

Na so was!



NA SO WAS WÜNSCHT
FROHE WEIHNACHTEN
UND EINEN GUTEN RUTSCH
INS NEUE JAHR



Unser **EL-Wi** Team

wünscht ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Herzlichen Dank für das Jahr **2019!**



Der neue Mitsubishi ASX

STIL.IST.IN.



Intro Edition nur
20.780 EUR¹

Mitsubishi ASX Intro Edition:

- ▶ Kraftvolles Design
- ▶ Durchzugsstarker 2.0 l Benzinmotor mit 110 kW (150 PS)
- ▶ Bi-LED-Scheinwerfer
- ▶ Navigationssystem mit Smartphone-Anbindung u.v.m.



*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2017/1151 ASX Intro Edition 2.0 Benziner 110 kW (150 PS) 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km)

innerorts 8,5; außerorts 5,7; kombiniert 6,7. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 154. Effizienzklasse D. **ASX** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 7,3 - 6,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 167 - 149. Effizienzklasse D - C. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1 | Hauspreis ASX Intro Edition 2.0 Benziner 110 kW (150 PS) 5-Gang

Gebrüder Rückert OHG

Dieselstr. 2-4
26802 Moormerland
Telefon 04954/95000
www.mitsubishi.autowelt-rueckert.de



Liebe Leserinnen und Leser,

das Weihnachtsfest steht vor der Tür und als ein kleines vorweihnachtliches Geschenk halten Sie die letzte Ausgabe „Na so was“ im Jahr 2019 in ihren Händen. Ein abwechslungsreiches Programm wartet nur darauf, von Ihnen gelesen zu werden.

Zum Ende des Jahres möchte ich diese Zeilen nutzen, um Ihnen einmal Danke zu sagen! Danke für die zahlreichen Gespräche, die inspirierenden Ideen, die kreativen Vorschläge, aber auch für das motivierende Lob und die lehrreiche Kritik. Ein Dankeschön auch an die zahlreichen Geschäftspartner. Ich freue mich auf viele weitere Jahre der guten Zusammenarbeit. „Na so was“ ist stets bestrebt, Ihr Leseerlebnis kontinuierlich zu verbessern, sodass ich mich auch in Zukunft über Ihre Rückmeldung freue.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Zeit finden, zu Weihnachten einmal inne zu halten und im Kreise Ihrer Liebsten, eine besinnliche und schöne Zeit zu verbringen.

Spätestens bis nächstes Jahr, wenn es wieder heißt „Na so was“! Bleiben Sie mir gewogen

Hans Jürgen Aden



www.na-so-was-aden.de



Impressum
Giesela Aden
Edzardstraße 19
26802 Moormerland

Redaktion
Giesela Aden
04954 6029
0152 56327006
hans-juergen.aden@gmx.de

Auflage: 12.500 Stück
Druck: Sollermann, Leer
Gestaltung:

gedankengut
design & marketing

www.gedankengut-marketing.de

L&P www.luecht-palm.de
LÜCHT & PALM
Handelsgesellschaft mbH

- ▶ SANDWICHPLATTEN
- ▶ TRAPEZBLECHE
- ▶ DACHZIEGELBLECHE
- ▶ STAPELKISTEN
- ▶ BETRIEBSAUSSTATTUNG
- ▶ HARTHOLZ
- ▶ PALETTENREGALE
- ▶ KRAGARMREGALE
- ▶ MAGAZINREGALE
- ▶ LAGERBÜHNEN
- ▶ STAHLTREPPEN
- ▶ WERKBÄNKE

Zaunenelemente aus Sandwichplatten



**Frohe
Weihnachten!**



SMARKT 2019



TAXI
autoKa

Gruppenfahrten mit unserem neuen Bulli
Dialysefahrten · Krankenfahrten · Rollstuhlfahrten

04946-8989666



Stahl- und Metallbau

Ihr kompetenter
Partner in Sachen
Hallenbau!

STAHLBAU REINERS

Hallenbau · Fassadenbau · Schweißkonstruktionen

Stahlbau Reiners GmbH
Firreler Straße 20 · 26835 Firrel
Telefon 049 46/9 19 20 · Fax 049 46/91 92 93
www.stahlbaureiners.de



A

1



LANDKREIS-PLANUNG KOSTET LANDWIRTE 40 MILLIONEN EURO

Verein „Nachhaltige Naturlandschaft“ organisiert jetzt politischen und juristischen Widerstand

Die Landkreise Aurich und Leer wollen weitere 1700 Hektar entlang des Bagbänder- und des Flumm-Fehntjertiefs unter Naturschutz stellen.

Damit wird die Existenz von 130 landwirtschaftlichen Betrieben gefährdet und bringt 440 Landeigentümer in finanzielle Nöte. Ungefähr die Hälfte der Betroffenen hatte sich am Donnerstag in der Rorichumer Gaststätte „Bei Cassi“ versammelt, um Widerstand zu organisieren.

Eingeladen worden waren sie von einer Gruppe von Landwirten und Flächenbesitzern, die den Verein „Nachhaltige Naturlandschaft“ gegründet haben. Ziel des Vereins ist es, auf politischem und juristischen Wege Einfluss auf die Planung der Landkreise zu nehmen. Eilert Smit, Vorsitzender des Vereins, forderte alle Bürger in den Dörfern zwischen Strackholt und Rorichum auf diesem Verein beizutreten.

Sie alle seien, wenn nicht direkt dann indirekt. 24 € jährlicher Mitgliedsbeitrag seien gut aufgewendet.

Smit bezifferte den wirtschaftlichen Schaden der Landkreis-Planungen auf 40 bis 50 Millionen Euro. Eingerechnet seien darin die Einnahmeverluste der Landwirte, die Pachtverluste der Flächeneigentümer, die oft auch ihre Altersversorgung verlieren, sowie die Kaufkraftverluste. Hinzu kämen Vermögensverluste, denn Flächen, die unter Naturschutz ständen, seien unverkäuflich. Das sei auch für die Banken ein Problem, da diese Flächen als Sicherheit ausfielen. Außerdem werde der Tourismus beeinträchtigt, die Fischer müssten mit erheblichen Einschränkungen leben und alle Bürger müssten damit rechnen, dass ihnen verboten werde, große Teile des Gebiets zu betreten. Wer gegen die Naturschutzverordnung verstöße, werde bestraft. Smit forderte die Teil-

nehmer in Rorichum auf: „Geht von Haus zu Haus und werbt für die Mitgliedschaft. Nur wenn wir Viele sind, werden wir vom Landkreis ernst genommen.“

Juristisch bereitet sich der Verein auf harte Auseinandersetzungen vor. Dr. Helmar Hentschke, Rechtsanwalt aus Potsdam und Spezialist für Unterschutzstellungen, sagte in Rorichum, an einer Unterschutzstellung gehe kein Weg vorbei. „Das können sie nicht mehr verhindern!“ Das Gebiet sei bei der EU gemeldet und müsse nun zwingend unter Schutz gestellt werden. Die alten Versprechungen, man werde mit Vertragsnaturschutz alles regeln können, seien falsche Versprechungen gewesen.

