# RINIELNER

DAS SVADTIMAGAZIN FÜR RINTIELN UND UMGEBUNG - KOSTENLOS - NOVEMBER 2024

# Mission Titelverteidigung!

Am 30. November gastiert die Boxwelt in Schaumburg wenn Lokalmatador und der amtierende IBF-Europameister Piergiulio Ruhe aus Rinteln zur Titelverteidigung antreten wird! Seite 9

### **RINTELNER HERBSTMESSE:**

Diesmal gibt es einen Extra-Tag für noch mehr Spaß, Spannung und Unterhaltung! Seite 5

### **GALERIE INNENSTADT:**

Vielfältige Kunstobjekte machen den Shopping-Bummel zum besonderen Erlebnis! Seite 7

### 42. RINTELNER MUSIKTAGE 2024:

Vier großartige Konzerte bieten exquisiten Hörgenuss in der St. Nikolai-Kirche! Seite 13

Wir machen uns für Sie stark!



**BOX K**RETZER MICHAEL BOX Fachanwalt für Arbeitsrei

THORSTEN KRETZER
Fachanwalt für Familienrecht

STEFAN ABRAHAMS
Fachanwalt für Erbrecht

Klosterstraße 27 31737 Rinteln Tel. 0 57 51 / 89 10 30 www.box-kretzer.de ...alles was Recht ist!

# VOLLBRECHT & SCHULZ RECHTSANWÄLTE • NOTAR

### Thomas Vollbrecht

Notar Fachanwalt für Familienrecht Fachanwalt für Verkehrsrecht

Roland Schulz

Fachanwalt für Arbeitsrecht

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:

Arzthaftungsrecht · Baurecht · Erbrecht · Miet- und WEG-Recht Nachbarrecht · Reiserecht · Strafrecht · Sozialrecht · Versicherungsrecht

Klosterstr. 16a · 31737 Rinteln · Tel. 05751 / 95330 · Fax 05751 / 953333 kanzlei@vollbrecht-schulz.de · www.vollbrecht-schulz.de



# Bewegung lohnt sich!

### Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage werden immer kürzer und kühler – das Sofa ruft! Eine flauschige Decke, ein wärmendes Getränk, vielleicht ein knisterndes Feuer im Ofen, dazu ein gutes Buch oder spannende Unterhaltung am Bildschirm. Klingt gut, oder? Wenn das gemütliche Räkeln auf der Couch denn nicht die einzige Freizeitaktivität ist...

Egal in welchem Alter und egal, wie das Wetter ist: Bewegung ist wichtig! Daran kann man (sich) gar nicht oft genug erinnern! Auch wenn der innere Schweinehund leider ein prima Kumpel ist. Das Gute ist: Bewegung wird belohnt!

Als Normalbürger braucht man natürlich kein Spitzensportler zu werden. Wobei es faszinierend ist, den sportlichen Helden zuzuschauen. Und wenn jemand aus Rinteln es dann noch schafft, in seiner Disziplin ganz weit nach oben zu kommen wie Piergiulio Ruhe: Wow! Da kann man nur sagen "Hut ab!" und sich am besten gleich ein Ticket für seine Titelverteidigung zum Europameister si-

Aber zurück zu uns Normalos. In Rinteln kann man sich glücklich schätzen, dass es so ein großes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten gibt. Fitness- und Gesundheitsstudios, kompetente Therapeuten, Sportvereine, die schöne Natur, u.v.m. Rafft man sich auf, lässt die Belohnung dann auch nicht lange auf sich warten: Nach der Trainingseinheit oder einem ausgiebigen Spaziergang ist der Körper angenehm müde und der Kopf viel freier. Schafft man es dann, regelmäßig aktiv zu sein, fühlt man sich schnell fitter, beweglicher und das liebste Kleidungsstück passt wieder viel besser.

Etwas Bewegung braucht es schließlich auch, um sich auf den Weg zu den vielen anstehenden Veranstaltungen zu machen. Aber auch hier wird der Aufwand ganz bestimmt belohnt!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen November und viel Freude beim Durchstöbern der folgenden Seiten.

Herzlichst,









	RÜCKBLICK	2
	RINTELN AKTUELL	Ę
	RINTELN HISTORISCH	17
	GESCHÄFTSWELT	18
	REGION AKTUELL	21
	SPEZIAL "MEHR LEBENSQUALITÄT"	27
	GASTRO & EVENT Rezept	30
	VERANSTALTUNGS- KALENDER	31
de	MULTIMEDIA	34
	Neuigkeiten: Kino / Bücher	
	IHR GUTES RECHT	35
	Ärger beim Matratzenkauf	
	NATUR & GARTEN	36
	Zu jedem Haus gibt es den passenden Baum / Eindrucksvolles Herbstleuchten im Garten	
	BAUEN & WOHNEN	38
	Fugenlose Spachteltechnik für Wand und Boden / Metalleffekte für besondere Akzente / Einbruchschutz mit KFW-Förderung Zukunftsfähige Lösungen für Fenste Türen und Fassaden	
	AUTO & CO.	42
	Aktuelles aus der Motorwelt	-
	KUNTERBUNT	44
	SERVICE	46
area area	Wichtige Rufnummern für Hilfe, Beratung und Notfälle Apotheken-Notdienstplan Impressum	
000		
O DO	CECUND 9 EIT	4-

Das Lymphsystem ist ein

wesentlicher Teil des Immunsystems

## RÜCKBLICK



### Lesung und Konzert mit der "Maranatha-Band":

# "Zeitgedanken"

Am Samstag, 2. November um 19.30 Uhr lädt die Kapellengemeinde Todenmann zur Lesung mit Konzert der Maranatha-Band in der Josua-Stegmann-Kapelle, Rinteln-Todenmann, Hauptstr. 16 ein.



"Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen", soll Martin Luther gesagt haben. "Das klingt nach Hoffnung, Zuversicht, Mut und Vertrauen - Worte, die in der Gegenwart zunehmend wieder ihren Platz in unserem Bewusstsein einnehmen. Dass dies gelingen möge, dazu wollen wir, die Lesenden, mit ausgewählten Texten und die Maranatha-Band mit Monika Perrey, Rainer Julitz, Michael Boden und Jürgen Schuba mit ihrer wunderbaren Musik beitragen",

### Auflösung Sudoku von Seite 45

6	5	3	2	1	8	9	7	4
9	8	7	4	5	6	3	1	2
2	4	1	7	3	9	6	5	8
3	2	8	1	7	4	5	9	6
1	9	4	8	6	5	7	2	3
7	6	5	9	2	3	4	8	1
5	7	6	3	8	2	1	4	9
4	1	2	6	9	7	8	3	5
8	3	9	5	4	1	2	6	7

so Ursula Mühlenhoff und Paul-Egon Mense.

"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen", soll Sokrates gesagt haben. Und damit das auch gelingt, wird Ursula Mense den Gästen einen kleinen Pausen-Snack und Getränke anbieten.

Der Eintritt ist frei. Eine Spende zur Kostendeckung ist erwünscht. Anmeldungen bis zum 30. Oktober sind nicht zwingend, sichern aber einen guten Platz und helfen den Organisatoren bei der Vorbereitung. Kontakt: P. E. Mense, Tel. (05751) 917559 mit AB, mobil 0177 - 3351080 oder per E-Mail: u.p.mense@mense-tub. de.



### Sicherheits- und Dienstleistungs-Unternehmen Schaumburg Copartner Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 VDS anerkannt J.Sinen GmbH 31737 Rinteln Ausbildungsfachbetrieb für Schutz und Sicherheit Dieselstraße 10 IHK-Anerkannte Schulungs-Tel. 0 57 51 / 9 41 88-0 stätte für den § 34 a für Fax 0 57 51 / 9 41 88-40 das Bewachungsgewerbe www.sds-sinen.de

### Rintelner Herbstmesse:

# Dieses Jahr einen Tag länger

Die traditionelle Herbstmesse verspricht in diesem Jahr bereits ab Donnerstag fünf Tage voller Spaß, Spannung und Unterhaltung inmitten der historischen Altstadt: Von Donnerstag, 31. Oktober bis Montag, 4. November geht es in der Innenstadt wieder hoch her!

Die offizielle Eröffnung erfolgt am Freitag um 16 Uhr durch Bürgermeisterin Andrea Lange mit dem Aushang des Messeprivilegs aus dem Jahre 1392 am Ratskeller (Speisekammer Anno 1583).

### Rasante Fahrten & tolle **Ausblicke**

Auf dem Markt- und Kirchplatz fasziniert die bunte Kirmeswelt.

In Fahrgeschäften wie "Jumpstreet", "Heroes", "Autoscooter" und dem "Musikexpress" können Messe-Fans rasante Fahrten erleben. Als besonderes Highlight mit tollem Ausblick erwartet die Besucherinnen und Besucher auf dem Marktplatz der "Fly Over" - ein 40 Meter hoher Kettenflieger.

### Bummeln, shoppen & schlemmen

Die wunderschöne Fußgängerzone lädt dazu zum Bummeln und Shoppen ein. Neben den Einzelhändlern haben viele Markthändler ihre Stände aufgebaut. Und natürlich kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz: Pizza, Crêpes und Hot Dogs, Bratwürste und Fischbrötchen sind nur ein kleiner Auszug aus der Palette. Gebrannte Mandeln. Zuckerwatte und Paradiesäpfel ziehen Naschkatzen und -kater an. Der Durst lässt sich an zahlreichen Getränkeständen löschen und natürlich gibt es passend zur Jahreszeit den ersten Glühwein.

### **Verkaufsoffener Sonntag**

Am 3. November ist verkaufsoffener Sonntag. Die Rintelner Innenstadtgeschäfte haben von 13 bis 18 Uhr geöffnet und begrüßen ihre Kunden mit attraktiven Angeboten und bestem Service.

Am Montag heißt es dann "Familientag" auf der Rintelner Messe. Ab 14 Uhr kann man vergünstigt Karussell fahren und es warten weitere Angebote der Schausteller/innen.

### Öffnungszeiten

Die Rintelner Messe öffnet täglich um 14 Uhr. Wegen des verkaufsoffenen Sonntags ist die Messe am Sonntag bereits ab 13 Uhr ge-



### Credo – das Glaubensbekenntnis:

# Vier Abendgottesdienste voller Musik

In Zusammenarbeit mit dem Projektchor aus Exten-Hohenrode und den Gospelchören "Sing & Pray" aus Bad Eilsen sowie "Gospelicious" der Johannis-Kirchengemeinde Rinteln werden im November vier inspirierende Abendgottesdienste gefeiert.



"Wir freuen uns, ein besonderes Gemeinschaftsprojekt anzukündigen, das die Herzen aller Musik- und Glaubensliebhaber höherschlagen lässt. Unter dem Titel "Credo - das Glaubensbekenntnis" präsentieren wir wunderschöne Lieder von Jochen Rieger, die den Kern unseres Glaubens auf eindrucksvolle Weise musikalisch zum Ausdruck bringen", erzählen Kyra und Sven Rundfeldt, die dieses Projekt gemeinsam mit

Pastorin Elisabeth Schacht-Wiemer mit viel Engagement und Herzblut ins Leben gerufen haben und leiten.

Die musikalische Begleitung übernimmt der talentierte Popkantor Marco Knichala an den Percussions, während Artur Kühfuß mit seinem einfühlsamen Spiel am Piano verzaubern wird. "Gemeinsam schaffen wir eine Atmosphäre, die den Glauben spürbar und hörbar macht", freut sich Pastorin Elisabeth Schacht-Wiemer.

### Die Termine:

So, 3. November, 18 Uhr, St. Cosmae et Damiani-Kirche, Exten

So, 10. November, 16 Uhr, Christuskirche, Bad Eilsen

Sa, 16. November, 18.30 Uhr, Johannis-Kirchengemeinde, Rinteln

So, 17. November, 17 Uhr, Marienkirche, Hess. Oldendorf



# Krimi-Lesung in der Stadtbücherei

Der bekannte Autor Hendrik Berg stellt am Freitag, 8. November um 19 Uhr seinen Kriminalroman "Sturmnacht" in der Stadtbücherei Rinteln vor.



nacht" bereits den 10. Band um den kantigen Berliner Polizisten Theo Krumme vor. Im Zuge seiner Ermittlungen verliert der Kommissar sein Herz an Nordfriesland, sodass er schließlich von der Hauptstadt in das beschauliche Husum zieht und dort im Team mit seiner viel jüngeren Kollegin Pat bei der Kripo arbeitet.

Die Romane sind erfolgreich im Segment der Regionalkrimis und auch bei den Rintelner Leserinnen und Lesern beliebt. Das liegt nicht nur daran, dass sie atmosphärisch geschrieben sind und man beim Lesen zu spüren meint, wie einem der Seewind um die Nase weht, sondern auch an der Herangehensweise des Autors. Hendrik Berg sagt über sich selbst, dass er unheimliche Geschich-

ten mag, die zeigen, wie Liebe, Freundschaft, aber auch Eitelkeiten, Neid, Missgunst und Hass das menschliche Schicksal beeinflussen – mit überraschenden und dramatischen Folgen. Besonders interessiert ihn die Grenze zwischen Mystischem und der Realität - gerade an der Nordseeküste mit ihren zahllosen Legenden und Sagen. Die Karten kosten 10,- € und sind in der Bücherei erhältlich. Einlass ist ab 18.30 Uhr.



### Galerie Innenstadt:

# Vielfältige Kunst in der Innenstadt

Von Samstag, 9. bis Samstag, 23. November lockt eine seit Jahren sehr beliebte Aktion in die Rintelner Innenstadt: Der Stadtmarketingverein Pro Rinteln e.V. eröffnet die "Galerie Innenstadt" in Kooperation mit Unternehmen der Innenstadt.

Kunst in der Innenstadt, in dieser Form, ist einmalig in der näheren Umgebung. Rinteln wird damit zu einem attraktiven Anziehungspunkt für Kunstfreunde. Exponate von verschiedensten Künstlern werden in einigen Geschäften, Apotheken und Gastronomiebetrieben in der Innenstadt zu sehen sein und machen den Besuch der Innenstadt zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Das Repertoire umfasst dieses Jahr Druckgrafiken, Radierungen, Naturholzartikel, Fotografien und verschiedenste Formen der Malerei.

Die Vernissage findet am Freitag, 8. November um 18.30 Uhr in den Räumen der Volksbank in Rinteln, Klosterstr. 30 statt.

Am Samstag, 16. November finden kleine Veranstaltungen in den ausstellenden Geschäften statt. Die Künstler stellen an diesem Tag dazu persönlich ihre

Werke den Kunstinteressierten

"Die "Galerie Innenstadt" ist eine Aktion von Pro Rinteln, die sehr gut in die gemütliche Stimmung dieser herbstlichen Jahreszeit passt. Die Vielfältigkeit der präsentierten Werke macht das Einkaufserlebnis im November noch freundlicher und bunter", freut sich Michael Lohmann vom Team Pro Rinteln.

# Folgende Künstler und Geschäfte nehmen teil:

### **Photo-Struck**

Marktplatz 10 Harald Scheibe (Fotografie)

### **Engel Apotheke**

Marktplatz 15 Heike Mühlhan (Holzkunst, Malerei)

### medea

Weserstr. 26 Yves Coiffard (Figuren aus Bronze und Stein)

### **Apollo Optik**

Klosterstr. 3 Antonio Fusco (Holzkunst)

### **Optik Wollbrink**

Marktplatz 15 Andrea Kluwe (Malerei mit vergoldeten Objekten)

### Schaufenster Hotel Wethmüller

Kirchplatz 13
Ralf Sprick (Fotografie)

### Speisekammer Anno 1583

Marktplatz 6 Heiko Knechtel (Abstrakte Fotografie)

### **Engbers**

Weserstr. 17
Prof. Dr. Silke Kettig (Abstract
Art - Werke auf Papier)

### Sparkasse Schaumburg

Klosterstr. 5-7 Yvonne Vahle (Mixed-Media Objekte)

### Schuh-Peters

Weserstr. 21 Anka Knechtel (Malerei, Skulpturen)

### Bruno Kleine

Pferdemarkt 1 Swetlana Sudakow (Malerei)

### Post Apotheke

Krankenhäger Str. 28 Ingrid Kassner (Malerei)

### Betten Maack

Weserstr. 31 Christoph Ehleben (Fotografie)













INNOVATIV | ERFAHREN | KREATIV
PRÄZISE | ZUVERLÄSSIG

STARTE EINEN RUNDGANG DURCH UNSER GEBÄUDE



Dresdener Str. 4 | 32423 Minden

Tel.: +49 571-82898-0 | www.art-image.de | info@art-image.de

Hans Weimann im Erzählcafé:

# "Meine Jahrzehnte als Leiter der Lokalredaktion bei der Schaumburger Zeitung"

Der Heimatbund der Grafschaft Schaumburg und das Museum Rinteln laden am Mittwoch, 13. November von 15 Uhr bis ca. 16 Uhr zu einem Vortrag von Hans Weimann im Rahmen des Erzählcafés im Naturpavillon, Klosterstr. 18 b ein.



Zur Ankündigung seines Vortrages schreibt Hans Weimann:

"Lokaljournalisten sind oft stellvertretend für Bürger unterwegs, sind dabei, wo der "normale Bürger' nicht hinkann, darf oder will. "Lügenpresse' funktioniert im Lokalen nicht, denn der Schreiber trifft seinen Leser oft am nächsten Tag auf der Straße. Also: Wie funktioniert eine Lokalzeitung? Warum passiert in einer Stadt immer genau so viel, dass es auf drei Lokalseiten passt? Und die Zeiten ändern

sich, was früher nicht schreibbar war, wird heute veröffentlicht und umgekehrt.

Dazu ein Schnelldurchlauf einiger schräger Ereignisse in der Stadt, die heute Geschichte sind: Beispielsweise wie ein Stadtdirektor und ein Bürgermeister ein Grundstück verkauft haben, das ihnen noch gar nicht gehört hat oder warum Landwirte die Briten mochten, obwohl die ihnen bei Manövern den Acker zerfahren haben. Und warum gerade eine Lokalzeitung ideal für eine steile Karriere sein kann. Bei der Schaumburger Zeitung haben u. a. Georg Mascolo (später Spiegel-Chefredakteur) wie Christian Kirsch (ZDF) und Anja Hitzemann (NDR) begonnen."

# **ENGEL&VÖLKERS**



Ich biete Ihnen eine kostenfreie und unverbindliche Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie an!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin vor Ort:
Insa Kübler

+49 (0)571-889 11 90 Insa.Kuebler@engelvoelkers.com

### MINDEN | RINTELN | BÜCKEBURG

Minden@engelvoelkers.com Hufschmiede 9 | 32423 Minden engelvoelkers.com/minden | Immobilienmakler

### Besonderes Livemusik-Erlebnis:

# Akustik-Evening in der Speisekammer

Ein Akustikkonzert mit drei besonderen Acts findet am Samstag, 9. November um 20 Uhr in der Speisekammer Anno 1583 am Rintelner Marktplatz statt. Einlass ist ab 19.30 Uhr.

Mit spürbarem Herzblut und ohne technischen Schnickschnack präsentieren sich drei Akustik-Formationen, die den Akustik-Evening zu einem ganz besonderen Livemusik-Erlebnis machen wollen.

### Soulful

Das Duo Soulful besteht aus Vicky Ryers (Gesang) und Michael Bokeloh (Klavier, Gesang). Musik begleitet die beiden, die seit langem befreundet sind, seit ihrer Kindheit und bis heute sind sie mit Herz und Seele dabei. Beim Akustik-Evening spielen sie einige ihrer Lieblingssongs in eigenem Gewand. Neben Klassikern aus den letzten Jahrzehnten gehören auch



Eigenkompositionen zu ihrem Repertoire. Was dieses Duo ausmacht: Der gefühlvolle Gesang von Vicky wird durch das harmonische Klavierspiel von Michael auf ganz besondere Weise getragen.

### José Lopez & Band

Jose Lopez ist wohl einer der bekanntesten spanischen Musiker der Region. Er arbeitete bereits mit Ruben Gonzalez und dem Buena Vista Orchester zusammen und stand schon mit Udo Jürgens und Roland Kaiser auf der Bühne. "Wir spielen Flamenco und südamerikanische Musik, aber auf unsere Art", beschreibt Jose Lopez den Stil seiner Band. Hinzu kommen spanischer Pop und ein Hauch von Rock.

### Crazy Skiffle Men

Die Crazy Skiffle Men widmen sich der exotischen Skifflemusik. Dabei ist ihr Konzept einfach und klar: Spielfreude und der Spaß an der Musik! Im Repertoire finden sich neben klassischen Skifflesongs reichlich



Irish-Folk und Country, bekannte Titel aus der Popmusik und viele deutsche Titel mit etwas verrückten, leicht absurden oder einfach nur ausgelassen fröhlichen Texten. Dargeboten wird diese ausgeprägt rhythmische Musik auf Banjo, Piano, Kontrabass, Akkordeon, Waschbrett und Gesang.

Der Eintritt kostet 15,-  $\in$  an der Abendkasse, Tickets gibt es auch vorab in der Speisekammer Anno 1583.



### **Partyservice**

Fleisch und Wurst vom Highland-Rind, Strohschwein und Geflügel vorwiegend aus eigener Aufzucht, Eier, Kartoffeln u.v.m.!

Vorbestellungen für **Weihnachten** nehmen wir gern entgegen!

Öffnungzeiten: Mi., Do., Fr. 9-18 Uhr • Sa. 8-13 Uhr • Mo. + Di. auf Anfrage Kasseler Landstr. 22 • 31737 Rinteln-Uchtdorf • Tel. 05751 / 43989 E-Mail: info@kampmeiers-hofladen.de • www.kampmeiers-hofladen.de



Die Ruhe Boxing Promotion hat es geschafft, den weltweit größten Boxverband im Profiboxen, die International Boxing Federation (IBF), nach Schaumburg zu holen. Dies allein ist schon eine Sensation!

Das hochkarätige Event findet ab 18 Uhr im prestigeträchtigen Palais im Park in Bad Eilsen statt und verspricht einen unvergesslichen Boxabend: Insgesamt stehen acht spannende Profikämpfe auf dem Programm, darunter drei hochkarätige Titelkämpfe! Einlass ist ab 17 Uhr.

# Ruhe vor dem Sturm - Mission Titelverteidigung

Am Samstag, 30. November 2024 wird der Lokalmatador und amtierende IBF-Europameister Piergiulio Ruhe aus Rinteln seinen IBF-Europameistertitel in seiner Heimat verteidigen.

Der Höhepunkt des Abends wird der Hauptkampf von Piergiulio Ruhe sein, in dem er seine Europa-Krone verteidigen wird. Boxfans können sich auf spektakuläre Kämpfe und unvergessliche Momente freuen.

### Rahmenprogramm:

28. November: Offizielle Pressekonferenz

29. November: Das offizielle Wiegen, bei dem sich die Sportler in einem "Face-to-Face" gegenüberstehen (Ort und Zeiten werden noch bekanntgegeben) 30. November: Das große Highlight des Jahres: Die Titelverteidigung von Piergiulio Ruhe,

### **Ticketvorverkauf**

After-Show-Party

Tickets sind im Restaurant Aurelios am Doktorsee sowie bei der Schaumburger Zeitung in Rin-



teln und Bückeburg erhältlich. Für Gäste von außerhalb gibt es zudem eine Ticket-Hotline unter 0176 / 30110503.

### Ticketkategorien:

Stehplätze: 49,- € / Sitzplätze: 69,- € / Sitzplätze 1. Reihe: 99,- € / VIP Silver: Direkte Ringplätze inkl. Getränke frei: 150,- € / VIP Gold: Reservierte Tische auf der Bühne inkl. Essen und Getränke sowie freier Eintritt zur After-Show-Party: 250,-€.

Im Anschluss an das Event findet eine After-Show-Party im Nebensaal statt.

Unsere Empfehlung: Seien Sie dabei, wenn Geschichte geschrieben wird und erleben Sie einen Boxabend der Extraklasse in Schaumburg!







# HOTEL GASTHAUS "Zur Linde"

### November & Dezember 2024

### Jetzt wird's herzhaft und wild!

Jeden zweiten Mittwoch bieten wir ein reichhaltiges Buffet inkl. servierter Suppe und Dessert an

### Wildrahmsuppe

Am Büffet erwartet Sie: Herbst-winterliche Salatbar (Rotkrautsalat, Blumenkohlsalat, Waldorfsalat, Möhrensalat, Rote Beetesalat mit Walnüssen und Feta)

Schmorbraten von der Hirschkeule mit Wildsoße und Preiselbeerbirnenkompott

Wildes Ragout mit Waldpilzen

Wilde Wirsingkohlroulade

Herzhafter Grünkohl mit Krustenbraten

Knusprige Bauernente

Und dazu:

Rotkohl, Rosenkohl, Kürbisgemüse, Salzkartoffeln, Serviettenklöße und Spätzle \*\*\*

Dessert

### Preis pro Person 38,50 €

Termine: 6.11. / 20.11. / 4.12. / 18.12.2024 Wir bitten um Reservierung!

