtung Sheridan gerufen habe. Davon habe sich der Musiker jedoch nicht beeindrucken lassen: „Er wollte das nicht spielen und hat rumgemosert. Er war an diesem Abend wirklich übel gelaunt."

Nach seinem Auftritt schnappt sich Tony Sheridan seine Einkaufstasche und macht sich auf den Rückweg nach Hamburg. Zurück bleiben die Musikfreunde, die ein außergewöhnliches Konzertereignis erlebten und sicher noch lange davon erzählt haben dürften.

Zur Ehrenrettung des Briten muss allerdings gesagt werden: Sheridan, der am 16. Februar 2013 starb und dessen Grab sich auf dem Ohlsdorfer Friedhof in Hamburg befindet, war einer der Großen der frühen Beatmusik. Paul McCartney spricht noch heute von Sheridan als „Teacher" (deutsch: „Lehrer"), die Mit-Beatles George Harrison sowie John Lennon erlernten einige Techniken und Tricks auf der Gitarre von ihm. Und schließlich kann jeder mal einen schlechten Tag erwischen, auch ein Großer wie Tony Sheridan.

Seine in London gekauften Lebensmittel „deponierte" der Musiker unter einem Stuhl im „Haus am See".

Bestattungsinstitut Grotheer

Inh. Hans-Hermann Grotheer
Mitglied im Bestatterverband Niedersachsen e.V.

Zuhören
Begleiten
Trost spenden
Wege finden

Erd-, Feuerbestattungen auf allen Friedhöfen
See- und Baumbestattungen * Überführungen
Bestattungsvorsorge * Formalitäten * Sofortdruck
von Trauerbriefen * Andachtsraum * Trauerfloristik

27432 Bremervörde - **Tel. 0 47 61/ 61 44**
Bremer Straße 22 - Glinde Nr. 7 - 27432 Oerel

Trauerfloristik
Julias Blumentraum - Tel. 0 47 61/ 74 92 80
Glinde 7 - 27432 Oerel
kontakt@grotheer-bestattungen.de
www.grotheer-bestattungen.de

Padel liegt voll im Trend – Auch Jürgen Klopp begeistert

Aktiver Spieler und Abteilungsleiter der Padel-Sparte: Jan Kraßmann. Er steht derzeit mehrmals in der Woche auf dem Platz. So wie viele andere Padeleros. Die Buchungszahlen der Plätze haben sich fast verdoppelt. Foto: CN/Unruh

Die beiden Käfige auf der Anlage des SC Schwarz-Weiß Cuxhaven sind jeden Abend belegt. Es wird Padel gespielt. Was ist das für eine Sportart, die derzeit im Schatten des klassischen Tennis von sich reden macht, eine Sportart, die in Spanien und vielen Ländern Südamerikas nach Fußball zweiter Nationalsport ist? Und warum haben in Deutschland bisher nur wenige diese Sportart auf dem Schirm?

„Noch“ muss es heißen. Padel wird immer populärer – unter anderem auch in Cuxhaven. Viele, die Padel ausprobieren, bleiben auch dabei. Gerade Tennisspieler reizt das Konzept häufig. Das könnte daran liegen, dass Padel dem Tennis überaus ähnlich ist. Ball, Schläger, Netz – trotzdem gibt es auch bei den Ähnlichkeiten durchaus entscheidende Unterschiede. Beim Padel sind die Bälle etwas weicher, der Platz ist kleiner, die Schläger haben keine Bespannung, und das Netz hängt tiefer.

Der Trend ist längst auch hierzulande angekommen. In Cuxhaven wird seit knapp zehn Jahren gepadelt und auch während des Lockdowns trotzten die Spieler Wind und Wetter; so wie Jan Kraßmann und Lars Viebrock. Nach Temperaturen um den Gefrierpunkt freuen sie sich jetzt auf das Frühjahr und den Sommer, um sich auf dem Padelplatz die um sich die Bälle um die Ohren zu hauen und darauf dann hoffentlich auch wieder zu viert spielen können. Denn: Eigentlich wird Padel ausschließlich im Doppel gespielt. Padelspieler aus Österreich hatte sich im Lockdown die abgewandelte Variante ausgedacht. Auf dem 20 mal 10 Meter großen Spielfeld wird dann nur diagonal gespielt. Eine Übergangslösung. „Hauptsache spielen“, sagt Jan Kraßmann.

