Sommer 2022
GRATIS

Zuhause
zwischen Elbe & Weser

MITMACHEN & GEWINNEN!

Eisschmiede Burweg

Eis und Kunst in perfekter Verbindung

ERLEBNISWANDERN
Mit Ines Stein Entspannung in der Natur finden

SOMMERLICHE GRILLTIPPS
Leckeres von Landfrauen und Landschlachterei Kille

Rätseln und Gewinnen

Haarbüschel			semitisches Volk	Aktenbündel		norwegische Münze	Überbringer		Vergnügen (engl.)	Schorf	besitzloser Lohnarbeiter	
	2					Zwischenmahlzeit (Kw.)						
musikalisches Übungsstück		6	schöner Jüngling (griech. Sage)						Hautkrankheit bei Haustieren		Faultier	
						norddeutsch: kleine Mücke		jemenitische Währung				
starke Feuchtigkeit			Theaterspielzeit		Balkonpflanze				4			
inkompetent		Zweck, Bedeutung					ermüdend				Bescheinigung	
								Mutter Marias		chem. Zeichen für Tantal		
					hohe Laufstange		Wappenvogel					
gegorenes Milchprodukt	amerikanischer Bauer	Gerät z. Messen der Länge		kleinste Einheit eines Dramas				5		afrik. Söldner im dt. Heer		
Verband von Schiffen			8				franz. Departementhptst.		griechische Unheilsgöttin			
				Einnahme		Ehrenname der röm. Kaiser				1		
Ackerrand			Vorname der Fitzgerald †					künstler. Nacktdarstellung				Hundertjähriger
der überwiegende Teil				9					Bamberger Domherr (11. Jh.)		Transportwesen	
						Gedankeninhalt		eine Hülsenfrucht				
englischer Jagdhund			islam. Herrscher in Indien		altröm. Göttinnen der Anmut		3					
moralische Gesinnung	Karteireiter (Mz.)	König der griechischen Sage						US-Filmstar (Gregory)		Kfz-Z. Reutlingen		
					thail. ‚James Bond'-Bucht		Hautpustel				7	
ohne		deutsche Vorsilbe		Teil des Gesichtes					ostasiatisches Laubholz			
	10									Initialen von Albers		
Salz der Schwefelsäure							Geräusch bei Glasbruch					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auch in dieser Ausgabe der „Zuhause zwischen Elbe und Weser" haben Sie 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.

Und 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, 24. Juni 2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *

Herzlichen Glückwunsch!

Die Gewinner der Bremervörder Einkaufsgutscheine sind:
100 Euro: Manfred Wohlers, Bevern; 70 Euro: Inge Röhrs, Basdahl-Volkmarst; 50 Euro: Wilfried Busch, Nieder Ochtenhausen.

Die Gewinnerin für einen Gutschein über ein Viergänge-Menü im Heinrich's im Bösehof ist: Birgitt Demmer, Bremervörde.

**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).*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Sonne strahlt seit Wochen nahezu pausenlos vom oft blauen Himmel. Wenn der Sommer so weitermacht, wie der Frühling es vorgemacht hat, gibt es immerhin wettertechnisch einen Lichtblick in diesen unruhigen, dunklen Zeiten. Auch in der aktuellen Ausgabe von „Zuhause zwischen Elbe und Weser“ wollen wir aber die Sorgen des Alltags ausblenden und uns lieber an den schönen Dingen des Lebens erfreuen.

In dieser Ausgabe unseres Magazins dreht sich passend zur Jahreszeit vieles um das Thema Grillen. Sowohl die Landfrauen als auch die Profis der Fleischerei Kille in Fredenbeck verraten den einen oder anderen Tipp rund ums Grillen. Und auch in Steffi Treibers Upcycling-Projekt steht mit einem selbstgebauten Grill-Servierwagen aus Obstkisten das Grillen im Mittelpunkt. Was es mit der Eisschmiede in Burweg auf sich hat, verraten wir Ihnen ebenso wie die Geschichte hinter einem 70 Jahre alten Foto mit drei Reitern, einem Pferd und einer Flasche „Köm“.

Lesetipps für den Sommerurlaub gibt die Leiterin der Bremervörder Stadtbücherei, Francesca Todisco. Außerdem haben wir das Klostergut Burgsittensen für Sie besucht.
Mit diesen und weiteren interessanten Geschichten abseits des Alltags möchten wir Ihnen die schönste Zeit des Jahres auf den folgenden Seiten etwas versüßen. Genießen Sie den Sommer.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Corvin Borgardt

16 Eisschmiede Burweg: Eis und Kunst in perfekter Verbindung

12 Würziges Focaccia-Brot vom Grill

31 In aller Ruhe Grün tanken

Folge uns auf Instagram!

Inhalt

2 Rätseln und Gewinnen

6 10 Fragen an... Dr. Hans-Martin Kallenberger

7 Zu Besuch im Golfclub Hainmühlen

8 Klostergut Burgsittensen – Ein Kleinod will entdeckt werden

10 Grilltipp der Landschlachterei Kille

12 Würziges Focaccia-Brot vom Grill

14 Tarmstedter Ausstellung – Ein Ausflugsziel für die ganze Familie

15 Drei Reiter, ein Pferd und eine Flasche Köm

16 Eisschmiede Burweg: Eis und Kunst in perfekter Verbindung

18 Lieblingsplatz an historischer Stätte

20 „Mal gucken…“ in die „Kleine Galerie am Moor“

22 Das historische Foto

24 Buchtipps

26 Neues Upcycling-Projekt von Steffi Treiber – der Grill-Servierwagen aus Obstkisten

30 Die Osteterrassen im Gräpeler Hafen

31 In aller Ruhe Grün tanken

34 Veranstaltungstipps

26 Neues Upcycling-Projekt von Steffi Treiber – der Grill-Servierwagen aus Obstkisten

8 Klostergut Burgsittensen – Ein Kleinod will entdeckt werden

20 „Mal gucken…“ in die „Kleine Galerie am Moor“

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

Titelfoto: Rebecka Otten
Druck: Bonifatius Paderborn
Anzeigen: Norbert Ullrich
Redaktion (V.i.S.d.P.): Corvin Borgardt
Gestaltung: Reyk Borgardt, Rebecka Otten

©2022 Alle Fotos (soweit nicht anders gekennzeichnet) Bremervörder Zeitung/dpa. Texte sind urheberrechtlich geschützt. Keine Vervielfältigung ohne ausdrückliche Zustimmung des Rechteinhabers.

Für die neue Ausgabe von „Zuhause zwischen Elbe und Weser“ haben wir mit Dr. Hans-Martin Kallenberger gesprochen.
Der Apotheker im Ruhestand aus Ahlerstedt ist gebürtiger Schwabe, verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. Darüber hinaus bestimmt die Musik das Leben des Kreis-Chorleiters im Kreis-Chorverband Stade.
Seit seiner Jugend hat Dr. Hans-Martin Kallenberger mit Leidenschaft in Chören aller Art gesungen: große Oratorienchöre, kleine Vokalensembles, Kirchenchöre und Kammerchöre …
Als Apotheker kam Dr. Hans-Martin Kallenberger eher zufällig zur Chorleitung – doch dann faszinierte es ihn immer mehr, die Musik als Chorleiter gestalten zu können, gemeinsam mit dem Chor nachzuspüren und zu interpretieren, was der Komponist ausdrücken wollte. Aus dieser Begeisterung folgten dann Chorleitungskurse und schließlich die B-Prüfung (höchste Qualifikation im Laien-Bereich).
Seit 2002 ist der gebürtige Schwabe Chorleiter der Kutenhulder Trachtensingers, mit denen er das „Plattdütsche“ kennen- und lieben gelernt hat. Seit 2016 leitet er auch den Gemischten Chor Bremervörde, mit dem der Kreis-Chorleiter schöne Konzerte erarbeiten, aufführen und genießen durfte.

10 Fragen an…
Dr. Hans-Martin Kallenberger

Was ist Ihre größte Stärke?
Begeisterungsfähigkeit, vielfältiges Interesse.

Was ist Ihre größte Schwäche?
Ungeduld.

Wofür hätten Sie gern mehr Zeit?
Komponieren von Chor-Liedern.

Was motiviert Sie?
Der Wunsch, dazu beizutragen, die Welt wenigstens ein kleines bisschen besser zu machen.

Worüber können Sie sich richtig ärgern?
Unsinnige, aber umso unnachgiebiger vorgebrachte Meinungsäußerungen mancher Menschen.

Was macht Ihnen Angst?
Der wachsende Einfluss von Populisten, die unsere Gesellschaft spalten und die Grundlagen unserer Demokratie zerstören.

Wer waren Ihre Jugendidole?
Erfinder, Entdecker, Afrikaforscher.

Was wollten Sie immer schon mal tun, trauten sich aber nicht?
Eine Bach-Kantate aufführen, zum Beispiel mit dem Gemischten Chor Bremervörde.

Welcher Politiker imponiert Ihnen?
Robert Habeck.

Wen würden Sie gerne mal interviewen?
Franz Alt.

Golf spielen in traumhafter Natur

Golfclub Gut Hainmühlen bietet Sport für Groß und Klein

Von Karin Werner

In Hainmühlen, nahe dem Luftkurort Bad Bederkesa, führt die Runde vorbei an vielen kleinen Wäldchen, Wasserläufen und Teichen. Dort liegt der Golfclub Gut Hainmühlen. Der Golfplatz ist bekannt für sein gepflegtes Grün, seine herausragende Beschaffenheit und die traumhafte Natur. Mit neun Bahnen in einem Wiesengrund und neun Bahnen auf hügeligem Geestrücken ist die Anlage ausgesprochen abwechslungsreich und sehr interessant für Spieler auf jedem Niveau.

Der Golfclub Gut Hainmühlen steht für die schönsten Seiten des Golfsports – darin sind sich die Macher einig. Aktivität, Sportlichkeit, Gesundheit, Natur und Ambiente gehören dazu. In Bezug auf die Natur ist dem Golfclub Nachhaltigkeit und der umsichtige und naturverträgliche Umgang mit den Ressourcen sehr wichtig. Für dieses Engagement wurden die Verantwortlichen vom DGV-Projekt „Golf& Natur“ mit „Gold“ ausgezeichnet.

„Für uns ist Golf der beste Sport der Welt“ – das steht für die Aktiven des Golfclubs Gut Hainmühlen fest. Und wie steht es mit den gesundheitlichen Aspekten? Golf zu spielen in der Natur fühlt sich an wie ein Tag Kurzurlaub. Man kann wunderbar abschalten. Der Sport trägt maßgeblich dazu bei, gesund zu bleiben. Eine schwedische Studie kam zu dem Ergebnis: Wer im Alter regelmäßig Golf spielt, lebt im Durchschnitt fünf Jahre länger (Quelle: Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports). Bei einer Runde über 18 Loch ist der Golfer durchschnittlich vier Stunden lang unterwegs und legt rund 8,5 Kilometer zurück. Durch die ganzheitliche Beanspruchung beim Schlagen und Gehen kommt man in Bewegung. Die vergleichsweise niedrige, aber konstante Belastung ist ideal für Herz und Kreislauf. Golf hilft auch beim Muskelaufbau, besonders die Brust- und Schultermuskulatur werden beansprucht. Aber auch die Rückenmuskeln müssen tüchtig arbeiten.