Die entscheidende Frage sei aber, ob das Gebiet zwingend mit einer Naturschutzverordnung überzogen werden müsse oder ob nicht auch Landschaftsschutz



KETTWIG

500 qm Badausstellung | Sanitär- und Heizungsbau

Kettwig Industrieanlagenbau GmbH

Zwischen den Wieken 2

26835 Neukamperfehn

Telefon: (04946) 1271

Telefax: (04946) 8043

E-Mail: info@kettwig-heizung.de

www.kettwig-heizung.de



reiche. Landschaftsschutz nämlich gebe den Landwirten mehr Möglichkeiten und Freiheiten, die Flächen weiterhin zu bewirtschaften. Der Nachteil sei, dass es in Landschaftsschutzgebieten keine Ausgleichszahlungen gebe. Das Problem mit Ausgleichszahlungen wiederum sei aber, dass das Land Niedersachsen sie nicht dauerhaft verbindlich zusage, sondern nach Haushaltslage und je vorhandenem politischen Willen zahle.

Hentschke riet den Landwirten und Flächenbesitzern, nicht nur auf die Planungen der Landkreise zu reagieren; es sei erfolgversprechend, selber Vorschläge zu erarbeiten. Immerhin hätten die Landwirte durch ihre Bewirtschaftung ja erst die Lebensraum-Typen geschaffen, die schützenswert seien. Die Landwirte sollten deshalb aufschreiben, wie sie die Flächen bewirtschafteten und wie das diese Lebensraumtypen hervorbringe. Würde

man das, in juristische Formulierungen gekleidet, den Landkreisen entgegenhalten, kämen die unteren Naturschutzbehörden unter Argumentationsdruck.

Ein weiteres Argument, so die Landwirte, werde sein, dass der Landkreis in dem Gebiet ja schon 1400 Hektar, die ihm ganz weitgehend selber gehörten, unter Naturschutz gestellt habe – doch der Erfolg auf sich warten lasse. Auf den Flächen finde man statt Bodenbrütern Füchse. Mehr Bodenbrüter gebe es nur auf bewirtschafteten Flächen.

Der Verein, dem schon in Rorichum eine Vielzahl von Mitgliedsanträgen zugehen, wird seine Mitglieder zu einer Mitgliederversammlung am 28. November 2019 ins Comaniehaus Großefehn um 20:00 Uhr einladen, um die Satzung zu beschließen, den Vorstand zu wählen und die weiteren konkreten Schritte zu beraten.

Mitglieder des Vorstandes werden weitere Informationen aus dem Vortrag von Herrn Dr. Hentschke nochmals erläutern und von einem Erfahrungsaustausch vom Verband aus dem Allerurstromtal berichten.

Der Verein „Nachhaltige Naturlandschaft e.V.“ sieht sich als konstruktiver Ansprechpartner der Naturschutzbehörden und der Politik.



Helge Heibült

Dipl.-Kfm. (FH)

Oldenburger Straße 1
26835 Hesel
www.abakus-steuerberater.de

Tel: 04950 80 67 99 0
Fax: 04950 80 67 99 9
info@abakus-steuerberater.de



ENTSCHEIDUNG DER LANDESREGIERUNG: NITRAT-MESSSTELLEN SOLLEN ÜBERPRÜFT WERDEN

Als Erfolg intensiver Bemühungen hat der CDU-Landtagsabgeordnete Ulf Thiele die künftig regelmäßige Überprüfung von Boden- und Gewässermessstellen in Niedersachsen bezeichnet. „Es scheint Messstellen zu geben, die einfach am falschen Ort eingerichtet wurden oder auch schlicht nicht richtig funktionieren und deshalb verfälschte Messergebnisse liefern. Jedenfalls sind in der Diskussion um die Ausweisung sogenannter roter Gebiete im Rahmen der Düngeverordnung zahlreiche Ungereimtheiten zu Messstellen thematisiert worden.“ Alle in der Kritik stehenden Messstellen sollen nach einem Beschluss der Landesregierung jetzt bis Mitte 2020 überprüft werden. Dafür hatte die CDU-Landtagsfraktion sich laut Thiele stark gemacht.

Die regelmäßige Überprüfung des Messstellennetzes soll außerdem nicht mehr wie bislang nur alle acht bis zehn Jahre sondern alle zwei Jahre und darüber hinaus auch anlassbezogen erfolgen.

Die Ausweisung gerade auch weiter Teile des Landkreises Leer auf Basis sechs Jahre alter und möglicherweise fehlerhafter Messdaten durch das Umweltministerium sei vor dem Hintergrund einer aktuell deutlich besseren Nitratbilanz der hiesigen Landwirtschaft nicht vermittelbar. Allerdings sei es leider nicht gelungen, die

Flächen schon jetzt aus der Gebietskulisse herauszunehmen. Daher müsse die Differenzierung der Nitratbilanz auf der Ebene der Gemeinden statt der Landkreise auf Basis aktualisierter Werte schnellstmöglich umgesetzt werden. Es soll geprüft werden, ob zukünftig die Gebietsausweisung auf Basis sogenannter Sickerwasserprognosen auf die Gemeindeebene heruntergebrochen werden kann. Damit soll erreicht werden, dass Landwirte in Gemeinden, in denen Nitrat-neutral gearbeitet wird, nicht „in Mithaftung“ genommen werden, wenn in anderen Bereichen des Grundwasserkörpers zu hohe Nitratreinträge gemessen werden, erläutert Ulf Thiele.

„Das ist ein Sieg der Vernunft“, lobte Ulf Thiele die Einigung zwischen Landwirtschafts- und Umweltministerium in Hannover. „So bekommen wir zeitnah korrekte Messergebnisse, anhand derer die Bewertung der Nitrataufnahme der Böden in dem jeweiligen Bereich erfolgen kann“, hob der Abgeordnete aus Uplengen hervor.

Den zu bestimmten Messstellen geäußerten Zweifeln werde die Landesregierung unmittelbar nach Inkrafttreten der Verordnung nachgehen. „Auch das ist ein wichtiger Schritt, um verloren gegangenes Vertrauen bei den Landwirten wieder herzustellen“, sagte Ulf Thiele. Denn die-

se seien gern bereit, ihren Anteil für eine Verbesserung der Bodenwerte zu leisten, „nicht aber auf Grundlage von Messergebnissen, die objektiv nicht stimmen können.“ Deshalb müssten die Landwirte eng in die Entwicklung und Umsetzung des Überwachungsprogramms eingebunden werden.

Bei der Umsetzung des Kompromisses „müssen die Landwirte mit ins Boot“, forderte Ulf Thiele.