Doch so oder so: Die Mitgliederzahl in dem Cuxhavener Verein steigt stetig. „Die Tendenz ist klar steigend“, sagt Kraßmann. Über die Internetseite können die Plätze unkompliziert gebucht werden auch von Nichtmitgliedern. „Wir haben alles hier, ob Schläger oder Bälle“, berichtet Viebrock. Er selbst war jahrelang nur als Tennisspieler aktiv, fühlt sich mittlerweile beim Padel so-

Padel wird mit massiven kurzen Schlägern aus Kunststoff, Grafit oder Fiberglas gespielt.

Padel wird normalerweise ausschließlich als Doppel gespielt, lediglich wegen der Corona-Kontaktbeschränkungen wurde eine Einzelvariante kreiert.

gar fast ein bisschen wohler. „Ich spiele eigentlich nur noch Padel."

Zwar ähneln sich Tennis und Padel durch den Einsatz von Ball und Schläger, doch es sind zwei grundverschiedene Sportarten. Padel sei schneller und fordere mehr die Koordination, weil auch Bandenberührungen eingerechnet werden müssen. „Tennis ist Dame, Padel ist Schach", sagt Kraßmann mit einem Augenzwinkern. Er und seine Mitstreiter erhoffen sich, dass diese Sportart noch mehr Zuspruch in Deutschland gewinnt. Im Landkreis Rotenburg ist diese Sportart bisher noch nicht angekommen.

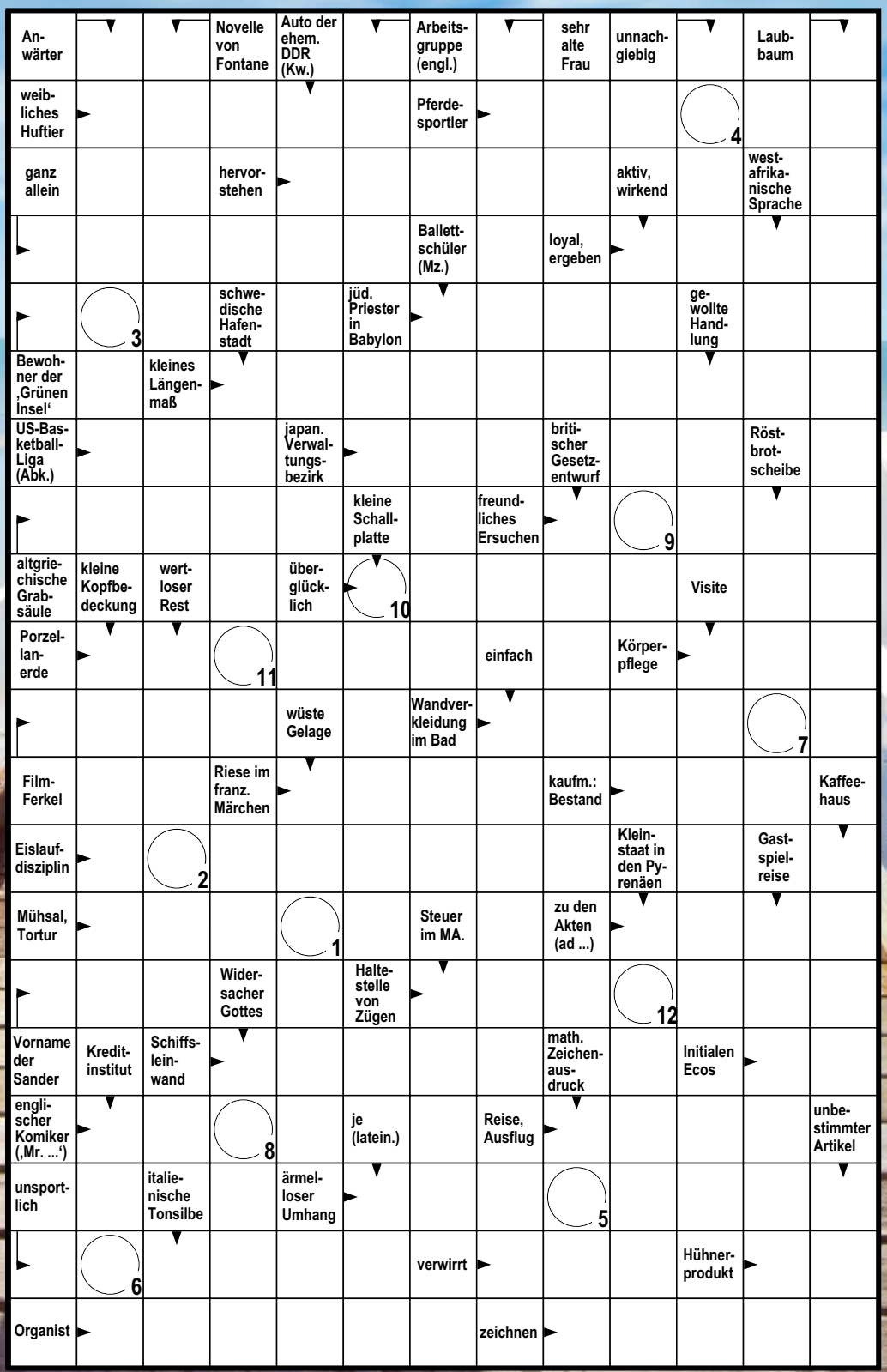
Im Landkreis Cuxhaven gibt es die beiden zu jeder Zeit bespielbaren Kunstrasenplätze auf der Anlage des SC Schwarz-Weiß Cuxhaven. Die steigenden Buchungszahlen zeigen aber, dass sich die Investition des Cuxhavener Vereins gelohnt hat. Im Vergleich zum Vorjahr haben sich die Zahlen fast verdoppelt. Und im Lockdown wurden die Plätze rund 150 Stunden lang gebucht. (Und demnächst werden bei entsprechend niedrigen Inzidenzen auch wieder Doppel erlaubt sein). (CN/mib)