Golf spielen ist nicht nur gut für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das seelische Wohlbefinden. Die Bewegung in der Natur und die Ruhe, das merkt man auch im Golfclub Gut Hainmühlen, hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, stärkt Konzentration und Koordination. Auch Kinder und Jugendliche, die Golf als neues Hobby entdecken möchten, sind im Golfclub Gut Hainmühlen herzlich willkommen. Das Training mit erfahrenen Golfprofessionals bringt mit anderen Interessierten zusammen, steigert die Fitness, Ausdauer, Kraft und Koordination – und macht natürlich jede Menge Spaß.

Viele Veranstaltungen für Golfeinsteiger werden demnächst angeboten. Dazu zählen der Familientag am 29. Mai ebenso wie „Schnupperkurse“ oder der Tag des offenen Golfplatzes am 27. Juli.

GOLFSCHULE GUT HAINMÜHLEN ©

Am Golfplatz 1
27624 Geestland
(0 47 08) 92 00 36

JETZT MIT GOLF BEGINNEN

Warum nicht mal ausprobieren, ob Golf was für dich ist? Du wirst du bei uns zwei Stunden erleben, die es in sich haben. Unser Golf-Professional zeigt, was die Faszination dieses Sports ausmacht und erklärt dir in lockerer Atmosphäre deinen neuen Lieblingssport. Die ersten getroffenen Bälle bleiben dauerhaft in Erinnerung – versprochen. Selbstverständlich werden Schläger und Bälle gestellt.

www.golf-hainmuehlen.de/golflernen/

Klostergut Burgsittensen

Ein Kleinod will entdeckt werden

Bauernhofpädagogik, Kultur, Hofcafé und ganz viel Leidenschaft

Das Klostergut Burgsittensen ist ein Kleinod im Landkreis Rotenburg/Wümme. Fotos: Werner

Von Karin Werner

Frühlingstag auf dem Klostergut Burgsittensen. Vom blauen Himmel scheint die Sonne auf den Steindamm, der zum Gut führt. Auf dem Hof fahren die „Burgkinder" vom Waldkindergarten mit ihren Trettreckern, auf der kleinen Wiese meckert die Ziege, während Hannah Wedemeyer Kisten mit Jungpflanzen zum Burgkontor trägt. Paprika, Auberginen, Wirsing und Brokkoli werden heute verkauft.

Das Klostergut Burgsittensen ist ein Kleinod, das entdeckt werden will. Umgeben von Moor, Wiesen, Ackerflächen und Wald gehört es zu den historisch bedeutsamen Orten im Landkreis Rotenburg. Die Grafen Schulte von der Lühe bewirtschafteten den Gutsbetrieb über Jahrhunderte. 1880 kaufte der Allgemeine Hannoversche Klosterfonds das Gut und verpachtete es zur landwirtschaftlichen Nutzung.
Seit 2014 ist die Familie Wülpern Pächter des Klostergutes und der dazugehörenden Ländereien.

Der landwirtschaftliche Familienbetrieb „Biohof Wülpern" findet sich an zwei Standorten – in Boitzenbostel und eben in Burgsittensen bei Tiste. Familienbetrieb ist dabei wörtlich zu nehmen. Frieder kümmert sich gemeinsam mit Vater Gerd und einem Team um die Bewirtschaftung der Äcker. Hannah engagiert sich mit ihrer Mutter Sigrid auf dem Klostergut. Dort wird ein Hofladen mit regionalen Produkten, ein kleines Hofcafé und Gemüseanbau im historischen Burggarten betrieben.

„Ich habe zunächst meine Eltern unterstützt, mich wohlgefühlt und dann gemerkt, daraus könnte etwas werden", freut sich Hannah Wedemeyer. Gemeint ist das Konzept für die zukünftige Gestaltung der Gutsanlage, das in Abstimmung mit der

Der letzte Erbherr auf Burgsittensen, Alexander Theodor Georg Baron von Schulte, ließ das alte Gutshaus abreißen und das Jagdschloss errichten.

KLOSTERGUT BURGSITTENSEN

BURGKONTOR

In unserem Hofladen, dem „Burgkontor" findet ihr unser hofeigenes Bioland-Gemüse, selbst hergestellten Fruchtaufstrich und Sirup sowie regionale Produkte und liebevolle Geschenkartikel.

KOMM VORBEI: FR.+SA. 10 – 17 UHR

Mehr Informationen unter
www.klostergut-burgsittensen.de
oder ihr schreibt an info@klostergut-burgsittensen.de

Klostergut Burgsittensen klostergutburgsittensen

Klosterkammer Hannover und in Zusammenarbeit mit den Rotenburger Werken gestartet ist und immer weiter entwickelt wird.

Es gibt eine große Bindung der Samtgemeinde Sittensen an „ihr“ Klostergut. Da haben sich alle gefragt: „Was machen die da eigentlich?“ Das wichtigste Signal der Familie Wülpern: „Das Klostergut bleibt offen und für alle zugänglich.“ Kulturgut soll hier erlebbar gemacht werden. Mit viel Enthusiasmus, einem Statement zum Landleben und der Leidenschaft für nachhaltige Landwirtschaft sind spannende Projekte entstanden. Seit Anfang 2018 bieten Sigrid Wülpern und Tochter Hannah bauernhofpädagogische Angebote auf dem Klostergut an. „Ein Jahr voll Staunen, Entdecken und Forschen kann man in unseren Jahreskursen erleben.“ Dazu trifft sich die feste Kindergruppe, um mit allen Sinnen Monat für Monat das Wachsen und Veränderungen im Garten, auf dem Hof, im Wald, auf den Feldern und Wiesen zu erleben. Auch einmalige Erlebnisse für Kindergärten und Schulklassen oder für Kindergeburtstage werden angeboten.

Als Ort der Begegnung und der Erlebnisse bieten Sigrid Wülpern, Hannah Wedemeyer und ihr Team für Erwachsene das ganze Jahr einen bunten Reigen an Veranstaltungen mit Kultur, Geschichte, Musik und Unterhaltung. „Die erste, von uns geplante Veranstaltung, KulturLand-Kultur 2015, hat im alten Kuhstall des Hofes stattgefunden“, erinnert sich Hannah Wedemeyer. Das Kuhstall-Kino folgte, und 2018 war sogar das Thalia-Theater zu Gast. Picknickkonzerte, das Open-Air Burgleuchten, Weihnachten im Kuhstall oder Yoga im Jagdschloss – einiges wurde schon auf die Beine gestellt. Die Ideen und Visionen der engagierten Betreiber- und Pächterfamilie sind eben unerschöpflich. Neu ist beispielsweise das „Landvergnügen“. Mit dem Reise- und Genussführer lernen Besitzer von Reisemobilen und Wohnwagen exklusive ländliche Stellplätze auf den schönsten Höfen Deutschlands kennen. Und das Klostergut Burgsittensen gehört dazu. „Wir sind leise gestartet nach der Pandemie und gespannt auf alles, was kommt“, freut sich Hannah Wedemeyer.

„Schnapp dir deine Familie oder Freunde und mach einen Tag Kurzurlaub“, das wünscht sich die Familie Wülpern. Und nach ausgiebigen Spaziergängen oder Radtouren und viel Programm kommen dann die hofeigene Kürbissuppe aus der Burgküche oder leckere Waffeln und heißer Kaffee im Hofcafé genau richtig.

Hannah Wedemeyer sorgt mit ihrer Mutter Sigrid Wülpern dafür, dass das Klostergut Burgsittensen zu einem Ort für Begegnung und Erlebnisse wird.

VERLOSUNG

Gewinnen Sie einen

Gutschein über Kaffee und Kuchen für 2 Personen im Hofcafé

Beantworten Sie folgende Frage:

In welchem Landkreis liegt das Klostergut Burgsittensen?

So können Sie gewinnen: Einfach eine E-Mail mit der Antwort 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, 24. Juni 2022. 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).

NATURBAD ZEVEN

BADEN · SPIELEN · ERHOLEN

27404 ZEVEN
SONNENKAMP 15
TEL. 0 42 81 / 36 55
ÖFFNUNGSZEITEN &
WEITERE INFOS UNTER:

Chefin Bianka Kille (Mitte) und die Mitarbeiter Patrick Lühman und Britta Kipp. Fotos: Werner

Aus eigener Herstellung frisch auf Teller und Grill

Fredenbecker Landschlachterei Kille steht für Qualität aus der Region

Von Karin Werner

Ein ausgeprägter Geschmack und dabei unglaublich zart – so schmeckt das Fleisch der Limousin Rinder. Das Fleisch sollte kurz angebraten werden. Dazu lediglich eine Prise Pfeffer und Salz. So empfehlen es Bernd und Bianka Kille, Geschäftsinhaber der Landschlachterei Kille in Fredenbeck.

Aus der Region für die Region, dafür steht die Landschlachterei ebenso wie für Qualität und Frische. Jeden Tag werden die Theken mit frischen Produkten – Wurstwaren, Fleisch, Feinkost- und Rohkostsalaten – gefüllt. „Die eigene Herstellung unserer gesamten Erzeugnisse ist dabei das Wichtigste“, betont Bianka Kille. „Hier wenden wir unser Können und unsere Erfahrung an.“ Vom eigenen landwirtschaftlichen Betrieb kommen das Lammfleisch und das Rindfleisch der Limousin Rinder, die artgerecht gehalten werden. „Rumpsteak, T-Bone oder Flank Steak – man schmeckt, dass es Rind ist.“ Das wissen die Kunden der Schlachterei Kille zu schätzen.

Zart, geschmackvoll und gesund – das gilt auch für das Fleisch der Kräuterschweine. Das Fleisch wird von einem Landwirt der Region bezogen, der sich auf die besondere Aufzucht spezialisiert hat. Auch hier gilt: Aus der Region, für die Region. Der Partyservice der Fredenbecker Landschlachterei macht jedes

Die Landschlachterei Kille aus Fredenbeck steht für Frische aus der Region – das sieht man auch im Verkaufstresen.

Leckere Häppchen und vieles mehr gibt es vom Partyservice.

Event zu einem Genuss. Kalte und warme Platten, Pfannengerichte, Braten und vieles mehr stehen zur Auswahl.

Im Ladengeschäft in der Hauptstraße in Fredenbeck werden Eintöpfe, Hochzeitssuppe, Königsberger Klopse oder Lasagne angeboten – eines leckerer als das andere. Seit mehr als 20 Jahren ist das Team der Landschlachterei Kille auch auf Wochenmärkten in Bremervörde, Buxtehude und Hagen im Bremischen vertreten und bietet ihre erstklassigen Produkte an.