Zudem müsse erreicht werden, dass die bisher zwischen der Bundesregierung und der EU-Kommission verhandelte Unterdüngung der landwirtschaftlichen Flächen mit 80 Prozent des Nitratbedarfs nicht für Grünland gilt. „Das macht überhaupt keinen Sinn“, betonte Ulf Thiele. Im Gegenteil: Eine Unterdüngung von Grünland führe sogar zu einer Verschlechterung der Nitrat-Aufnahmefähigkeit, was eine unnötige Nitratbelastung des Grundwassers erst verursache.



Wir machen das für Sie!



Eda Soeken
Inhaberin



Hochwertiger Neubau in schöner Lage
Grundstück: 470 m²
Wohnfläche: 110 m²
Zimmer: 4
Energieausweis: in Vorbereitung

Soeken
Immobilien

**Ihre Ansprechpartner
in Hesel und Umgebung**



Maren Avenarius



Rita Kruse



DU BIST WUNDERBAR UND
DU HAST BEREITS ALLES,
WAS ES BRAUCHT, UM
DEINE ZIELE ZU ERREICHEN.



DU HAST BEREITS ALLES UM DEINE ZIELE ZU ERREICHEN

Erwischt Du Dich manchmal bei Gedanken wie

Die sieht ja auch gut aus.
Die kann gut erzählen.
Die hat Mut.
Die ist ja schon erfolgreich.
Die hat ja auch studiert.
Die hat tolle Mentoren gehabt.
Die hat Charisma.
Die kann sich das leisten.
Die hat es ja auch im Leben leicht gehabt.

Liebe Zauberfrau, lieber Magier, welche Geschichten erzählst Du Dir? Kann es sein, dass Du Dir das erzählst, damit du nicht anfangen musst? Ich bin nicht besser als

du. Ich habe keinen Zugriff auf Wissen, das Du nicht auch haben kannst. Alles, was ich mache, habe ich gelernt. Aber die größte Erkenntnis ist, dass ich alles bereits in mir hatte. Es war schon alles da. Wir suchen so viel im Außen. Wir kämpfen. Strengen uns an. Und dann sehen wir Andere und haben das Gefühl, es ist unerreichbar für uns selbst.

Du bist wunderbar und Du hast bereits alles, was es braucht, um Deine Ziele zu erreichen. Und, wenn ich es geschafft habe, dann kannst Du das auch. Stell dir vor, dass es ganz leicht ist. Was würdest Du machen, wenn es möglich ist? Du verstehen würdest, dass Du bereits wundervoll bist. Ja,

was würdest Du dann machen? Ich möchte, dass Du auch bekommst, was Du Dir wünschst. Du deine Fesseln abwirfst und endlich machst, was Du willst und reich und glücklich wirst! Dazu bin ich hier. Was willst Du Dir ab heute erzählen? Fang doch einfach an und sieh deine Größe.

Ich freu mich auf dich und spüre, dass du bereit bist! Komm in meine kostenlose Facebookgruppe „SelfMarketing – Mach was Du willst und werde reich.“

Deine Gwendolyn Stoye



*"Es fängt
immer bei
Dir an!"*

GWENDOLYN STOYE

SELFMARKETING - COACH

Dipl. Volkswirtin

Heisfelder Str. 199 · 26789 Leer

T 0491 79 69 83 85

M info@gwendolyn-stoye.de

W www.gwendolyn-stoye.de



Unsere Pflanze des Monats: der Weihnachtsstern

Weihnachtssterne zählen zu den beliebtesten Zimmerpflanzen in der Adventszeit. Da die Pflanzen sehr kälteempfindlich sind, achten Sie beim Kauf darauf, dass sie gut verpackt im Auto landen. Sie mögen es hell (aber keine direkte Sonneneinstrahlung) und warm (18-20°C). Bitte über den Untersetzer mit lauwarmem Wasser gießen. Die Pflanzen mögen keine Staunässe. Im Winter ist eine Düngung alle zwei Wochen, im Sommer einmal pro Woche ausreichend. Stellen Sie ab August das Düngen ein, damit der Weihnachtsstern in die Ruhephase übergehen und Blüten bilden kann. Im Frühling darf er an einem kälteren Standort und etwas trockener stehen. Weihnachtssterne brauchen, um Blüten anzusetzen, eine Tageslänge von 12 Stunden. Wenn Sie ihre Pflanze also über 5-6 Wochen nach 12 Stunden Lichteinstrahlung für den Rest des Tages verdunkeln (z.B. durch Überstülpen eines Kartons), dann fängt er an zu blühen.

Immergrüne Pflanzen vor Trockenheit schützen

Achten Sie bei Rhododendren, Lorbeerkirsche, Buchsbaum und Co. darauf, dass der Boden nicht austrocknet oder gar trocken einfriert. Dann sind Winterschäden vorprogrammiert. Am besten mulchen Sie nach dem Wässern den Wurzelbereich z.B. mit Rindenmulch. Der Boden trocknet nicht so schnell aus, friert nicht so tief ein und außerdem spart man sich das Unkraut hacken im Frühjahr und schont so die dicht unter der Erdoberfläche liegenden Wurzeln der Immergrünen.



Richtiger Umgang mit Blütenpflanzen

So manchem Blühpflanzenbesitzer werden von ihren Schützlingen Rätsel aufgegeben: z. B. werfen sie plötzlich ihre Blütenknospen ab oder kommen erst gar nicht zur Blüte. Meistens handelt es sich dabei gar nicht um eine Krankheit, sondern man hat schlicht die Bedürfnisse der Pflanze nicht beachtet. So möchte die Zimmerkala nach dem Abblühen zwei Monate kein Wasser, sonst verweigert sie die Blüte. Begonien hingegen reagieren mit bräunlichen Ringen unter den Staubgefäßen auf ein zu trockenes Umfeld. Die Kamelie wirft die Knospen ab, wenn ihr Wurzelballen zu trocken oder das Zimmer wärmer als 15 °C ist. Hibiskus und Klivie wollen im Winter ebenfalls nur bei kühlen 10-15 °C stehen. Weihnachtskaktus und Kranzschlinge dürfen während der Ruhezeit im Sommer nur wenig gegossen werden. Sobald die ersten Knospen zu sehen sind, die Töpfe nicht mehr bewegen, sonst werfen sie die Knospen ab.

Kamelien brauchen draußen einen Winterschutz: Eine dicke Mulchschicht und/oder eine Abdeckung mit Vlies.

Von Pilzen befallene Blätter entsorgen

Ahornblätter, die von der Teerfleckenkrankheit befallen sind, gehören nicht auf den Kompost. Das gilt auch für Blätter von Birnbäumen mit Gitterrost. Das Falllaub sollte in die Biotonne geworfen oder verbrannt werden. Nur so werden die Pilzsporen an ihrer Ausbreitung gehindert. Die Kastanienminiermotte hat sich in den letzten Jahren sehr stark verbreitet. Gegen diesen Schädling gibt es kein zugelassenes Spritzmittel und auch wegen der Höhe der Bäume ist es nicht möglich, ihn zu dezimieren. Da hilft es nur, das Laub zu sammeln und zu vernichten. Solche Blätter gehören in den Biomüll.