Hauptstr. 30 - 31737 Rinteln - Tel. 05751- 57 39 - Fax 05751- 63 55 INFO@ZUR-LINDE-RINTELN.DE www.zur-linde-rinteln.de

# BilderBuchKino in der Stadtbücherei

Am Mittwoch, 13. November um 15 Uhr und um 16 Uhr zeigt die Stadtbücherei Rinteln in ihren Räumen in der Klosterstraße 21a wieder ein BilderBuchKino.



Während des Vorlesens werden die Bilder zur Geschichte auf einer Leinwand gezeigt. So Iernen die Kinder auf eine ganz neue Art und Weise Bilderbücher kennen. Folgende Geschichte ist zu hören und zu sehen:

»Kleines Einhorn Funkelstern -Mit dir werden Wünsche wahr« von Mila Berg für Kinder ab 3 Jahren: Wusstest du, dass Einhörner zaubern können? Die großen Einhörner können Wünsche erfüllen - nur bei Finya Funkelstern, dem kleinen Einhorn, klappt das leider

noch nicht so gut. Doch als Finya und ihre besten Freunde, das Koboldmädchen Trixi und Kalle Fledermaus, entdecken, dass die Waldtrolle bei einer Überschwemmung dringend Hilfe brauchen und kein Einhornzauber hilft, kann Finya zeigen, was in ihr steckt. Wird sie es schaffen, das Geheimnis des Moosbach-Sees zu lüften? Ein zauberhaftes Einhorn-Abenteuer.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich! Entweder persönlich in der Stadtbücherei, unter Tel. (05751) 403 418 oder per Mail an buecherei@rinteln.de. Für die Anmeldung werden Name und Alter des Kindes, sowie eine Telefonnummer für eventuelle Rückfragen benötigt.



# Freude machen & Augen zum Leuchten bringen

Auch in diesem Jahr sorgt die Rintelner Silvesterinitiative e.V. wieder dafür, dass die Rintelner Bürgerinnen und Bürger Kindern und älteren Menschen mit einkommensschwachem Hintergrund einen Wunsch erfüllen können.



Am Donnerstag, 28. November wird in der Volksbank in der Klosterstr. 30 der Tannenbaum mit den Kinderwünschen aufgestellt. Ab diesem Tag hängt dann auch die Girlande mit den Wünschen von Senioren in der Sparkasse Schaumburg in der Klosterstr. 5-7.

"Ab dem 28. November können die Wünsche abgeholt werden. Die Geschenke sollten dann bis Donnerstag, 12. Dezember bei dem entsprechenden Geldinstitut wieder abgegeben worden sein. Wir stellen dann sicher, dass die Gaben so verteilt werden, dass diese bei den zu Beschenkenden rechtzeitig vor Heiligabend eintreffen", so die erste Vorsitzende Anika Schwick.

Damit die Silvesterinitiative Menschen in besonderen Notlagen in der Region Schaumburg mit ihren Aktionen helfen kann. ist sie auf Spenden angewiesen. Wer die so wichtige Arbeit des gemeinnützigen Vereins, der im nächsten Jahr seit 25 Jahren besteht, unterstützen möchte, kann an eines dieser Konten spenden: Volksbank in Schaumburg und Nienburg eG - DE53 2559 1413 2400 2160 00, Sparkasse Schaumburg - DE65 2555 1480 0510 9088 90 oder per PayPal an silvesterinitiative-rinteln@web.de.







# SICHER DIR DIESEN EINMALIGEN DEAL!

VOM 29. NOVEMBER BIS 01. DEZEMBER 2024!

### Digitaler Kaffeeklatsch:

# Vortrag zum Thema "Diabetes im Alter"

Generation 50+ Digitaler Kaffeeklatsch Mittwoch, 20.11.

Die "Generation 50+" der Stadt Rinteln in Kooperation mit der Stiftung für Rinteln veranstaltet am Mittwoch. 20. November von 15 bis 16 Uhr einen digitalen Vortrag von Dres.

Alter".

Diabetes mellitus ist die chronische Erkrankung mit der höchsten Häufigkeit von Neuerkrankungen weltweit. Das Risi-

Tiemann zum Thema "Diabetes im

ko, zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter an. In der Altersgruppe der 65- bis 79-Jährigen sind 23,9% betroffen, bei den ab 80-Jährigen hat jede 3. Person einen dokumentierten Diabetes.

Die Diabetologie ist die medizinisch wissenschaftliche Fachrichtung, die sich auf die Forschung und Behandlung von Diabetes spezialisiert hat. Zu den Aufgaben des Diabetologen gehört das Diagnostizieren und Therapieren aller Diabetes-Typen sowie die Behandlung von Erkrankungen, die eng mit dem Diabetes in Verbindung stehen.

Beim "digitalen Kaffeeklatsch" berichten die Diabetologen Dres. Tiemann über ihr Fachgebiet und beantworten die Fragen der Teilnehmer.

Die Zugangsdaten für die Zoom-Veranstaltung werden am Veranstaltungstag gegen 14 Uhr verschickt, danach besteht die Möglichkeit für einen Technikcheck. Sie möchten gern mitmachen, sind sich aber nicht sicher, ob Sie mit dem Programm "Zoom" zurechtkommen? Dann sprechen Sie Kornelia Budde von der Stiftung für Rinteln an unter Tel. (05751) 403303 oder per E-Mail an stiftungfuer-Rinteln@rinteln.de. Sie hilft gerne!



### Vortrag:

# "Was von mir bleiben soll"

Der Hospizverein RInteln e. V. lädt am Dienstag, 19. November um 19.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus Rinteln in der Ostertorstr. 2 zu einem Vortrag von Sabrina Görlitz über das Bewahren der Erinnerungen und Gedanken Sterbender ein.

Der Ruf nach einem "selbstbestimmten" Sterben wird heutzutage immer lauter, doch nur selten ist dieser hohe Anspruch auch umsetzbar. Sabrina Görlitz, ausgebildete Journalistin, Buchautorin und Sterbebegleiterin, erzählt anhand echter



Beispiele, wie es durchaus gelingen kann, selbstwirksam und in Übereinstimmung mit sich selbst zu sterben.

Mit "Palligrafie" hat Sabrina Görlitz eine besondere Biografiearbeit für Palliativpatientinnen und -patienten entwickelt, die helfen kann, Lebenskreise zu schließen und Abschiedsprozesse ganz bewusst zu gestalten.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: Hospizverein Rinteln e. V., 0178 / 1657501 oder info@hospizverein-rinteln.de.

# Vortrag von Drumi Dimtschev:

# .. Affektive Störungen"

Am Donnerstag, 21. November um 16 Uhr ist der Betreuungsverein Schaumburg zu Gast im Mehrgenerationenhaus und lädt zu einem Vortrag zum Thema "Affektive Störungen" von Drumi Dimtschev, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ein.

Psychische Gesundheit geht uns alle an. Die Wahrscheinlichkeit, entweder selbst von psychischen Erkrankungen betroffen zu sein oder aber Betroffene im Familien- und Bekanntenkreis zu haben, ist hoch.

Drumi Dimtschev, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erörtert die einzelnen Formen der bipolaren Störung und berichtet über ihre Entstehung. Außerdem stellt er vorbeugende sowie therapeutische Ansätze

Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Kontakt: Mo - Do von 9 bis 17 Uhr: Christel Grannemann-Bülte, 01525 / 6323606 sowie generation50@rinteln.de







# 42. Rintelner Musiktage 2024

Mit vier abwechslungsreichen Konzerten finden im November die 42. Rintelner Musiktage in der St. Nikolai-Kirche in Rin-

Gleich zu Beginn der Reihe steht am Sonntag, 10. November, 17 Uhr, mit der Aufführung des Oratoriums "Elias" von Felix Mendelssohn Bartholdy ein großartiger Höhepunkt auf dem Programm.

Das Oratorium "ELIAS" zählt zu den bedeutendsten Werken der Chormusik und erfreut sich seit seiner Entstehung großer Beliebtheit. Felix Mendelssohn Bartholdy vertont darin die Geschichte des biblischen Propheten Elias aus dem Alten Testament. Die Abfolge des Oratoriums ähnelt einer Oper, in der dramatische Passagen neben lyrischen und berührenden Momenten stehen.

Dem Chor fällt dabei eine bedeutende Rolle zu. Die Uraufführung fand 1846 mit mehr als 300 Mitwirkenden bei einem großen Musikfest in Birmingham statt. Auch das Konzert in Rinteln wird groß besetzt sein. Das Projekt ist eine Kooperation mit den Chören an St. Martini Stadthagen. Im Chor wirken rund 140 Sängerinnen und Sänger aus dem Schaumburger Oratorienchor, dem Vokalensemble und der St.-Martini-Kantorei Stadthagen mit. Den Part des Elias übernimmt der international gefragte Bariton Christian Miedl. Die weiteren Solisten sind Karola Pavone und Dorotea Pavone (beide Sopran). Sofia Pavone (Mezzosopran) und Theodore Browne (Tenor). Als Orchester konnte wieder das Ensemble L'Arco aus Hannover gewonnen werden.

Die Leitung haben Kirchenkreiskantorin Daniela Brinkmann aus Rinteln und Kantor Christian Richter aus Stadthagen.

Am Freitag, 15. November, 19.30 Uhr. folgt ein Liederabend unter dem Titel "IM EIS DES MONDES WANDERN WIR", bei dem Werke jüdischer Komponist\*innen dargeboten werden.

Dem Liedduo Pia Viola Buchert, Mezzosopran und Tatjana Dravenau, Klavier ist es ein großes Anliegen, vergessene und verbotene Kompositionen wieder neu zum Leben zu erwecken und hörbar zu machen. Sie sind stetig auf der Suche nach Repertoire und Klängen, welche die unfassbaren Lebens- und Vertreibungsgeschichten jüdischer Komponist:Innen dokumentieren. Das



Projekt IM EIS DES MONDES WANDERN WIR wird unterstützt von EXILARTE- Zentrum für verfolgte Musik Wien.

Die historische Orgel in der St. Nikolai-Kirche erklingt im Konzert für Posaune und Orgel am Sonntag, 17. November, 17 Uhr. Unter dem Titel "Dona nobis pacem - Konzert zum Ende des Kirchenjahres" treten Matthias Weiß (Posaune) Daniela Brinkmann (Orgel) in einen klangvollen Dialog. Matthias Weiß, Soloposaunist am Landestheater in Detmold und Kirchenkreiskantorin Daniela Brinkmann bringen in ihrem Programm Werke von der Barockzeit bis zur Moderne zu Gehör.

Zum Abschluss der Reihe präsentiert das Duo "farbton" am Freitag, 22. November, 19.30 Uhr ein mitreißendes, emotionales Konzert mit dem Titel "SOUNDbeat" für Schlagwerk und Klavier.

Zwei wohltemperierte Instrumente treffen aufeinander, die eine spannende Beziehung eingehen: warme, erdige Klangwolken der Marimba gepaart mit klaren, präzisen Anschlägen des Klaviers. So entstehen vielfältige Farbnuancen und lassen das Gehörte neu empfinden: klangvolle Bilder, mitreißend, rhythmisch pulsierend, dann wieder schwebend und voller Leere - neue Wege in der Kammermusik. Mit weiteren Schlaginstrumenten wie Vibraphon, Becken, Trommeln, Gongs und Glocken wird die Farbvielfalt ergänzt.

Die Pianistin Elisaveta Ilina und der Schlagwerker Sönke Schreiber setzen in ihrem Ensemble ihre Vorstellungen von Klang und

Farbe um. Sie bedienen sich aus unterschiedlichen Musikstilen und lassen ein vielfältiges Programm entstehen. Klassische Werke, moderne Stücke und unbekannte Originalkompositionen werden zu einem großen Ganzen verbunden.

### Kartenvorverkauf

Der Eintritt zu den Konzerten am 15. November und 17. November ist frei, am Ausgang wird um eine Spende gebeten. Bei den Konzerten am 10. November (Elias) und 22. November (SOUNDbeat) sind die Sitzplätze in der Kirche nummeriert. Karten zum Preis von 10 bis 25 Euro sind erhältlich bei der Schaumburger Zeitung, bei der Touristinformation Rinteln sowie online unter www.ticket-regional.de.



# "Alle Jahre wieder… ein Besuch des Weihnachtsbasars der Freude bereitet!"

Die Basteldamen der Kapellengemeinde Todenmann laden auch in diesem Jahr zu einem Weihnachtsbasar ein: am Freitag, 22. November von 15 bis 18 Uhr, Samstag, 23. November von 14 bis 18 Uhr und Sonntag, 24. November von 14 bis 17 Uhr im Gemeinderaum der Josua-Stegmann-Kapelle, Hauptstr. 16 in Todenmann.



Nun schon zum sechsten Mal laden die Basteldamen zum Besuch bei Kaffee und vorweihnachtlichem Adventsgebäck ein. "'Mit Speck fängt man Mäuse' heißt es im Volksmund. Ja und, wenn es funktioniert - warum nicht? Weil wir möchten, dass unser Motto ,Gebastelt für den guten Zweck!' auch dieses Mal wieder finanzielle "Früchte"

bringt, die wir - wie jedes Jahr - nach Abzug der Materialkosten - den Rintelner Sozialeinrichtungen spenden. Freude bereiten - das ist das vorrangige Ziel unserer wöchentlichen Bastelstunden", sagt Ursula Mense.

Wer sich für die Arbeit der Basteldamen interessiert, meldet sich bitte bei Ursula Mense, Tel. (05751) 917559.



Am Samstag, 9. November von 13 bis 18 Uhr und am Sonntag. 10. November von 11 bis 17 Uhr lädt der Kaninchen-



LVM-Versicherungsagentur Heiko Vieth 31737 Rinteln Telefon 057519632240



zuchtverein F507 Möllenbeck im Gastsaal des Kloster Möllenbeck zu seiner diesjährigen Rassekaninchen-Ausstellung ein.

"Wir freuen uns sehr, wieder eine eigene Lokalschau durchführen und den Gästen unsere verschiedenen Kaninchen präsentieren zu können", sagt Rosemarie Spengler im Namen des Vorstandes des Möllenbecker Kaninchenzuchtvereins. Die Schau wird offiziell am Sontag um 11.30 Uhr vom Schirmherren Karl-Heinz Buchholz eröffnet. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

### Start am 22. November:

# Weihnachtsgewinnspiel 2024

Zum 51. Mal findet ab Freitag, 22. November das Weihnachtsgewinnspiel der Rintelner Einzelhändler statt und auch diesmal kann man sich auf 5 Ziehungen und tolle Gewinne im Gesamtwert von 10.000 € freuen.

In den teilnehmenden Geschäften in Rinteln erhält der Kunde bei jedem Einkauf pro 5 € Warenwert eine schöne Schneemannmarke, die er auf seine Sammelkarte aufklebt. Ist die Sammelkarte vollständig beklebt, beschriftet sie der Kunde mit seiner Adresse, gibt sie im Geschäft ab oder wirft sie bei Pro Rinteln am Bürgerhaus, Marktplatz 7, in den Briefkasten.



Erkennen kann man die teilnehmenden Geschäfte an den blauen Plakaten im Schaufenster, auf denen ein Schneemann mit Mütze und Schal abgebildet ist, der lachend die Arme ausstreckt.

Die Ziehungen der Gewinner finden in diesem Jahr am Freitag 29.11. um 19.00 Uhr auf dem Marktplatz in Rinteln, am 05.12., 12.12., 19.12.2024 und am 02.01.2025 um 14.00 Uhr im Büro von Pro Rinteln statt.

Dabei kommen die in der Vorwoche abgegebenen Karten in die große Lostrommel. Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von 10.000 € werden verlost. Die Hauptgewinner können sich über Gutscheine im Wert von je 500 €, 300 € und 200 € pro Ziehung freuen. Darüber hinaus werden an den jeweiligen Ziehungsabenden zusätzlich Einkaufsgutscheine im Wert von je 15 € verlost.

"karotta design & friends laden ein":

# Entspanntes Weihnachts-Shopping

Unter dem Motto "karotta design & friends laden ein" öffnet Dipl. Designerin Alexandra Lanfer, der kreative Kopf hinter karotta design, zusammen mit befreundeten Kollegen am Freitag, 22. und Samstag, 23. November jeweils von 11 bis 19 Uhr wieder ihre Atelier-Räume.



An diesen zwei Tagen werden in geschmackvoller Atmosphäre besonders schöne und hochwertige, überwiegend handgefertigte Produkte angeboten. Die eigenwillig renovierten Räume bilden dazu den passenden Rahmen.

Bei dieser Gelegenheit können sich die Besucher entspannt auf die Vorweihnachtszeit einstimmen lassen und dabei - bei einer schönen Tasse Kaffee und den ersten Weihnachtsplätzchen - bereits das ein oder andere besondere Stück zum Selbst-Behalten oder Verschenken finden

Der Eintritt ist frei. Die Räume von karotta design finden Sie in der Rosenstr. 13 in Rinteln-Schaumburg. Weitere Infos sowie eine Auflistung der teilnehmenden kreativen Köpfe und Impressionen der Veranstaltung im letzten Jahr gibt es unter www.karotta-design.



- Solarium
- Kostenfreie Parkplätze
- Kostenfreie Duschen
- 1:1 Trainingsplanung
- Separater Lady-Bereich
- Functional Training

NUMMER 1 IN RINTELN!

# **MEHR INFOS UNTER:**

- 057518900881
- www.fitness-rinteln.club
- lifestyleandsports.rinteln
- Braasstraße 29, 31737 Rinteln

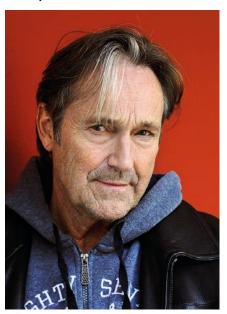
LIFESTYLE SPORTS

Gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Erstlaufzeit von 24 Monaten. Zzgl. einer halbjählichen Servicepauschale i.H.v. 29,90. Keine einmaligen Kosten. Alle Preise inkl. 19% Mehrwertsteuer.

Poesie, Witz und märchenhafte Naivität:

# Weihnachten mit Helmut Zierl

Der Kulturring Rinteln e. V. lädt am Sonntag, 15. Dezember (3. Advent) um 15 Uhr zu einem heiteren, romantischen Adventnachmittag zum Schmunzeln und Innehalten mit Helmut Zierl in der Speisekammer Anno 1583 am Rintelner Marktplatz ein.



Der bekannte Schauspieler und Autor präsentiert ein vorweihnachtliches Programm der etwas anderen Art: Trotz Konsum und selbstgemachtem Stress die Stille wiederfinden. Heiteres, Kabarettistisches, Satirisches aber auch Besinnliches für kleine und große Erwachsene. Ein Nachmittag voll von Poesie, Witz und märchenhafter Naivität.

Stunden Ein, zwei alles rundherum vergessen, sich wärmen lassen, neue Kraft tanken und Weihnachten

einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Eintrittskarten zum Preis von 18,- € gibt es unter www.kulturringrinteln.de und unter www.ticket-regional.de.



# "Mediencafé" im Mehrgenerationenhaus

Das Mediencafé ist zurück! An jedem 1. Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr stehen junge Menschen wieder bei Fragen und Problemen mit Handy, Tablet, Laptop & Co. im Mehrgenerationenhaus, Ostertorstr. 2 in Rinteln zur Verfügung.



Die Mediennutzung wird gerade für älter werdende Menschen und viele Singlehaushalte immer wichtiger und hilft, am Leben aktiv teilzunehmen, neue Kontakte zu knüpfen und geistig fit zu bleiben.

Die Stadtjugendpflege und die "Generation 50+", begleitet durch die Stiftung für Rinteln, haben mit dem "Mediencafé" einen Rahmen geschaffen, in dem in entspannter Atmosphäre viele Fragen rund um die Handynutzung, Internetzugänge und vieles mehr geklärt werden können. Fragen werden im Einzelfall geklärt und auf den Umgang mit den Medien wird individuell eingegangen. Den jungen Menschen, die mit dieser Technik groß geworden sind,

ist keine Frage zu viel und sie teilen ihr Wissen rund um die Mediennutzung gerne mit der "Generation 50+"

Doch im Mediencafé lernt nicht nur Alt von Jung - auch andersherum geht das Konzept auf: Ob Ratschläge zum Thema Bewerbungsschreiben oder wertvolle Hinweise zu verschiedensten Lebenslagen - die Jugendlichen profitieren ebenfalls von den Erfahrungen der 50+.

Wer am Mediencafé teilnehmen möchte, bringt ein eigenes internetfähiges Handy, Tablet oder Laptop mit. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zusätzlich steht der Seniorenbeirat für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

# Projektchor im Mehrgenerationenhaus: Singen verbindet

Der "MeGHa-Chor" hat sich zurückgemeldet! Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr wird im Mehr-

generationenhaus Rinteln, Ostertorstr. 2, wieder gemeinsam gesungen.

Alt und Jung singen in lockerer und herzlicher Atmosphäre, denn Singen verbindet - und hält erwiesenermaßen Leib und Seele gesund! Als ein Ort der Begegnung können Menschen unterschiedlichen Alters und musikalischer Erfahrung gemeinsam ihrer Leidenschaft für Gesang und Musik nachgehen. Die Lust am Singen steht hier im Vordergrund, deshalb verzichtet der Chor auf jegliche Vereinsstrukturen.





### Herbstmesse in der Mühlenstraße um 1970

Damals war die Messe noch ein stark besuchter Jahrmarkt mit umfangreichem Detailhandel. Haushaltswaren, Geschirr, Textilien, technische Neuheiten aller Art zogen noch ein Publikum aus weitem Umkreis in die Stadt.

Im Hintergrund ist noch die alte Wesermühle zu sehen, links das sogenannte "Fischerhaus" ein kleines Fachwerkhaus das 1974 abgerissen und eingelagert wurde, um es irgendwann einmal wieder zu errichten.

Wer besitzt noch alte Aufnahmen aus Rinteln und seinen Ortsteilen vor 1970? Das Museum sammelt entsprechende Bilder (auch als Repro oder Scan). Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Eulenburg, Museum Rinteln, Klosterstr. 21, Tel. (05751) 41197. Öffnungszeiten: Di - Sa 14.00 - 17.00 Uhr und So + feiertags 11.00 - 17.00 Uhr, für Gruppen / Schulklassen nach Vereinbarung auch vormittags und abends geöffnet.







# Scheidt GmbH & Co. KG auf Expansionskurs

Das Rintelner Unternehmen Scheidt ist spezialisiert auf den Bau von Versorgungs- und Trafostationen sowie individuelle Schalthäuser. Mit dem Bau einer neuen Produktionsstätte in der Stükenstraße treibt der Fachbetrieb seine Expansion nun weiter voran.

Bereits in 2022 gründete Scheidt die Tochtergesellschaft SMA Tech und übernahm eine metallverarbeitende Firma in Niedernwöhren, um innovative Türen und Lüftungselemente für die eigenen Trafostationen und für externe Auftraggeber eigenständig entwickeln und produzieren zu können.

Die neue Produktionsstätte in Rinteln-Süd bietet eine erweiterte Produktions- und Lagerfläche sowie einen Büro- und Sozialtrakt auf insgesamt rund 5.230 m². Die Produktionskapazität soll innerhalb der nächsten zwei Jahre schrittweise vervierfacht werden, was dank der flexiblen Gebäudeplanung möglich ist.

Zudem investiert Scheidt in hochmoderne, CNC-gesteuerte Maschinen, Lagersysteme und ergonomische Produktionsausstattung mit einer vorläufigen Gesamtinvestitionssumme von rund 8 Mio. Euro. Außerdem ist Scheidt auf dem Weg, ein vollständig digitalisiertes Unternehmen zu werden. Derzeit wird eine eigene Softwarelösung entwickelt, um Transparenz in allen Geschäftsprozessen zu gewährleisten.

Weitere Informationen gibt es unter www.scheidt.de und www.sma-tech.de.

## EP:Beckmann und Elektro Johannsmeier fusionieren

Durch den Zusammenschluss können die beide Fachgeschäfte "Elektro Johannsmeier" aus Bösingfeld und "EP:Beckmann" jetzt noch mehr Service und gebündeltes Know-how bieten – und das alles unter einem Dach in der Seetorstr. 4 in Rinteln.