Jetzt heißt es im Frühling erst einmal: „Ran ans Grillen mit Fleischwaren aus der Theke der Landschlachterei Kille, denn aus der Region für die Region schmeckt immer noch am besten."

Das schmeckt nach „mehr" – Britta Kipp zeigt die Fleischwaren aus der Landschlachterei.

Grilltipp der Landschlachterei Kille:

Gefülltes Flank Steak

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten:

- 400 g mittelalten Gouda
- 300 g gekochten Schinken (klein gewürfelt)
- 250 g frische Champignons
- Steakgewürz, Öl, frischer Knoblauch

Ein Tasche in das Flank Steak schneiden. Mit mittelaltem Gouda-Käse, gewürfeltem Kochschinken und frischen Champignons füllen.

Die Tasche des Flank Steaks mit Schaschlikspieß oder Rouladennadel schließen.

Das Ganze geht, gewürzt mit Steakgewürz, ein bisschen Öl und frischem Knoblauch, für zirka 15 Minuten auf den Grill.

Landschlachterei Kille

Für Ihre nächste Grillparty wie bieten den Paryservice für eine unvergessliche erfolgreiche Party.

Party-service seit 1985

Landschlachterei & Partyservice
Bernd Kille
Hauptstraße 1
21717 Fredenbeck
Telefon: 04149 1603
www.stade-partyservice.de
info@fleischerei-kille.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
07:30 Uhr - 12:30 Uhr
14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag
07:00 Uhr - 13:00 Uhr

Unsere Angebote:

Bratwurst	100 g	€ 1.49
Bärlauch Bratwurst	100 g	€ 1.69
Hüftsteak vom Rind	100 g	€ 2.49
Rinderbraten aus eig. Zucht	1 kg	€ 13.99
Schwenksteak	1 kg	€ 11.99
Kesselfrische Wiener	100 g	€ 1.49
Hamburger Gekochte	100 g	€ 1.39
Gekochter Schinken	100 g	€ 2.29

Aus der Region – für die Region

Für Qualität und Frische steht der Name Kille. Jeden Tag füllen wir unsere Theken mit frischen Produkten. Ob pikant oder herzhaft, wir bieten zahlreiche, verschiedene Wurstwaren an, auch bei unseren Feinkost- und Rohkostsalaten schmecken Sie die Qualität Stück für Stück.

Würziges Focaccia-Brot auf dem Grill

Fehrenbrucher Landfrauenvorsitzende Katja Bredehöft mag bunte Vielfalt beim Grillen

Besonders knusprig wird das Foccacia-Brot, wenn es auf dem Grill auf einem Pizzastein gart. „Es klappt aber auch auf Alufolie und einer oberen Schicht Backpapier“, erklärt Katja Bredehöft. Fotos: Pape

Von Birgit Pape

Wenn Familie Bredehöft in Fehrenbruch grillt, mag sie es abwechslungsreich aber nicht zu aufwendig. Katja Bredehöft hat für die ZUHAUSE-Leser ein paar einfache aber raffinierte Gerichte für einen gelungenen Grillabend zubereitet. Der Tomate-Feta-Salat ist blitzschnell fertig, während das gegrillte Kräuter-Knoblauch-Focaccia vorher noch ein wenig Zeit braucht.

Spargel auf dem Grill! Der gelingt ganz unkompliziert und schmeckt köstlich.

Während der Spargelzeit kommt bei Familie Bredehöft auch schon mal Spargel auf den Grill. Das Rezept ist ganz simpel: Spargel schälen und auf Backpapier legen. Einige Tomaten schneiden und auf dem Spargel verteilen. Darüber eine Kräutermischung streuen. Katja Bredehöft entscheidet sich für „Bruschetta-Kräuter“. Zum Schluss noch etwas Käse reiben und darüber streuen. „Ich nehme gerne Gouda oder Bergkäse dafür“, erklärt die Selsinger Landfrauenvorsitzende. Um das Paket kommt nun noch Alufolie und wird damit locker eingepackt. Nach ein paar Minuten auf dem Grill ist der Käse geschmolzen und der Spargel noch leicht bissfest. Jetzt kann der gegrillte Spargel perfekt genossen werden.

Den Teig für das Kräuter-Knoblauch-Focaccia bereitet Katja Bredehöft im Thermomix zu. „Es geht aber natürlich auch ganz einfach mit Mixer und Rührschüssel“, sagt die Fehrenbrucherin. Wenn der Hefeteig (siehe Rezept) gut aufgegangen ist, teilt sie den Teig in kleine Stücke, rollt ihn etwa einen halben Zentimeter dick aus und bestreicht ihn mit einer

Der klassische Kartoffelsalat darf bei der Landfrauenvorsitzenden beim Grillen nicht fehlen. Sie bereitet ihn nach einem geheimen Familienrezept zu.

Kräuter-Knoblauch-Öl-Mischung. „Dafür nehme ich Kräuter aus dem Garten oder eine italienische Tiefkühl-Kräutermischung aus dem Supermarkt. Den Hefeteig kann man auch schon gut am Vortag machen und im Kühlschrank lagern“, verrät sie. Auf dem Grill liegt bereits der nun heiße Pizzastein, auf dem das Focaccia bestens gelingt.

Bei den Bredehöfts darf auch ein Kartoffelsalat beim Grillen nicht fehlen. „Unser wird nach altem Familienrezept zubereitet, das Rezept darf ich nicht verraten. Nur so viel: Mayonnaise aus dem Glas, Gurke und Ei werden für unseren grundsätzlich gebraucht. Da hat wahrscheinlich jede Familie ihr ganz eigenes Rezept“, ist sich Bredehöft sicher.

Blitzschnell gemacht ist ein würziger Tomate-Feta-Salat. Die Tomaten werden gewürfelt und in eine Flache Schale gelegt. Darüber kommt gewürfelter Feta-Käse und eine fertige Knoblauch-Grillsauce aus dem Supermarkt. Das Ganze wird üppig mit geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreut. „Ein leckerer Salat, der wirklich in ein paar Minuten fertig ist“, erklärt die Landfrau.

Tochter Annkatrin hat derweil Pflaumen und Datteln mit Speck umwickelt und auf einen Spieß gesteckt. Dieser gegrillte, knusprige Spieß schmeckt hervorragend zu den Salaten. „Wir spießen auch gerne Gemüse auf und grillen es. Das ist einfach und sehr lecker“, erzählen die Beiden zum Abschied.

Der Tomate-Feta-Salat ist blitzschnell gemacht. „Es dauert nur ein paar Minuten“, verspricht Katja Bredehöft.

Rezept:

Kräuter-Knoblauch-Focaccia

Für den Teig: 370 ml Wasser, ein Würfel Hefe und ein Teelöffel Zucker kurz auf etwa 37 Grad erwärmen. Nun 700 Gramm Weizenmehl (Type 550) und etwa 1 bis 1,5 Tl Salz zugeben. Teig kneten und in eine geölte Schüssel füllen. Den Teig abgedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für den Belag:
3 Knoblauchzehen fein schneiden, 50 ml Olivenöl (oder anderes Speiseöl) und 2 El gemischte Kräuter (tiefgekühlt oder getrocknet) vermengen.

Teig in kleine Stücke teilen, diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit den Fingern Vertiefungen in den Teig drücken und mit der Knoblauch-Kräuter-Öl-Mischung bestreichen. Auf einem heißen Pizzastein grillen bis die Focaccia knusprig wird.

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

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

Ein Ausflugsziel für die ganze Familie

Tarmstedter Ausstellung öffnet vom 8. bis 11. Juli endlich wieder ihre Tore

In diesem Jahr werden wieder rund 750 Aussteller bei der Tarmstedter Ausstellung erwartet. Auf dem 18 Hektar großen Messegelände gibt es für Jung und Alt viel zu entdecken.

Von Birgit Pape

Kurz vor den Sommerferien bietet die Tarmstedter Ausstellung ein buntes Programm für die ganze Familie an. Vom 8. bis 11. Juli findet nach zweijähriger Pause - in der die Ausstellung nur digital stattfand - endlich wieder die Veranstaltung auf dem 18 Hektar großen Ausstellungsgelände statt.

Tarmstedt ist nicht nur der Sommer-Treffpunkt der Landwirtschaft, sondern ein Ausflugsziel für Jung und Alt. Schöne Kühe, imposante Fleischrinder und die große Bühne für Stuten und Fohlen – Das gefällt vielen Besuchern. Die Kinder haben zudem Spaß auf dem Bungee-Trampolin, beim Puppentheater oder beim Probesitzen auf den großen Schleppern. Angebote rund um Haus und Garten laden zum entspannten Bummel über das große Gelände ein. Regional erzeugte und Bio-Produkte aus Niedersachsen können ausgiebig im Genusszelt probiert werden.

Hochkarätig besetzt sind auch die Tarmstedter Gespräche im Talkshow-Format. Themen mitten aus dem Leben von Landwirten und Verbrauchern werden hier mit Fachleuten diskutiert. An den vier Ausstellungstagen kann jeder Besucher einfach viel entdecken.
Der langjährige Ausstellungschef Dirk Gieschen bringt es auf den Punkt: „Die Tarmstedter Ausstellung bietet den perfekten Urlaubstag für die gesamte Familie“.

Dirk Gieschen - hier mit Landwirtschaftsministerin Barbara Otte-Kinast - freut sich nach drei Jahren wieder auf eine Messe in Präsenz.

Die Ausstellung ist täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Der Marktplatz mit seinen vielen kulinarischen Angeboten ist sogar täglich bis 22 Uhr geöffnet. In diesem Jahr werden wieder etwa 750 Aussteller in Tarmstedt erwartet. Die Messe ist Norddeutschlands älteste und größte Regionalmesse mit Schwerpunkt Landwirtschaft, Land-, Kommunal- und Energietechnik, Tiershow & Zucht, Haus & Garten sowie Freizeit und Hobby.

Drei Reiter, ein Pferd und eine Flasche Köm

Von Rainer Klöfkorn

Dass ein Pferd schon mal auf einem Flur steht, weiß man seit dem gleichnamigen Lied des Ostfriesenduos Klaus & Klaus. Aber dass ein ausgewachsener Vierbeiner gemeinsam mit drei Reitern an einem Tisch sitzt und die „Kömbuddel“ reihum geht, das passiert nicht jeden Tag. Geschehen ist es, wie das Foto beweist, vor 70 Jahren in Bremervörde, wo im August 1952 aus Anlass des Stadtjubiläums ein zweitägiges Reit- und Fahrturnier stattfindet. Alle Reitvereine aus der Umgebung beteiligen sich daran, zeigen den vielen Zuschauern einen Querschnitt aus ihrem Programm.