Möchten Sie regelmäßig mit Gartentipps versorgt werden? Dann schicken Sie uns einfach eine e-mail: info@neemoorer-gartenwelt.de. Sie erhalten dann regelmäßig unseren Newsletter.

Von Anfang an die richtige Wahl!

Gartengestaltung • Floristik
Garten-Center • Gartenplanung

Neemoorer Gartenwelt Klock
Gärtnermeister

Telefon 0 49 54 / 26 09
Uko-Benen-Straße 1 • 26802 Neemoor
www.neemoorer-gartenwelt.de





FEST DER LIEBE

Weihnachten, wie heißt es so schön, das Fest der Liebe!? Ich kenne einige Menschen, die jetzt sagen würden, pah, Fest der Liebe, für mich ist es das Fest der Enttäuschung. Weihnachten ist Frust pur.

All denen, die sich auf Weihnachten freuen, möchte ich die Freude nicht verderben, aber für alle die es anders erleben, möchte ich meine Gedanken mitteilen, die mich schon länger beschäftigen. Warum passiert es so häufig, dass Mensch für Weihnachten so viel Energie, Arbeit und Geld investieren damit es besonders schön wird, und dann gibt es Streit und Enttäuschungen oder Familienangehörige kommen erst gar nicht. Sind die Erwartungen an Weihnachten zu hoch? Vielleicht haben sie gar keine Erwartungen mehr oder sind sogar überzeugt, dass es wieder schrecklich wird? Ich freue mich jedes Jahr auf Weihnachten. Dennoch kommt es immer mal wieder zu Enttäuschungen oder auch zu Konflikten, aus den unterschiedlichsten Gründen, mal ausgesprochen, mal unausgesprochen.

Das Fest der Liebe! Was bedeutet das eigentlich? Liebe ist etwas, das kann man nicht einfordern sondern nur schenken. Wir alle möchten geliebt werden und es ist auch ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis geliebt zu werden. Aber Liebe ist ein freiwilliges Geschenk, ein Geschenk für das sich ein Mensch entscheiden kann es zu geben oder nicht. Gehen wir zurück zum Ursprung. Wir feiern Weihnachten, weil Gott uns seinen Sohn Jesus Christus geschenkt hat. Er hat ihn Mensch werden lassen, damit er die Menschen erlösen und retten kann. Aus Liebe zu den Menschen hat Gott uns seinen Sohn geschenkt. „So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“ (aus der Bibel, Johannes 3,16)

Das ist der Ursprung von Weihnachten. Wir beschenken uns gegenseitig, weil wir beschenkt wurden und wir lieben, weil wir von Gott geliebt werden. Weihnachten hat in unserer Gesellschaft meistens nicht mehr viel damit zu tun. Es wird immer mehr zu einem Fest des Konsums. In der Werbung wird uns vorgegaukelt, dass wir alles haben können, was wir uns wünschen. Es geht immer mehr um mich, um mein Ego, um meine Bedürfnisse, was ich brauche und möchte. Auch ich kann mich nicht davon frei sprechen. Oft erwarte ich von meiner Familie, dass sie meine Wünsche erfüllen, ohne dass es mir bewusst ist. Aber so funktioniert Liebe nicht und das hat auch nichts mehr mit dem eigentlichen Weihnachten zu tun. Vielleicht am ehesten noch mit dem, von Coca Cola erfundenem, Weihnachtsmann. Ich glaube, wenn diese Konsumhaltung bewusst oder unbewusst hinter Weihnachten steht, kann es nur schief gehen.

Das Fest der Liebe?! Wie schon gesagt, Liebe kann man nicht einfordern, so funktioniert es nicht! Liebe kann ich nur schenken! Ohne Bedingung. Wenn ich erwarte, dass meine erwachsenen Kinder Weihnachten nach Hause kommen, dann hat es nichts mit Liebe schenken, sondern mit Liebe einfordern zu tun. Und wenn ich große Geschenke mache und mich dann über Undankbarkeit beklage, dann sollte ich mich fragen, „Habe ich aus Liebe geschenkt oder um geliebt zu werden?“. Ärger ich mich, dass Freude oder Nachbarn nicht auf die Idee kommen mich einzuladen, stellt sich vielleicht die Frage, warum ich sie nicht einlade. Ich glaube an einem Fest wie Weihnachten, zeigt sich die Herzeshaltung, mit der ich meinen Kindern, Partner oder Partnerin, anderen Familienangehörigen, Freunden oder Nachbarn begegne. Erwarte ich beschenkt und geliebt zu werden oder ist es mir ein Anliegen zu beschenken und zu lieben? Ich finde es oft

sehr schwer das auseinander zu halten, aber es ist eine Herausforderung mal darüber nachzudenken. Es wäre doch schön, wenn wir uns gegenseitig ohne Bedingung lieben und beschenken würden. Utopisch? Ja! Aber ich kann einen Anfang machen. In diesem Sinne wünsche ich uns allen, frohe Weihnachten.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Aktuelle Termine für Entspannungskurse, Januar bis März 2020
Kurs über 8 Wochen:
Kurs 1/20, 30.01. – 19.03.2020,
Do. 19.00 – 20.00 Uhr

Kompaktkurs an zwei Tage:
Kurs K1/20, 10.01. und 11.01.2020
Kurs K2/20, 13.03. und 14.03.2020

Die K – Kurse sind jeweils Fr. 18.00 – 19.30 Uhr und Sa. 10.00 – 16.30 Uhr (inkl. Mittagspause).

Kursgebühren für alle betragen jeweils 95€ pro Person und werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80% erstattet. Die AOK übernimmt 100%.



Monika Ryl

Psychologische Beraterin
Birkhahnweg 16, 26802 Moormerland
Tel.: 04954 9375308
kontakt@paarberatung-lebensberatung.de
www.paarberatung-lebensberatung.de

BUND FÖRDMT MODERNISIERUNG DER KUNSTHALLE MIT 15 MIO. EURO

Der Bundestag hat in der Bereinigungssitzung zum Bundeshaushalt 2020 die Bereitstellung von rund 15 Mio. Euro für die Modernisierung, Sanierung und Erneuerung der Kunsthalle Emden beschlossen.

Seit ihrer Gründung im Herbst 1986 hat sich die Kunsthalle als zentrales Ausstellungshaus für Kunst des 20. Und 21. Jahrhunderts etabliert und sich seither stetig weiterentwickelt. Jedes Jahr werden dem Publikum verschiedene Ausstellungen zu moderner oder zeitgenössischer Kunst geboten. Damit ist die Kunsthalle Emden der kulturelle Leuchtturm für den

Nordwesten Deutschlands und hat eine Strahlkraft weit über die Stadt Emden hinaus. Mit der geplanten Modernisierung soll diese hervorgehobene Stellung für die Zukunft gesichert werden und die Kunsthalle den Anforderungen an einen modernen Museumsbetrieb gerecht werden, der zugleich nachhaltig, inklusiv und digital ist.