Das bedeutet für Kundinnen und Kunden vor allem: ein erweitertes Angebot bei Waren und Dienstleistungen in den Bereichen Unterhaltungs- und Haushaltselektronik, IT/Multimedia- und Telekommunikationsprodukte sowie zusätzliche Services in Sachen Elektroinstallation, SAT-Technik, Photovoltaik und E-Mobilität.

Viel Herzblut, Leidenschaft und vor allem fachmännische Kompetenz rund um die Elektro-Installation und den Hausgeräte-Kundendienst – das ist es, was Elektromeister Carlo Johannsmeier und sein Team bereits in 3. Generation ausmacht. "Deshalb freuen wir uns umso mehr, dass wir jetzt mit diesem Unternehmen zusammenarbeiten und die gesamte Mannschaft mit an Bord haben", erklärt Stefan Brendel, der auch einen EP:Beckmann-Standort in Stadthagen führt.

EP:Beckmann, Seetorstr. 4. Rinteln, Tel. (05751) 89 09 80 ist geöffnet: Mi und Sa von 10 Uhr bis 13 Uhr, an allen weiteren Werktagen bis 18 Uhr. Der Onlineshop mit Informationen zum Produkt- und Serviceangebot inkl. Zusatzleistungen wie Lieferung, Montage, Reparatur und Altgeräteentsorgung ist rund um die Uhr unter www.beckmann-gruppe.de erreichbar.





# Becker-Tiemann präsentiert den neuen BMW X3

Am Freitag, 29. November von 18.30 bis ca. 21 Uhr lädt das Autohaus Becker-Tiemann in seiner Filiale in der Vornhäger Str. 59 in Stadthagen alle Interessierten zur Präsentation des neuen BMW X3 mit schönem Rahmenprogramm ein.

Es soll ein Abend zum Genießen mit allen Sinnen sein: Deshalb gibt es zusätzlich zu Speisen und Getränken auch einen kleinen Weihnachtsmarkt mit Glühwein, Marzipan-Likör, gebrannten Mandeln und gebackenen Waffeln.

Außerdem stellt der Autor Heinrich Hecht sein Buch "Faszination Naturpark Steinhuder Meer" vor, welches jüngst zum 50-jährigen Bestehen des Naturparks erschienen ist. Die Vorstellung des neuen BMW X3 mit all seinen Highlights als Multitalent für Alltag, Freizeit und Reise übernimmt das Verkaufsteam des Autohauses.

"Anschließend haben wir, in weihnachtlich geschmückter Atmosphäre, Gelegenheit zu interessanten 'Benzingesprächen' bzw. 'Stromgesprächen rund um den neuen BMW X3 und alle anderen BMW Fahrzeuge", freut sich Filialleiter Torsten Richter.

Kontakt: Autohaus Becker-Tiemann, Tel. (05721) 97400, www.becker-tiemann.de.

Öffnungszeiten: Verkauf Mo-Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr / Service Mo-Fr 7.30 - 18 Uhr / Teilevertrieb Mo-Fr 8 - 17







# 10 Jahre Kastanienhof Ihr Friseur: Weihnachts-Wunschbaum zugunsten von Feuerwehr-Kindern

Am 14. November 2014 eröffnete Yvonne Brandt ihren Friseursalon in Luhden und bietet seither sämtliche Leistungen für Damen. Herren und Kinder nach Terminvereinbarung an.

Yvonne Brandt ist froh und dankbar, dass sich ihr Friseursalon dank der vielen treuen Kunden und Kundinnen und ihrem tollen Team so gut entwickelt hat. Diese Freude möchte sie auch in diesem Jahr anderen Menschen weitergeben. Im letzten Jahr hatte sie in einer Spendenaktion Senioren bedacht. In diesem Jahr steht ab Dienstag, 3. Dezember ein Weihnachts-Wunschbaum mit kleinen Wünschen (bis zu 10,-€) von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren der Kinderfeuerwehr Uchtdorf/Krankenhagen/Volksen im Salon. Bei der Kinderfeuerwehr werden die Kleinen ehrenamtlich betreut und lernen spielerisch z. B. Erste Hilfe-Maßnahmen oder das Absetzen von Notrufen. Interessierte können einen oder mehrere der am Baum hängenden Wünsche mitnehmen und die Geschenke bis spätestens 21. Dezember um 13 Uhr im Friseursalon abgeben. Diese werden anschließend im Feuerwehrhaus in Uchtdorf an die Kinder übergeben.

Kastanienhof Ihr Friseur, Lindenbrink 2 b in Luhden, Tel. (05722) 9548348 ist geöffnet: Di bis Do 9 - 12.30 Uhr und 14 - 18 Uhr. Fr 9 - 18 Uhr. Sa 9 - 13 Uhr. Parkplätze sind direkt am Haus vorhanden.





Fitness-Angebote für alle Trainingsbedürfnisse:

### LIFESTYLE AND SPORTS PREMIUM

Fitness wird im LIFESTYLE AND SPORTS PREMIUM in der Braasstr. 29 in Rinteln-Süd sprichwörtlich großgeschrieben: Auf einer Fläche von derzeit 1.200 m² bietet das Studio die passenden Fitness-Angebote für alle Trainingsbedürfnisse.

Bis Dezember erfolgt die Vergrößerung auf 1.600 m², die im Januar 2025 eröffnet wird.

Seit dem 1. Oktober bietet das Studio mit "Fitness ab 19,90 €\*" ein neues attraktives Angebot an, welches ein großes Leistungspaket enthält:

- Alle Mitglieder profitieren von einer kostenlosen 1:1 Trainingsplanung durch ausgebildetes Fachpersonal
- Für die Frauen gibt es einen separaten Trainingsbereich, der speziell auf ihre Trainingsbedürfnisse zugeschnitten ist
- Functional Training zur Förderung der Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung und zum Schutz vor Ver-
- Freie Nutzung des Solariums und der Duschen
- Getränke-Flat

Effektives Fitnesstraining und eine gesunde Ernährung hängen eng zusammen. Damit die Trainierenden optimale Resultate erzielen können, bietet LIFESTYLE AND SPORTS PREMIUM auch Ernährungsberatung an.

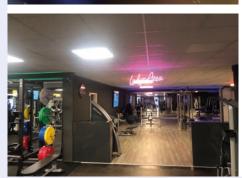


Aktuelle Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.00 - 21.30 Uhr, Sa + So 10.00 - 18.00 Uhr, Parkplätze vor dem Studio sind vorhanden.

Kontakt: LIFESTYLE AND SPORTS PREMIUM, Braasstr. 29, Rinteln, Tel. (05751) 89 00 881, www.fitness-rinteln. club, Mail: info@fitness-rinteln.club.

\* Der Preis von 19,90 Euro gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Erstlaufzeit von 24 Monaten. Preis zzgl. einer halbjährlichen Servicepauschale in Höhe von 29,90 Euro. Keine einmaligen Kosten. Alle Preise inkl. 19 % MwSt.





Lindenbrink 2 b · 31711 Luhden

Telefon 05722 / 9548348







# WeserVital – neue Praxis für Ergotherapie

Mit einem Tag der offenen Tür am Freitag, 1. November von 10 bis 18 Uhr eröffnet Ergotherapeut Sören Schütte seine neue Praxis für Ergotherapie "WeserVital" in der Bahnhofstr. 33 in

Besonders wichtig ist es Sören Schütte, dass sich die Patienten in seiner Praxis gut aufgehoben und wohl fühlen. Dafür hat er bereits bei den Räumlichkeiten gesorgt: Es gibt barrierefreie Zugänge, Parkplätze direkt am Haus, klimatisierte Therapieräume und eine Obst- und Getränkebar.

"Unser junges und familiäres Team aus bestens ausgebildeten Therapeuten kann Menschen jeden Alters beim Erreichen ihrer individuellen Ziele optimal unterstützen und begleiten", versichert Sören Schütte. Alle Behandlungen entsprechen den neuesten Standards und einem ganzheitlichen Therapieansatz, der individuell auf die Patienten abgestimmt wird. Durch moderne Therapiemethoden, gezielte Übungen und funktionelles Training stärkt WeserVital die motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten mit dem Ziel, die Lebensqualität der Patienten nachhaltig zu verbessern. Schwerpunkte bzw. ergänzende Maßnahmen der Praxis sind Schmerztherapie, Gleichgewichtsstörungen und Schwindel jeglicher Art.

Kontakt: Tel. (05751) 9937970, www.weservital.de. Öffnungszeiten: Mo-Do 8 – 19 Uhr, Fr 8 – 14 Uhr, Termine nach Vereinbarung.

## Neueröffnung: Friseursalon Magnolia

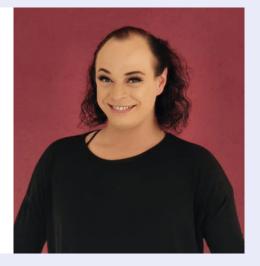
Am 8. Oktober hat Pierre Schneiders seinen Friseursalon "Magnolia" für Damen, Herren und Kinder am Pferdemarkt 4 in Rinteln neu eröffnet.

Es war schon lange sein Ziel, einen eigenen Friseursalon zu haben. Dann ergab sich für Pierre Schneiders glücklicherweise die Möglichkeit, sich am Standort des vorherigen Salon HairLehmann selbstständig zu machen. Hier war er vorher bereits 9 Jahre tätig. Somit kennen die Kunden ihn bereits und wissen um seine Fach- und Beratungskompetenz als Friseur.

"Ich danke den vielen früheren Kundinnen und Kunden von HairLehmann, die mir weiterhin die Treue halten, ganz herzlich! Sie tragen maßgeblich zum erfolgreichen Start meiner Selbstständigkeit bei", so Pierre Schneiders. Der Salon Magnolia bietet sämtliche Leistungen eines Friseursalons für Damen, Herren und Kinder – gerne mit Terminvereinbarung.

Damit sich die Kunden rundum wohlfühlen, gibt es mit Kalt- und Heißgetränken auch ein "Wohlfühlprogramm für den Gaumen".

Der Friseursalon Magnolia, Pferdemarkt 4 in Rinteln, Tel. (05751) 9210114, ist geöffnet: Di + Mi von 9.30 bis 18 Uhr, Do + Fr von 9.30 bis 19 Uhr. Ab November können Termine auch online gebucht werden.







Bessmann Filiale in Hessisch Oldendorf - Münchhausenstr. 1 - 31840 Hess. Oldendorf Einkaufzeiten: Mo. - Fr. 10 - 18.30 Uhr / Sa. 10 - 16.00 Uhr 2 05152 / 5297910

BekleidungFabrik Bessmann Breitenworbis GmbH & Co. KG, Auf dem Pfingstrasen 4, 37339 Breitenworbis



# Die größte Kirmes an der Weser lädt ein: Herbstmesse in Minden

Die Herbstmesse auf Kanzlers Weide in Minden von Samstag, 2. bis Sonntag, 10. November verspricht eine bunte Mischung aus Nostalgie und Action für die ganze Familie.

Mit über 100 Schaustellern aus ganz Deutschland bietet die Messe einen abwechslungsreichen Fahrspaß für Jung und Alt.

### **Familientag**

Viele Fahrgeschäfte bieten Mittwoch, 6. November stark ermäßigte Preise, um Familien mit Kindern den Besuch zu versüßen.

### Höhenfeuerwerk

Ein weiteres Highlight ist das traditionelle Höhenfeuerwerk am Freitag, 8. November ab ca. 20.30 Uhr. Für einen Augenblick ruhen die Fahrgeschäfte, um die Messebesucher mit einem beeindruckenden Lichtspiel am Himmel zu begeistern.

### Öffnungszeiten & Infos

Mo – Do 15.00 – 22.00 Uhr, Fr 15.00 – 23.00 Uhr, Sa 14.00 – 23.00 Uhr, So 14.00 – 22.00 Uhr. Weitere Infos unter www. minden-erleben.de.

# Authentische Performance zum Mitsingen und Tanzen:

# Simca Musicband live im Mikrofon Varieté

Fans der Klassiker aus Rock und Pop der 70er und 80er erwartet am Samstag, 9. November ab 20 Uhr ein tolles Konzerterlebnis mit der Simca Musicband im Mikrofon Varieté, Bahnhofstr. 7 in Obernkirchen.



Die 6-köpfige Band hat sich in der Region einen Namen für ihre aufregende Mischung aus handgemachter Musik, mitreißender Atmosphäre und elektrisierenden Live-Auftritten gemacht.

Die Band überzeugt nicht nur

durch ihre Musik, sondern auch durch ihre authentische Performance, die das Publikum zum Mitsingen und Tanzen animiert. Tickets zum Preis von 12,- € (VVK) und 15,- € (AK) gibt es unter www.eventim.de und unter www.mikrofonvariete.de.

# Gepriesen seien Rosenkohl und Co.: Lesung "Vom Knödel wollen wir singen"

Der Beginn am späten Nachmittag passt perfekt, denn bei dieser Veranstaltung wird man garantiert Appetit aufs Abendessen bekommen! "Vom Knödel wollen wir singen" heißt die Lesung, mit der Gustav Peter Wöhler und Christian Maintz am Sonntag, 3. November um 17 Uhr im Theater im Park in Bad Oeynhausen auftreten.



Dabei geht es in Geschichten und Gedichten um ein höchst existenzielles Thema, das an Sinnlichkeit der Liebe kaum nachsteht: das Essen und Trinken.

Der Schauspieler Gustav Peter Wöhler und der Autor Christian Maintz lesen und singen vom Knödel, preisen Müsli und Rosenkohl, Kartoffeln und Lauch, Fisch und Fleisch, Bier und Slibowitz – und bitten damit quasi Dichter wie Heinrich Heine, Wilhelm Busch, Joachim Ringelnatz oder Mascha Kaléko zu Tisch. Der Abend basiert großenteils auf Christian Maintz' Gedichtsammlung "Vom Knödel wollen wir singen", die im Verlag Antie Kunstmann erschie-

nen ist. Das Programm zeigt, dass die deutsche Literatur entgegen ihres Rufs durchaus keine komikfreie Zone ist.

Gustav Peter Wöhler ist einer der profiliertesten deutschsprachigen Film-, Fernseh- und Theaterschauspieler, er hat mit Regisseuren wie Peter Zadek, Werner Herzog, Doris Dörrie, Peter Timm und Neele Vollmar gearbeitet. Christian Maintz ist Autor, Literatur- und Medienwissenschaftler. Er wurde zweimal mit dem Wilhelm-Busch-Preis ausgezeichnet und liest oft im Duett mit bekannten Partnerinnen und Partnern.

Eintrittskarten zum Preis von 29,- € gibt es unter www.staatsbad-badoeynhausen.de und unter www.reservix.de.

# Handgemachte, akustische Musik:

# Jochen Kluwe & Cornelia Wilke

Am Freitag, 8. November ab 20 Uhr stehen Jochen Kluwe und Cornelia Wilke auf der Bühne des Brauhauses, Rathenaustr. 5 in Obernkirchen.

Die Sängerin Cornelia Wilke aus Hannover und Jochen Kluwe aus Rinteln (Gitarre, Gesang) präsentieren ihre Interpretationen von Akustik-Cover-Songs u. a. von Adele, Whitney Houston und Michael Jackson.

Der Eintritt ist frei (Hutkonzert).



### REGION AKTUELL

# Kultur, Kulinarisches und Lichterzauber: NOVEMBER LICHT 2024 auf Rittergut Remeringhausen

Das Rittergut Remeringhausen lädt vom 8. bis 10. November zur herbstlich-vorweihnachtlichen Veranstaltung NOVEMBER LICHT ein.



Über 60 Aussteller präsentieren in den Räumlichkeiten und im stimmungsvoll illuminierten

Ludwig Fresenius

Innenhof eine Auswahl an besonderen und schönen Dingen und feinen Köstlichkeiten für Leib und Seele.

Die handverlesenen Aussteller, Künstler und Kunsthandwerker bieten ein besonderes Angebot an Kunst, Kultur und Kulinarischem sowie der ein oder anderen Inspiration für den weihnachtlichen Gabentisch.

Hier finden Besucher unter anderem stylische Mode, wärmende Kleidung und Accessoires aus feinster Alpakawolle, exquisiten Schmuck, trendige Accessoires, dekorative Grafiken, edle Stoffe, weihnachtliche Deko-Artikel, Kränze und Floristik, Holzobjekte, Wohnaccessoires, britisches Geschirr und Accessoires, Outdoor-Dekorationen, Schokoladen und Pralinen sowie Weine oder Sekt und vieles mehr.

Das Highlight des diesjährigen NOVEMBER LICHT ist die märchenhafte Video- Installation im historischen Innenhof des Rittergutes.

### Öffnungszeiten

Fr, 8. November 12 bis 20 Uhr I Sa. 9. November 11 bis 20 Uhr I So, 10. November 11 bis 19 Uhr

### Eintritt:

9,- €, Rollstuhlfahrer und Kinder bis 14 Jahre Eintritt frei. Tickets gibt es unter shop.gutremeringhausen.de und direkt vor Ort.



Tropicana Stadthagen – das Freizeitbad mit dem Schuss Karibik:

# Candle Light Schwimmen & Kinoabend

Im November lädt das Tropicana, Jahnstr. 2, Stadthagen, zu zwei ganz besonderen Highlights ein.

Das Tropicana bietet immer viel Abwechslung für die ganze Familie. Egal, wie das Wetter ist, Langeweile kommt hier nie auf. In den kommenden Wochen stehen dazu zwei ganz besondere Highlights auf dem Programm:

### Fr, 08.11., 18.00-21.30 Uhr: **Candle Light Schwimmen**

Ein Abend zum Relaxen und Träumen. Dicht an dicht gesetzte Kerzen entlang der Becken und stimmungsvolles Unterwasserlicht sorgen für eine romantische Atmosphäre und setzen das karibische Bad ideal in Szene. Die Besucher können einen ganz entspannten Abend genießen. Ein Gläschen Prosecco, O-Saft oder Softgetränk rundet diesen Abend ab.

### Fr, 22.11., 16.00-19.00 Uhr:

Riesen-Badespaß & einzigartiges Filmvergnügen

Beim Kinoabend mit dem Team von Zephyrus wird am Beckenrand gleich ein ganzes Kino aufgebaut. Auf einer riesigen Leinwand wird ein besonderer Hollywood-Blockbuster gezeigt. Die Zuschauer haben es ähnlich bequem wie in einem Kino, allerding schwimmen die Sessel an diesem besonderen Tag direkt auf dem Wasser.

Der Animationsfilm, der zu sehen ist, wird ein beliebter Kinohit sein. Welcher es genau sein wird ... das entscheiden die Besucher direkt vor Filmstart durch ihren Applaus.

Das Vorprogramm startet bereits 90 Minuten vor Filmbeginn und verspricht jede Menge Remmi-Demmi im Wasser und am Beckenrand. Aktionen und Challenges laden zum Spielen und Toben ein. Weitere Infos: www.tropicana-stadthagen.de.

# (auch mit Zusatzqualifikation

**Unsere Ausbildungen\*** 

Stadthagen:

Ergotherapeut/in

Kosmetiker/in

in Hannover, Minden und

Make-up Artist) Pflegefachmann/-frau Physiotherapeut/in

Rettungssanitäter/in

### Unsere Weiterbildungen\* in Stadthagen: Bautechniker/in

Elektrotechniker/in Maschinentechniker/in

\*Förderung u. a. durch Jobcenter oder Arbeitsagentur möglich



www.ludwig-fresenius.de

## Raue Kollision von Alt-Rock und Twang:

## Union Duke

Am Dienstag, 12. November um 20 Uhr rockt die kanadische Band Union Duke die Bühne im "Jungle Room" in Kleinenbremen, Rintelner Straße 368. Einlass ist ab 19 Uhr.

Union Duke besteht zu zwei Fünfteln aus Country, zu zwei Fünfteln aus City und zu einem Fünftel aus Whiskey.

Sie werden als eine raue Kollision von Alt-Rock und Twang beschrieben, die

mit Songs, die von Herzen kommen überzeugen. Mitreißende Harmonien, treibende Rhythmen und ein ansteckender Enthusiasmus haben die fünf Jungs auf ihrem Weg begleitet und ihnen einen Platz in den Annalen der kanadischen Musikgeschichte verschafft. Der Eintritt kostet (VVK) 20,- €, (AK) 23,- €. Tickets + Kontakt: Laden "Möbelei", Rintelner Straße 368, Kleinenbremen, Tel. (05722) 2819453 oder per Mail an info@moebelei.com.



# Lesung: "KEĪNLAND – Meehr"

Das Diakonische Werk des Ev.-luth. Kirchenkreises Grafschaft Schaumburg präsentiert in seiner Reihe "Unser Kreuz hat keine Haken - aus

Verantwortung füreinander" am Freitag, 15. November um 18 Uhr Martin Kolek.

Im Gemeindezentrum Rote Schule, Kirchplatz 3 in Obernkirchen, liest er aus seinem aktuellen Buch "KEINLAND -Meehr", mit Kurzgeschichten, in die er auch Situationen aus seinen Einsätzen auf See seit 2016 in Bild und Ton einwebt.

Wenn er nicht auf Seenotrettungs-Schiffen (u.a. SeaWatch/ RESQSHIP) ist, arbeitet Martin Kolek als Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut auch mit Geflüchteten aus Afghanistan, Irak, Iran, Syrien sowie West- und Ostafrika.

"In den letzten Jahren bestanden noch reale Orte, Initiativen und vor allem eine stabile gesellschaftlich fundierte ethische Grundlage, mit der es möglich war, an 'Brücken für Menschen' zu arbeiten. Aktuell boomt der Appell an die Abspaltung des Menschlichen von den Menschen. Für tragfähig erachtete Fundamente humanistischen Handelns, die Menschenrechte und praktische Solidarität, werden per Gesetz als geschäftsuntüchtig und politisch für marktuntauglich erklärt. Brückenkonzepte werden stillgelegt und Brückenfundamenten ihre Verankerung genommen.

Es wird also Zeit, nach neuen und sicheren, scheinbar unscheinbaren Erfahrungen von 'Brücken auf See' zu suchen und an Land standfest zu übertragen - zusammen mit allen, die diese erkennen wollen", so Martin Kolek. Dies ist unter anderem das Thema des Abends und der Lesung.

# Weihnachtspartys & Märchenfahrt auf dem Weserschiff

Die Flotte Weser lädt in den kommenden Wochen zu ausgelassenen und märchenhaften Fahrten durch das Weserbergland ab Anleger Hameln ein.



Weihnachtsparty Sa 30.11. + Fr 08.12. Jeweils 19.30 - 00.30 Uhr

Ursprünglich stammt der Brauch, Weihnachten zu feiern, aus der Zeit der alten Ägypter, die zur Wintersonnenwende am 25. Dezember ihrem Sonnengott Sol huldigten. Auch die Germanen feierten in der vorchristlichen Zeit bereits Weihnachten und nann-

ten es Jul, ein Name, der sich in den nordischen Ländern bis heute erhalten hat. Die Flotte Weser feiert gleich an zwei Abenden, allerdings weniger feierlich, sondern in Form einer fetzigen DJ-Party. Im Preis inbegriffen ist ein leckeres Partybuffet und ein Begrüßungssekt. Die Schifffahrt geht bis 23 Uhr, danach wird auf dem Liegeschiff weitergefeiert. Auf Vorbuchung. Tickets: 76,- €



### Märchenfahrt So 01.12., 14.30 - 16.30 Uhr

Am ersten Advent unterhält wieder eine Märchenerzählerin die Gäste an Bord des Schiffes. Sie sind eingeladen, zwei unterhaltsame Stunden im weihnachtlich geschmückten und beheizten Salon zu genießen. Auf Wunsch kann auch ein Kaffeegedeck vorbestellt werden. Auf Anmeldung.

Tickets: 24,- € Erw./10,00 € (6-12 J.), kleines Kaffeegedeck 8,50 €/5,00 € (6-12 J.) oder großes Kaffeegedeck 9,50 € zubuchbar.

Weitere Infos und Reservierungen unter (05151) 939990 oder hameln@flotte-weser.de sowie unter www.flotte-weser.de





Die neue Show im GOP Bad Oeynhausen: LEGENDS - Für immer

## unvergessen

Vom 14. November bis 12. Januar 2025 öffnet sich im GOP Varieté-Theater Bad Oeynhausen der Vorhang zur neuen Show "LEGENDS", die sich vor den großen Idolen unserer Zeit, der Riege der Besten - kurz: wahren Legenden - ver-

Doch wie wird man eigentlich zur Legende? Legenden sind Menschen, deren Leben und Werk tiefen Eindruck hinterlassen und deren Erbe andere Menschen inspiriert und beeinflusst. Sie haben etwas erschaffen, worüber man auch Jahre, Jahrzehnte oder sogar noch länger spricht. Und so verwundert es nicht, dass im Zusammenhang mit Universalgenie Charlie Chaplin oder Musikern wie Tina Turner, Elton John, Céline Dion, Michael Jackson oder Freddy Mercury von Legenden die Rede

Und genau vor diesen verneigen sich die Künstlerinnen und Künstler des international gefeierten Circus Theater Bingo, das Dank Erfolgsshows wie "Lipstick", "undressed" oder "Fashion" bereits zur hauseigenen GOP Legende wurde, mit einem einzigartigen Showerlebnis aus atemberaubender Artistik, mitreißenden Choreografien, schillernden Kostümen und natürlich erstklassigen musikalischen Flashbacks.