Die heimischen Reiter seien nahezu verwachsen mit ihren Tieren, lobt die Bremervörder Zeitung die Darbietungen. Sie hätten echten Reitergeist und eine vorbildliche Einstellung bewiesen. Am zweiten Veranstaltungstag haben dann die drei jungen Reiter mit ihrem vierbeinigen Freund einen großen Auftritt. Zum „friedlichen Köm-Umtrunk“ (BZ) versammelt sich das Quartett auf dem Turnierplatz, die ungewöhnliche Dressurnummer soll laut Berichterstattung bei den Zuschauern gut angekommen sein. Hätte eigentlich nur noch gefehlt, dass einer der der Herren Reiter Spielkarten auf den Tisch legt und eine Runde „gezockt“ wird. Bei den Reitsportfreunden dürfte aber auch so schon an diesem Tag der zahme Vierbeiner das beste Blatt gehabt haben.

„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

Eis und Kunst in perfekter Verbindung

Burweger Eisschmiede hat eine riesige Sortenauswahl – Veganes Eis stark gefragt

Von Birgit Pape

An diesen langen Sonnentagen ist ein Besuch in der Eisdiele eine willkommene Abwechslung. Ganz besonders gut lässt sich das Eis in der Eisschmiede in Burweg genießen. Hier warten außergewöhnliche Sorten und ein noch außergewöhnlicheres Ambiente auf die Eisfans.

Große Skulpturen, Sitzplätze aus Holz und Stahl, überall künstlerische Arbeiten – Die Eisschmiede ist schon auf den ersten Blick keine normale Eisdiele. Aus der ehemaligen Dorfschmiede ist ein wahrer Genusstempel entstanden. Dahinter steckt Volker Helms, der Inhaber der Lamstedter Kreativwerkstatt Milchstelle und ebenfalls Inhaber der Burweger Eisschmiede. Wer Helms kennt, weiß, dass er alles was er anpackt mit Herzblut betreibt. So können sich die Gäste der Eisschmiede auf über 70 unterschiedliche Sorten Eis freuen. Alles mit viel Liebe in einer Eismanufaktur hergestellt. Zuhause-Redakteurin Birgit Pape und Zuhause-Fotografin Rebecka Otten lässt Helms unzählige Sorten probieren. Ob „Coco Cho-

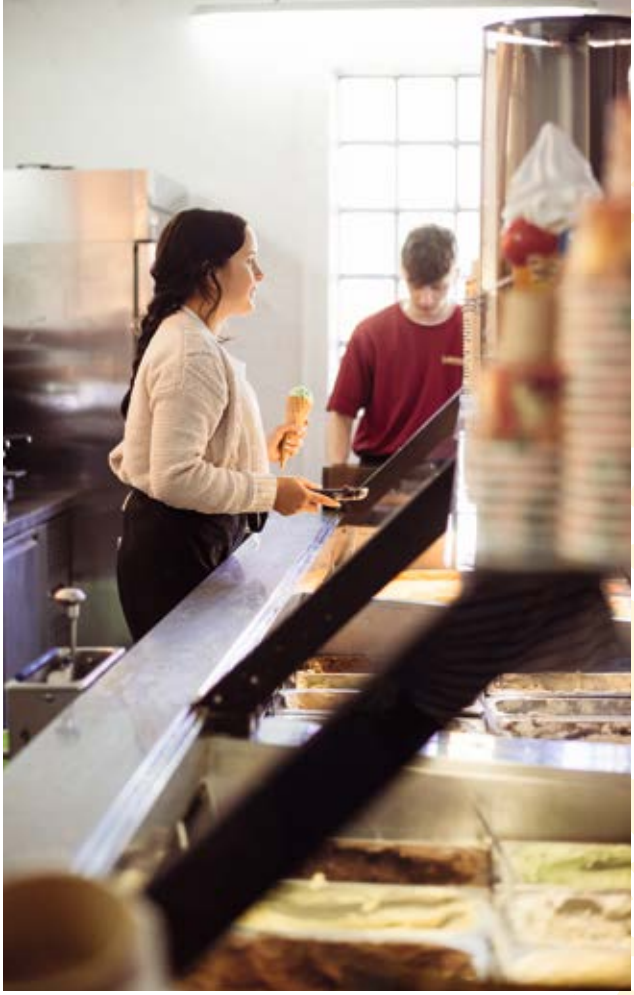
co“, ein Schokoladeneis mit frischen Kokosraspeln oder ein wirklich nach frischem Waldmeister schmeckendes Waldmeister-Sorbet – Es schmeckt alles wirklich unfassbar gut. Im langen Eistresen finden gleichzeitig 36 Eissorten Platz. So gibt es beispielsweise außergewöhnliche Sorten wie „Skyr Limette“, „Mohn-Marzipan“ oder „Cappuccino“. Viele Früchte stammen aus der Region und auch für die in Burweg hergestellten Fruchtsoßen wird ausschließlich regionales Obst verwendet.

„Hier kommt man garantiert ganz entspannt ins Gespräch.“
Volker Helms

Apropos Cappuccino! In der Eisschmiede gibt es einen großen Profi-Kaffeeautomaten, der die Kaffeesorten unter Druck und optimaler Temperatur aufbrüht und ganz exakt die frisch gemahlenen Kaffeebohnen dosiert. „Drei Tage lang war ein Profi-Barista aus Hamburg hier und wir haben gemeinsam viel probiert. Nun haben wir eine eigene Kaffee-Sorte in der Eisschmiede. Einige Kunden kommen extra wegen dem Kaffee, Espresso oder Cappuccino zu uns“, verrät Volker Helms. Im Sommer wird es einen Barista-Tag in der Eisschmiede geben, an dem der Hamburger Barista Santana wieder vor Ort ist.

Ein großer Trend in den Eisdielen ist die Herstellung von veganem Eis. 19 vegane Sorten hat die Eisschmiede inzwischen im Angebot. Dafür wird hochwertige Kokosmilch verwendet.

Wer sein Eis ausgewählt hat, findet garantiert auf dem 3500 Quadratmeter großen Gelände der Eisschmiede einen gemütlichen Platz. Besonders beliebt sind die großen Schaukeln, die im Quadrat angeordnet sind. „Hier kommt man garantiert ganz entspannt ins Gespräch“, verspricht Volker Helms. Viele Gäste machen es sich auch gerne auf der großen Wiese gemütlich. Obwohl die B73 gleich nebenan ist, herrscht hier dennoch Ruhe und Entspannung. So gemütlich kann ein Eisdielenbesuch sein.



MANGO · SCHOKO MINT · JOGHURT NATUR · ERDNUSS-SCHOKO · ZITRONE · CHEESECAKE · TARTUFO · SKYR LIMETTE · MARACUJA · BANANE · JOGHURT ROTE GRÜTZE · PISTAZIE · ERDBEER · WALNUSS · CAPPUCCINO · AZZURO · WALDMEISTER · QUARK ORANGE · DARK CHOCOLATE · MOHN-MARZIPAN · ...

Lieblingsplatz an historischer Stätte

Frank Tietjen fühlt sich auf dem Historischen Moorhof in Augustendorf rundum wohl

Entspannt sich gern auf dem idyllischen Gelände des Historischen Moorhof in Augustendorf: Frank Tietjen. Foto: Schmidt

Von Thomas Schmidt

Wenn Frank Tietjen nach seinem Lieblingsplatz in der Gemeinde Gnarrenburg gefragt wird, muss er nicht lange überlegen: „Ach, es ist wohl der Historische Moorhof in Augustendorf", sagt Tietjen.

Mit „guten Plätzen" in der Moorgemeinde Gnarrenburg kennt sich Tietjen aus gutem Grund aus, ist er doch Eigentümer des beliebten Campingplatzes Gnarrenburg in der Hermann-Lamprecht-Straße, wo sich unter dem Motto „Urlaub zwischen Moor und Meer" Menschen aus ganz Norddeutschland erholen. „Meinen Gästen empfehle ich natürlich immer wieder gerne auch einen Ausflug zum Historischen Moorhof in Augustendorf, aber auch zum nahen Moorerlebnispfad", sagt Tietjen, der sich auch im Vorstand des Heimatvereins Gnarrenburg engagiert. Der Verein kümmert sich mit großem ehrenamtlichen Engagement um das idyllische Gelände, zu dem auch ein stattlicher Baumbestand gehört.

„Auf dem Moorhof-Gelände kann ich mich so richtig entspannen", sagt Tietjen. Hier komme er auch mal auf andere Gedanken. Schließlich gebe es auf seinem Campingplatz immer etwas zu tun, so dass er gerne mal in Augustendorf „abschalten und runterfahren" könne, wie er im Gespräch mit der Zuhause-Redaktion bekennt. Schon jetzt freut er sich auf den Sonntag, 12. Juni, wenn auf der historischen Hofanlage, auf der sich neben einem Rauchhaus auch eine Torfscheune, ein Torfstich, ein Schaf- und Schweinestall sowie ein Backofen befinden, wieder der „Handwerker- und Backtag" stattfindet.

Auf der insgesamt 20.000 Quadratmeter großen Fläche, die mit ihren restaurierten Gebäuden der Gemeinde Gnarrenburg gehört, ist der Handwerker- und Backtag die erste größere Veranstaltung nach langer Corona-Pause. Die Veranstaltung gibt authentische Einblicke in die entbehrungsreiche Zeit der ersten Siedler in den Gnarrenburger Moorortschaften.

CAMPINGPLATZ GNARRENBURG
URLAUB ZWISCHEN MOOR UND MEER!

Campingplatz Gnarrenburg
Frank Tietjen
Hermann-Lamprecht-Str. 69
27442 Gnarrenburg
Telefon: 0 47 63 - 86 48

Der Platz liegt **direkt am Wald** und lädt zu langen und ausgedehnten Spaziergängen ein. Direkt nebenan befindet sich ein **Freibad**. An schönen Sommertagen kann man hier wunderbar zu günstigen Preisen schwimmen und sich erholen. Radfahrer haben Ihre Freude an dem **Radwanderweg** Teufelsmoor/Wattenmeer.

- Tagescamping und Dauercamping
- beheizte Waschräume
- überdachter Biergarten
- Kiosk mit Getränken
- Propangas-Verkauf
- vier eingerichtete Mietwohnwagen
- WLAN vorhanden
- wettergeschützter Unterstand für Radfahrer und Zelte

Hunde sind gratis willkommen!

Vom 1. März bis zum 31. Oktober geöffnet.

»Reif« für die eigene Immobilie?

Gleich ausrechnen!

Die Preisspirale bei Immobilien, Mieten und Wohnnebenkosten dreht sich weiter steil nach oben. Wohnen insgesamt wird stetig teurer. Da fragen sich viele, ob sie die Idee von den eigenen vier Wänden noch lange aufschieben sollten. Aber Wohnträume müssen bezahlbar sein. Heute und in der Zukunft. Dörte Kleinert, Leiterin ImmobilienFinanzierung bei der Sparkasse Rotenburg Osterholz, gibt Tipps, wie sich Interessenten Schritt für Schritt dem Wunsch nach der eigenen Immobilie nähern können.