„Ich freue mich sehr, dass wir mit den Bundesmitteln dazu beitragen können, dass sich die Kunsthalle für die Zukunft aufstellen kann und so noch mehr zum kulturellen Aushängeschild und Besuchermagneten für unsere Region wird“,

so der SPD-Bundestagsabgeordnete Johann Saathoff.

Gitta Connemann fügt hinzu: „Die Kunsthalle ist nicht nur für unsere Region ein Leuchtturm. Gerade in einer ländlichen Region ist eine solche Exzellenz herausragend. Dies rechtfertigt auch ein außergewöhnliches staatliches Engagement.“

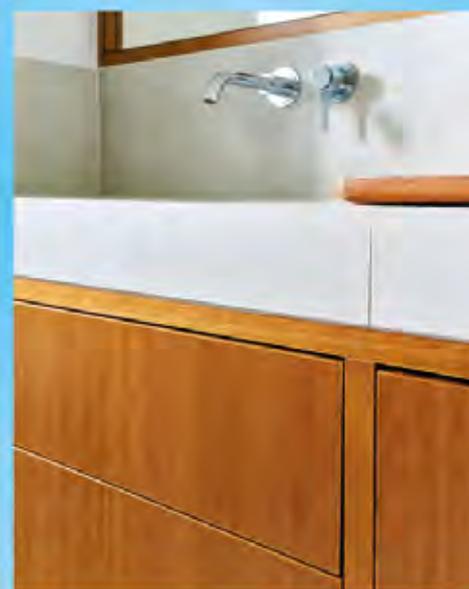
„Die Förderung erfolgt über den Kulturhaushalt der Bundesregierung. Für die Umsetzung ist eine Kofinanzierung zwingend erforderlich. Dabei wollen wir die Region unterstützen“, so Connemann und Saathoff.



Möbel nach Maß

*Nutzen Sie
jeden Raum,
wir zeigen
Ihnen die
Möglichkeiten.*

MÖBELWERKSTÄTTE
Leerhoff GmbH



26835 Hesel (Kreis Leer) · Stikelkamper Straße 12

Tel. (04950) 2046 · Fax 1054 · E-mail: info@leerhoff-hesel.de · www.leerhoff-hesel.de



TASCHENGELD UND DIE RECHTLICHEN EINORDNUNGEN

Immer wieder stellt sich für Eltern die Frage, inwieweit die eigenen minderjährigen Kinder rechtlich wirksame Verträge schließen können und sich daraus resultierende Forderungen der Vertragspartner ergeben.

Grundsätzlich bedürfen Minderjährige für den wirksamen Abschluss rechtlich nicht vorteilhafter Rechtsgeschäfte der Einwilligung der Eltern, damit diese Verträge wirksam werden und der Vertragspartner entsprechende Forderungen geltend machen kann. Das letzte Wort soll dem gesetzlichen Vertreter zustehen.

Es gibt jedoch den sogenannten Taschengeldparagraf, nach dem ein ohne Zustimmung des gesetzlichen Vertreters geschlossener Vertrag als von Anfang an wirksam anzusehen ist, soweit der Minderjährige die vertragsgemäße Leistung mit Mitteln bewirkt, die ihm zu diesem Zweck oder zur freien Verfügung von dem Vertreter oder mit dessen Zustimmung von einem Dritten überlassen worden sind; § 110 BGB. Ausnahmsweise ist ein Vertrag also von Anfang an rechtswirksam und durch den gesetzlichen Vertreter nicht mehr angreifbar, soweit der Minderjährige im Rahmen seiner Möglichkeiten aus dem Taschengeld einen Vertrag schließt und die Zahlung erbringt. Einschränkungen sind in diesem Bereich jedoch ebenfalls vorgesehen.

Die Rechtsprechung geht davon aus, dass die Eltern automatisch einen gewissen Widmungszweck mit dem Taschengeld verbinden. So sind beispielhaft der Kauf von Horrorfilmen, gewaltverherrlichenden Computerspielen, Alkohol, pornographischen Medien und auch der Abschluss

eines Tätowierungsvertrages hiervon nicht mehr gedeckt. Verträge über solche Dinge sind daher auch bei Verwendung des Taschengeldes unwirksam, solange der gesetzliche Vertreter den Vertrag nicht genehmigt. Der Taschengeldparagraf gilt daneben grundsätzlich nur für Barkäufe, welche als Käufe durch einmalige Zahlung zu verstehen sind, worunter auch die Verwendung einer den Minderjährigen überlassenden Bankkarte fällt. Abzugrenzen ist der Begriff von Ratenkäufen und Verträgen mit wiederkehrenden Verpflichtungen (Abos, Mietverträge etc.). Ohne die Zustimmung der Eltern können Minderjährige folglich keinen Handyvertrag mit monatlicher Grundgebühr oder ein Abo abschließen; auch dann nicht, wenn die monatliche Gebühr aus dem Taschengeld zahlbar wäre.

Insoweit sollten Eltern, deren Kinder entsprechende Verträge abgeschlossen haben, dem jeweiligen Vertragspartner bei Kenntniserlangung direkt mitteilen, dass diese Verträge nicht genehmigt werden. Der Taschengeldparagraf dient dazu, dass Minderjährige den Umgang mit Geld erlernen und in dem vorgegebenen Rahmen wirksame Verträge schließen können. Er soll Minderjährige jedoch vor langfristigen Verpflichtungen schützen, deren Auswirkungen noch nicht erkannt werden können.

Ein Bericht von
Niklas Sander
Rechtsanwalt und Fachanwalt für
Sozialrecht



VON DER AHE · SANDER
RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE NOTAR

<p>Rechtsanwälte, Fachanwälte und Notar</p> <p>Stefan von der Ahe Niklas Sander</p>	<p>Koloniestraße 84 26802 Moormerland Fon: (04954) 95 70-0 Fax: (04954) 95 70-60 www.vdas-anwaelte.de info@vdas-anwaelte.de</p>
---	--



WINTERGEMÜSE: NOSTALGIE LIEGT IM TREND

Es muss nicht immer Grünkohl sein. Ein Bericht von Hilka de Groot.

Früher galten sie bei uns als „Arme-Leute-Essen“ und hatten keinen Platz in der feinen Küche. Nachdem sie lange Zeit in Vergessenheit geraten waren haben jetzt Gourmets die heimischen Klassiker wiederentdeckt, und Sterneköche zaubern daraus raffinierte Rezepte. Die Rede ist von alten Gemüsesorten, die in Großmutter's Küche noch regelmäßig auf den Tisch kamen, zum Beispiel Pastinake oder Petersilienwurzel. Man findet sie heute in jedem gut sortierten Supermarkt und sogar Discounter haben diese Gemüse im Programm. Beide sind eine leckere Alternative zu den üblichen Wintergemüsen.