"LEGENDS" In der Show "wird Varieté gelebt, bis die Emotionen wie Funken eines Feuerwerks durch den Theatersaal sprühen und die unvergesslichen Legenden wahrhaftig werden" (potteinander. de). Es ist "ein Festival voller Leidenschaft, Professionalität und Kunst. [...] Das Publikum dankte mit tosendem Applaus und Standing Ovation! [...] Es



lohnt sich!" findet infopress4u. de. Und lokalkompass.de stellt fest: "Der Saal bebte."

Eintrittskarten für die neue Show LEGENDS sind ab 39,-€ erhältlich. Kinder bis einschließlich 14 Jahre erhalten 50 % Rabatt auf den Kartenpreis. Schüler und Studenten erhalten immer donnerstags 50 % Rabatt. Showtime ist mittwochs und donnerstags um 20 Uhr, freitags 18 und 21 Uhr, samstags um 17 und 20 Uhr, sonn- und feiertags um 14 und 17 Uhr. Tickets und Gutscheine gibt es unter (05731) 7448 0 oder www.variete.de.





Irgendwo zwischen Classic Rock, Country & Blues:

# **HartBerg**

Das Duo HartBerg tritt am Samstag, 23. November um 20 Uhr im "Jungle Room" in Kleinenbremen, Rintelner Straße 368, auf. Einlass ist ab 19

HartBerg sind ein Acoustic-Rock-Duo, bestehend aus Herbert Hartmann (Gesang,

Schlagwerk & Harmonica, Gitarre) und Ferdy Doernberg (Gesang, Slidegitarre, Piano, Acoustic-Gitarre, Trompete & Akkordeon) - beide u.a. bekannt als Mitglieder der Band Rough Silk.

Sie selbst sagen: "Im Programm befinden sich sowohl akustische Coverversionen cooler Songs unserer musikalischen Helden, als auch umarrangierte Rough Silk-Songs sowie einige Lieder von Ferdy's Singer/Songwriter-Soloplatten. Ganz grob liegt das Ganze irgendwo zwischen akustischem Classic Rock, Country und Blues." Der Eintritt kostet (VVK) 15,- €, (AK) 18,- €. Tickets + Kontakt: Laden "Möbelei", Rintelner Straße 368, Kleinenbremen, Tel. (05722) 2819453 oder per Mail an info@moebelei.com.

# Judith Hill - Family Affair

Die Soul-Singer-Songwriterin und Grammy-Preisträgerin war Weggefährtin von Prince und Michael Jackson. Am Donnerstag, 14. November um 20 Uhr kommt sie in den Jazz Club Minden, Königswall 97. Einlass ist ab 19 Uhr.



Sie hat ein paar der ganz Großen der Musikwelt schon ganz früh erlebt. Und war an Prominenz schon gewöhnt, bevor sie überhaupt wusste, was "prominent sein" bedeutet. Judith Hill ist nämlich in einem Zuhause aufgewachsen, in dem die Eltern als Musiker ihr Geld verdienten. Hills Mutter Michiko ist Pianistin, ihr Vater Robert Bassist. Zusammengespielt haben sie unter anderem mit Bob Dylan, Wayne Shorter und Chaka Khan. Berühmtheiten gingen bei den Hills ein und aus - um zu proben, um Musik aufzunehmen und um das ein oder andere Schwätzchen zu halten. Was, so erinnert sich Judith Hill, Segen und Fluch zugleich war. Zu einem, weil immer hübsch was los war. Und zum anderen, weil es so etwas wie ein Familienleben eher selten gab.

Als sie auf der Trauerfeier von Michael Jackson seine Ballade «Heal the World» sang, wurde sie schlagartig einem internationalen Publikum bekannt. Ihr Debütalbum (2015) wurde dann von niemand geringerem als Prince produziert und auch der Soul- und Popgigant Stevie Wonder holte sie für Aufnahmen an seine Seite. Mit ihrer neusten Platte «Baby, I'm Hollywood» grübelt sie über Vergnügen, Schmerz, Feiern und Konsequenzen nach, die alle in ihre Sammlung fein gearbeiteter Geschichten in Liedern einfließen. Eine wunderbare autobiografische Reise durch die Musik, die sie am meisten liebt: von Funk, Soul, R'n'B bis zu ruhigen Jazz-Balladen. Tickets: 40,- €, Schüler/Studenten (bis 27 J.) 10,- €, Mitglieder 20,- €. Tickets gibt es unter www.jazz-minden.de.

Musikalische Krimilesung:

# "Schuld, Verbrechen, Strafe, Kaffee und Zigaretten"

Die Schauspielerin Christine Sommer und der Gitarrist Udo Herbst kommen mit einer musikalischen Krimilesung mit Werken von Ferdinand von Schirach am Freitag, 15. November um 19.30 Uhr ins Theater im Park in Bad Oeynhausen.



..Man kommt nicht umhin, eine Geschichte nach der anderen zu verschlingen, um am Ende festzustellen, den Menschen in all seinen Tiefen und Abgründen ein Stückweit besser verstehen zu können", sagt Christine Sommer über Ferdinand von Schirach. Es ist also echte Leidenschaft im Spiel, wenn die österreichische Schauspielerin mit Werken des Berliner Autors und ehemaligen Strafverteidigers auf Lesereise geht.

Wie im Titel angekündigt, wird Christine Sommer aus von Schirachs Erzählband-Trilogie "Schuld", "Verbrechen", "Strafe" lesen - Werke, die wegen der Gleichzeitigkeit von kühler Distanz und tiefer Menschlichkeit sowie für ihre Präzision und Intensität von der Kritik gefeiert wurden. Außerdem widmet sie sich dem autobiographischen Buch "Kaffee und Zigaretten", in dem von Schirach in 48 Texten Erlebnisse, Beobachtungen und Begegnungen beschreibt.

Begleitet wird die Schauspielerin von dem Gitarristen Udo Herbst, seit 1985 Dozent an der Universität Dortmund für klassische Gitarre. Udo Herbst gibt Konzerte, schreibt Theatermusik und war musikalischer Leiter des Erfolgsmusicals "The Black Rider" von Tom Waits an den Städtischen Bühnen Müns-

Christine Sommer ist dem Fernsehpublikum aus Filmen und Serien wie "Frau Temme sucht das Glück", "Wilsberg" oder "Der letzte Bulle" bekannt, außerdem stand sie auf einer Reihe von Theaterbühnen.

Die Tickets können online gebucht werden unter staatsbad-oeynhausen.de oder sind in der Tourist Information, Tel. (05731) 1300 sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Die Abendkasse ist ab einer Stunde vor Veranstaltungsbeginn geöffnet. Weitere Infos: www.staatsbad-oeynhausen.de.

Für Menschen mit Pflegegrad oder Senioren bietet "Sorgende Hände" einen Begleit- und Abholdienst an, der den Theaterbesuch erleichtert. Weitere Infos erhalten Sie bei der Tourist Information, direkt per E-Mail an sorgendehaende@gmail.com oder telefonisch unter 0157 / 38428619.

### Auf zum Hüttenzauber:

# Advent in Ramsauers Mühle

Zum 7. Heßlinger Hüttenzauber lädt das Senioren- und Pflegeheim Ramsauers Mühle am Sonntag, 24. November nach Heßlingen, Zum Pollhof 9 ein.



Das erste Türchen kann bald geöffnet werden und es wird wieder mal Zeit, sich in weihnachtlicher Atmosphäre auf den Advent und Weihnachten einzustimmen. Der kleine aber feine Hüttenzauber ist von 12 bis 17 Uhr auf dem großen Hof des Senioren- und Pflegeheimes Ramsauers Mühle geöffnet.

Die Kinder können sich auf den Weihnachtsmann freuen, der kleine Überraschungen bereithält. Musikalisch wird der Nachmittag vom gemischten Chor aus Haverbeck begleitet.

Ein reichhaltiges Angebot an Geschenkideen, selbst gemachten Spezialitäten und weihnachtlichen Dekorationen regen zum Stöbern und Bummeln an. Unter anderem bieten die Kinderfeuerwehr Heßlingen und der Förderverein der Grundschule Sonnental duftendes Stockbrot und leckeres Gebäck an.

Regionale Hobby-Aussteller und die Kreativgruppe des Seniorenheimes stellen Advents- und Weihnachtsdekoration und vieles mehr aus. Leckere Düfte von weihnachtlichem Gebäck, Gegrilltem und Glühwein regen zum Verweilen und Schlemmen ein. Außerdem bietet das Mühlen Café selbstgebackene Torten, Kuchen und Kaffeespezialitäten an.

Für weitere Infos erreichen Sie Ramsauers Mühle unter Tel. (05152) 787-0 und unter www.ramsauers-muehle.de.

## Das beliebte Wintervergnügen:

# Eisstockschiessen in Bückeburg



Von Freitag, 15. November bis Montag, 23. Dezember sorgen auf dem Bückeburger Marktplatz wieder zwei Eisstockbahnen für überdachtes Wintervergnügen.

Ob als Weihnachtsfeier, mit der Schulklasse, dem Verein oder "just for fun" - die Bahnen stehen täglich von 9 bis 22 Uhr zur Verfügung. Vom Wetter ist man bestens geschützt, denn die gesamte Spielfläche und die Plätze für die Zuschauer sind überdacht. Für das leibliche Wohl sorgt die zünftige Glühweinbude direkt an

der Bahn mit wärmenden Getränken, kühlen Drinks und Snacks. Wer möchte, kann vorher oder nachher auch zum gemeinsamen Essen im Ratskeller oder in der Hofapotheke reservieren.

Der Eintritt pro Bahn kostet 30,- € für eine Stunde und 50,- € für zwei Stunden inkl. Eisstöcke und eine Spielanleitung.

Reservierungen für das Eisstockschiessen werden ab sofort und nur per WhatsApp an Tel. 01573 / 5688661 angenommen. Die "Hofapotheke", Marktplatz 5, Bückeburg ist erreichbar unter Tel. (05722) 8109988.

# ATZE SCHRÖDER -DER ERLÖSER

Atze geht weiter auf Tournee und ist "Der Erlöser". Am Samstag, 18. Januar 2025 um 20 Uhr präsentiert der King of Comedy sein Programm in der Rattenfänger-Halle in Hameln.

Der Erlöser ist da! Endlich. Wir möchten erlöst werden, denn wir sind alle schuldig: Konsum, Urlaub, Party, Drogen, Netflix und Bayern München befreien uns nicht dauerhaft vom permanenten Gefühl der Ohnmacht. Immer stehen wir auf der falschen Seite, obwohl wir doch alles richtig machen wollen.

Gutes Klima, dauerhafter Frieden und Eierkuchen für alle nur wie? Die UNO und Disnev+ wissen auch nicht mehr weiter. Selbst der Dalai Lama will nicht wiedergeboren werden und verzichtet auf die letzte Staffel.

Was tun? Was hilft? Wer bringt die Erlösung? Fürchtet euch nicht! Atze Schröder hat in seinem Bett den brennenden Busch gesehen und wusste sofort: Ich bin der neue Messias! Der Erlöser! Furchtlos nimmt er der Auftrag an und unterschreibt für drei weitere Jahre! Halleluja, lobet den Herrn Schröder. Er steht auf der Bühne, breitet die Arme aus und ruft: Werft eure Sünden auf mich, ich übernehme eure Schuld! So wird jeder Auftritt zur Arche Noah und selbst die kleinen Tiere bekommen eine Einladung zum Käpitäns-Dinner auf der Kreuzfahrt zur Erlösung!

Atze Schröder erlöst uns in seinem Programm von dem Bösen. Unbeschwert nimmt er uns mit, befreit das Publikum von der Last des Zeitgeistes und wan-



unsere Payback-Punkte gegen gutes Karma. Zwei Stunden voller Ablass, zwei Stunden ohne Schuld, zwei Stunden mit der wohltuenden Erkenntnis: Ja, er ist da – der Erlöser! Ticktes ab 49.50 € (inkl. Gebühr) gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und im Internet unter www.karten-on-



line.de.

### Lieblingslieder im neuen Gewand:

# Storch & Storch

Das Duo Storch & Storch präsentiert am Samstag, 30. November um 20 Uhr Lieblingslieder im neuen Gewand im "Jungle Room" in Kleinenbremen, Rintelner Straße 368. Einlass ist ab 19 Uhr.



Karen von Storch (Gesang) und Christoph von Storch (Akustikgitarre/ Gesang) begeistern ihre Zuhörer mit einem gefühlvollen und beschwingten Ausflug durch die Pop-, Folk- und Jazz-Welt. Die Mischung aus eigenen und gecoverten Songs macht ihren ganz eigenen Sound aus und nebenbei erfährt man in kleinen Geschichten Interessantes über diese Songs und ihre Komponisten (u.a. Paul Simon, 10cc, Sade, Sting, Santana ...)

Drei hochkarätige Musiker runden den Storch & Storch Sound ab: Karsten Gohde an Bass und

Saxophon, Michael Wagener am Schlagzeug und Pit Witt am Keyboard.

Der Eintritt kostet (VVK) 20,- €, (AK) 23,- €. Tickets + Kontakt: Laden "Möbelei", Rintelner Straße 368, Kleinenbremen, Tel. (05722) 2819453 oder per Mail an info@moebelei.com.

# Großes Gospelkonzert in der Silixer Kirche

Am Samstag, 30. November um 18.00 Uhr, ist der Detmolder Gospelchor "SeleXion" in Silixen zu Gast. Zu der Premieren-Veranstaltung lädt die ev. ref. Kirchengemeinde Silixen in die Silixer Kirche ein. Einlass ist ab 17 Uhr.



An dem Abend soll in die Advents- und Weihnachtszeit eingestimmt werden: Mitreißende New Gospels, einfühlsame Balladen, energiegeladene Kirk-Franklin-Interpretationen – all das und mehr macht den Detmolder Gospelchor aus, der seit 2014 die lippische Chorszene bereichert.

Der Chor, geleitet von Peter Stolle, präsentiert sich auf hohem musikalischem Niveau mit Band und Tontechniker, die für professionellen Klang und Licht sorgen. Gemeinsam mit einer Band ausgewählter Musiker wird die "Gospel SeleXion" eine bunte Mischung aus besinnlichen und mitreißenden weihnachtlichen Gospelsongs in die Silixer Kirche bringen.

Eintritt: 12,- € (VVK) / 15,- € (AK), VVK-Stellen: Friseursalon Schröder, Heidelbecker Str. 5, Silixen, (05751 / 959668), Apotheke in Almena, Hauptstr.36, Almena, (05262 / 94870), Wohnstore Lambrecht, Bruchweg 3, Bösingfeld, und Konrad-Adenauer-Str. 20, Rinteln.

# NEW YORK CHRISTMAS auf Schloss Bückeburg

In diesem Jahr werden die Besucher des Weihnachtszaubers auf Schloss Bückeburg von Donnerstag, 28. November bis Sonntag, 8. Dezember in die magische Winterweihnachtswelt des Big Apple entführt.

Auf einer beeindrucken-Gesamtfläche von den über 40.000 qm laden zahlreiche Aussteller aus den Bereichen Interior, Kunsthandwerk, Lifestyle und Mode dazu ein, durch die prachtvoll dekorierten Räumlichkeiten des Schlosses und den festlich geschmückten Schlosspark zu flanieren. Dabei können sich die Besucher an einer Auswahl an süßen und herzhaften Köstlichkeiten stärken und bei wärmenden Getränken die weihnachtliche Atmosphäre genießen.

Jedes Jahr erstrahlt der Weihnachtsbaum am Rockefeller Center von New York. Auch auf dem Schlossvorplatz des Schlosses in Bückeburg thront dieses Mal ein beeindruckender Weihnachtsbaum. Umgeben von winterlichen Lichtobjekten wird der Baum bei Einbruch der Dunkelheit zu einem magischen Anblick. Passend dazu sorgt eine Schlittschuhbahn für Winterspaß in New Yorker Manier.

# TV-Weihnachtsmann aus "Die Höhle der Löwen"

Der neue Weihnachtsmann Walter Schmidt aus Bad Salzuflen bringt zusammen mit seiner Engelschar Kinderaugen zum Leuchten. Vielen ist der neue Weihnachtsmann bereits bekannt – er war u. a. als Weihnachtsmann bei der beliebten TV-Show "Die Höhle der Löwen" im Einsatz.

# Festliche Unterhaltung und Märchenklänge

Die Musik-Revue "Das Wunder von Bückeburg" nach dem beliebten Filmklassiker sorgt für weihnachtliche Unterhaltung bei kleinen und großen Gästen. Der Autor Jens Wassermann erzählt die Geschichte der kleinen Jenny neu interpretiert. Jenny wünscht es sich so sehr, einmal den richtigen Weihnachtsmann zu sehen. Ob es ihr gelingt, können die Besucher bei der täglichen Revue auf dem Weihnachtszauber entdecken.

Das Trio Filou und die Schaumburger Märchensänger untermalen die Weihnachtsstimmung mit besinnlichen Klängen und Auftritten. Die Fürstliche Hofreitschule bietet den Besuchern



zudem täglich eine beeindruckende Reitvorführung. Darüber hinaus können die Gäste in den winterlichen Gassen im Stile New Yorks immer wieder dem einen oder anderen himmlischen Weihnachtsengel oder den glamourösen Walking-Girls begegnen.

# Weihnachtliche Lesungen für den guten Zweck

Geschichten verzaubern uns nicht nur, sie eröffnen ganze Welten: Mit diesem Ziel ist auch die Stiftung Lesen wieder mit dabei und wird von zahlreichen prominenten Lesebotschaftern unterstützt: Am Donnerstag, 28.11., ist Rebecca Immanuel zu Gast. Die Schauspielerin, Sängerin und Moderatorin teilt gerne, vor allem ihre Liebe zum Lesen. Am Sonntag, 01.12., liest Journalist & Moderator Wolfram Kons, für den die Unterstützung von Kindern, auch durch den RTL-Spendenmarathon, eine Herzensangelegenheit ist. Den krönenden Abschluss bildet am Sonntag, 08.12., die Lesung der Kinderbuchautorin Annette Langen, die in diesem Jahr 30-jähriges Jubiläum mit ihrem berühmten Charakter Felix aus "Briefe von Felix" feiert.

### Tickets:

Die Tickets (Tagesticket 18,- € sowie weitere Angebote) sind online erhältlich unter: www. weihnachtszauber-schloss-bueckeburg.de

### Öffnungszeiten:

So - Do 10 - 19 Uhr, Fr + Sa 10 - 21 Uhr, So (08.12.) 10 -18 Uhr

# Worauf Sie beim Kauf eines Treppenlifts achten sollten:

# Tipps und Tricks

Beim Kauf eines Treppenlifts gibt es mehrere wichtige Faktoren, die man berücksichtigen sollte, um sicherzustellen, dass der Lift die Bedürfnisse des Benutzers erfüllt und sicher und zuverlässig funktioniert.

Hier sind einige Dinge, auf die man achten sollte:

### 1. Treppenlifttyp

Es gibt verschiedene Arten von Treppenliften, darunter gerade, kurvige oder plattformbasierte Lifte. Es ist wichtig, den richtigen Typ auszuwählen, der perfekt zu den spezifischen Bedürfnissen des Benutzers passt.

### 2. Beratung

Ein guter Treppenlift ist nur ein Teil des Ganzen. Suchen Sie nach einem Fachbetrieb, der Sie umfassend berät - auch zu möglichen Zuschüssen. Sollte Sie jemand direkt beim ersten Termin zu einer Unterschrift drängen und dafür mit einem günstigeren Preis locken: Finger weg!

### 3. Komfort

Ein Treppenlift sollte bequem zu nutzen sein, so dass der Be-



nutzer problemlos auf und ab fahren kann. Es ist wichtig, den Sitz und die Steuerungseinheit auf die Bedürfnisse des Benut-

# zers anzupassen. Barrieren mit staatlicher

Sie möchten Ihr Zuhause komfortabel umbauen und barrierefrei wohnen? Dann sollten Sie überprüfen, ob die Fördermöglichkeiten der KWF für Sie interessant sind.

Unterstützung reduzieren

Je nach Lebensphase sind die Anforderungen und Wünsche an den Wohnbereich ganz unterschiedlich. Besonders im Alter wächst der Wunsch, Barrieren im Haushalt zu reduzieren, um weiterhin frei und selbstbestimmt leben zu können.

Die KFW fördert vielfältige Maßnahmen in jeder Phase, unabhängig davon, ob Sie eine junge Familie sind, einfach nur Ihren Wohnkomfort erhöhen möchten oder im Alter so lange wie möglich unabhängig leben wollen.

### Maßnahmen zur Barrierereduzierung

Zur leichteren Überwindung von Treppen fördert die KFW:

- Handläufe ohne Unterbrechungen
- Stufenmarkierungen
- Rutschhemmende Beläge
- Umbau von bestehenden Fahrstuhlanlagen
- Einbau eines Treppenlifts, wenn kein Fahrstuhl vorhanden ist

### Förderungs-Varianten

### Altersgerecht Umbauen - Kredit

Für den Abbau von Barrieren und besseren Einbruchschutz

- Förderkredit bis zu 50.000 Euro, unabhängig vom Alter
- für alle, die Barrieren reduzieren und sich vor Einbruch schützen wollen
- auch für den Kauf von umgebautem Wohnraum

### Barrierereduzierung - Investitionszuschuss

Für den Abbau von Barrieren und mehr Wohnkomfort

- Zuschuss bis zu 2.500 Euro für Einzelmaßnahmen
- Zuschuss bis zu 6.250 Euro für den Standard Altersgerechtes Haus
- unabhängig vom Alter

Viele weitere Infos bekommen Sie unter www.kfw.de (Quelle: KFW)

### 4. Installation und Wartung

Ein guter Treppenlift ist einfach zu installieren und zu warten. Es ist wichtig, einen erfahrenen und zuverlässigen Installateur zu finden, der das Gerät korrekt montieren und sicherstellen kann, dass es jederzeit sicher und zuverlässig funktioniert. Dazu sollte es einen Störungsdienst geben.

### 5. Preis und Garantie

Der Preis ist natürlich ein wichtiger Faktor beim Kauf eines Treppenlifts. Ein herstellerunabhängiger Fachbetrieb wird Ihnen verschiedene Angebote unterbreiten - sodass Sie entscheiden können, was Ihnen persönlich wichtig ist.

Insgesamt ist es wichtig, sich gründlich zu informieren und zu recherchieren, bevor man einen Treppenlift kauft. Wenn man diese Faktoren berücksichtigt und einen zuverlässigen Anbieter findet, kann man sicherstellen, dass man den richtigen Treppenlift für die Bedürfnisse des Benutzers er-

TIPP: Berücksichtigen Sie bei der Auswahl Ihres Betriebes auch Erfahrungen anderer Kunden!

(Quelle: Scharrer LBW)



# Behandlung mit Funktioneller Myodiagnostik (FMD)

Der menschliche Körper ist ein komplex arbeitendes System. Er ist in der Lage, einzelne Störungen zu kompensieren und auszugleichen. Erst das Zusammentreffen von mehreren belastenden Faktoren führt zum Ausbruch der Erkrankung.

Um eine grundlegende Besserung oder Heilung zu erzielen, ist es nötig, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern die einzelnen störenden Einflüsse zu identifizieren und zu behandeln oder zu beseitigen.

FMD ermöglicht diese Zusammenhänge zu erkennen und somit der Erkrankung auf den Grund zu gehen.

### Beispiele für Zusammenhänge

- Ein wiederkehrender Rückenschmerz kann durch einen Fehlbiss oder einen kranken Darm verursacht sein.
- Herzrhythmusstörungen oder Kopfschmerzen können mit einer Histamin-Unverträglichkeit oder einer Blockierung in der Wirbelsäule zusammenhängen.
- Ekzeme können durch unverträgliche Nahrungsmittel oder eine Parasitenbelastung entstehen.
- Chronische Müdigkeit kann mit einem Eisenmangel, einer Schilddrüsenfehlfunktion, einer chronisch viralen Be-

Krankengymnastik

Manuelle Therapie

Lymphdrainage

lastung oder einer versteckten Nahrungsmittelunverträglichkeit in Verbindung stehen.