Frau Kleinert, ist es die richtige Zeit, um jetzt eine eigene Immobilie zu bauen oder zu erwerben?
Dörte Kleinert: „Die aktuelle Lage ist geprägt von gestiegenen und immer noch steigenden Preisen, aber gleichzeitig auch immer noch sehr moderaten Zinsen. Wenn die sonstigen Rahmenbedingungen stimmen, ist das immer noch eine gute ‚Absprungkante' in die eigenen vier Wände."

Dörte Kleinert, Leiterin ImmobilienFinanzierung

Sie sprechen die „sonstigen Rahmenbedingungen" an; was muss man darunter verstehen?
Dörte Kleinert: „Vor allem die langfristige Tragbarkeit der monatlichen Belastung aus Krediten und Nebenkosten. Und dazu gehört neben einer gezielten Absicherung von Sach- und Einkommensrisiken zunächst einmal die korrekte Ermittlung der entstehenden Kosten. Gerade beim Bau der eigenen vier Wände oder bei umfangreichen Modernisierungsmaßnahmen kann es sonst zu unschönen finanziellen Überraschungen kommen."

Absicherung, korrekte Ermittlung der Kosten, langfristige Tragbarkeit der Kreditraten. Das klingt, als gäbe es viel zu bedenken?
Dörte Kleinert: „Ja, in der Tat. Denn schließlich will man lange Freude an seinem Haus haben, wird im Laufe der Zeit mit erforderlichen Instandhaltungsmaßnahmen konfrontiert und möchte sich neben der eigenen Immobilie auch noch die schönen Dinge des Lebens, wie zum Beispiel einen Urlaub, gönnen. Wir empfehlen daher auf jeden Fall die umfangreiche Beratung durch einen unserer Spezialisten."

Viele stehen mit ihren Überlegungen zur eigenen Immobilie noch ziemlich am Anfang. Macht da ein Termin bei einem Spezialisten überhaupt Sinn?
Dörte Kleinert: „Selbstverständlich beraten wir gern auch in einer solch frühen Phase. Wir wissen aber, dass viele Kunden gern erst einmal für sich prüfen möchten, ob eine Immobilie überhaupt ins Budget passt und wenn ja, bis zu welchem Preis. Unsere Rechentools rund um die Themen ‚Haus kaufen, Haus bauen, Haus modernisieren' leisten da gute Unterstützung. So verschaffen sich Interessierte schnell Klarheit, was sie ihr Wohntraum kosten wird. Die Module unterstützen bei der korrekten Ermittlung aller Bau- bzw. Kauf- und Renovierungskosten. So hat man eine verlässliche Basis für die weitere persönliche Kalkulation. Bequem von zu Hause aus ohne vorherigen Banktermin."

Das klingt verlockend. Was raten Sie abschließend allen, die sich derzeit ernsthaft mit einem Immobilienerwerb beschäftigen, Frau Kleinert?
Dörte Kleinert: „Machen Sie Ihren Immobiliencheck und schaffen Sie die Basis für eine fundierte Entscheidung für oder ggf. auch gegen die eigene Immobilie. Denn wie formulierte schon Seneca so treffend: ‚Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer!'"

ImmobilienCenter
Einfach anrufen und einen Infotermin vereinbaren:
04281 940-8888

Galeristin Eva Janschek freut sich auf die Besucherinnen und Besucher zur Sommerausstellung am 7. August. Foto: Schmidt

„Mal gucken…“ in die „Kleine Galerie am Moor“

Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause: **Haus und Garten in Klenkendorf 16 laden zur elften Sommerausstellung am 7. August von 11 bis 17 Uhr**

Zehn Künstlerinnen und Künstler und ein idyllisches Ambiente im Moor: Darauf können sich die Kunstfreunde schon jetzt freuen. Die „Kleine Galerie am Moor“ in Klenkendorf 16 lädt zur elften Sommerausstellung am Sonntag, 7. August, von 11 bis 17 Uhr. In den privaten Räumen der „Kleinen Galerie am Moor“ sind die Werke von Ole West zu bestaunen und laden ein, sich verzaubern zu lassen. Das wissen die Fans von Ole West aus ganz Norddeutschland seit vielen Jahren zu schätzen.

Mit Ole West verbindet die Galeristin und Einrahmerin Eva Janschek eine langjährige Zusammenarbeit und Freundschaft. „Sein künstlerisches Leben als Maler, Grafiker und Zeichner ist von Wasser, Küste und Maritimem geprägt und hat ihn über die Grenzen Norddeutschlands bekannt gemacht“, sagt die Klenkendorfer Kunstfreundin im Gespräch mit der ZUHAUSE-Redaktion.

„Lassen Sie sich in seine maritime, farbige, fröhliche und gerne auch ‚n büschen‘ skurrile Bilderwelt entführen“, lädt Eva Janschek zu einem Rundgang in der idyllischen Galerie ein. Mal realistisch, oft fantastisch hat Ole West die Küstenwelt gemalt, so wie er sie empfindet. „Das Wichtigste ist, dass man tatsächlich sieht, was man malen will“, betont Ole West. Also genau hinzuschauen, die Wirkung des Lichts und der Perspektive zu beobachten – darauf kommt es nach Überzeugung des Künstlers an. Was er sucht und zu zeigen versucht, nennt er tastend „eine Romantik, die es vielleicht nie gab“. Oder auch: „die Geschichte hinter dem Motiv“. Das mag als Erklärung dafür dienen, dass einigen seiner Bilder eine leise Melancholie anhängt. Leuchttürme auf alten Seekarten, ausrangierte Seezeichen im Tonnenhafen, Garnelen

Die „Kleine Galerie am Moor“ in Klenkendorf verzaubert auch auf ihrem idyllischen Außengelände immer wieder mit charmanten Inszenierungen - nicht zuletzt mit einem Hauch von Poesie.

Ole West wird jedes seiner gekauften Kalender und Bücher am 7. August gerne signieren.

Der Künstler Ole West im intensiven Dialog mit Kunstfreunden auf dem idyllischen Außengelände der Galerie - dazu wird auch bei der nächsten Sommerausstellung reichlich Gelegenheit bestehen.

oder Hummer, Ufer-Landschaften, ein Haus, das seine Bewohner vergessen haben, Moorlandschaften, lang gediente, rostanfällige Seelenverkäufer oder moderne Containerschiffe. Und immer wieder finden sich die kleinen Raben in den Arbeiten des 1953 in Wedel geborenen Künstlers.

Daneben werden weitere Künstlerinnen und Künstler ihre Werke in Klenkendorf bei der traditionellen Sommerausstellung präsentieren: Trudi Breuer zeigt ihren interkulturellen Schmuck, Frederike Sensfuss kommt mit „Sachen in Seide“ und Ralf Schiefbahn ist wieder mit Schmiedearbeiten in Klenkendorf vertreten. Udo Hoffer wird Keramik präsentieren, Angelika Bornstedt zeigt ihre hochwertigen Papierarbeiten. Bernd Rutkowski bringt fragiles Glasdesign zur Geltung, Gabi Anna Müller und Renate Hochhard wollen mit einer Kombination von Poesie und Photographie die Gäste im Moor verzaubern. Familie Gerken ist mit Gallowayprodukten mit von der Partie und Familie Kordes bereichert die Veranstaltung wieder mit „Kartoffeligem“.

Nicht nur maritime Motive finden sich unter den Arbeiten von Ole West.

Die reizvolle Umgebung im idyllischen, naturnahen Garten mit einem großen Teich lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Entschleunigung in der Mooridylle ist garantiert: „Nehmen Sie sich viel Zeit, um diese Ausstellung mit besonderem Flair im Inneren des Landhauses zu genießen“, empfiehlt Galeristin Eva Janschek. Alle Künstlerinnen und Künstler werden persönlich anwesend sein, so dass man ganz ungezwungen mit ihnen ins Gespräch kommen kann. Ole West wird auch wieder jedes seiner gekauften Bücher und Kalender mit einer individuellen Signatur und Zeichnung versehen.

Wer an den Werken von Ole West auch außerhalb der Sommerausstellung interessiert ist oder eine Beratung zu konservatorisch hochwertiger Rahmung möchte, kann jederzeit einen persönlichen Termin mit der „Kleinen Galerie am Moor“ in Klenkendorf 16, in Gnarrenburg, vereinbaren, da es keine festen Öffnungszeiten gibt.
Kontakt unter 04764/609 oder unter per E-Mail (info@galerie-am-moor.de).
Einen ersten Eindruck der Vielfältigkeit seiner Werke erhalten alle Interessierten auch auf der Internet-Seite www.galerie-am-moor.de/shop

Wie die berühmten Leichttürme gehört der kecke Rabe längst zu den Lieblingsmotiven von Ole West.

11. Sommerausstellung

Sonntag, den 7. August
von 11 – 17 Uhr
Mit Bildern und Büchern von **Ole West**

Weitere Aussteller präsentieren:
Schmuck, Sachen in Seide, Schmiedearbeiten, Keramik
Glasdesign, Papierarbeiten, Phothographie mit Poesie,
Gallowayprodukte, Kartoffeliges

Eva Janschek
„Die kleine Galerie am Moor“
Klenkendorf 16, 27442 Gnarrenburg
Telefon: 04764 / 609
E-Mail: info@galerie-am-moor.de
www.galerie-am-moor.de

Spiel und Spaß
im Farvener Badesee

Die Farvener „Gemeindeväter“ hatten Mitte der 1960er Jahre eine Idee, die bis heute positiv nachwirkt. Aus einer nassen Wiese mit Wasserquellen im Untergrund wurde, mit Hilfe der in Seedorf stationierten niederländischen Soldaten, ein Badesee. 1977 wurde die Anlage im Rahmen der Dorferneuerung noch einmal verbessert. Über Jahrzehnte bot der See Kindern aus Farven und der Umgebung Spaß im nassen Element, das zeigt auch dieses Foto von Anfang der 1980er Jahre. Aus dem ehemaligen Badesee ist 2014 ein Spiel- und Wasserpark geworden, der wie schon immer Kindern und Jugendlichen Spiel und Spaß bietet und für die Erwachsenen zu einem Erholungsort umgestaltet wurde.

Text: Rainer Klöfkorn / Foto: Archiv BZ

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

Zum Schmökern

Marla mag keine Bücher! Sie verwendet sie als Leiter, als Türstopper und sogar als Schlitten! Aber Bücher angucken? Nie! Niemals! Nie! Als die Bücher ihr aber zeigen, was in ihnen steckt, ändert sich das…für alle kleinen und großen Bücherliebhaber oder für Kinder, die keine Bücher mögen! Mit schönen lebendigen Illustrationen. Ab 4.

Emma Perry/Sharon Davey: Ich mag keine Bücher. Nie. Niemals. Nie.

Eine unheimlich gut zu lesende, spannende Geschichte über Tiroler Bergbauern damals und heute bietet das Buch „Bergland“ von Jarka Kubsova, in dem es um die Probleme der Bauern, dem aufkommenden Tourismus und die vielen ganz eigenen Probleme einer Familie und ihrem Umfeld geht. *Jarka Kubsova: Bergland*

Ein Roadtrip der besonderen Art: Terry begleitet ihre kranke Freundin Iris, die ihrem Leben in der Schweiz ein Ende bereiten will. Mit dabei hat sie ihren dementen Vater. Die Sorge um ihn und auch die Sorgen im eigenen Leben, lassen Terry diese Reise auch zu einer Reise zu sich selbst werden. Zum Ende hin wird der Roman immer intensiver, sodass man mithofft, mitbangt, mitlacht und mitweint. Ein intensives Leseerlebnis!