Pastinake

Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts zählte das Wurzelgemüse bei uns zu den Grundnahrungsmitteln. Es wird ab September geerntet und hat den ganzen Winter über Saison. Sein Geschmack ähnelt dem von Möhren, ist nur etwas süßer mit einer nussigen Note. Beim Einkauf sollte man die kleineren Wurzeln wählen. Sie sind zarter als die großen. Lagern lassen sich Pastinaken gut im Gemüsefach des Kühlschranks. In ein feuchtes Tuch gewickelt sind sie gut vor dem Austrocknen geschützt. Die cremefarbenen Wurzeln sind sehr bekömmlich und eignen sich sogar für Babynahrung. Vom Nährstoffgehalt her haben sie viel zu bieten und liefern neben sättigenden Kohlenhydraten vor allem wertvolle B-Vitamine und Folsäure. Zubereitet werden Pastinaken ähnlich wie Möhren. Man kann sie roh essen, zum Beispiel in kleine Streifen geschnitten oder geraspelt in Salat, aber auch dünsten, gratinieren oder als Suppengemüse verwenden.

Petersilienwurzel

Sie stammt von der grünen Blattpetersilie ab, hat einen würzigen, süßlichen Geschmack und erinnert in Duft und Aroma an Petersilie. Petersilienwurzel gilt als typisches Wintergemüse und wird von Oktober bis Februar im Handel angeboten. Beim Einkauf sollte man auf eine feste Schale und einen frischen Geruch achten. Auch dieses Gemüse ist bei der Lagerung am besten im Gemüsefach aufgehoben. Petersilienwurzel ist eine sehr gute Quelle für Kalzium, Eisen und Vitamine der B-Gruppe. Vor dem Verarbeiten muss sie sorgfältig gewaschen und geputzt werden. Die Schale lässt sich am besten mit einem Gemüseschäler entfernen. Gekochte, gebratene oder pürierte Petersilienwurzel schmeckt toll als Beilage zu Fisch und Fleisch. Roh verleiht sie Salaten einen würzigen Frischekick.

Extra-Tipps

Wer den bewährten Kohl mal exotisch auf den Tisch bringen möchte, könnte es mit Kimchi versuchen. Grundlage dieser koreanischen Spezialität ist meist Chinakohl, der mit Salz und verschiedenen Zutaten wie Knoblauch, Zwiebeln und Gewürzen eingelegt wird. Man kann Kimchi in speziellen Asia-Läden fertig kaufen oder auch selbst zubereiten. Es eignet sich als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten.

Kimchi Rezept von Hilka de Groot

Zutaten:

900 g Chinakohl
375 ml Wasser
4 EL Salz
250 g Rettich
3 Lauchzwiebeln
½ TL Rosenpaprika scharf
4-5 EL Rosenpaprika edelsüß
1 ½ EL Sojasoße
25 Ingwer
1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Chinakohl vierteln, gründlich waschen, Stielansatz entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Wasser mit 3 EL Salz mischen, über den Kohl verteilen, alles gut vermischen und zusammendrücken, damit alle Kohlstücke benetzt sind. Rettich waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Salz verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und alles zusammen mit Sojasoße und Paprikapulver mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Chinakohl mit Wasser mehrmals gründlich durchspülen, Lauchzwiebeln und Rettich zugeben und die Paste gleichmäßig unterrühren alles in heiß ausgewaschene große Gläser geben, dabei immer wieder gut zusammendrücken, damit das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist, eventuell mit etwas Salzwasser auffüllen. Gläser mit einem Teller abdecken und 3 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, den Kohl ab und zu wieder zusammendrücken danach verschließen und in den Kühlschrank stellen, hält sich 2 bis 3 Monate.

DEIN CORPORATE DESIGN

FARBEN UND SCHRIFTEN



In der letzten Ausgabe haben wir über deine Corporate Identity gesprochen. Nachdem du festgelegt hast, welche Werte dein Unternehmen vermitteln soll, legst du nun deine Farben und Schriften fest. Du erstellst also ein Teil deines Corporate Designs. Hiermit kannst du deine Werte noch mal unterstreichen.

Schriften und Farben rufen bei der Betrachtung immer ganz bestimmte Bauchgefühle hervor.

Farben

Ganz sicher hast du schon mal was von Farbwirkung gehört. Jede Farbe hat seine ganz bestimmte Wirkung. Passe also deine Farben an deine Markenwerte an.

Das sagen diese Beispielfarben aus:

Blau

Qualität, Kompetenz, Kraft, Sicherheit, Vertrauen, Produktivität

Grün

Natur, Frieden, Harmonie, Balance, Nachhaltigkeit, Wachstum, Ruhe

Gelb

Selbstsicher, Optimistisch, Glücklich, Freundlich, Extrovertiert

Rot

Stark, Lust, Romantik, Warm, Liebe

Lila

Träumerisch, Spiritualität, Reichtum, Weisheit, Wohlstand, Beruhigend

Grau / Silber

Selbstsicher, Glamourös, Effizient

Verwendung der Farben und Schriften

Alles in einer Farbe wäre langweilig. Deswegen legst du für deine Website eine Farbpalette an, basierend auf deine Farbe, die du gerade festgelegt hast.



1. Deine Hauptfarbe

Deine Hauptfarbe sollte am häufigsten benutzt werden. In meinem Fall wäre es das Grün.

2. Abstufung deiner Hauptfarbe

Diese Farbe sollte den gleichen Ton haben, wie deine Hauptfarbe, nur etwas heller. Diese Farbe kannst du auf deiner Website zur Auflockerung nutzen oder für Buttons.

3. Akzentfarbe

Diese Farbe sollte sich von der Hauptfarbe deutlich unterscheiden. Diese kannst du dann zB für Buttons oder Links nutzen. Das ist aber kein muss. Ich habe mich zB gegen eine Akzentfarbe entschieden.

4. Textfarbe

Für deine Website empfehle ich dir einen dunklen Grauton. Der hebt sich gut vom Hintergrund ab. Das Grau wirkt außerdem etwas weicher und ist angenehmer zu lesen als Schwarz.

Deine Schrift

Die Schriftwahl ist ebenso wichtig wie die Farben. Die meisten Websites verwenden sogenannte Google Fonts. Das sind Schriften, die von Google bereitgestellt werden. Genau wie Farben haben auch Schriften eine ganz bestimmte Wirkung. Serifenlose Schriften wirken moderner und Serifenschriften wirken etwas eleganter.

Nun musst du für dich festlegen, welche Schrift du verwenden möchtest.

Beispiel:

Serifenlose Schriften
Serifenschriften



gedankengut.
design & marketing

Woin

Ich bin Elena. Deine Ansprechpartnerin für **zielorientiertes Marketing**. Du brauchst Hilfe für dein Business? Dann kontaktiere mich und vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch mit mir.