Funktionelle Myodiagnostik (FMD) ist eine diagnostische Methode, die durch Testung einzelner Muskeln und durch Beobachtung deren Reaktion auf bestimmte Reize einen Einblick in die funktionellen Zusammenhänge bzw. Störungen des Organismus erlaubt. Der Muskeltest erfolgt nach genau definierten, aus der Physiologie und Sportwissenschaft stammenden Kriterien.

Die Behandlung erfolgt individuell mit konventioneller Medizin und bewährten naturheilkundlichen Verfahren: von Manueller Medizin, Akupunktur, Ernährungsberatung, Neuraltherapie, Osteopathie über Kieferorthopädie und Zahnmedizin bis hin zur Behandlung mit schulmedizinischen Arzneien, Homöopathie und Pflanzenheil-

(Quelle: Ärztegesellschaft für Funktionelle Myodiagnostik)

> **Physio** gesucht!

· Bobath-Therapie

· Fango-Massagen



Physiotherapie Molthahn/Böhne

Termine nach Vereinbarung.

Am Steinanger 2 · 31737 Rinteln · Telefon 05751 44957

Fax 05751 957883 · physiotherapie-molthahn@t-online.de

# Veränderungen an den Bandscheiben: Nur selten Auslöser von Rückenschmerzen

Die Bandscheiben sind die "Stoßdämpfer" zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule. Bei fast allen Menschen verändern sie sich im Laufe des Lebens: Sie schrumpfen, werden spröde und unelastisch. Dadurch federn sie Belastungen schlechter ab.



Der Verschleiß der Bandscheiben ist die Basis für weitere Erkrankungen, wie u.a. Bandscheibenvorfälle, Verschleiß von Wirbelgelenken oder Instabilität der Wirbelsäule.

Allerdings: Da die Bandscheiben kaum Nerven und Gefäße enthalten, sind Veränderungen an den Bandscheiben nur selten der Auslöser von Rückenschmerzen. Aus Studien weiß man, dass Menschen OHNE Rückenschmerzen fast genauso oft Bandscheibenveränderungen haben wie Menschen MIT Rückenschmerzen.

Für Leute, die immer wieder mit Rückenschmerzen zu tun haben, kann es frustrierend sein, wenn sich keine eindeutige Ursache festmachen lässt. Die gute Nachricht ist, dass man trotzdem etwas gegen die Schmerzen tun kann!

Ursachen von Rückenschmerzen Rückenschmerzen können viele Ursachen haben und von unterschiedlichen Rückenstrukturen ausgehen. Dazu gehören hauptsächlich Muskeln, das sie umgebende Bindegewebe (Faszien), Bänder und Wirbelgelenke (Facettengelenke).

### Risikofaktoren

Dazu gehören z. B. Bewegungsmangel, Verspannungen infolge von Stress oder Überforderung und viel Sitzen, weil es zu einer einseitigen Belastung führt. Die Bandscheiben werden erst durch das Wechselspiel aus Druck und Entlastung mit Nährstoffen versorgt.

Gesunde Bandscheiben setzen daher regelmäßige Bewegung voraus. Bewegung und gezielte Übungen zur Kräftigung sind aber auch wichtig, um die Rumpfmuskulatur zu stärken. Denn eine starke Rumpfmuskulatur kann altersbedingte Veränderungen an den Bandscheiben besser ausgleichen.

### **Behandlung**

Wichtig ist, im Alltag aktiv zu bleiben und zur Stabilisierung des Rückens die Rumpfmuskulatur zu stärken, z. B. mit Bewegungsformen wie Pilates, Gymnastik oder einer gezielten Physiotherapie.

(Quelle:

gesundheitsinformation.de)



### **Ganzheitliche Therapie**



### Andrea Schädel

Physiotherapeutin Heilpraktikerin für Physiotherapie

- Funktionelle Myodiagnostik
- Mikroimpulstechnik bei Blockaden und Gelenkstörungen

Helene-Brehm-Weg 37 • Rinteln Tel.: 0173 / 481 44 84

**Termine nach Vereinbarung** 



28



Die "Generation 50+" der Stadt Rinteln in Kooperation mit der Stiftung für Rinteln lädt am Dienstag, 5. November von 15 bis 16 Uhr zu einem digitalen Kaffeeklatsch zum Thema "Beweglich im Alter - Physiotherapie für die Generation 50+" ein.

Generation 50+

Digitaler

Kaffeeklatsch

Dienstag, 05.11.

um 15 Uhr

zum Thema

veglich im Alte

Kemena-Salonna

siotherapie für die

Regelmäßige Bewegung ist eine Voraussetzung, wenn man auch im Alter fit und elastisch bleiben möchte. Wer sich zu wenig bewegt, muss im Zeitverlauf mit Einbußen bei seiner Beweglichkeit rechnen. Doch Bewegung lohnt sich: Menschen, die körperlich aktiv sind, haben ein um 50 % verringertes Risiko, im Alter funktionelle Einschränkungen zu erleiden.

Loredana Kemena-Salonna, Physiotherapeutin und zertifizierte Osteopathin, berichtet beim "Digitalen Kaffeeklatsch" über Physio-

therapie für die "Generation 50+":

Welche spezifischen Erwartungen und Bedürfnisse haben ältere Patientinnen und Patienten, wie können Unsicherheiten im Bezug auf die Behandlung aufgelöst werden, wie hilft Physiotherapie der langfristigen Gesundheit und wie bekomme ich überhaupt eine Physiotherapie-Verordnung.

Die Teilnehmer sind eingeladen, ihre Fragen zu stellen und mit Frau Kemena-Salonna ins Gespräch zu kommen.

Die Zugangsdaten für die Zoom-Veranstaltung werden am Veranstaltungstag gegen 14 Uhr verschickt, danach besteht die Möglichkeit für einen Technikcheck. Für weitere Infos und Hilfe beim Programm Zoom steht Kornelia Budde von der Stiftung für Rinteln unter Tel (05751) 403303 gern zur Verfügung.







# Wann kommt Ergotherapie infrage?

Ergotherapie soll Menschen jeden Alters mit verschiedensten Krankheiten und Beeinträchtigungen dabei helfen, ihr Leben eigenständiger zu gestalten.

Ergotherapeuten helfen z. B., wenn durch eine körperliche Erkrankung eine Hand oder ein Arm nur eingeschränkt genutzt werden kann. Sie unterstützen aber auch, wenn psychische Belastungen die Bewältigung des Alltags erschweren.

Dazu setzen sie verschiedene Übungen und Aktivitäten ein, beraten und schlagen Anpassungen im Alltag vor – immer mit Blick darauf, was wichtig für das tägliche Leben ist. Eine Ergotherapie kann für Menschen jeden Alters sinnvoll sein.

# Wann kommt Ergotherapie infrage?

Ergotherapie ist u.a. bei folgenden Krankheiten und Beeinträchtigungen möglich:

- Erkrankungen des Gehirns (wie Demenz, Schlaganfall, Parkinson)
- Lähmungen z. B. infolge einer Rückenmarksverletzung
- psychische Erkrankungen (wie Depression, Angststörung)
- Muskel-, Gelenk- oder Skeletterkrankungen (wie Rheuma, Arthrose, Knochenbruch)

- Amputationen, Prothesen und Gelenkersatz
- Entwicklungsstörungen und -verzögerungen (wie Motorik, Autismus, Legasthenie)
- ADHS

### Was beinhaltet Ergotherapie?

Ziel der Ergotherapie ist, die Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern, die man für ein möglichst selbstständiges Leben braucht. Dazu gehört, für sich selbst zu sorgen und zum Beispiel zu arbeiten – aber auch, die Wohnung zu verlassen, sich mit anderen Menschen zu treffen und den Anforderungen der Schule gerecht zu werden.

Ergotherapie unterstützt dabei, mit einer (neuen) körperlichen, geistigen oder psychischen Einschränkung umzugehen und den Alltag zu bewältigen. Dadurch kann sie helfen, die Gesundheit und die Lebensqualität zu verbessern sowie am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Auch Angehörige oder andere Bezugspersonen können sich umfassend beraten lassen. (Quelle:

gesundheitsinformation.de)



### Homöopathie Neurofeedback

Enge Straße 8-10 31737 Rinteln Tel.: 0 57 51 / 96 59 477 www.heilpraktik-meier.de info@heilpraktik-meier.de

Termine nach Vereinbarung



# Rintelns Köche verraten ihre Rezepte

Steven Woost, Küchenchef vom "Restaurant Paschenburg" verriet uns dieses leckere Rezept: Martinsgans mit Kartoffelklößen, Rotkohl und Bratapfel

### Rezept für 4 Personen

### Gans

1 (4kg) küchenfertige Gans Salz Für die Füllung: 3 St. säuerliche Äpfel 3 St. Zwiebeln 1 Bund frischer Salbei

### Sauce

2 St. Zwiebeln 2 I dunkler Geflügelfond 1 Bund Beifuß Hals, Innereien der Gans etwas Geflügelschmalz Salz, Pfeffer

### Rotkohl

500 g Rotkohl 60 g Zwiebeln 25 g Preiselbeeren 60 g Apfelmus 250 ml kräftiger Rotwein 250 ml Orangensaft 125 ml roter Portwein 3 g Quatre épices (Gewürzmischung) Salz, etwas Geflügelschmalz



### Klöße

500 g geschälte Kartoffeln 100 g Gries 2 Eigelb 30 g Speisestärke Salz, Pfeffer, Muskat

### Bratäpfel

4 St. säuerliche Äpfel (z.B. Boskop) 4 EL Mandeln 200 g Marzipan 4 EL Rosinen 1 Messerspitze Zimt

### Gans:

Die Äpfel entkernen, die Zwiebeln schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Den Salbei klein hacken und alles in einer Schüssel vermengen.

Den Backofen auf 120° C Ober-/ Unterhitze vorheizen und Wasser in einem Topf erhitzen. Der Gans kann nun der Hals sowie die Innereien entnommen werden und für die Sauce zur Seite gelegt werden. Gegebenenfalls das abstehende Fett am Ausgang entfernen. Anschließend die Gans von innen und außen mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Die Apfelfüllung in die Gans geben. Das erhitzte Wasser in den Bräter geben und diesen im vorgeheizten Backofen unter dem Grillrost platzieren. Die Gans über den Bräter auf den Grillrost legen und für etwa 3 Stunden bei 110-120° C garen. Anschließend die Temperatur auf 180° C erhöhen und die Gans für weitere 20 Minuten krossbraten.

### Sauce:

Den Hals und die Innereien (ohne Leber) der Gans in grobe Stücke zerkleinern und in einem Topf im Geflügelschmalz anbraten.

Die Zwiebeln grob würfeln und in den Ansatz geben, sobald dieser gut angeröstet ist. Ein paar Zweige Beifuß, mit Stiel und Blättern, in den Topf geben und mitdünsten. Sobald der Ansatz seine Röststoffe entwickelt hat, diesen mit dem Geflügelfond ablöschen und um die Hälfte einreduzieren. Den Ansatz durch ein Sieb gießen und nach Bedarf mit etwas Stärke und Wasser abbinden.



### Klöße:

Die Kartoffeln für die Klöße in Salzwasser kochen, wenn sie gar sind, heiß durch eine Presse drücken und dann abkühlen lassen. In der Zeit kann man schon mit dem Rotkohl beginnen. Die kalten Kartoffeln mit den anderen Zutaten vermengen und würzen. Jetzt die Masse zu Klößen formen und sie dann in kochendes Salzwasser geben und unter dem Siedepunkt gar ziehen. Sobald die Klöße an die Wasseroberfläche kommen für weitere 10 Min garen lassen. Vor dem Anrichten kann man die Klöße noch durch eine Bröselbutter schwenken.

### Rotkohl:

Den Rotkohl vom Strunk befreien und von Hand oder mit einem Hobel in dünne Streifen schneiden. Währenddessen die Zwiebeln würfeln und in Geflügelschmalz andünsten.

Anschließend mit dem Rotwein, Orangensaft und Portwein ablöschen und aufkochen lassen.

Quatre épices (alternativ: Zimt, Sternanis, Gewürznelken in einem Tee-Ei zum Rotkohl geben) etwas Salz, Preiselbeeren und Apfelmus mit dem Rotkohl zum Sud in den Topf geben. Das ganze mindestens 1 Stunde sanft köcheln lassen, bis der Kohl eine gewünschte Konsistenz hat.

### Bratäpfel:

Für die Bratäpfel den Deckel der Äpfel unterhalb des Strunks abschneiden und das Kerngehäuse großzügig entfernen um Platz für die Füllung zu schaffen. Mandeln, Marzipan, Zimt und Rosinen zu einer Masse vermengen und in die ausgehöhlten Äpfel geben.

Die gefüllten Äpfel mit Deckel im letzten Garschritt der Gans mit in den Backofen bei 180° C für 20 Min. geben.



## An jedem Advents-Samstag ab 18.00 Uhr Alpenländisches Buffet

in der Speisekammer Anno 1583 für individuelle Gäste, Firmenfeiern und Gruppen.

Mit **Glühweinempfang** auf unserer Terrasse für 40,-€

Speisekammer Anno 1583 GmbH Marktplatz 6, 31737 Rinteln, Tel. 05751-9933390

## Regelmäßige **Termine:**

### dienstags ...

7.00 - 13.00 Uhr

Rintelner Wochenmarkt

Ort: Marktplatz Info: Stadt Rinteln, 05751 - 403183

### samstags ...

7.00 - 13.00 Uhr

### Rintelner Wochenmarkt

Ort: Kirchplatz Info: Stadt Rinteln, 05751 - 403183

### täglich ...

Fr 15.11. - Mo 23.12. 9.00 - 22.00 Uhr

### Eisstockschiessen

Das ultimative Wintervergnügen, s. S. 25 Eintritt: 30,- € pro Bahn/Std. Ort: Marktplatz Bückeburg Info + Reserv.: per WhatsApp an 01573 / 5688661

Sa 09.11. - Sa 23.11 (außer So) Ladenöffnungszeiten

### **Galerie Innenstadt**

Sehenswerte Exponate verschiedener Künstler\*innen, s. S. 7 Ort: Innenstadt Rinteln Info: Pro Rinteln e.V., 05751 -403987, www.pro-rinteln.de

Sa 02.11. - So 10.11.

### Herbstmesse in Minden

Nostalgie u. Action für die ganze Familie, s. S. 21 Ort: Kanzlers Weide, Minden Info: www.minden-erleben.de

Do 28.11. - So 08.12. ab 10.00 Uhr

### "New York Christmas"

Weihnachtszauber auf Schloss Bückeburg, s. S. 26 Ort: Schloss Bückeburg Info + Tickets: www.weihnachtszauber-schloss-bueckeburg.de

bis So 17.11.24 Di - Sa 14.00 - 17.00 Uhr So u. feiertags 11.00 - 17.00 Uhr

Sonderausstellung Museum Rinteln:

### "NOCH MEHR geniale Murmalbahnen<sup>4</sup>

Für Gruppen nach Anmeld. auch vormittags od. abends Eintritt: Erw. 3,50 €, Ki. 1,50 €, Ki unter 7 J. frei, Heimatbundmitgl. frei Ort: Die Eulenburg, Universi-

täts- u. Stadtmuseum Rinteln, Klosterstr. 21 Info: 05751 - 41197, www.eulenburg-museum.de

ab 9.00 Uhr

### Steingarten an der Paschenburg e.V.

Im öffentlich zugängl. Garten: laufende Ausstellung von Skulpturen, Steinbildhauerei, Reliefarbeiten Ort: Steingarten an der Paschenburg, Paschenburg 1 Info: www.steingartenpaschenburg.org

## **Tagestipps**

### Do 31.10.

ab 14.00 Uhr

### Rintelner Herbstmesse

5 tolle Kirmestage mit Spaß, Spannung u. Unterhaltung, s. S. 5

Ort: Innenstadt Rinteln

### Fr 01.11.

ab 14.00 Uhr

### Rintelner Herbstmesse

5 tolle Kirmestage mit Spaß, Spannung u. Unterhaltung, offizielle Eröffnung um 16 Uhr, s. S. 5 Ort: Innenstadt Rinteln

### Sa 02.11.

ab 14.00 Uhr

### Rintelner Herbstmesse

5 tolle Kirmestage mit Spaß, Spannung u. Unterhaltung, s.

Ort: Innenstadt Rinteln

### Sa 02.11.

15.00 - 18.00 Uhr

### Repair Café Rinteln

Getreu dem Motto "Wegwer-fen? Denkste!" wird versucht, defekte Geräte zu reparieren, bitte Fahrrad- und Textilreparaturen unter 0177 / 4118234 anmelden.

Eintritt: frei

Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostertorstr. 2, Rinteln

### Sa 02.11.

19.30 Uhr

### "Zeitgedanken"

Lesung u. Konzert mit der Maranatha-Band, Anmeldungen sind hilfreich, s. S. 5 Eintritt: frei, Spenden sind erwünscht

Ort: Josua-Stegmann-Kapelle, Hauptstr. 16, Todenmann Anm.: P. E. Mense, 05751 - 917559 (AB). 0177 / 3351080, u.p.mense@mense-tub.de

### So 03.11.

ab 13.00 Uhr

### Rintelner Herbstmesse

5 tolle Kirmestage mit Spaß, Spannung u. Unterhaltung, s. S. 5

Ort: Innenstadt Rinteln

### So 03.11.

13.00 - 18.00 Uhr

### Verkaufsoffener Sonntag

Die Rintelner Einzelhändler freuen sich auf Ihren Besuch! Ort: Innenstadt Rinteln

### So 03.11.

17.00 Uhr

### Lesung "Vom Knödel wollen wir singen"

Mit Schauspieler Gustav Peter Wöhler u. Autor Christian Maintz, s. S. 21 Eintritt: 29,-€

Ort: Theater im Park, Im Kurpark, Bad Oeynhausen Info + Tickets:

www.staatsbad-oeynhausen.de

### So 03.11.

18.00 Uhr

### CREDO - Abendgottesdienst voller Musik

Mit dem Projektchor aus Exten-Hohenrode u. den Gospelchören "Sing & Pray" u. "Gospelicious", s. S. 6 Ort: St. Cosmae et Damiani-Kirche, Exten

### Mo 04.11.

ab 14.00 Uhr

### Rintelner Herbstmesse

5 tolle Kirmestage mit Spaß, Spannung u. Unterhaltung, Familientag mit vergünstigten Preisen, s. S. 5

Ort: Innenstadt Rinteln

### Di 05.11.

20.00 Uhr

### Nachtwächterrundgang

Kostenlos, keine Anm. erfor-

Treffpunkt: Nachtwächter-Denkmal am Marktplatz Info: Touristikzentrum, 05751 -4019620

### Do 07.11.

13.30 Uhr

### Wandern im Heimatbund

Bad Eilsen - Aueweg, anschl. Kaffeetrinken im "Café Vierjahreszeiten". Für Café-Reserv. bitte bis 2 Tage vorher anmeld., Mitwanderer willkommen! PKW-Kostenbeitrag f. Mitfahrer Treffpunkt: Parkplatz Steinanger Info: Museum Rinteln, 05751 - 41197, Wanderführer Wilfried Althof, 05751 – 41241, 0160 / 99622768

### Do 07.11.

19.30 Uhr

### Jungle Room Jam

Teilnehmende Musiker bitte anmelden

Eintritt: frei

Ort: Junge Room, Rintelner Str. 368, PW-Kleinenbremen Info: 05722 -2819453. www.moebelei.com



### **Im November** ofenfrische deutsche Gänse!

Wir freuen uns auf Sie! Öffnungszeiten: Do 17.30 – 22.00 Uhr Fr - So 11.30 – 14.00 Uhr und 17.30 – 22.00 Uhr



Kleine Heide 9 | 31737 Rinteln/Strücken Fon (0 57 51) 38 83 | Fax 95 96 20 www.waldgasthaus-homberg.de



### Frische Miesmuscheln! Vegetarische und vegane Speisen!

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag · Di. - Sa. ab 17.00 Uhr So. 11.30-14.30 Uhr & ab 17.00 Uhr

Inh. I. Gaspar Mittelstr. 1a 31737 Rinteln-Exten Tel. 05751 / 3540

# IDENTICA BIESEMEIER FRANK SCHILD GMBH



WILD GEFANGEN?

Bei einem Wildunfall sitzt der Schock tief.

Wir helfen Ihnen! Beim Abschleppen und Reparieren. Egal, ob Karosserie oder Lack: Wir setzen alles zuverlässig wieder instand. Und halten Sie mit einem Ersatzfahrzeug mobil.

IDENTICA BIESEMEIER FRANK SCHILD GMBH Im Emerten 2 - 31737 Rinteln Tel. 0 57 51 / 52 94 www.identica-biesemeier.de

### Fr 08.11.

12.00 - 20.00 Uhr

### **NOVEMBER LICHT 2024**

Lichterglanz und schöne Dinge, s. S. 22

Eintritt: 9,- €, Kinder bis 14 J. frei

Ort: Rittergut Remeringhausen, Stadthagen

Info: www.gut-remeringhausen.de

### Fr 08.11.

18.00 - 21.30 Uhr

### **Candle Light Schwimmen**

Abend zum Relaxen u. Träumen, s. S. 22 Eintritt: regulär Ort: Tropicana Stadthagen,

Jahnstr. 2 Info: www.tropicana-stadthagen.de

### Fr 08.11.

18.30 Uhr

Galerie Innenstadt: Vernissage Im Foyer der Volksbank, s. S. 7 Ort: Volksbank, Klosterstr. 30,

Info: Pro Rinteln e.V., 05751 -403987, www.pro-rinteln.de

### Fr 08.11.

19.00 Uhr

### Krimi-Lesung

Henrik Berg stellt seinen Kriminalroman "Sturmnacht" vor, Einlass ab 18.30 Uhr, s. S. 6 Eintritt: 10,-€

Ort: Stadtbücherei Rinteln, Klosterstr. 21a VVK: Stadtbücherei Rinteln

Fr 08.11.

## 20.00 Uhr

Jochen Kluwe & Cornelia Wilke Akustik-Cover-Songs, s. S. 21 Eintritt: frei, Hutkonzert Ort: Brauhaus Obernkirchen, Rathenaustr. 5

### Sa 09.11.

### 11.00 - 20.00 Uhr

### **NOVEMBER LICHT 2024**

Lichterglanz und schöne Dinge, s. S. 22

Eintritt: 9,- €, Kinder bis 14

Ort: Rittergut Remeringhausen, Stadthagen

Info: www.gut-remeringhausen.de

### Sa 09.11.

13.00 - 18.00 Uhr

### Rassekaninchenausstellung

Der Kaninchenzuchtverein F507 Möllenbeck präsentiert verschiedene Kaninchen. Ort: Kloster Möllenbeck

### Sa 09.11.

20.00 Uhr

### Akustik-Evening

Akustikkonzert mit Soulful, Jose Lopez & Band, Crazy Skiffle Men, s. S. 8 Eintritt: 15,- € (AK) Ort: Speisekammer Anno 1583. Marktplatz 6, Rinteln Tickets: www.kulturring-rinteln. de, www.ticket-regional.de

### Sa 09.11.

20.00 Uhr

### Simca Musicband

Klassiker aus Rock u. Pop der 70er u. 80er Jahre, s. S. 21 Eintritt: VVK 12,- € / AK 15.- € Ort: MIKROFON Varieté, Bahnhofstr. 7, Obernkirchen Tickets: www.eventim.de, www.mikrofonvariete.de

### So 10.11.

11.00 - 19.00 Uhr

### **NOVEMBER LICHT 2024**

Lichterglanz und schöne Dinge, s. S. 22 Eintritt: 9,- €, Kinder bis 14

J. frei

Ort: Rittergut Remeringhausen, Stadthagen

Info: www.gut-remeringhausen.de

### So 10.11.

11.00 – 17.00 Uhr

### Rassekaninchenausstellung

Der Kaninchenzuchtverein F507 Möllenbeck präsentiert verschiedene Kaninchen. Offizielle Eröffnung der Lokalschau durch den Schirmherrn Karl-Heinz Buchholz um 11.30 Uhr. Ort: Kloster Möllenbeck

### So 10.11.

16.00 Uhr

### CREDO - Abendgottesdienst voller Musik

Mit dem Projektchor aus Exten-Hohenrode u. den Gospelchören "Sing & Pray" u. "Gospelicious", s. S. 6

Ort: Christuskirche, Bad Eilsen

### So 10.11.

17.00 Uhr

42. Rintelner Musiktage 2024 Oratorium "Elias" von F. Mendelssohn Bartholdy, s. S. 13 Ort: St. Nikolai-Kirche, Rinteln Eintritt: 10,- € - 25,- € VVK: Schaumburger Zeitung, Touristinformation, www.ticketregional.de

### So 10.11.

18.00 Uhr

### Krimi-Dinner: Mord in der Haifischbar

Spannende Unterhaltung bei köstlichen Speisen Eintritt: 95,- € inkl. 4-Gang-Menu & Aperitif Ort: Schaumburger Ritter, Burgstr. 2-4, Schaumburg Tickets: 05152 - 947460 www.schaumburger-ritter.de

### Di 12.11.

20.00 Uhr Union Duke

Alt-Rock aus Kanada, s. S. 22 Eintritt: VVK 20,- € / AK 23,- € Ort: Jungle Room, Rintelner

Str. 368, Kleinenbremen Info + Tickets: Laden "Möbelei", 05722 – 2819453, info@ moebelei.com

### Mi 13.11.

### 15.00 Uhr + 16.00 Uhr BilderBuchKino

"Kleines Einhorn Funkelstein", für Kinder ab 3 J., Anm. erforderlich Ort: Stadtbücherei Rinteln,

Klosterstr. 21a Info + Anm.: 05751 - 403418. buecherei@rinteln.de

### Mi 13.11.

15.00 Uhr

### Erzählcafé: Hans Weimann

"Meine Jahrzehnte als Leiter der Lokalredaktion bei der Schaumburger Zeitung", s. S. 8 Eintritt: frei Ort: Naturpavillon, Klosterstr.