Ciara Geraghty: Das Leben ist zu kurz für Irgendwann

Die zehnjährige Hannah findet ihre neue Schule doof! Als sie aber in der Schulbibliothek vom seltsamen Totenkopfstift namens Rollf in die streng geheime Monster-Parallelweltklasse eingeladen wird und dort das 1x1 der Zauberkunst lernt, kann sie es gar nicht mehr erwarten, in die Schule zu gehen! Band 1 der Comic-Roman-Serie „Meine krasse Monsterklasse“ ist auch für Lesemuffel geeignet. Ab 9.

Thomas Krüger & der Anton: Meine krasse Monsterklasse

Nichts für schwache Nerven: wer einen superspannenden, düsteren und etwas gruseligen Thriller mit überraschenden Wendungen sucht, der ist mit „Der Erlkönig“ von Jérome Loubry gut beraten. Mehr wird hier nicht verraten! *Jérome Loubry: Der Erlkönig*

Viel Spaß beim Lesen wünscht Francesca Todisco, Leiterin der Stadtbücherei Bremervörde.

Küche, Wohnzimmer, Arbeitszimmer: Die besten Energiespartipps im Haushalt

Küche, Wohnzimmer, Arbeitszimmer: Für den Haushalt gibt es einfache Energiespartipps mit großer Wirkung.
Foto: Alexander Reschetnikow

Die Diskussion um Energiepreise und auch um die Versorgungssicherheit bestimmen dieser Tage die Nachrichten. Strom, Gas und Heizöl sind teuer wie lange nicht, ein Ende der Preisentwicklung ist nicht in Sicht. Energiesparen wird daher immer wichtiger. Das Thema ist nicht nur gut fürs Portemonnaie, sondern auch fürs Klima. Der Energiedienstleister EWE gibt seinen Kundinnen und Kunden daher schon seit vielen Jahren Tipps zum sparsamen Umgang mit Energie. Aktuell unterstützt das Unternehmen auch den Aufruf des Bundeswirtschaftsministers an die Verbraucher – von der Wirtschaft bis zu Privathaushalten – im Vorgriff auf etwaige Mangellagen in der kommenden Heizperiode den Verbrauch schon jetzt so gut wie möglich zu reduzieren. Denn: Was in diesem Frühjahr und Sommer nicht verbraucht wird, kann bereits vorsorglich für den kommenden Winter im Speicher verbleiben. Eine um ein Grad geringere Raumtemperatur spart dabei rund sechs Prozent Energie ein. Auch Stromsparen hilft, weil dieser häufig aus Gaskraftwerken stammt. Diese simplen Tipps helfen, um in den eigenen vier Wänden Energie einzusparen.

Kochen
Das Essen vom Vorabend aufwärmen? Was ist die stromsparendste Option? Herd oder Mikrowelle? Es kommt auf die Menge an. Die Mikrowelle ist eindeutig sparsamer bei Gerichten bis 400 Gramm. Bei Größeren Portionen sind Herd oder Backofen die sparsameren Varianten.

Waschen
Mit den heutigen Waschmaschinen kann man grundsätzlich auf die Vorwäsche verzichten und auch nur bei niedrigen Temperaturen oder dem Eco-Programm waschen. Die Maschine ist zwar länger in Betrieb, man spart trotzdem Strom und Wasser. Bei hartnäckigen Flecken kann die betroffene Kleidung vorab mit einem Fleckenlöser oder Gallseife eingeweicht werden, um auch hier die Vorwäsche zu umgehen.

Arbeiten
Beim Surfen oder im Homeoffice sollte besser ein Laptop anstatt eines herkömmlichen Computers genutzt werden. Dieser verbraucht nämlich bis zu zwei Drittel weniger Strom. Außerdem lohnt es sich bereits bei kurzen Pausen das Gerät auszuschalten, anstatt den Bildschirmschoner zu aktivieren. Dieser ist nämlich ein echter Stromfresser und aus technischer Sicht für Flachbildschirme unnötig.

Lüften
Das richtige Lüften ist ein Stoßlüften. Dabei werden die Fenster für etwa fünf bis zehn Minuten weit geöffnet, sodass die Luft ungehindert zirkulieren kann. Das Stoßlüften sorgt für ein gesundes Raumklima, verhindert das Auskühlen der Wände, übermäßigen Energieverlust und auch Schimmelbildung.

Leuchten
Mit Lichterketten und kleinen Lampen wird das Zuhause gemütlich, aber auch oft teuer. Deshalb am besten zu LED-Energiesparlampen wechseln. Die sind nachhaltiger und klimafreundlicher, halten wesentlich länger und geben ein sehr gutes farbgetreues Licht ab.

Weitere Energiespartipps gibt es hier:
service.ewe.de/infothek/erklaerfilme, ewe.de/smart-geber und *hallonachbar.de/mein-zuhause*

Upcycling-Projekt

Grill-Servierwagen aus Obstkisten

Trödel **kreativ** *neu* belebt

Plönjeshausener TV-Frau Steffi Treiber stellt weiteres Upcycling-Projekt vor

In der Herbstausgabe des vergangenen Jahres stellten wir die Plönjeshausener TV-Frau und Upcycling-Expertin Steffi Treiber vor. Unter Anleitung der Gastgeberin der WDR-Sendung „Steffi Treiber Lieblingsstücke“ durften unsere Leser aus einem Holzbrett ein Hängeregal bauen. Das kam so gut an, dass wir daraus eine Serie machten. Dieses Mal stellt die 40-Jährige das Projekt Grill-Servierwagen aus Obstkisten aus ihrem Buch „Kreative Lieblingsstücke“ vor. Und wieder sind die Zuhause-Leser zum Nachmachen eingeladen.

Das für dden Grill-Servierwagen benötigte Werkzeug und Material. Fotos: Julia Santoso

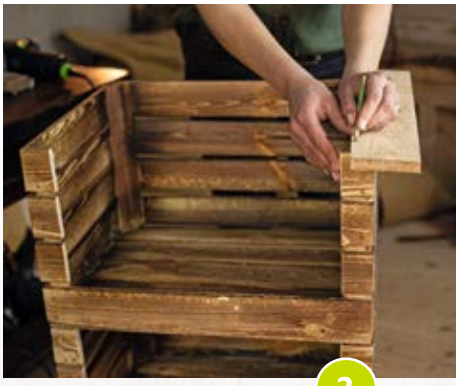
Und so wird‘s gemacht:

1. Säge mit der Stichsäge aus der ersten Obstkiste die ersten drei Holzlatten einer breiten Seite entlang der innen liegenden Eckversteifung (ca. 5 cm vom Rand entfernt) aus. Dafür die Sägelinie am besten mit dem Anschlagwinkel anzeichnen und nach und nach alle Latten absägen.

2. Brich die Kanten mit dem Schleifklotz.
Bereite so alle drei Kisten vor.

3. Staple die Kisten schon mal aufeinander, so kannst du bequem daran arbeiten. Lege dann für den zweiteiligen Flaschenhalter eines der beiden Holzbretter auf eine kurze Seite der oberen Kiste und zeichne an, wo es übersteht: Mit der Kappsäge passend ablängen. Mit diesem Brett als Schablone kannst du das zweite Holzbrett ebenfalls entsprechend zusägen.

4. In eines der Bretter für den Flaschenhalter sollen vier Löcher gebohrt werden: Das wird der obere Teil, der später die Flaschenhälse stabilisiert. Zeichne die Löcher zuerst in regelmäßigen Abständen zueinander an und verwende dann den Kranzbohrer zum Bohren. Fixiere das Brett dabei mit der Schraubzwinge: Der Kranzbohrer hat ordentlich Kraft! Schraube diesen Teil des Flaschenhalters an die dritte Latte der oberen Holzkiste an, die langen Schrauben von innen eindrehend.

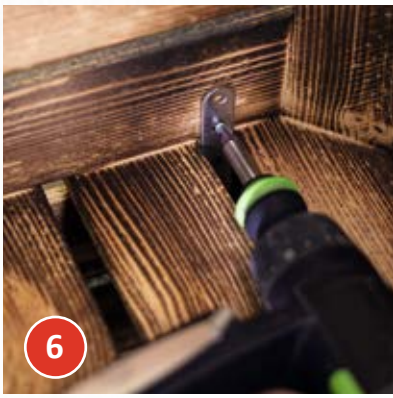


5. Auf dem zweiten Brett des Flaschenhalters werden die Flaschen stehen. Bestimme den Abstand zum oberen Teil mit ein paar Probeflaschen. Befestige dann die Stuhlwinkel mit den kurzen Schrauben auf der Unterseite des zweiten Brettes und schraube es damit an die Kiste.

6. Die Obstkisten werden mit je vier Flachverbindern und kurzen Schrauben untereinander verschraubt. Wenn die Lücken zwischen den einzelnen Latten es erlauben, kannst du die Verbinder von innen dazwischen legen - ansonsten einfach von außen anschrauben, das sieht auch stylisch aus!

7. Den fest verschraubten Kistenstapel umdrehen und das dritte Holzbrett als Bodenplatte anbringen. Dafür zunächst die Maße ermitteln und auf das Holzbrett übertragen. Dann sägst du das Brett mit der Handkreissäge zu.

8. Die Bodenplatte auf der untersten Kiste anschrauben und die Lenkrollen



mit Schrauben und Unterlegscheiben darauf befestigen.

9. Jetzt wird das letzte Holzbrett für die Servierplatte zu gesägt, die auf der Kiste oben aufliegen soll. Zeichne zuerst die Länge des Brettes an, berücksichtige dabei etwa insgesamt 3 cm Überstand über die Kistenränder. Mit der Handkreissäge passend zusägen.

10. Dann wird's etwas schwieriger: Für die Naturschieferplatten muss mit der Handoberfräse eine Vertiefung in das Brett gefräst werden. Zunächst die Schieferplatten auf das Holzbrett legen und die Umrisse übertragen. Dann das Brett mit der Schraubzwinge fixieren und fräsen. Meine Schieferplatten waren 0,5 cm dick, entsprechend tief habe ich die Vertiefung mit der Handoberfräse und dem Nutfräser angelegt.

11. Damit das Servierbrett auf dem Wagen nicht verrutschen kann, schraubst du jetzt noch je ein Stück der Quadratleiste von unten an die kurzen Seiten des Brettes. Zeichne zunächst die genaue Position der Leisten auf dem Brett an - sie sollen sich am inneren Rand der Obstkiste befinden, wenn das Brett eingesetzt ist - und säge sie mit der Kappsäge so zu, dass sie etwas kürzer sind, als das Holzbrett breit ist:

So kann man sie von vorne nicht sehen. Die Löcher in den Leisten mit dem Holzspiralbohrer vorbohren, die Leisten mit Holzleim bestreichen und festschrauben.