Mobil: 0172 5419267

Mail: info@gedankengut-marketing.de





LESEN LERNEN FÜR KINDER MIT LESE- UND LERNSCHWIERIGKEITEN

Gibt es etwas Schöneres als ein spannendes Buch zu lesen, genüsslich in Comics zu schmökern oder sich im digitalen Zeitalter im Internet zu bewegen?

Einigen fiel es leicht, lesen zu lernen, andere benötigten viel Übung. Das ist auch heute noch so. Leseschwäche ist ein Defizit, das sich in allen Unterrichtsfächern bemerkbar macht. Wer kann schon einen Aufsatz schreiben oder die Matheaufgaben lösen, wenn ihm die Grundlagen des Lesens unverständlich geblieben sind.

In der Samtgemeinde Hesel wurde vor sieben Jahren das Projekt „Lesenest“ für Kinder mit Lese- und Lernschwierigkeiten ins Leben gerufen. Frau Marlo Müller-Lambrecht, ehemalige Lehrerin an der Grundschule Hesel, hatte Samtgemeindegemeindevorstand Uwe Themann von der Arbeit der Lesenester in Aurich berichtet und Uwe Themann schaute sich die Arbeit vor Ort an und war beeindruckt. Nach welcher Methode arbeiten Lesenester? Grundlage der Arbeit sind die Kochschen Fingerzeichen, jeder Buchstabe wird mit einer Geste

nachgebildet. Katrin Rabanus, jahrzehntelang Förderschullehrerin in Wuppertal, hat diese Methode weiterentwickelt und einen Lehrgang/Leseblock dazu entwickelt. Beim Lesen bildet das Kind die Buchstaben mit den Fingern nach und konzentriert sich so auf die Buchstaben. Das Lese- und Arbeitsbuch dazu umfasst 200 Seiten.

Nach seinem Besuch eines Lesenests organisierte Uwe Themann mit professioneller Unterstützung durch die Hasenschule Wuppertal vor sieben Jahren die ersten



**Sternenleuchten
wunderbar-**

Bücher-Borde
hat gaaaanz viele da!



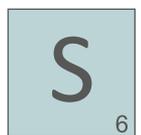
Arbeitsgruppen „Lesen lernen mit Fingerzeichen nach der Rabanus-Methode“ in Hesel. Es gelang schnell ein Team von Ehrenamtlichen zu bilden, die mit Begeisterung die Grundlagen dieser Schulungsmethode erlernten und vielen Kindern, die im üblichen Schulalltag das Lesen nicht erlernt hatten, dafür zu begeistern. Im Durchschnitt benötigt ein Kind 80 bis 140 Zeitstunden, um mit Hilfe der Fingerzeichen und des Leseblocks flüssig lesen zu lernen. Der Unterricht gestaltet sich eher gelassen. Jede Lehrkraft widmet sich maximal zwei

Kindern. Bis heute haben 143 Kinder in den Lesenestern der Samtgemeinde Hesel erfolgreich das Lesen erlernt. Ausgeweitet wurde das Angebot inzwischen noch um ein Rechtschreib- und Grammatikstübchen und um ein Mathestübchen.

Die Lesenester in Hesel und Neukamperfehn sind offen für alle Kinder im schulfähigen Alter. Die Nachfrage ist groß und das Arbeitsteam benötigt weitere Unterstützung durch engagierte Menschen, die aktiv mitarbeiten möchten. Interessenten

sind herzlich willkommen. Sie werden in Workshops und Praktika qualifiziert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Elke Körber, tel.: 04950 990185.



Offizieller Fachhändler

HERRNHUTER®

Abb. entspricht 10 gold

Abb. entspricht 10 weiß

Abb. entspricht 4 7 weiß/rot

Weihnachts- Markt



zu Gunsten von LEUKIN



22.12. von 14-19 Uhr
auf dem **Dorfplatz in Holtland**

um 17.00 Uhr kommt der Weihnachtsmann
um 19.00 Uhr lebendiger Adventskalender

Verlosung vieler toller Preise!

Exklusiver Losvorverkauf am 14.12.
(vormittags) beim NEZ-Markt Holtland

Speisen & Getränke

Imbiss vom Grill, Kaffee & Kuchen,
Glühwein, Speckendicken, Waffeln, ...

Austellung & Verkauf

regionale Hobbyhandwerker stellen aus

**Musikalische
Unterhaltung**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Der Festausschuss des SV Holtland



"Ostfriesisch kriminelle Weihnacht"

Hrsg. Mirjam Phillips, Marita Alberts, Wellhöfer Verlag, 12,95 Euro

"Wer in Ostfriesland Verbrecher jagt, muss eins können: abwarten und Tee trinken. Mit Kluntjes und Sahne gegen den Uhrzeigersinn! Denn in Ostfriesland bleibt beim Teetrinken die Zeit stehen. Das hat so manch ein Verbrecher zu spät gemerkt." (Zitat)

Eine beeindruckend spannende, tolle und abwechslungsreiche Sammlung krimineller Geschichten. 25 Autoren/Autorinnen aus dem Nordwesten, die entweder hier geboren & aufgewachsen oder in diese schöne Gegend gezogen oder mehrfach hier Besucher gewesen sind, stellen sich mit einem kurzen Krim in diesem Buch vor.

Das Schöne dabei ist: wenn ich als Leser in diese Geschichten eintauche, kann ich mich schon auf ein leckeres Rezept freuen. Denn jeder Krimi enthält eine Speise, die ich später selber zubereiten kann --- das Rezept wird mitgeliefert.. So bekomme ich nicht nur Nervennahrung, sondern

kann die kriminellen Mächenschaften auch nachschmecken.

Viel Spaß, Spannung und guten Appetit!

Kristen Pehrsson-Borde



FLEISCHERFACHGESCHÄFT • EIGENE SCHLACHTUNG



Diedrich

Eckhoff

Westerwieke 134
Moormerland-
Jheringsfehn
Tel. 04954/4178
www.
fleischerei-dECKhoff.de

Ostfriesisches Pökelfleisch aus eigener Schlachtung

ZUTATEN (für 4 Personen)

- ca. 1,5 - 2 kg Pökelfleisch
- ca. 1,5 - 2 Liter Wasser
- 2 Lorbeerblätter,
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Wacholderbeeren
- 1 Zwiebel (ca. 100)
mit 4 Nelken spicken
- 5 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 3/4 L Fond (fällt beim Sieden
des Pökelfleisches an)
- 1-5 EL Meerrettich
- evtl. Salz (nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Gewürze werden in dem Wasser zum Kochen gebracht. Das Fleisch wird hinzugegeben und muss ca. 2 1/2 Std. langsam sieden. Mit einer Gabel prüfen, ob das Fleisch gar ist. Das Fleisch ist gar, wenn eine Gabel leicht hinein gedrückt werden kann. Das Fleisch wird herausgenommen und auf einer Platte warm gehalten. Aus ca. 5 EL Butter und 4 EL Mehl und 3/4 L Fond wird eine Mehlschwitze zubereitet, diese wird mit dem Meerrettich abgeschmeckt. Bei Bedarf mit etwa Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Soße wird mit etwas Sahne verfeinert. Zum Pökelfleisch reicht man am besten Salzkrümel, Butterkrümel, Pfeffer, Ketchup und





WIE UNSERE NACHBARN WEIHNACHTEN FEIERN

Ein Bericht von Hilka de Groot

Ob Krippe oder Christbaum – ganz Europa zelebriert die „Heilige Nacht“. Nicht immer geht es besinnlich zu. Gerade am Mittelmeer wird das Fest fröhlich begangen.