18b, Rinteln

### Do 14.11.

21.00 Uhr

## Judith Hill - Family Affair Soul-Singer-Songwriterin, Grammy-Preisträgerin, s. S. 24

Eintritt: 40,- €, erm. 10,- €, Mitgl. 20,- € Ort: Jazz Club Minden, Königs-

wall 97 Info + VVK: www.jazz-minden. de, www.reservix.de

### Fr 15.11.

14.00 Uhr

### Wanderung "Ein Dorf bewegt sich"

Wälder u. Höhen um Steinbergen, Dauer 1,5-2 Std., seniorengerecht, Schlusseinkehr, Gastwanderer willkommen Treffpunkt: ehem. Schule Steinbergen Info: Ute Christoph,

05751 - 7019971

### Fr 15.11.

17.00 Uhr

42. Rintelner Musiktage 2024 Liederabend, s. S. 13 Ort: St. Nikolai-Kirche, Rinteln Eintritt: frei

### Fr 15.11.

18.00 Uhr

Lesung: "KEINLAND-Meehr" Mit Martin Kolek, s. S. 23 Ort: Gemeindezentrum Rote Schule, Kirchplatz 3, Obernkirchen

### Fr 15.11.

19.30 Uhr

### Musikalische Krimilesung

Christine Sommer u. Gitarrist Udo Herbst mit Werken von Ferdinand von Schirach, s. S. 24

Eintritt: ab 28,- € Ort: Theater im Park, Im Kurpark, Bad Oeynhausen Info + Tickets: www.staatsbad-oeynhausen.de

### Fr 15.11.

20.00 Uhr

### MAYBEBOP: "Muss man mögen"

Vier Typen. Vier Mikrofone. Vom kabarettistischen Höhenflug bis zum Gute-Laune-Ohrwurm Eintritt: 18,- € / erm. 15,- € Ort: Gymnasium Ernestinum, Paul-Érdniß-Str. 1, Rinteln VVK: www.kulturring-rinteln.de, www.ticket-regional.de

### Sa 16.11.

18.30 Uhr

### CREDO - Abendgottesdienst voller Musik

Mit dem Projektchor aus Exten-Hohenrode u. den Gospelchören "Sing & Pray" u. "Gospelicious", s. S. 6 Ort: Johannis-Kirchengemeinde,

Rinteln

### So 17.11.

17.00 Uhr

42. Rintelner Musiktage 2024 Konzert für Posaune u. Orgel, s. S. 13

Ort: St. Nikolai-Kirche, Rinteln Eintritt: frei

### So 17.11.

17.00 Uhr

### CREDO - Abendgottesdienst voller Musik

Mit dem Projektchor aus Exten-Hohenrode u. den Gospelchören "Sing & Pray" u. "Gospelicious", s. S. 6 Ort: Marienkirche, Hess. Oldendorf

### Di 19.11.

19.00 Uhr

### Vortrag "Was von mir bleiben soll"

Referentin: Sabrina Görlitz, um Anm. wird gebeten, s. S. 12 Eintritt: frei Ort: Mehrgenerationenhaus Rinteln, Ostertorstr. 2

Info + Anm.: Hospizverein Rinteln e.V., 0178 / 1657501, info@hospizverein-rinteln.de





### Mi 20.11.

15.00 Uhr

### Digitaler Kaffeeklatsch: Diabetes im Alter

Die Diabetologen Dres. Thiemann berichten u. beantworten Fragen, s. S. 12 Ort: Zoom-Veranstaltung Info: Kornelia Budde, Stiftung für Rinteln, 05751 – 403303, stiftung-fuer-rinteln@rinteln.de

### Do 21.11.

15.00 Uhr

### Woi kürt Platt

Plattdeutschsprechende und solche, die es werden wollen, treffen sich. Ort: Vereinsheim RW Rinteln, Waldkaterallee 26

Info: Gerd Wilkening, 05751 -75266, Hans-Jörg Deppmeyer, 05751 - 7052441

### Do 21.11.

16.00 Uhr

Vortrag: Affektive Störungen"

Referent: Drumi Dimtschev, Facharzt f. Psychiatrie u. Psychotherapie, um Anm. wird gebeten, s. S. 12 Ort: Mehrgenerationenhaus Rinteln, Ostertorstr. 2 Info + Anm.: Christel Grannemann-Bülte, 01525 / 6323606, generation50@rinteln.de

### Do 21.11.

20.00 Uhr

### "Alles auf Liebe"

Lucy van Kuhl & die "Es-Chord-Band" mit neuem Programm Eintritt: 18,- € / erm. 15,- € Ort: Gymnasium Ernestinum, Paul-Érdniß-Str. 1, Rinteln VVK: www.kulturring-rinteln.de, www.ticket-regional.de

### Fr 22.11.

11.00 – 19.00 Uhr

### Entspanntes

Weihnachts-Shopping

"karotta design & friends laden ein", s. S. 14 Eintritt: frei

Ort: Atelier karotta-design, Rosenstr. 13, Rinteln-Schaumburg Info: www.karotta-design

### Fr 22.11.

15.00 - 18.00 Uhr

### Weihnachtsbasar

Zugunsten sozialer Einrichtungen, s. S. 14 Eintritt: frei Ort: Gemeinderaum der Josua-Stegmann-Kapelle, Hauptstr. 16, Todenmann

### Fr 22.11.

16.00 - 19.00 Uhr

Riesen Badespaß mit Filmvergnügen

Kinoabend auf schwimmenden Sesseln, s. S. 22 Eintritt: regulär Ort: Tropicana Stadthagen, Jahnstr. 2 Info: www.tropicana-stadthagen.de

### Fr 22.11.

19.30 Uhr

42. Rintelner Musiktage 2024 Mitreißendes Konzert mit dem Titel "SOUNDbeat" für Schlagwerk u. Klavier, s. S. 13 Ort: St. Nikolai-Kirche, Rinteln Eintritt: 10,- € - 25,- € VVK: Schaumburger Zeitung, Touristinformation, www.ticket-regional.de

### Sa 23.11.

11.00 - 19.00 Uhr

### **Entspanntes**

### Weihnachts-Shopping

"karotta design & friends laden ein", s. S. 14 Eintritt: frei Ort: Atelier karotta-design, Rosenstr. 13, Rinteln-Schaumburg Info: www.karotta-design

### Sa 23.11.

14.00 - 18.00 Uhr

### Weihnachtsbasar

Zugunsten sozialer Einrichtungen, s. S. 14 Eintritt: frei Ort: Gemeinderaum der Josua-Stegmann-Kapelle, Hauptstr. 16, Todenmann

### Sa 23.11.

20.00 Uhr

### HartBerg

Acoustic-Rock-Duo, s. S. 24 Eintritt: VVK 15,- € / AK 18,- € Ort: Jungle Room, Rintelner Str. 368, Kleinenbremen Info + Tickets: Laden "Möbelei", 05722 – 2819453, info@moebelei.com

### So 24.11.

12.00 - 17.00 Uhr

### Ramsauers Mühle:

7. Heßlinger Hüttenzauber Weihnachtsdekorationen, Infor-

mationen, u.v.m., s. S. 25 Ort: Senioren- und Pflegeheim Ramsauers Mühle, Zum Pollhof 9, HO-Heßlingen

### Info: 05152 - 787-0

So 24.11.

### 14.00 - 17.00 Uhr

### Weihnachtsbasar

Zugunsten sozialer Einrichtungen, s. S. 14 Eintritt: frei

Ort: Gemeinderaum der Josua-Stegmann-Kapelle, Hauptstr. 16. Todenmann

### Do 28.11.

15.00 Uhr

### Start der Herzenswunsch-Aktion

der Rintelner Silvesterinitiative e. V., s. S. 10 Ort: Sparkasse Schaumburg,

Klosterstr. 5-7, Rinteln Info: www.silvesterinitiative.de

### Do 28.11.

15.00 Uhr

### Start der Weihnachtswunschbaum-Aktion

der Rintelner Silvesterinitiative e. V., s. S. 10 Ort: Volksbank, Klosterstr. 30,

Info: www.silvesterinitiative.de

### Fr 29.11.

18.30 - ca. 21.00 Uhr

### Becker-Tiemann: BMW X3 Präsentation

Mit Speisen, Getränken u. kleinem Weihnachtsmarkt, Buchpräsentation "Faszination Naturpark Steinhuder Meer' Vorstellung des neuen BMW X3, s. S. 18

Ort: Autohaus Becker-Tiemann, Vornhäger Str. 59, Stadthagen, www.becker-tiemann.de

### Fr 29.11.

18.30 Uhr

### Magic Dinner Show mit Kevin Köneke

Spannende Unterhaltung bei köstlichen Speisen, Eintritt 80,-€ inkl. 3-Gang-Menu & Aperitif Ort: Schaumburger Ritter, Burgstr. 2-4, Schaumburg Tickets: 05152 - 947460 www.schaumburger-ritter.de

### Fr 29.11.

19.00 Uhr

### Weihnachtsgewinnspiel: 1. Ziehung

Gewinnspiel der Rintelner Einzelhändler, s. S. 14 Ort: Marktplatz Rinteln

### Sa 30.11.

18.00 Uhr

### Großes Gospelkonzert

Mit Gospelchor "SeleXion" aus Detmold, s. S. 26 Eintritt: 12,-€ (VVK), 15,-€ (EK) Ort: Silixer Kirche

### Sa 30.11.

18.00 Uhr

### Mission Titelverteidigung

Hochkarätiges Box-Event mit 8 spannenden Kämpfen, darunter 3 Titelkämpfe, s. S. 9 Eintritt: Stehplätze: 49,- € / Sitzplätze: 69,- € / Sitzplätze 1. Reihe: 99,- € / VIP Silver: 150,- € / VIP Gold: 250,- € Ort: Palais im Park, Bad Eilsen

### Sa 30.11.

19.30 - 00.30 Uhr

### Flotte Weser: Weihnachtsparty

Fetzige Party mit DJ, auf Anmeldung, s. S. 23 Eintritt: 76,- € inkl. Partybuffet u. Begrüßungssekt

Info + Tickets: (05151) 939990, www.flotte-weser.de

### Sa 30.11.

20.00 Uhr

### Storch & Storch

Das Duo präsentiert Lieblingslieder in neuem Gewand, s. S. 26

Eintritt: VVK 20,- € / AK 23,- € Ort: Jungle Room, Rintelner Str. 368, Kleinenbremen Info + Tickets: Laden "Möbelei" 05722 - 2819453, info@moebelei.com



# ins

### Red One - Alarmstufe Weihnachten

Ausgerechnet in der heißen Vorweihnachtsphase verschwindet der Weihnachtsmann spurlos. Schnell wird klar, dass der in Sicherheitskreise mit dem Codenamen "Red One" bedachte Geschenkeüberbringer anscheinend gekidnappt wurde. Callum Drift (Dwayne Johnson) wird als Sicherheitschef des Nordpols schleunigst auf den Plan gerufen, um den Fall zu lösen und den Weihnachtsmann wieder rechtzeitig vor dem Fest zurück an den Nordpol zu



bekommen. Mit ins Boot wird Jack O'Malley (Chris Evans) geholt. der einer der bekanntesten Kopfgeldjäger auf dem Planeten und Callum Drifts Meinung nach nicht immer der einfachste Zeitge-

Deutscher Kinostart: 7. November 2024 https://www.warnerbros.de/de-de/filme/red-one-alarmstufeweihnachten











# buch

Von Uta Fahrenkamp, Buch & Wein

### Adam Nicolson

### "Seeraum - Ein schottisches Inselleben"

Matthes&Seitz, gebunden, 28,- €

An seinem einundzwanzigsten Geburtstag erhält Adam Nicolson von seinem Vater, dem Sohn von Vita Sackville-West und Sir Harold Nicolson, eine kleine schottische Inselgruppe: die Shiants. Gelegen an den äußeren Hebriden fallen ihre steilen schwarzen Klip-



pen fünfhundert Meter tief in den kalten, nach mystischen, halb menschlichen Kreaturen benannten »Strom der Blauen Männer«. Robben tummeln sich an ihren Ufern. Hummer suchen sich ihren Weg durch Steine und Tang. Und am Himmel drehen Tausende von Papageientauchern ihre Runden. Auf diesen Inseln mit ihrer jahrhundertealten Vergangenheit, die von ruhelosen Geistern und Geschichten über alte Schätze heimgesucht werden, bietet sich Nicolson ein Ort der Zuflucht und der Einsamkeit. Sie werden ihm zur Heimat und offenbaren ihm »das Freiheitsgefühl, das einen auf einer wasserumtosten Insel durchflutet«. In leidenschaftlicher, zum Funkeln gebrachter Sprache zelebriert Seeraum die Landschaft dieses windgepeitschten, bezaubernd schönen Anwesens und teilt mit uns die Wunder der natürlichen Welt in all ihren Facetten und Paradoxien.



### Jürgen Heimbach ,Waldeck" Únionsverlag, Taschenbuch, 19,- €

Silvia will ausbrechen aus der biederen Welt ihres Vaters, in der sie nichts erwartet als die immer gleichen miefigen Tapeten. Als sie in seinen Unterlagen eine erschütternde Entdeckung macht, muss sie endgültig verschwinden. Es zieht sie auf das Waldeck-Festival, wo eine junge Generation mit Gitarren und Folksongs aufbegehrt: gegen den Starrsinn

der Alten und die verbohrten Strukturen der Nachkriegszeit. Währenddessen wittert der in Ungnade gefallene Journalist Ferdinand Broich endlich eine neue Story: Eine Frau will einen ehemaligen SS-Arzt auf der Straße erkannt haben. Doch als Broich die Zeugin wenige Tage später aufsuchen will, ist die bereits tot. Eine gefährliche Suche nach der Wahrheit beginnt, in einem Deutschland, dessen dunkle Vergangenheit noch bedrohlich nahe ist.

### Torben Kuhlmann

## "Earhart - Der abenteuerliche Flug einer Wühlmaus um die Welt"

NordSüd Verlag, gebunden, 24,- €

Für die Wühlmäuse bilden die Grenzen ihres Gemüsegartens die Grenzen der Welt. Doch eine von ihnen träumt sich darüber hinaus: Auf einer Briefmarke entdeckt sie das Bild einer riesigen Katze aus Afrika. Wie gelangt



sie dorthin? Keine Wühlmaschine wird das schaffen! Ein bekannter Mäuse-Pilot hilft ihr, eine Flugmaschine zu bauen. Doch unsere Maus hat nicht mit dem Widerstand der Kolonie gerechnet ... Am Ende bricht die wissbegierige Maus zu einer abenteuerlichen Reise auf, trifft in Afrika auf Riesenkatzen und eine Menschenfrau, die ihre Leidenschaft fürs Fliegen teilt: Amelia Earhart. Epische Illustrationen, eine raffiniert in die Menschengeschichte verwobene Erzählung und ein überraschender Plot - das sind die Zutaten der Mäuseabenteuer von Torben Kuhlmann. Mit dem fünften Band setzt er der Flugpionierin Amelia Earhart ein Denkmal. Gegen alle Widerstände setzte sie sich dafür ein, Frauen von ihren Rollenkorsetts zu befreien, und ist deshalb bis heute eine Ikone der Frauenrechtsbewegung.

# Ärger beim Matratzenkauf

Ob im stationären Handel oder online – der Matratzenkauf bereitet immer wieder Probleme. Irreführende Werbung, Ärger bei Widerruf und Reklamation sowie ausbleibende Beratung sind nur einige Beispiele. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen erklärt, welche Rechte Kundinnen und Kunden haben und worauf sie bei Kauf oder Bestellung achten sollten.

Viele Anbieter werben mit enormen Rabatten, indem sie ihren Preisen die unverbindliche Preisempfehlung (UVP) der Hersteller gegenüberstellen. "Der Vergleich hinkt jedoch, da der marktübliche Preis für ein Produkt meist deutlich geringer, der Rabatt entsprechend kleiner ist", kritisiert Markus Hagge, Rechtsexperte der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Auch irreführende Werbeslogans wie "Matratzen-Testsieger" oder "Deutschlands meistverkaufte Matratze" gehören zu den fragwürdigen Verkaufspraktiken der Anbieter. "Bei Aussagen dieser Art muss deutlich werden, worauf sie sich beziehen - etwa, indem der konkrete Test benannt oder auf Verkaufszahlen hingewiesen wird", erklärt Hagge.

### Wenn das "Probeliegen zu Hause" zur Geduldsprobe wird

Online-Anbieter werben häufig mit Probezeiträumen von bis zu 100 Tagen und kostenloser Retoure. Was nach einer verbraucherfreundlichen Lösung klingt, bereitet in der Praxis jedoch oft

"Wer eine Matratze retournieren möchte, muss meist auf die Abholung durch einen Versanddienstleister warten. Wenn der Kundenservice nicht unterstützt, kann es schnell zu Verzögerungen von mehreren Wochen oder Monaten kommen", so Hagge. Für Betroffene ist das besonders ärgerlich, da sie die Matratze zwischenzeitlich lagern müssen, mitunter ein Ersatz fehlt - und die Erstattung ebenfalls auf sich warten lässt.

### Rückgabe- und Umtauschrecht im stationären Handel

Doch auch wer vor Ort kauft, ist vor Problemen nicht gefeit. "Im stationären Handel haben Kundinnen und Kunden ohne eine schriftliche Zusage des Händlers oftmals keine Möglichkeit, Matratzen zurückzugeben oder umzutauschen", erklärt Hagge. Denn anders als beim Online-Kauf gibt es hier kein generelles Widerrufsrecht. Leider können sich Kundinnen und Kunden bei einem Fehlkauf auch nicht unbedingt auf mangelnde Beratung beziehen - wenn sie diese nicht explizit eingefordert haben.

Das heißt: Stellt sich eine Matratze nach dem Kauf als zu hart oder zu weich heraus, ist nicht automatisch ein Mangel gegeben, der eine Reklamation rechtfertigt.

### Tipps, um Ärger zu vermeiden

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten sich beim Matratzenkauf nicht von Schnäppchenpreisen und attraktiven Werbeversprechen lassen und ausreichend Zeit für die Produktauswahl nehmen. Dazu gehört es auch, beworbene Rabatte zu überprüfen sowie Kundenbewertungen und Testberichte zu lesen.

Zudem rät Hagge beim Kauf im stationären Handel, explizit um eine ausführliche Beratung zu bitten, Probe zu liegen und Rückgabemöglichkeiten vorab zu klären.

Weitere Infos und Tipps für Verbraucherinnen und Verbraucher gibt es unter www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/ aerger-beim-matratzenkauf.

Bei Fragen hilft die kostenlose Beratung der Verbraucherzentrale Niedersachsen - telefonisch, vor Ort oder per Video.





Bäckerstr. 30 A | 31737 Rinteln (Eingang Krankenhäger Straße) Anerkannte Schuldnerberatungsstelle



Jetzt handeln und

Beratung i.d.R. kostenlos Kurzfristige Termine!

- Schuldenregulierung Privatinsolvenz (Verbraucherinsolvenz)
- Erstellung von Insolvenzanträgen P-Konto-Bescheinigung

0 57 51 - 993 24 80 www.sbz-schuldnerberatung.de



Deutscher Mieterbund Hannover e.V.

**Recht wird Recht! DMB Mitglieder** wissen mehr!

Jetzt auch in Soltau!

Kompetente Beratung durch RA Herrn Keller Sülbecker Weg 1 • 31683 Obernkirchen

### Bürostunden: Mo. bis Fr. 10.00-16.00 Uhr **Nur nach Terminvereinbarung!**

Tel. 05724 / 9 58 92 41 • Fax 05724 / 9 58 92 42 info@dmb-schaumburg.de • www.dmb-hannover.de

### IHR RECHT IN GUTEN HÄNDEN!



# MARCUS CARELL

RECHTSANWALT UND NOTAR

Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Tel: 05751/924 50 80 · www.kanzlei-carell.de

# Zu jedem Haus gibt es den passenden Baum

Den richtigen Hausbaum pflanzen: Damit die Krone mit der Zeit nicht über den Kopf oder das Dach wächst, sollte ein Gehölz sorgfältig gewählt werden. Wichtig sind neben einem geeigneten Standort insbesondere die Wuchshöhe sowie die Breite der Baumkrone nach 20 Jahren. Hier hilft die Beratung im gärtnerischen Fachhandel, damit man lange Freude an seinem Baum hat.

Früher gehörte zu jeder Hofstelle ein Hausbaum. Er galt als Symbol des Lebens, vermittelte Schutz und Geborgenheit und war Schutzpatron der Bewohner des Hauses. Eichen gelten seit jeher als Sinnbild für Standfestigkeit, Stärke und Wahrheit. Auch Linden waren schon immer beliebt, weil sie traditionell für Güte und Gastfreundschaft stehen. Zu den klassischen Hausbäumen zählen zudem Birnen, die unter anderem wegen der Früchte gepflanzt wurden. Heutzutage dienen Hausbäume eher einem dekorativen Zweck. Weil es heute rund um die Häuser zudem weniger Platz als früher gibt, liegen vor allem klein bleibende Gehölze im Trend. Neben der natürlichen Wuchsform werden auch Bäume als

Hochstamm, in Kugel-, Hänge- Schirm- oder Säulenform erzogen. Hausbäume werden nicht mehr nur beim Einzug gepflanzt, sondern auch symbolisch bei Hochzeit, Geburt eines Kindes und anderen besonderen Anlässen.

# Hausbäume mit Blüten & Früchten

Insbesondere Laubbäume sind heutzutage als Hausbaum beliebt. Sie zeigen charmant den Wechsel der Jahreszeiten an. Einige Gehölze erfreuen zudem mit attraktiven Blüten und Früchten. Damit bieten sie Vögeln und Insekten nicht nur Lebensraum, sondern sind auch eine wertvolle Nahrungsquelle. Zu den klein bleibenden Hausbäumen mit Blüten und Früch-

ten zählen unter anderem Vogelkirsche (Prunus), Wildapfel (Malus), Wildbirne (Pyrus) und Quitte (Cydonia). Sehr beliebt bei der heimischen Tierwelt sind auch Schwarzer Holunder (Sambucus) und Mehlbeere (Sorbus).

### Besondere Laubfärbung

Andere Bäume punkten mit einer besonderen Laubfärbung, wie der Amberbaum (Liquidam-

bar). Zu den beliebtesten Kugelbäumen zählen Ahorn (Acer), Esche (Fraxinus), Ginkgo (Ginkgo) und Trompetenbaum (Catalpa). Wer hängende Äste mag, kann beispielsweise zwischen Trauer-Birke (Betula), Trauer-Weide (Salix) und Hängemaulbeere (Morus) wählen. Und mit einer schlanken Wuchsform punkten Japanische Säulenkirsche (Prunus) und Säulen-Hainbuche (Carpinus). (GMH/GBV)



Der Kugel-Trompetenbaum ,Nana' (Catalpa) ist ein rundlicher Kleinbaum, der maximal 5 m hoch wird und damit auch für kleine Gärten gut geeignet ist. Die großen, herzförmigen Blätter in frischem Grün geben ihm ein besonderes Aussehen.

## Wie sich alte Bäume verpflanzen lassen

Ein altes Sprichwort besagt, dass sich alte Bäume nicht verpflanzen lassen. Das gilt dank der Arbeit der Baumschul-Gärtner heutzutage nicht mehr. Weil bei ihnen die Bäume in den Quartieren alle paar Jahre den Standort wechseln und die Wurzeln dabei beschnitten werden, bilden sie einen kompakten Ballen aus. Auch werden große Bäume heute erfolgreich in speziellen Pflanzcontainern, sogenannten Airpots, kultiviert. Dadurch lassen sich auch große, ältere Bäume in den Garten pflanzen, die sofort Schatten spenden und eine raumbildende Wirkung im Garten erzeugen.