Was ist Padeltennis?

Padel-Tennis, richtigerweise einfach Padel genannt, ist kurz gesagt eine Mischung aus Tennis und Squash. Es wird mit massiven kurzen Schlägern aus Kunststoff, Grafit, Fiberglas etc., ähnlich den früher verbreiteten Speckbrettern (massive Holzschläger mit Löchern), in einem wie beim Tennis unterteilten Spielfeld (20 mal 10 Meter) gespielt, wobei, im Gegensatz zum Tennis das Spielfeld durch drei Meter hohe Wände aus Glas und Maschendrahtzaun begrenzt ist. Diese Wände werden auch in das Spiel einbezogen. Padel wird nur im Doppel gespielt. Gezählt wird wie beim Tennis (15, 30, 40, Spiel) und es werden genauso Sätze gespielt.

Padel ist besonders populär im Ursprungsland Mexiko, in Südamerika und in Spanien. Die Sportart hat übrigens einen prominenten Fürsprecher: **Jürgen Klopp**. Fußballtrainer des FC Liverpool hat Padel für sich entdeckt und sagte unlängst gegenüber Sky: „Für mich ist das die kommende Sportart. Ich hätte nie gedacht, dass ich mit 47 Jahren oder so die beste Sportart meines Lebens kennenlerne". *www.sw-cuxhaven.de*

Rätseln und Gewinnen



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

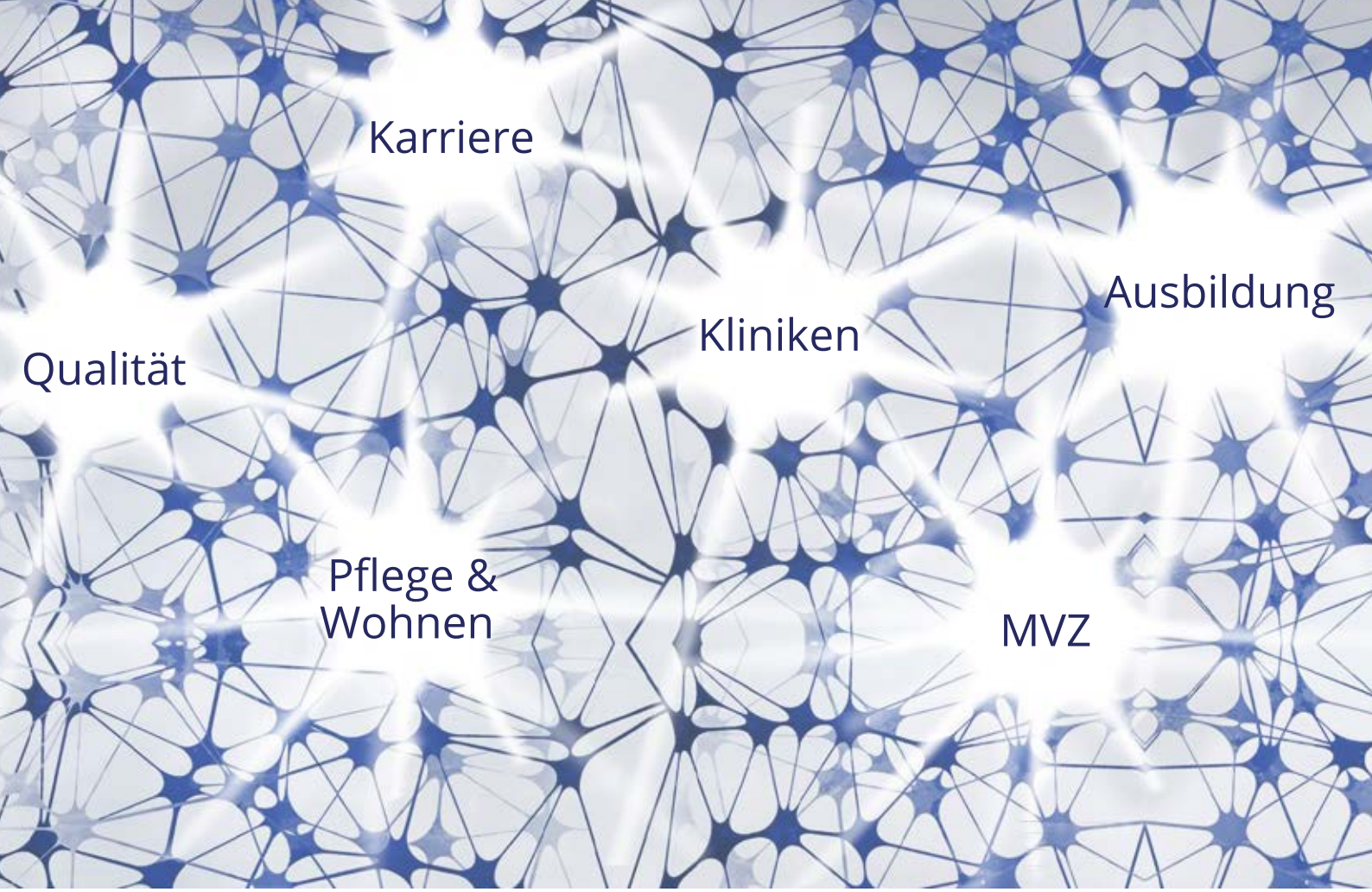
In dieser Ausgabe der „Zuhause zwischen Elbe und Weser" haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Chance auf attraktive Gewinne. Bei unserem Kreuzworträtsel verlosen wir drei Bremervörder Einkaufsgutscheine – 100 Euro für den Sieger, 70 Euro für Platz zwei und 50 Euro für den dritten Gewinner.