12. Das Servierbrett soll imprägniert werden, damit es abwaschbar ist. Da Lebensmittel damit in Berührung kommen, muss die Imprägnierung aber möglichst unbedenklich gewählt werden. Dafür bietet sich Leinölfirnis an: Dieser bildet nach der Trocknung eine natürlich wasserabweisende Schutzschicht aus Linoxin. Den Leinölfirnis mit Hilfe des Baumwolltuchs auftragen und einziehen lassen. überschüssiges Öl gut verteilen und nicht zu viel auftragen. Das Baumwolltuch nach der Benutzung ausgebreitet aushärten lassen, bevor du es in den Mülleimer gibst: Es kann sich sonst entzünden!
Bei Zimmertemperatur braucht der Firnis gut einen Tag, um auszuhärten.

13. Danach kannst du die Naturschieferplatten einsetzen: Sie werden nur lose eingelegt, nicht geklebt, damit man sie jederzeit herausnehmen und säubern kann.
Und schon ist der Grill-Servierwagen bereit, bestückt zu werden!

Mit dem fertig bestückten Servierwagen bist du perfekt für deine nächste Grillparty ausgestattet!

Grill-Servierwagen aus Obstkisten

Werkzeuge und Material

- Stift und Zollstock
- Anschlagwinkel
- Stichsäge
- Schleifklotz mit 100/120er Schleifpapier
- Kappsäge (oder Stichsäge)
- Kranzbohrer (ca.74mm) mit Akkuschrauber oder Bohrmaschine
- Schraubzwingen
- Lötlampe
- Handkreissäge (oder Stichsäge)
- Akkubohrer mit Holzbohrer inkl. Versenker
- Pinsel und/oder Rolle
- Optional: Oberfräse
- 3 gleiche Wein-/Obstkisten, Holzbretter, Holzleiste
- Schrauben versch. Längen
- Flachverbinder
- 3 Stuhlwinkel
- 4 Lenkrollen
- Holzleim
- Leinölfirnis
- Acrylklarlack
- Optional: Schieferplatten

Kreative Lieblingsstücke
designed by Steffi Treiber

ISBN: 9783772445767, 176 Seiten, ist im frechverlag erschienen und kostet 24,- Euro.

„Herausragender“ Genuss am Tidefluss

Die Osteterrassen im Gräpeler Hafen laden zum gemütlichen Verweilen und Entspannen ein.

Als im Sommer 2021 die Gemeinde Estorf den Fährplatz Gräpel mit seinem Sportbootanleger und den „Osteterrassen“ einweihte, bezeichnete die Niedersächsische Ministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Barbara Otte-Kinast das Projekt als „herausragend“. Und das sind die Holzterrassen in der Tat. Sie ragen über das Ufer hinaus und man kann dort sozusagen auf der Oste sitzen. Verschiedene Sitz- und Liegemöbel laden zum Verweilen und Entschleunigen ein. Der Blick kann über das Wasser und die Umgebung schweifen. Nebenan gleitet die handbetriebene Prahmfähre über die Oste. Die Ministerin beglückwünschte bei der Eröffnung die Gemeinde Estorf zu diesem Ort. Sie bezeichnete diesen „aufgewerteten Flecken Erde“ als einen Magneten für Boote und Radfahrer und kündigte an, garantiert nicht das letzte Mal hier gewesen zu sein.

Über viele Wasserfreunde, Besucher und Touristen freut sich Estorfs Bürgermeister Werner Hinck: „Toll, dass wir in unserer Gemeinde nun so einen schönen Platz zur Naherholung für Einheimische und Gäste haben“.

Möglich wurde dies übrigens erst durch die Erneuerung der Spundwand. Mit der Deichsicherheitsmaßnahme war der Grundstein für die Aufwertung des Umfeldes gelegt. Der damalige Deichgraf Horst Wartner hat seinerzeit großes Verhandlungsgeschick zum Wohle der Region bewiesen. Die Erneuerung der abgängigen Uferbefestigung war eine unverzichtbare Basis zum Erhalt der Hafenanlage. Damit war erst die Idee zur Umgestaltung des Fährplatzes entstanden. Nun dient die Uferbefestigung nicht nur der Deichsicherheit, sondern auch dem Wassertourismus.

Wussten Sie, dass der Hafen Gräpel, der seinerzeit Ewer beheimatete, ein bekannter Stackbuschhafen war? Dieses und einiges mehr über die Historie des Hafens gibt es im neugestalteten Umfeld zu erfahren.
Der ansässige Schifferverein hat hier entsprechende Informationen und Anschauungsobjekte platziert. Holger Falcke ist überzeugt vom Zusammenspiel von Historie und Moderne. „Die Osteterrassen ziehen die Blicke von Land und Wasser auf sich.“ Er lobt den Fährplatz und das Umfeld als Attraktion und neugewonnenen Mittelpunkt der Samtgemeinde. „Ein beliebter Treff- und Begegnungspunkt hat neue Kraft bekommen. Hier ist ein neues Aushängeschild der Samtgemeinde, nein, der ganzen Region entstanden.“

In aller Ruhe Grün tanken

Erlebniswandern und Waldbaden: Ines Stein hilft jenen, die in der Natur Entspannung und Wohlbefinden suchen

Ines Stein (50) arbeitete als Architektin, bis ihre alte Liebe zum Wandern neu entflammte. Heute ist die Scheeßelerin zertifizierte Erlebniswanderleiterin und Waldgesundheitstrainerin.

„Es ist erstaunlich, was die Natur mit uns Menschen macht“: Ines Stein weiß um die positiven Folgen, die entspannte Aktivität an frischer Luft auf die Gesundheit hat. Bei ihren Angeboten führt die Expertin ihre Gäste gleich in mehrfacher Hinsicht auf den richtigen Weg.

Von Stefan Algermissen

Eigentlich ist sie Architektin, doch vor einigen Jahren folgte sie dem Ruf der Natur. Heute ist Ines Stein aus Scheeßel zertifizierte Erlebniswanderleiterin und Waldgesundheitstrainerin. Die 50-Jährige schwört auf die positive Wirkung, die der Aufenthalt in Wald und Wiese hat. Um andere daran teilhaben zu lassen, bietet sie geführte Wanderungen und Wald-Gesundheitstrainings (Waldbaden) an. „Es ist immer wieder faszinierend, was die Natur mit uns Menschen macht“, sagt sie.

„2010 habe ich das Wandern neu für mich entdeckt“, verrät Ines Stein. Zwischen Thüringer Wald und Erzgebirge aufgewachsen, sei sie als Kind und Jugendliche eigentlich immer viel gewandert mit ihren Eltern. Dann kamen Studium, Beruf, Familie und damit ein Stück weit auch der Stress des Alltags, den viele in den verschiedensten Formen kennen.

Ein Wanderurlaub mit Ehemann und Sohn am Edersee war für Ines Stein, die seit 2005 im Scheeßel lebt, die Initialzündung für die neu entflammte Leidenschaft. Danach wanderte sie zunächst in den Mittelgebirgen, in den Alpen und seit acht Jahren auf den Nordpfaden im Landkreis Rotenburg.

„Schnell habe ich dabei gemerkt, dass sich ein positiver Gesundheitseffekt einstellt und die Gedanken zur Ruhe kommen“, schildert sie ihre Erfahrung. „Und ganz nebenbei stellen sich auch die besten Ideen beim Wandern ein“, grinst sie. Eine davon war die, dass sie den Architekten-Beruf nach 25 Jahren an den viel zitierten Nagel hängen und lieber ihre langjährigen, positiven Erfahrungen weitergeben wollte. „Ich wollte etwas mit der Natur machen, mehr Kontakt mit den Menschen haben.“

Ines Stein absolvierte eine Ausbildung zur Erlebniswanderleiterin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen. An der Ludwig-Maximilians-Universität in München und bei

Ines Stein bietet unter anderem für den Kneipp-Verein Rotenburg und den TouROW geführte Erlebniswanderungen auf den Nordpfaden im Lankreis Rotenburg an.

der Kneipp-Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren hat die Scheeßelerin zum Schwerpunkt „Gesundheitsvorsorge in der Natur“ die Ausbildung zur Waldgesundheistrainerin absolviert.

„Ich bin keine Ärztin“, betont Stein. Entschleunigung und Achtsamkeit seien die beiden Hauptaugenmerke, auf die sie in all ihren Angeboten Wert lege. „Bei meinen Wanderungen kommt es nicht auf Schnelligkeit und oder die Anzahl der Kilometer an. Mir ist es wichtig, die Vielfältigkeit der Natur zu genießen, sie bewusst wahrzunehmen, innezuhalten und die Ruhe in den Wäldern zu schätzen.“ „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“, nennt die Scheeßelerin das, was vielfach auch als „Waldbaden“ bezeichnet wird.

Achtsamkeit, schildert die Expertin, die Mitglied in der Arbeitegruppe Gästeführung des Landkreises Rotenburg ist, erfordere ein gutes Körpergefühl, außerdem die Fähigkeit, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. „Hört sich einfach an, ist doch für den Anfang ziemlich schwierig“, schmunzelt die Wald-Gesundheitstrainerin, die dabei auch schon mal Yoga oder QiGong in Kooperation mit ausgebildeten Lehrerinnen in freier Natur anbietet.
Das Waldgesundheitstraining findet in kleinen Gruppen im LandPark Lauenbrück und in einem Wald bei Visselhövede statt.

Seit 2019 ist die *50-Jährige* für den Kneipp-Verein Rotenburg als Erlebniswanderleiterin und seit 2021 als zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin tätig. Ines Stein bietet heute Wanderungen in kleinen Gruppen in der Heide und auf den Nordpfaden im Landkreis ROW an. „Die 24 Nordpfade“, findet die Erlebniswanderleiterin, „sind eine ganz tolle Sache, abwechslungsreich und beeindruckend zugleich.“
Eine Wanderung zum „Tag des Wanderns“ auf dem Nordpfad „Zwei Mühlen“ hat sie vor Jahren mit Geschäftsführer Udo Fischer in Kontakt gebracht, seitdem besteht eine sehr gute Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband des Landkreises. Ihre geführten Wandertouren seien ein Angebot an alle Wanderbegeisterten und Wiedereinsteiger, die sich entspannt in der Natur bewegen wollten, sagt Ines Stein. „Alle, die eine kleine Auszeit vom Alltag zu schätzen wissen, die Ruhe in den Wäldern genießen und das sprichwörtliche ‚Waldbaden‘ erleben möchten “, fügt sie hinzu.

Um dieses Erlebnis intensiver zu machen, seien ihre Gruppen auf zwölf Teilnehmer begrenzt. „In kleinen Gruppen macht es doppelt so viel Spaß, sich zu bewegen, sich auszutauschen und Gleichgesinnte zu treffen“, ist Ines Stein überzeugt. Über ihre Angebote, auch jene in Kooperation mit dem TouROW, informiert die Scheeßlerin auch auf einer eigenen Homepage mit einem durchaus passenden Namen: www.gehstein.de.