Beim Pflanzen sollten die Grenzabstände beachtet werden. Wichtig ist auch ein ausreichend großes Loch für den Ballen. Hat die vorhandene Gartenerde keine gute Qualität, empfiehlt es sich, spezielles Baumsubstrat im Wurzelbereich zu verwenden. Um dem Baum das Anwachsen zu erleichtern, ist ein sogenannter Pflanzschnitt der Krone wichtig. Bis die Wurzeln eingewachsen sind, sorgt eine Stütze für anfänglichen Halt in der Erde. Gründliches Wässern ist in der Anfangszeit ebenfalls wichtig. Ein Pflanzring aus Erde hilft dabei, dass das Wasser an der richtigen Stelle versickert. Um Verdunstung zu verhindern, unerwünschtes Unkraut rund um den Baum zu unterdrücken und das Bodenleben zu aktivieren, sollte die Pflanzfläche zudem gemulcht werden.









### Bevor sich die Bäume entblättern:

### Eindrucksvolles Herbstleuchten im Garten

Gelb, Orange, Rot, Lila - die Bäume und Sträucher schaffen vor dem Winter ein natürliches Spektakel und bringen warme Töne in die Monate, die sonst eher kühl und ungemütlich sind.

"Genau aus diesem Grund raten Landschaftsgärtner\*innen, bei der Pflanzenwahl neben Größe, Wuchsform, Blüte und Früchten auch ganz bewusst die Herbstfärbung der Gehölze in die Entscheidung mit einzubeziehen", so Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL).

### **Goldener Schimmer**

Während der dunkler werdenden Abende haben Gehölze mit gelber Färbung einen großen Auftritt! Das Licht der tiefstehenden Sonne verfängt sich in den Blätterdächern und legt einen goldenen, hellen Schimmer über den Garten. Das gesamte Areal wirkt freundlicher und hintere Bereiche rücken optisch etwas nach vorn. Der Blick aus dem Fenster wird zum Fest.

"Strahlend gelb zeigen sich im Herbst z. B. die fächerförmigen Blätter des Ginkgo biloba", weiß Uschi App vom BGL. "Hier rate ich aber unbedingt zur männlichen Variante, denn weibliche Ginkgobäume bilden Anfang Herbst mirabellenähnliche Früchte aus, die einen sehr unangenehmen Geruch verbreiten."

Köstlich duftend überzeugt dagegen der Japanische Kuchenbaum (Cercidiphyllum japonicum). Er verströmt im Herbst ein weihnachtliches Parfum, das an Zimt, Karamell und Lebkuchen erinnert. Farblich lässt er an einen romantischen Sonnenuntergang denken: In ein leuchtendes Gelb mischt sich häufig ein intensives Orange.

Deutlich weniger kräftig, eher elegant pastellgelb, ist das Laub der Schönfrucht (Callicarpa giraldii). Als besonderes Highlight trägt der Strauch lilafarbene beerenförmige Früchte, die bis in den Dezember hinein erfreuen. Doch auch im Sommer ist die Pflanze spektakulär: Dann trägt sie zwar nur kleine, aber dafür heißbegehrte Blüten zur Schau. Bienen, Hummeln, Schwebfliegen und Schmetterlinge tummeln sich zu dieser Zeit rund um den Strauch.

### Rotes Feuer

Warm und deutlich ruhiger wirken Gehölze, die sich vor ihrem Laubabwurf in ein rotes Gewand kleiden. Alle Sorten der Felsenbirne (Amelanchier) punkten mit verschiedenen Schattierungen des satten Tons: von Kupferrot bis Bronze ist alles dabei. Im Frühjahr ziert dieses Gehölz ein Meer aus weißen sterneförmigen Blüten, im Spätsommer schmückt es sich mit köstlichen dunkelblauen Früchten. Diese werden nicht nur von Vögeln gerne angenommen, sondern sind auch für uns Menschen genießbar. Ein sattes Weinrot nehmen die filigranen Blätter des Japanischen Ahorns (Acer japonicum) an.

### Warme Farben

Das Sortiment an Gehölzen mit imposanter Herbstfärbung ist umfangreich und vielfältig. Für jede Grundstücksgröße und persönlichen Stil findet sich das passende Exemplar. Wer von der schieren Auswahl überfordert ist, sollte die Expert\*innen für Garten und Landschaft zu Rate ziehen. Im Gespräch findet sich nicht nur die richtige Art und Sorte, sondern auch der passende Standort, um den gewünschten sonnig-feurigen Effekt bestens zu erzielen.

Auch die Pflanzung können die Profis direkt übernehmen. Dafür bietet sich die dritte Jahreszeit übrigens hervorragend an. Denn jetzt ist der Boden feucht und noch ausreichend warm, sodass die Gehölze vor dem Winter ausreichend Wurzeln bilden können, und mit einem deutlichen Entwicklungsvorsprung in das nächste Jahr starten. Weitere Informationen finden Sie auf www.mein-traumgarten. de. (BGL)



Gehölze mit warmer Färbung fangen das Licht der tiefstehenden Sonnen mit ihrem Blätterdach ein.



Ein sattes Rot nehmen die filigranen Blätter des Japanischen Ahorns an und wirken im Beet fast wie ein loderndes Feuer.









### Moderne Wand- und Bodengestaltung: Fugenlose Spachteltechnik für Wand und Boden

Mit der fugenlosen Spachteltechnik wird jede Fläche zu einem Unikat. In verschiedenen Techniken lassen sich viele Designs und Farbgestaltungen realisieren. Von der Beton-Optik bis zu lebhaften Spachtel-Oberflächen: Räume erscheinen großzügiger, exklusiver und wohnlicher.

Fugenlose Spachteltechniken erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei der Gestaltung von Innenräumen. Sie bieten eine moderne, edle Optik und sind äußerst pflegeleicht, da sie im Gegensatz zu klassischen Fliesen ohne Fugen auskommen, die Schmutz und Feuchtigkeit anziehen können.

### Perfekte Kombination von Ästhetik & Hygiene im Bad

Speziell in Bädern und Wellness-Bereichen überzeugen fugenlose Spachteltechniken in Sachen Ästhetik und Hygiene, denn eine homogene Wandund Bodenfläche bietet besondere Vorteile. Neben den fast grenzenlosen gestalterischen Möglichkeiten besticht die einfache Reinigung: Denn wo keine

Fugen sind, können sich weder Schimmel noch dunkle Verfärbungen festsetzen.

### Harmonisches Gesamtbild in der Küche

Auch in der Küche bietet die fugenlose Spachteltechnik viele Vorzüge. Arbeitsplatten, Wände hinter dem Herd oder die gesamte Bodenfläche können mit widerstandsfähigen Materialien beschichtet werden. Dies schafft nicht nur ein harmonisches Gesamtbild, sondern schützt auch vor Feuchtigkeit und Fleckenbildung.

### Spannende Wohnraumgestaltung

In Wohnbereichen sind vor allem die Gestaltungsmöglichkeiten interessant: Hier lassen sich









Akzentwände mit strukturierten oder glatt gespachtelten Flächen schaffen, die dem Raum eine moderne und zugleich warme Ausstrahlung verleihen. Wer es rustikaler mag, kann auf Lehmputz setzen, der durch seine natürliche Farbgebung und Textur eine behagliche Atmosphäre schafft.

Die nahtlosen Übergänge zwischen Wand und Boden sind eine der größten Stärken der fu-

genlosen Spachteltechnik. Ein Raum wirkt dadurch größer und einheitlicher, ohne durch Unterbrechungen in der Oberfläche gestört zu werden. Besonders in offenen Wohnbereichen kommt dieser Effekt gut zur Geltung, da die fließenden Übergänge ein harmonisches Gesamtbild erzeugen.

### Hochwertige, makellose Oberflächen vom Fachmann

Die fugenlose Spachteltechnik bietet eine Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten, ist aber gleichzeitig eine anspruchsvolle Aufgabe, die oft das Wissen und die Fertigkeiten eines Profis erfordert.

Wer in ein perfektes und langlebiges Ergebnis investieren möchte, sollte daher nicht am falschen Ende sparen und einen Fachmann des Maler- und Lackiererhandwerks mit der Umsetzung beauftragen. So lassen sich hochwertige, makellose Oberflächen schaffen, die über viele Jahre hinweg Freude bereiten und den Raum optisch aufwerten.



### Metalleffekte für besondere Akzente

Metalleffekte in der fugenlosen Spachteltechnik eröffnen vielfältige Möglichkeiten, um Räumen einen individuellen und exklusiven Charakter zu verleihen. Ob in Form von subtilen Glanzeffekten oder markanten Rostoptiken – diese Techniken bieten die Möglichkeit, einzigartige Designs zu schaffen, die sowohl moderne als auch klassische Wohnkonzepte bereichern.

Metalleffekte sind ideal, um Akzentwände zu gestalten oder bestimmte Bereiche eines Raumes hervorzuheben. Sie verleihen der Oberfläche einen subtilen Glanz oder einen intensiveren Metallic-Look, je nach gewünschtem Stil.

Beliebt sind Farbtöne wie Gold, Silber, Kupfer oder Bronze, die eine warme und luxuriöse Atmosphäre schaffen. Diese Effekte wirken nicht nur eindrucksvoll in Wohnbereichen wie Wohnzimmer oder Schlafzimmer, sondern auch im Eingangsbereich oder Bad.

### Anwendungsbereiche & Gestaltungsmöglichkeiten

Dank ihrer Vielseitigkeit eignen sich Metalleffekte sowohl für Wände als auch für Böden. In modernen Badezimmern kann beispielsweise eine Wand mit einem Kupfereffekt gestaltet werden, die einen spannenden Kontrast zu den sanitären Einrichtungen bildet. In der Küche lassen sich Arbeitsplatten oder Rückwände mit einem Hauch von Silber oder Edelstahloptik veredeln, was dem Raum eine stilvolle, industrielle Note verleiht

Ein besonderes Highlight sind Spachteltechniken mit Rostoptik, die einen Vintage- oder Industrial-Look erzeugen. Diese Oberflächen haben eine raue, aber gleichzeitig warme Ausstrahlung, die gut zu modernen und loftartigen Wohnkonzepten passt. Sie sind besonders in Kombination mit natürlichen Materialien wie Holz und Stein



wirkungsvoll, da sie einen spannenden Kontrast zwischen rauer Metalloptik und weichen, organischen Elementen schaffen.

### Kombination mit anderen Effekten

Metalleffekte lassen sich hervorragend mit anderen fugenlosen Spachteltechniken kombinieren. Eine Wand, die aus einer Mischung von mattem Mikrozement und glänzenden Goldpigmenten besteht, erzeugt ein dezentes, aber elegantes Highlight im Raum. Solche Kombinationen bieten die Möglichkeit, individuelle Akzente zu setzen, die den persönlichen

Stil des Raumkonzepts unterstreichen.

### Pflege und Haltbarkeit

Oberflächen mit Metalleffekten sind in der Regel ebenso pflegeleicht wie andere fugenlose Spachteltechniken. Eine regelmäßige Reinigung mit milden Reinigungsmitteln reicht in den meisten Fällen aus, um den Glanz und die Optik lange zu erhalten. Da Metallpigmente oder Spachtelmassen besonders robust und widerstandsfähig sind, eignen sie sich auch für stark beanspruchte Bereiche, ohne dass die Oberfläche an Schönheit verliert.





Fax: 0 57 51 - 96 54 30





Mit uns haben Sie den perfekten Auftritt!

Im Allerfeld 6 31702 Vornhagen Gewerbegebiet direkt an der B 65 **Telefon 05721 - 1385** www.parkett-studio.com Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-12.30 und 14.30-17.00 Uhr Sa. 10.00-12.00 Uhr und nach Terminabsprache

Mi. nachmittags geschlossen

Meisterbetrieb der Innung Parkett- und Fußbodentechnik

Wir freuen uns auf Sie!

### Einbruchschutz mit KFW-Förderung: Mehr Sicherheit für Ihre 4 Wände

Die KfW unterstützt mit einem zinsgünstigen Kredit bis 50.000 Euro dabei, das Zuhause mit umfassenden Maßnahmen sicherer zu machen.

An oberster Stelle der Planungen für Einbruchschutzmaßnahmen sollten mechanische Sicherungen stehen. Je wirksamer sie sind, desto besser: Weit über ein Drittel aller Einbrüche bleibt im Versuchsstadium stecken, weil die Diebe die vorhandenen Sicherungen an Türen und Fenstern nicht schnell genug überwinden können. Aber auch andere Sicherheitsvorkehrungen wie Alarmanlagen erhöhen den Schutz vor Einbrüchen. Diese Maßnahmen für Einbruchschutz werden von der KFW gefördert:

- Einbruchhemmende Haus-, Wohnungs- und Nebeneingangstüren
- Nachrüstsysteme für Haus-, Wohnungs- und Nebeneingangstüren
- Einbruchhemmende Garagentore und -zugänge
- Einbruchhemmende Fenster und Fenstertüren
- Nachrüstsysteme für Fenster und Fenstertüren



- Einbruchhemmende Gitter. Klapp- und Rollläden und Lichtschachtabdeckungen
- Alarmanlagen
- Smarthome-Anwendungen mit Einbruchmeldefunktion

### Wichtig für Sicherheit & Förderung

Wichtig für die Förderung: Die KWF gibt technische Mindest-

### Polizei Rinteln bietet kostenlose Beratungsgespräche an

"Einbruch-Thema Zum schutz" bietet die Polizei Bera-Rinteln kostenlose tungsgespräche vor Ort bei den Bürgerinnen und Bürgern in Rinteln und im Auetal an. Termine können unter Tel. (05751) 9646-0 vereinbart werden.

anforderungen vor. die die Maßnahmen erfüllen müssen.

### **DIN-Normen**

In den verschiedenen DIN-Normen wird festgelegt, welche einbruchhemmenden Eigenschaften einzelne Bauteile aufweisen müssen. So können Hersteller ihre Produkte nach festgelegten Prüfverfahren testen und zertifizieren lassen - und Sie können sicher sein, dass die Qualität stimmt.

### Widerstandsklassen

Die Widerstandsklassen (WK oder auch RC für Resistance class) definieren den Grad des Widerstands gegen Einbruchversuche. Dabei werden die Klassen in RC 1 bis RC 6 eingeteilt. Je höher die Klasse, umso besser. Um eine gute Einbruchsicherung zu erhalten, empfiehlt die KFW Fenster ab Widerstandsklasse RC 2.

WICHTIG: Voraussetzung für

einen ordnungsgemäßen Einbruchschutz ist über alle Klassen hinweg ein fachgerechter Einbau durch ein Fachunternehmen.

### **U-Werte**

Einbruchhemmende Haus-. Wohnungs- und Nebeneingangstüren müssen sowohl bestimmte Anforderungen an die Widerstandsklasse als auch an den U-Wert erfüllen. Der Wärmedurchgangskoeffizient U ist der entscheidende Kennwert bei jeder Art von Dämmung.

### KFW-Förderung: Altersgerecht Umbauen - Kredit

Für den Abbau von Barrieren und besseren Einbruchschutz

- Förderkredit bis zu 50.000 Euro, unabhängig vom Alter
- für alle, die Barrieren reduzieren und sich vor Einbruch schützen wollen
- auch für den Kauf von umgebautem Wohnraum
- · weitere Infos: www.kfw.de



### bezahlbar montagefreundlich vom Fachmann Seit über 47 Jahren für jeden Fall die sichere Lösung! **Funkalarmanlagen** elektr. + mech. Schließanlagen mech. Einbruchschutz Brandmeldeanlagen

ICHERHEITSTECHNIK GMBH & CO

Minden · Ringstraße 83

Tel. 05 71 / 2 64 66



Balkonabdichtungssystem!



Uchtdorfer Str. 13 - 31737 Rinteln Tel. 05751 - 29 08

www.sievert-fensterbau.de info@sievert-fensterbau.de

### Glas mit vielfältigen Funktionen:

### Zukunftsfähige Lösungen für Fenster, Türen und Fassaden

Glas hat sich dank technologischer Weiterentwicklungen zu einem vielseitigen und innovativen Material entwickelt, das in den Bereichen Energieeffizienz, Sonnenschutz, Schallschutz und Sicherheit vielfältige Anwendungsmöglichkeiten bietet.

"Von Fenstern und Türen bis hin zu ganzen Glasfassaden mit integriertem Sonnenschutz erhöhen moderne Glaslösungen den Wohnkomfort und sorgen gleichzeitig für mehr Nachhaltigkeit", betont Jochen Grönegräs, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbandes Flachglas, die Bedeutung des universellen Werkstoffs.

### Verbesserte Wärmedämmung für mehr Komfort & Kosteneinsparung

Die Glasqualität eines Gebäudes beeinflusst maßgeblich die Wohnqualität und die Energieeffizienz. Moderne Fensterscheiben bestehen aus mehreren Glasschichten, die durch Edelgasfüllungen und dünne Metallschichten in den Zwischenräumen an die jeweilig geforderte Isolierwirkung angepasst werden können. Das schafft nicht nur ein angenehmes Raumklima, sondern führt auch zu Kosteneinsparungen. Eine aktuelle Studie des Bundesverbandes Flachglas (BF) und des Verbandes Fenster + Fassade (VFF) zeigt, dass der Austausch alter Fenster sowohl ökologisch als auch wirtschaftlich sinnvoll ist. "Energetisch hochwertige Fenster tragen aktiv zum Klimaschutz bei und senken die Kosten durch geringeren Energieverbrauch", fasst Grönegräs die Studienergebnisse zusammen.

### Glasflächen mit integriertem Sonnenschutz

Großflächige Verglasungen liegen im Trend moderner Architektur, da sie viel Tageslicht

**Große Ausstellung** 

Ihr kompetenter Partner für Terrassendächer

Fenster • Türen

Markisen

Wir freuen uns auf Sie.



Großflächige Verglasungen liegen im Trend moderner Architektur.

© OKALUX Glastechnik GmbH/Leigh Simpson

in die Räume lassen und herrliche Ausblicke ermöglichen. Bei intensiver Sonneneinstrahlung kann es jedoch schnell zu Überhitzung kommen. Sonnenschutzgläser entschärfen dieses Problem. "Sie lassen das Licht ungehindert eindringen, reduzieren allerdings gleichzeitig die wärmebringenden Sonnenstrahlen durch eine Beschichtung erheblich.

### Schallschutz für Ruhe und Entspannung

Insbesondere in städtischen Gebieten, Ortszentren oder an stark befahrenen Straßen ist der Lärmpegel hoch, was zu Stress und Schlafstörungen führen kann. In Wohnräumen fehlt es

an erholsamer Ruhe zum Entspannen, und in Arbeitsräumen ist die Konzentrationsfähigkeit durch den ständigen Lärm beeinträchtigt. Schallschutzgläser wirken wie eine Schutzwand und sorgen im Innenraum für angenehme Geräuschpegel.

### Einbruchhemmendes Sicherheitsglas

Fenster- und Türenverglasung sind potenzielle Schwachstellen, die Einbrecher ausnutzen

können. Dank einer reißfesten Folie im Sicherheitsglas bleibt die Scheibe auch nach einem Einbruchversuch intakt und verhindert einen Einstieg. Zudem verringert diese Eigenschaft das Verletzungsrisiko bei Glasbruch, da die Bruchstücke an der Folie haften bleiben.

Weitere Infos zum Thema Glas sowie zur Studie "Mehr Energie sparen mit neuen Fenstern" gibt es unter www.bundesverband-flachglas.de.





31737 Rinteln-Deckbergen

Tel. (05751) 7779 www.wintergaerten-lohmann.de

ohmann

Hohes Feld 35 - Rinteln-Süd

Direkt an der B83 **Ta (05751**) www.glas-schatzl.de



Toyota Yaris 5-Türer Black & White: Bi-Tone-Lackierung in Platinum-Weiß Perleffekt und Mystic-Schwarz, Comfort-Paket, 16"-Leichtmetallfelgen, Start-/Stop-Knopf

Energieverbrauch Toyota Yaris 5-Türer Black & White, Hybrid: 1,5-l-VVT-i, Benzinmotor 68 kW (92 PS) und Elektromotor 59 kW (80 PS), Systemleistung 85 kW (116 PS) stufenloses Automatikgetriebe: kombiniert: 4,0 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 91 g/km, CO<sub>2</sub>-Klasse: B. Abb. zeigt Sonderausstattung.

<sup>1</sup>Ein Angebot der Toyota Deutschland GmbH, Toyota-Allee 2, 50858 Köln. Die Lieferung eines Satzes kostenloser Winterkompletträder ist eine kostenlose Zugabe zum Leasingvertrag; diese gehen nach ordnungsgemäßem Ablauf der Leasinglaufzeit in das Eigentum des Kunden über. Gültig nur für Privatkunden, die bei einem teilnehmenden Toyota-Vertragshändler einen Toyota Easy Leasing-Vertrag bei der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für ein Toyota Modell in der Black & White Edition abschließen. Das Angebot gilt einmalig bei Antrag und Genehmigung des Leasingvertrages bis zum 30.11.2024 und nur solange der Vorrat reicht. Individuelle Preise und Finanzangebote erhalten Sie hei uns

<sup>2</sup>Ein unverbindliches Kilometerleasing-Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota Yaris 5-Türer Black & White. Anschaffungspreis: 23.281,60 € zzgl. Überführung, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Gesamtbetrag: 12.240,00 € zzgl. Überführung, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 mtl. Raten à 255,00 €. Das Leasingangebot gilt nur für Privatkunden und nur bei Anfrage und Genehmigung bis zum 30.11.2024. Individuelle Preise und Finanzangebote erhalten Sie bei uns.

Für ganz Schaumburg

# Autohaus STELZER GmbH

Qualität hat einen Namen

Tel: 05721-4515 **Nordring 1** 31655 Stadthagen Fax: 05721-82632



### **ADAC Winterreifentest:** Vier fallen durch

Der ADAC hat insgesamt 28 Winterreifen für die untere Mittelklasse getestet, 16 davon für SUVs - hier gibt es große Unterschiede im Ergebnis: Drei gute und empfehlenswerte Reifen, aber auch drei mangelhafte. Die größten Unterschiede liegen bei den Bremswegen auf nasser Fahrbahn und beim Gewicht.

Ein guter Winterreifen bewährt sich nicht nur auf Eis und Schnee, beweist auf trockener und nasser Fahrbahn Grip in den Kurven und hat kurze Bremswege, sondern zeigt auch hohe Laufleistung und geringes Gewicht. Die drei Spitzenreiter in der Dimension 215/55 R 17 V im aktuellen ADAC Winterreifentest sind: Goodyear UltraGrip Performance 3. Dunlop Winter Sport 5 und Vredestein Wintrac Pro. Die ersten beiden erfüllen all diese Anforderungen, der Vredestein verpasst bei der Laufleistung jedoch knapp eine gute Note. Insgesamt sichern sich aber alle drei Reifen eine gute Gesamtnote

Erschreckend ist aber die mangelhafte Performance der drei Schlusslichter in dieser Dimension, Triangle WinterX TW401, Kenda Wintergen2 KR501 und Davanti Wintoura +. Triangle und Davanti liefern auf nasser Fahrbahn nicht einmal mehr eine ausreichende Leistung ab. Der Kenda kommt auf trockener Fahrbahn nicht über eine ausreichende Bewertung hinaus, wird aber aufgrund seines hohen Gewichts abgewertet. Die Unterschiede sind enorm: Das leichteste Reifenmodell wiegt 8,8 kg (Goodyear), das schwerste 12,4 kg (Kenda) über 3,5 kg mehr pro Reifen. Bei einem ganzen Reifensatz macht die Differenz somit über 14 kg aus. Das verbraucht mehr Sprit und schadet durch den höheren Materialeinsatz der Umwelt. Beides führt zur Abwertung.

Auch beim Bremsen auf nassem Asphalt aus einer Geschwindigkeit von 80 km/h heraus schneiden die Reifen sehr unterschiedlich ab: Während die Modelle von Pirelli, Firestone, Continental und Dunlop alle weniger als 35 Meter bis zum Stillstand benötigen, brauchen Kenda, Triangle und Davanti dafür rund 7 Meter länger - mehr als eine Autolänge. Das kann bei einem Unfall fatal sein.