So können Sie gewinnen: Einfach eine E-Mail mit dem Lösungswort an zuhause@brv-zeitung.de schicken. Die Teilnahme ist auch per Postkarte („Zuhause zwischen Elbe und Weser", Verlagsgesellschaft Borgardt, Marktstraße 30, 27432 Bremervörde) möglich. Name, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen. Teilnahmeschluss ist Freitag, 30. April 2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *

**Durch die Teilnahme erfolgt die Einwilligung in die Datenverarbeitung zur Durchführung des Gewinnspiels und die Veröffentlichung von Namen und Wohnort (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO). Vollständige Datenlöschung: nach Abschluss des Gewinnspiels. Es erfolgt keine Verarbeitung zu anderen Zwecken. Widerruf der Einwilligung jederzeit möglich (Art. 21 DSGVO).*

Herzlichen Glückwunsch!

Die Lösung aus dem letzen Magazin war „Apfelpunsch" und gewonnen haben:
1. Platz: Nadine Schnur, Bremervörde; **2. Platz:** Christian Burmester, Lamstedt; **3. Platz:** Jörg Suske, Gnarrenburg.



Ihr Gesundheitsnetzwerk!
Näher bei den Menschen – Gut und sicher versorgt in der Region.

- Klinik Bremervörde
- Medizinisches Versorgungszentrum Zeven
- „Haus im Park“ Seniorensitz und Pflegeheim Bremervörde
- Seniorensitz und Pflegeheim Zeven
- Tagespflege Bremervörde und Zeven
- Pflegefachschule Bremervörde
- Ambulante Pflegedienste Bremervörde, Zeven und Ahlerstedt

OsteMed Kliniken und Pflege GmbH
info@ostemed.de | www.ostemed.de

OSTEMED
OsteMed Kliniken und Pflege GmbH

OSTELAND-CARE
24-Std-Pflege und Betreuung

- Verhinderungspflege
- Behindertenbetreuung/ -begleitung
- Vermittlung von Senioren-Wohngruppen/ Pflegeplätzen
- Kurzzeitpflege
- uvm.

Infos unter:

☎ 04761/9 24 44 65 ☎ 0157/81 967 767
Büro: Brunnenstraße 15 27432 Bremervörde
kontakt@osteland-care.de www.osteland-care.de

Seniorenpflegewohngemeinschaft
Bremervörde****
Die alternative Wohnform zum Pflegeheim

Zimmer auf Anfrage
24 Std. Pflege/Betreuung in privater Atmosphäre