24 Stunden Betreuung
in Ihrem eigenen Zuhause!

Ihre Ansprechpartnerin
Anna Maria Lührs

Rufen Sie mich gerne an und vereinbaren einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

ProDomo
persönliche Betreuung Zuhause

Alte Straße 73 · 27432 Bremervörde
Mobil: 0 176 - 62 73 30 49
Telefon: 0 41 68 - 922 86 55
info@prodomo-betreuung.de
www.prodomo-betreuung.de

Mai 2022

28.
CAVEMAN, *Du sammeln, ich jagen! Das erfolgreichste Solo-Stück in der Geschichte des Broadways mit Kristian Bader. Stadeum, Stade, 19.45 Uhr.*

Juni 2022

1.
Lions-Open-Air-Konzert, *mit Goldplay.live. Seebühne am Vörder See, Bremervörde, 19.30 Uhr.*

10.
CAVEWOMAN, *Sex, Lügen & Lippenstifte! In dieser fulminanten Solo-Show rechnet CAVEWOMAN Ramona Krönke mit den selbst ernannten „Herren der Schöpfung" ab. Stadeum, Stade, 19.45 Uhr.*

11.
Jubiläumskonzert Lloydstreet Bigband, *Bürgerpark, Bremervörde, 15.00 Uhr.*

12.
Kunsthandwerkermarkt am Logehuus, *Heimathaus, Hesedorf, 11.00 Uhr.*

Stadtfest mit Oldtimertreffen *und verkaufsoffenem Sonntag, Bremervörde, 11.00 Uhr (verkaufsoffen ab 12.00 Uhr).*

19.
Kurt Krömer, *Kurt Krömer begibt sich mit seinem aktuellen Programm Deutschlandweit bei seinen Auftritten erneut in eine Stresssituation. Stadeum, Stade, 19.45 Uhr.*

Klappstauregatta, *Torfschiffhafen Kreuzkuhle, Gnarrenburg.*

20.
Max Raabe & Palast Orchester, *„Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein" ist mittlerweile ein geflügeltes Wort geworden, und auch sonst gehören Max Raabe und sein Palast Orchester längst zu den etabliertesten und beliebtesten deutschen Musikformationen, die den unverwechselbaren Sound der 1920er Jahre zurück auf die Bühne bringen. Stadeum, Stade, 20.00 Uhr.*

25.
Oste-Triathlon, *Barther Wiesen am Vörder See, Bremervörde, 10.00 Uhr.*

30.
VörderFeierAbend *mit Mikko Jess, SeeLounge Vörder See, Bremervörde, 18.00 Uhr.*

Juli 2022

3.
Torftag – Findorffs Erben, *Torfschiffhafen Kreuzkuhle, Gnarrenburg.*

Die Mausefalle – Bühnenkrimi von Agatha Christie, *Agatha Christies berühmter Bühnenkrimi ist das am längsten ununterbrochen aufgeführte Theaterstück der Welt: Seit der London-Premiere 1952 wird es dort bis heute jeden Tag gespielt. Stadeum, Stade, 16.00 Uhr.*

9.
Bremervörder Kultursommer – *50 Jahre Kreismusikschule des Landkreises ROW: stellt sich vor, Kulturbühne der BBG, Bremervörde 11.00 Uhr.*

Bremervörder Kultursommer – *Gartenkonzert: Fettes Blech, Kulturbühne der BBG, Bremervörde 16.00 Uhr.*

15. Stader Opernball, *Unter dem neuen Titel „sommerlicher Opernball" erwartet die Gäste das gesellschaftliche Top-Ereignis der Region auf gewohnt hohem Niveau bei sommerlichen Temperaturen und einer auf die Stadissimo-Terrassen ausgeweiteten Veranstaltungsfläche unter freiem Himmel. Stadeum, Stade, 20.00 Uhr.*

13.
Bremervörder Kultursommer – *Lesung: Samer Tannous & Gerd Hachmöller „Lebt ein Syrer in Rotenburg", Eigenart – Kunstraum, Bremervörde 19.30 Uhr.*

15.
Bremervörder Kultursommer – *Junge Philharmonie Köln, Seebühne am Vörder See, Bremervörde, 19.00 Uhr.*

28.
VörderFeierAbend *mit Tim Conrad & Chris Kawa, SeeLounge Vörder See, Bremervörde, 18.00 Uhr.*

30.
TonTestFestival, *Seebühne am Vörder See, Bremervörde, 16.00 Uhr.*

August 2022

3.
Bremervörder Kultursommer – *Lesung: Marno Howald „Ottos Schatten", Eigenart Kunstraum, Bremervörde, 19.30 Uhr.*

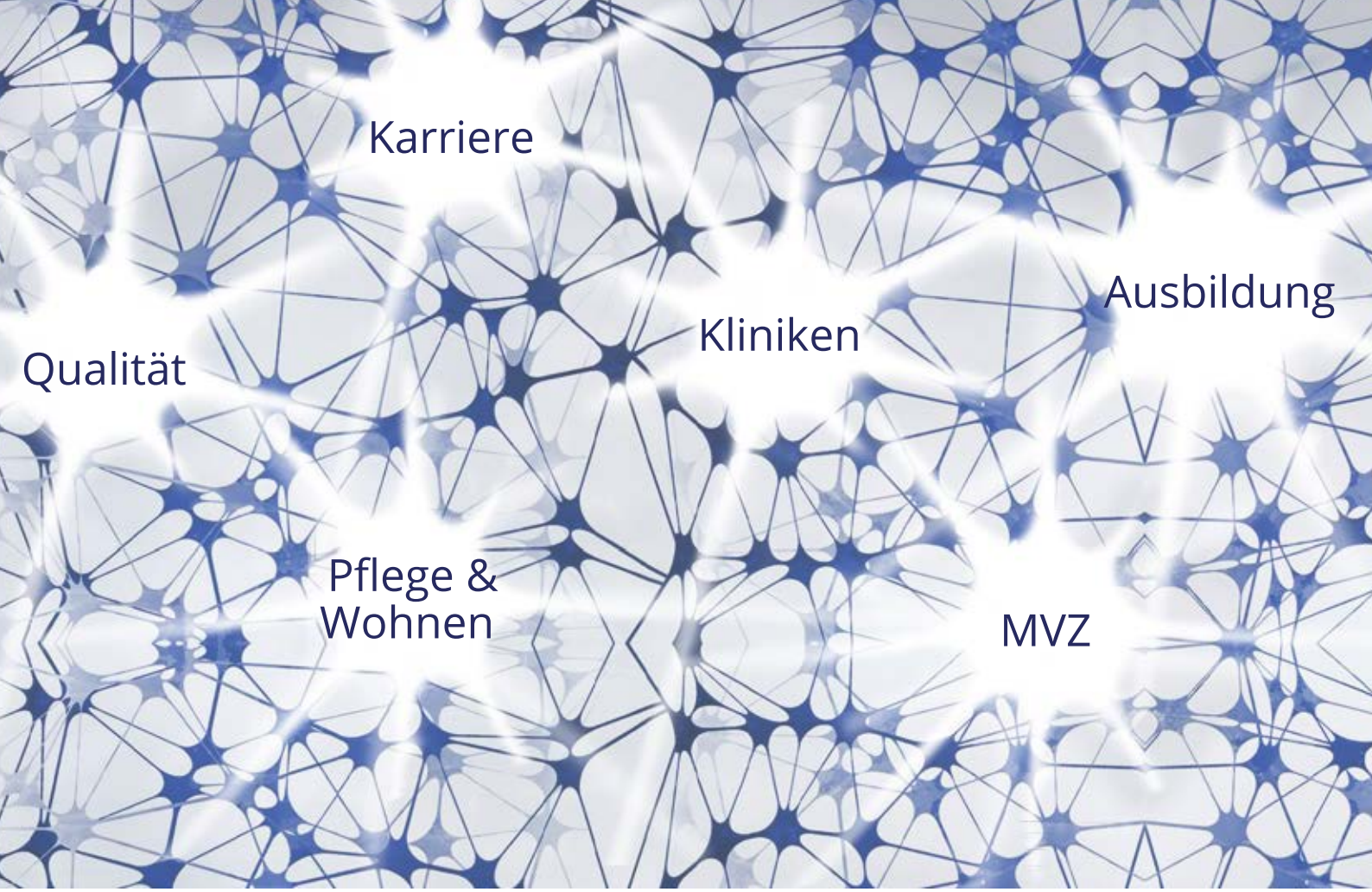
7.
Sommerausstellung, *elfte Sommerausstellung – Haus und Garten,Klenkendorf 16, Klenkendorf, 11.00 bis 17.00 Uhr.*

13.
Hammenacht, *Torfschiffhafen Kreuzkuhle, Gnarrenburg.*

14.
Findorff Tag, *Torfschiffhafen Kreuzkuhle, Gnarrenburg.*

26.
Eröffnungskonzert Holk – „Ton ab, Kamera läuft!", *Verlöschendes Licht, der erste Ton und dann: ganz großes Kino. Dieser Abend widmet sich legendären Soundtracks und erinnert daran, dass europäisches Kino auch musikalisch Geschichte geschrieben hat. Stadeum, Stade, 18.00 Uhr.*

26-28.
Mittelalterfest am Vörde See, *rund um den Vörder See, Bremervörde.*



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

EWE

Neue Heizung für 0 €[1,2]

Cool bleiben dank ZuhauseWärme

Heizung ohne eigene Investition[1,2]

Jetzt informieren: ewe-waerme.de

1) Keine eigene Investition. Für das Leistungspaket von EWE ZuhauseWärme Gasbrennwertgerät wird ein Grundpreis (GP1) in Abhängigkeit von der Investitionssumme berechnet. Hinzu kommen der Energiekosten-Grundpreis (GP2) für die Wärmelieferung, der sich aus den Kosten für jährliche Netzentgelte für Gas, Messstellenbetrieb, Messdienstleistung, Netzabrechnung, Energieabrechnung sowie Service- und Vertriebsaufwendungen zusammensetzt, und der Arbeitspreis (AP) für die Energieeinsatzmenge/Erdgasmenge zzgl. CO_2-Preis. Der Vertrag hat eine Laufzeit von zehn Jahren und verlängert sich um jeweils fünf Jahre, wenn er vorher nicht mit einer Frist von neun Monaten in Textform gekündigt wird. **2)** Keine eigene Investition. Für das Leistungspaket von EWE ZuhauseWärme Wärmepumpe wird ein Nutzungsentgelt (PNE) für die Pacht der Wärmepumpe in Abhängigkeit von der Investitionssumme berechnet. Der Pacht-Vertrag hat eine Laufzeit von 15 Jahren und läuft automatisch nach Ablauf der Vertragslaufzeit aus.

EWE VERTRIEB GmbH, Cloppenburger Straße 310, 26133 Oldenburg