Bei den zwölf Winterreifen in der Dimension 205/55 R16 gibt es wenig Auffälligkeiten im Test, die Noten sind nahezu gleichmäßig verteilt zwischen gut, befriedigend und ausreichend. Die Modelle Continental WinterContact TS 870, Goodyear UltraGrip Performance 3 und Michelin Alpin 6 zeigen Topleistungen, wobei vor allem der Continental bei der Fahrsicherheit punktet und der Michelin wegen seiner hohen Laufleistung und dem extrem geringen Abrieb Spitzennoten in der Umweltbilanz bekommt. So übertrifft der Michelin mit 53.200 km Laufleistung als bester in dieser Disziplin das Modell von Vredestein als schlechtesten Reifen mit 33.400 km bei Weitem. Schlusslicht und einziger mit "mangelhaft" bewerteter Reifen in dieser Dimension ist der Winrun Winter-max A1 WR22, weil er bei Nässe kaum Grip bietet und somit zum Sicherheitsrisiko werden kann.

Der ADAC rät, sich beim Kauf nicht auf das Reifenlabel zu verlassen - die ADAC Tests zeigen, dass das Label nicht die Gesamtperformance auf Nässe widerspiegeln muss. Dazu gehören nicht nur der Bremsweg, sondern beispielsweise auch das Kurvenverhalten, die Fahrstabilität und das Verhalten bei Aquaplaning. Auch sollten Verbraucher beim Kauf darauf achten, dass alle vier Reifen möglichst das gleiche Produktionsdatum und damit den gleichen technischen Stand haben. Reifen, die älter als drei Jahre sind, sollten Käufer meiden. Möglichst neue Reifenmodelle gewährleisten auch den aktuellen Stand der Technik.

Weitere Infos: www.adac.de

### Der neue BMW X3

Sportlicher, ausdrucksstärker und vielseitiger denn je positioniert sich der neue BMW X3 als Multitalent für Alltag, Freizeit und Reise im Kernsegment der Marke.

Eine neue Designsprache verhilft dem Sports Activity Vehicle (SAV) der Premium-Mittelklasse in seiner vierten Modellgeneration zu deutlich gesteigerter Präsenz und dynamischer Eleganz im Exterieur.

### **Sportives** Premium-Ambiente und großzügige Platzverhältnisse

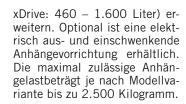
Im Innenraum des neuen BMW X3 trifft die robuste Funktionalität eines SAV auf ein großzügiges Platzangebot und ein Premium-Ambiente mit individuellem Stil. Das BMW Curved Display, die BMW Interaction Bar, Lenkräder mit einem im unteren Bereich abgeflachten Kranz und der ebenfalls neugestaltete Gangwahlschalter kennzeichnen die moderne Interpretation der markentypischen Fahrerorientierung.

Das individuelle Ambiente geht mit großzügigen Platzverhältnissen und moderner Vielseitigkeit einher. Das Gepäckraumvolumen lässt sich von 570 auf bis zu 1.700 Liter (BMW X3 30e

Die Beulen-

Dorfstraße 7

xperten



### Breitgefächertes Antriebsportfolio

Mit einem breitgefächerten Modellprogramm erreicht der neue BMW X3 hinsichtlich Effizienz und Fahrdynamik ein deutlich gesteigertes Niveau.

Neben hocheffizienten Otto-Dieselmotoren umfasst das Antriebsportfolio ein Plugin-Hybrid-System der jüngsten Generation, das dem neuen BMW X3 30e xDrive (\*1) zu einer elektrischen Reichweite von 81 bis 90 Kilometer nach WLTP verhilft. Das neue M Performance Modell BMW X3 M50 xDrive (\*2) begeistert mit einer auf 293 kW/398 PS gesteigerten Antriebsleistung und seinen im Wettbewerbsumfeld überragenden fahrdynamischen Eigenschaften.

### **Driving Assistant und Parking** Assistant serienmäßig

Serienmäßig beziehungsweise und optional bietet der neue BMW X3 eine deutlich erweitere Auswahl an Systemen für teilautomatisiertes Fahren und Parken. Seine Serienausstattung umfasst neben der Frontkollisionswarnung, der Spurverlas-







Konrad-Adenauer-Str. 43, Rinteln

Tel. (0 57 51) 7 66 80 oder

www.buddensiek.seat.de



senswarnung und der Verkehrszeichenerkennung Speed Limit Info auch den Driving Assistant einschließlich Spurwechselwarnung und manuellem Speed Limit Assist.

Der ebenfalls serienmäßige Parking Assistant beinhaltet unter anderem den Rückfahrassistenten und die Rückfahrkamera. Zu den Highlights im Angebot der optionalen Systeme gehören der Lenk- und Spurführungsassistent sowie der automatische Speed Limit Assist und die Streckenverlaufsregelung hei Nutzung der Aktiven Geschwindigkeitsregelung mit Stop & Go-Funktion. Der optionale Parking Assistant Professional ermöglicht es, Park- und Rangiermanöver außerhalb des Fahrzeugs per Smartphone zu steuern.

### **Erweiterte Serienausstattung** für mehr Komfort und Fahrfreude

Neben den zusätzlichen Assistenzsystemen umfasst die im Vergleich zum Vorgängermodell deutlich erweiterte Serienausstattung zahlreiche weitere Merkmale, die dazu beitragen, Komfort und Fahrfreude im neuen BMW X3 zu steigern.

(\*1): Verbrauch gewichtet kombiniert: 24,0-22,3 kWh/100 km und 1,1-0,9I/100 km; CO2-Emissionen gewichtet kombiniert: 26 – 21 g/km gemäß WLTP; Kraftstoffverbrauch bei entladener Batterie: 7,9 - 7,2 I/100 km gemäß WLTP; CO2-Klassen: bei entladener Batterie G - F; gewichtet kombiniert B

(\*2) : (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 8,3 - 7,7 I/ 100 km; CO2-Emissionen kombiniert: 189 – 175 g/km gemäß WLTP; CO2-Klasse(n) G – F)



• Neu- und Gebrauchtwagen

Mit uns fahren Sie gut!

Wartung und Reparaturen

an Fahrzeugen aller gängigen Marken, egal

wo gekauft!

Finanzierung

Leasing

Kundendienst

• Ersatzteile

Karosseriearbeiten

Hess. Oldendorf Tel. 05152/2233 • www.ford-siekmann.de





smart repair



Unter allen Einsendern verlosen wir einen

### Gutschein über 50 Euro von



sowie

Zwei Familienkarten für das



SPRINGE

sowie

3 Freikarten für den



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluß: 14.11.2024 (Datum des Poststempels).

Über den 50-Euro-Gutschein von Ephesus in Rinteln aus Oktober 2024 freute sich: Liesel Draisbach, Porta Westfalica

Je eine Familienkarte für das Wisentgehege Springe haben gewonnen:

### Marlis Strohmeier, Rinteln Karola Vetter, Rinteln

4 Freikarten für den Dinosaurierpark Münchehagen hat gewonnen:

Regine Riesner-Wirl, Rinteln

### Rätseln und Gewinnen

Es ist ganz einfach: Kreuzworträtsel lösen, das Lösungswort, das sich aus den Buchstaben in den roten Kreisen ergibt, auf eine Postkarte schreiben und losschicken an:

Bergmann Medien, Stichwort: Rätsel, Wilhelm-Raabe-Weg 18, 31737 Rinteln

Sitz- möbel	Urschrift	nordi- scher Hirsch	in Dop- pelehe Lebender	Gebirgs- pfad	•	Spiel- marke beim Roulett	+	•	Dick- häuter	Kummer, Seelen- schmerz	<b>*</b>	Vor- name Mastro- iannis	Schluss- stellung im Schach
•	<b>V</b>	<b>Y</b>	•						Schaf- junges	•			V
Unruhe vor Fahrt- antritt	•											Heiter- keit, Witz	
<b>&gt;</b>				Sagen- königin von Sparta		Anfor- derung, Oblie- genheit							
Sache, Gegen- stand		blüten- lose Wasser- pflanze	<b>&gt;</b>			▼	Unter- arm- knochen		frühere hollän- dische Münze		2		
<b>•</b>					Haupt- stadt von Oberös- terreich	•			•	abge- grenztes Gebiet			Zusam- men- getra- genes
Visier- teil		den Atom- kern be- treffend			Glück- wunsch		ohne Klang (Stim- me)	<b>•</b>					•
bekannt geben, ankün- digen	-	•			_		*	leichte Reizbar- keit		Wind am Garda- see	•	3	
•				weib- liche Anrede		Ringel-, Saug- wurm	•			▼	Brett, Leiste	Hast	
eine der Gezeiten	Fahrrad- getrie- beteil		an- ständig, gerecht	•				Reise- weg	Lebens- hauch				
Liebelei			(a			Gewinn, Nutzen			•				
<b>*</b>								Grün- anlage; Wild- gehege			sehr schnell		
Kinder- fahrzeug			alt für Runde, Rund- gang			wahr- nehmen, fühlen	•			5			
<b>•</b>			V	Bewoh- ner eines Erdteils						Ge- spenster- treiben		also, folglich (latein.)	i
unge- ordnet		Himmels- richtung				Besatz- streifen	•					<b>V</b>	Ziel beim Ball- spiel
•				Nachbar- staat des Iran					Teil, Anteil	•			•
Frage- wort		Rausch- gift						indische Schleich- katze	•				
warmer Fallwind					6	Zugma- schine	•						





### Geld verdirbt den Charakter

Eine Bäuerin fährt mit ihrem Traktor zum Kiosk und spielt zum ersten Mal in ihrem Leben Lotto.

Ihr Mann hasst das Glücksspiel, deshalb macht sie es heimlich.

Prompt gewinnt sie am Ziehungstag mit sechs Richtigen und Superzahl.

"Verdammt", denkt sie, "Was erzähle ich meinem Alten?

Der bekommt einfach ein Auto, dann hat er auch seinen Spaß."

Kurzentschlossen fährt sie in ein Autohaus, kommt in die Ausstellung und zack – tausendster Besucher – Kleinwagen umsonst! "Das glaubt mir keiner!

Ich denk mit einem feinen Urlaub kann ich meinen Mann auch besänftigen."

Gesagt, getan. Große Party im Reisebüro, sie soll am Glücksrad drehen – Hauptpreis – Reise gewonnen!

"Ich werde noch bekloppt im Kopf. Nu bin ich mit meinem Latein am Ende!"

Also geht sie erstmal nach Hause, schenkt sich einen Prosecco ein und wartet am Fenster auf ihren Mann.

Da kommt der Bus, ihr Mann steigt aus und wird von einem Kieslaster überfahren.

Sie bleibt ganz ruhig, schenkt sich noch einen Prosecco ein und denkt:

"Leck mich am A... – wenn es einmal läuft, dann läuft es."

## Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Die Auflösung finden Sie auf

	5				8			4
9	8							
	4		7	3		6		
			1				9	
		4		6		7		
	6				3			
		6		8	2		4	
							3	5
8			5				6	





### Ab auf die Herbstmesse

Eins der schönen Dinge im November ist für mich immer wieder die Herbstmesse, obwohl diese dank unseres in Niedersachsen dazugewonnenen Feiertages bereits am letzten Oktobertag beginnt. Leider ist es aber auch so, wie mit vielen Dingen in den letzten Jahren, dass man "ne ordentliche Marie" dalassen kann. Mit 20 Euro kommt man heute nicht mehr weit und da rechne ich dann doch immer irgendwie in D-Mark um. Hätte ich als Jugendlicher 40 Mark Messegeld gehabt, wäre ich unter meinen Freunden wahrscheinlich der Held gewesen.

Gebe ich meinem Sohn heute 20 Euro mit, kann er eine Currywurst Pommes, ein Getränk und ne Runde Karussell fahren, dann wird es aber auch schon eng mit dem Messegeld. Da macht der Spruch "Früher war alles besser" vielleicht einen Sinn, auch wenn ich den sonst eher kritisch sehe.

Übrigens bin ich bisher noch nie auf die Idee gekommen, am 31.10. nach Westfalen zu fahren, um zu shoppen, weil ich ja frei habe und dort die Läden auf sind. Den Tag darauf richte ich mich aber wieder auf höheres Verkehrsaufkommen mit westfälischen Kennzeichen ein, denn dort wurde es anscheinend auf die "In-Life-to-do-Liste" geschrieben, an Allerheiligen oder auch Fronleichnam nach Niedersachsen zu fahren, um einzukaufen. Für die Rintelner Messe und ihre Schausteller ist es in jedem Fall immer gut, wenn die Messe vom Datum her so fällt.

Der November ist bei mir auch wieder die Zeit, sich schon mal auf Weihnachtslieder einzustellen und jedes Jahr frage ich mich, wann wohl "Last Christmas" das erste Mal im Radio läuft. Marzipan, Lebkuchen und Spekulatius kann man ja gefühlt schon seit dem Ende der Sommerferien in den Läden kaufen. Aber richtig weihnachtlich wird es für mich erst, wenn die große Tanne auf den Marktplatz gerollt wird, die Buden für den Adventszauber aufgebaut werden und in der eigenen Küche der Duft von Kekse backen und Glühwein in der Luft liegt. Noch ist es aber der Duft von leckerem Gulasch oder Grünkohl, was ich in dieser Jahreszeit nicht missen möchte. Übrigens passt hier auch immer der Spruch, aufgewärmt schmecken nur Gulasch, Eintopf oder Grünkohl, daher koche ich diese Gerichte immer gleich in einer Menge, die für zwei- oder sogar dreimal reicht.

Bis bald **Euer Christian** 



### **IMPRESSUM**

### Herausgeber

BERGMANN MEDIEN

Inh. Heike Bergmann Wilhelm-Raabe-Weg 18, 31737 Rinteln

Tel. 0 57 51 . 92 35 75 Fax 0 57 51 . 92 35 71 info@der-rintelner.de

www.der-rintelner.de

### Redaktion

Heike Bergmann (v.i.S.d.P.) redaktion@der-rintelner.de

### Anzeigenleitung

Rolf Bergmann

rolf.bergmann@der-rintelner.de

### Gast-Autoren

Uta Fahrenkamp Andreas Nimz

Rolf Bergmann Diverse Agenturen

### Titelfoto

© Ruhe Boxing Promotion

art+image GmbH & Co. KG www.art-image.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Urheberrechte der Fotos, Artikel und Anzeigen-Urheberrechte der Fotos, Artikel und Anzeigen-Entwürfe bleiben beim Verlag, Nachdruck, auch auszugsweise, darf nur mit ausdrücklicher Geneh-migung des Verlages erfolgen. Für unverlangt ein gesandte Manuskripte, Fotos und andere Vorlagen wird keine Haftung übernommen. Der Absender versichert mit der Übersendung, dass die Vorlage frei von Rechten Dritter ist. Veranstaltungshinwei-se ohne Gewähr.

Kostenlos - 16. Jahrgang

Die nächste Ausgabe erscheint am 26. November 2024 Anzeigenschluß: 14. November 2024



### Hilfe und **Beratung**

Kinder- und Jugendtelefon gebührenfrei

0800 1 11 03 33

Elterntelefon gebührenfrei 0800 1 11 05 50

Telefonseelsorge Evangelisch gebührenfrei 0800 1 11 01 11 Katholisch

gebührenfrei 0800 1 11 02 22

Bei den vorgenannten Nummern wird die Telefonnummer des Anrufenden nicht angezeigt!

Stadt Rinteln Zentrale 05751 - 403-0 Tourist-Information 403-980

Landkreis Schaumburg Zentrale 05721 - 703-0

### Zitat des Monats:

"Wahlen allein machen noch keine Demokratie."

Barack Hussein Obama, (\*1961), Ehem. Präsident der Vereinigten Staaten Quelle: DIE ZEIT

### **Apothekennotdienst**

### 29.10.2024

Löwen-Apotheke Rinteln

### 30.10.2024

Bären-Apotheke Stadthagen

### 31.10.2024

Engel-Apotheke Rinteln

### 01.11.2024

Apotheke am Rathaus Bückeburg

02.11.2024 Stifts-Apotheke Obernkirchen

### 03.11.2024

b33-Apotheke im Marktkauf Rinteln

### 04.11.2024

Neue Apotheke Bückeburg

### 05.11.2024

Apotheke am Markt Stadthagen

### 06.11.2024

Post-Apotheke Rinteln

### 07.11.2024

Aesculap-Apotheke Stadthagen

### 08.11.2024

Julianen Apotheke Bad Eilsen

### 09.11.2024

Rehrener Apotheke

### 10.11.2024

easy Apotheke Rinteln

### 11.11.2024

Sonnen-Apotheke Lauenau

### 12.11.2024

b33-Apotheke Rinteln

### 13.11.2024

Schloß-Apotheke Bückeburg

14.11.2024

B 65 Apotheke Nienstädt

15.11.2024

St. Martini-Apotheke Stadthagen

16.11.2024

Löwen-Apotheke Rinteln

17.11.2024

Bären-Apotheke Stadthagen

18.11.2024

Engel-Apotheke Rinteln

### 19.11.2024

Apotheke am Rathaus Bückeburg

20.11.2024

### Stifts-Apotheke Obernkirchen

21.11.2024

### b33-Apotheke im Marktkauf Rinteln

### 22.11.2024

Neue Apotheke Bückeburg

### 23.11.2024

Apotheke am Markt Stadthagen

### 24.11.2024

Post-Apotheke Rinteln

### 25.11.2024

Aesculap-Apotheke Stadthagen

### 26.11.2024

Julianen Apotheke Bad Eilsen

**Der Notdienst wechselt** täglich morgens um 8:30 Uhr. Weitere Termine unter www.aponet.de oder unter

der kostenlosen Rufnummer 0800 00 22833

### Wichtige Rufnummern für Notfälle

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Notruf bei lebensbedrohlichen Krankheiten 112

### Agaplesion Ev. Klinikum Schaumburg:

Zum Schaumburger Klinikum 1, 31683 Obernkirchen

### 05724 - 9 58 00

Augenärztlicher Notdienst: 116 117

### Zahnärztlicher Notdienst am Wochenende und

an Feiertagen von 11 - 12 Uhr:

0170 - 492 24 31

Notarztwagen/Leitstelle: 112

Feuerwehr-Notruf: 112 Polizeinotruf: 110

Bei Vergiftungen gibt Auskunft das

Giftinformationszentrum Göttingen 0551 - 1 92 40

### Zentraler Sperrnotruf

für Bankkunden- und Maestrokarten, Kreditkarten, Mobilfunkkarten, Mitarbeiterausweise mit elektronischer Zugriffskontrolle, Kundenkarten mit Zahlungsfunktion, Online Bankingund E-Mail-Accounts, Remote Access Systeme und andere elektronische Berechtigungen

116 116



Facebook: Der Rintelner

- ... Neuigkeiten aus der Rintelner Geschäftswelt
- ... Highlights der vergangenen Wochen
- ... Fotos von Menschen & Momenten in den Bildergalerien
- ... aktuelle lokale und überregionale Themen & Trends
- ... nützliche Tipps für Alltag & Freizeit
- ... Bekanntes & Verborgenes
- ... Trailer der neuen Kinofilme & DVD ... mit übersichtlichem Veranstaltungskalender

www.der-rintelner.de

ANZEIGE GESUND & FIT

# Das Lymphsystem ist ein wesentlicher Teil des Immunsystems

Von Andreas Nimz, VITAL & FIT Rinteln

Lymphtherapien helfen dem Körper bei der Stärkung des Immunsystems und somit beim Abtransport von Krankheitserregern und Fremdstoffen. Einige Menschen gehen zur Lymphmassage, andere wiederum nicht! Warum eigentlich nicht?

Unser Lymphsystem ist nicht sichtbar und es wird ihm viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei wäre eine Lymphbehandlung für ALLE wichtig. Neben der Entspannung und dem Wohlbefinden hilft eine Behandlung auch der Stärkung und Abwehrkraft des Körpers!

Jaja – mir geht es gut, ich habe keine Zeit, was soll mir das bringen etc. sind unsere Klassiker beim Herausreden. Aber wer sich mit seinem Körper und den Funktionen näher beschäftigt, stellt fest:

- Der Darm muss in perfekter Balance sein (Darmflora). So beugt man stillen, schleichenden Krankheiten vor.
- Zu viele Fettzellen und Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit sollten vermieden werden (siehe hierzu den Artikel aus Juni 2024). Gelenke und Organe haben es schwerer.
- Die Beckenbodenmuskulatur ist ein zentraler Muskel. Er trägt die Last unserer inneren Organe und kontrolliert die Blase und den Enddarm.
- Und wie hier im Artikel aufgezeigt, die Lymphbehandlung. Ein wichtiges System für ein starkes Immunsystem und zur Entgiftung und Reinigung.
- und sicherlich kann man diese Liste fortführen.

"Dann Fragen Sie doch ihren Arzt oder Apotheker." Das macht man erst dann, wenn sich bereits ein Krankheits-Symptom eingestellt hat, also wenn es zu spät ist. Der Körper erhält dann zur Genesung eine medikamentöse Symptom-Behandlung, aber wenig bis gar nichts zur Ursachenbekämpfung. Vielmehr wäre VORBEUGEN wichtig! Und das funktioniert dank technischem Fortschritt heutzutage recht einfach und kostet nur wenig Zeit, die wir sonst wohl eher auf dem Sofa verbringen würden.

Das Lymphsystem einfach erklärt: Im Lymphsystem wird Flüssigkeit, die Lymphe oder Lymphflüssigkeit, transportiert. Im Körpergewebe sorgt sie dafür, dass um alle Körperzellen herum das Volumen der Flüssigkeiten reguliert wird. Überschüssige Flüssigkeit wird über die Lymphe in den Blutkreislauf abgeführt. Lymphknoten, die über das gesamte Lymphsystem verteilt sind, filtern die Lymphe und entfernen Krankheitserreger und Fremdstoffe.

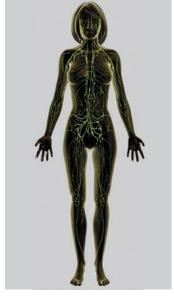
Damit die Lymphe gut im Körper fließen kann und nicht "aus der Spur" gerät, darf sie nicht durch Engpässe wie etwa zu enge Kleidung oder Gürtel behindert werden. Die wenigsten wissen auch nicht, dass das Lymphsystem zu viel Sonne und Sonnenbrand überhaupt nicht verträgt.

Wenn nun das Lymphsystem nicht richtig funktioniert, also die Lymphflüssigkeit nicht richtig abfließen kann, entsteht eine Schwellung (Ödem) im Gewebe, die als Lymphödem bezeichnet wird. Ein Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, es bleibt also ein Leben lang

bestehen und sollte regelmäßig behandelt werden. Wer damit zu kämpfen hat, damit leben muss, weiß wie herausfordernd das ist.

Das Lymphsystem funktioniert wie ein Reinigungs- und Verteidigungssystem des Körpers. Durch die Filtration von Krankheitserregern und die Bereitstellung von Immunzellen spielt das Lymphsystem eine zentrale Rolle bei der Abwehr von Infektionen und der allgemeinen Krankheitsprävention.

Was kann helfen? Natürlich die regelmäßige Bewegung. Insbesondere Liebunsere lingsdisziplin Treppensteigen. Beim Treppensteigen wird die "Muskelpumpe" in den Waden aktiviert, was den Lymphfluss fördert. Oder man unterstützt sein Lymphsystem mittels der Methode einer Pressotherapie (Luftdruckwellenmassage). Sie fördert den Abtransport von Flüssigkeiten und Giftstoffen. Spezielle Manschetten, die um die Beine, Arme oder den Bauch gelegt werden, füllen sich rhythmisch mit Luft und üben so einen sanften Druck auf das Gewebe aus. Am besten noch kombiniert mit Infrarotlicht (eher selten am Markt). Infrarotlicht wird verwendet, um tief in das Gewebe einzu-



dringen. Dies führt zu einer Erhöhung der Temperatur in den behandelten Bereichen, was die Durchblutung und den Stoffwechsel der Zellen anregt.

Mit dieser Methode kann spürbare Linderung für die Erkrankten mit Lymphödemen und Lipödemen erreicht werden. Zusätzlich unterstützt diese Methode bei der Behandlung von Cellulite und wird zur Förderung der Hautstraffung genutzt. Eine positive Wirkungsweise für unser Wohlbefinden ist ein toller Nebeneffekt!

Fazit: Du kannst all die Reichtümer und Erfolge der Welt haben, aber wenn Du nicht gesund bist, hast Du nichts. Achte auf deine Gesundheit, denn du hast nur diese eine.

Kontakt: VITAL & FIT Rinteln, Am Weseranger 1, Rinteln, Tel.: 0176 / 877 33 456,

E-Mail: hallo@dasvitalcenter.fit





# #energyforyou



# Strom vom eigenen Balkon – oder haben Sie doch was Größeres vor?

Sie wünschen eine Beratung zum Thema Photovoltaik? Bei Interesse rufen Sie uns gerne an, oder besuchen Sie uns in unserem Kundencenter.