Weihnachten: Überall in der christlichen Welt ist es der Höhepunkt des Jahres – ein Fest der Kirche, aber auch der Familie. Geprägt von alten Sitten und Bräuchen. In manchen Ländern feiern die Menschen eher still und verhalten. In anderen geht es temperamentvoller zu; sogar mit Feuerwerk und farbenfrohen Umzügen. Wer einen Blick über die Grenzen zu unseren Nachbarn wirft, wird dort manch Gemeinsames entdecken, aber auch viel Neues. Starten Sie mit uns zu einem Weihnachtsausflug quer durch Europa.

Italien: Krippe, Kapaun und Kuchen

Den Christbaum sucht man hier meist vergebens. Im Mittelpunkt der italienischen Weihnacht stehen die presepi, die Krippen. Keine Kirche ohne eine kunstvoll aufgebaute Heilige Familie im Stall von Bethlehem. Auch in den Wohnungen nimmt die Krippe einen Ehrenplatz ein. Und Nachbarn wetteifern miteinander um die schönste und lebendigste Darstellung. Besonders beliebt sind lebende Krippen. Ausgewählte Mitbürger dürfen in die Gewänder von Maria, Josef und den Hirten schlüpfen und die Geschichte von Christi Geburt als lebendes Bild darstellen. Die Feiertage verbringen Italiener meist im Familienkreis. Man trifft sich zum fröhlichen Beisammensein in großer Runde. Natürlich spielt dabei im klassischen Land der Gaumenfreuden das gemeinsame Essen eine wichtige Rolle. Am Heiligen Abend fällt das Mahl eher bescheiden aus, denn dieser Tag zählt im traditionellen Kirchenjahr noch zu den vorweihnachtlichen Fastenwochen. Gewöhnlich kommen Fisch und Gemüse auf den Tisch. Den feierlichen Abschluss des Abends bildet der gemeinsame Besuch der Mitternachtsmesse – im katholisch geprägten Italien aus dem festlichen Geschehen nicht wegzudenken.

Am nächsten Morgen wird es für den Nachwuchs spannend. Il Bambinello Gesu, das Jesuskind kommt in aller Frühe und bringt die Geschenke. Die Kinder finden sie nach dem Aufstehen vor der Tür des Schlafzimmers oder neben der Krippe. An diesem Tag gibt es auch das eigentliche Festmahl – das lang ersehnte pranzo di Natale. Nun darf nach Herzenslust getafelt werden. Ein klassisches Rezept der weihnachtlichen Küche ist ein Kapaun, der mit grüner Soße ganz köstlich schmeckt.

Zu den international berühmten Spezialitäten aus Italien zählt der Weihnachtskuchen Panettone. Er wird aus Hefeteig gebacken, mit Zuckerguss überzogen und mit kandierten Früchten dekoriert. Als Dessert genießt man ihn mit Champagner oder Espresso nach dem traditionellen Essen des ersten Feiertages.

Spanien: Fröhliche Fiesta mit Musik

Weihnachten ist in Spanien ein fröhliches ausgelassenes Fest. Eine Fiesta, die zwölf Tage dauert – mit Gesang, Tanz und übermütigem Treiben aller Art. Das spiegelt sich auch in den Weihnachtsliedern wider. Sie ähneln kaum den getragenen Melodien Nordeuropas. Es sind vor Lebenslust übersprudelnde Weisen. Begleitet werden sie von Trommeln, Tamburinen, Pfeifen, Schellen und sogar Dudelsack. Ein ganz besonderes Instrument ist die trommelförmige Zambomba. Durch das gespannte Fell der Trommel wird ein Stab im Takt auf und ab gezogen und dabei tiefe Brummtöne erzeugt, die den Gesang auf eigenwillige Weise begleiten. Vor allem in ländlichen Gegenden gehen die Kinder von Tür zu Tür und tragen ihre Lieder vor. Als Belohnung erhalten sie Süßigkeiten.

Der Feiermarathon beginnt am Heiligen Abend mit dem Cena de noche-buena, einem festlichen Schmaus, bei dem an nichts gespart wird. Man isst und singt vor der Krippe, die ähnlich wie in Italien eine wichtige Rolle spielt. Weit verbreitet ist ein

Weihnachtsmenü mit Fisch als Vorspeise. Danach gibt es Truthahn mit einer herzhaften Füllung aus Dörrfrüchten, Nüssen, Fleisch und Wurst. Als traditionelle Nachspeise wird Mandelsuppe aufgetischt, gefolgt von Trauben, Marzipan und Turron (eine Delikatesse arabischen Ursprungs aus Mandeln und Honig). Während der Feiertage verzehrt ein Spanier mühelos durchschnittlich ein halbes Kilo dieser außerordentlich beliebten Leckerei.

Nach dem gemeinsamen Abendessen treffen sich Erwachsene und Kinder auf den Straßen. Man feiert ausgelassen und besucht um Mitternacht die Messe. In den Kirchen stehen prächtig geschmückte Krippen. Es ist Brauch, vor dem Verlassen des Gotteshauses das Christkind zu küssen. Nach der Messe treffen sich die Menschen erneut. Bis in den frühen Morgen wird getanzt, gesungen und musiziert. Während der Feiertage herrscht in den Familien ein ständiges Kommen und Gehen. Verwandte, Freunde und Nachbarn wünschen frohe Weihnachten. Man stößt an mit Malgawein, Likör oder Branntwein und lässt sich dazu Süßigkeiten schmecken.

Die Bescherung der Kinder an den Feiertagen gib es in Spanien nicht. Ein kleiner Ersatz ist die „Urne des Schicksals“. Dieser Glücksschrein wird am Heiligen Abend nach dem Essen auf den Tisch gestellt und enthält viele winzige eingewickelte Gaben. Jeder darf daraus ein Päckchen ziehen.

Die richtigen Geschenke bringen einige Tage später die Heiligen Drei Könige. Am fünften Januar treffen sie per Schiff ein. Ihre Ankunft wird mit großem Pomp gefeiert und sogar im Fernsehen übertragen. In vielen Städten ziehen die drei Weisen mit großem Gefolge auf Kamelen, Pferden oder prächtig geschmückten Wagen durch die Straßen. Die Kinder stellen am Abend ihre Schuhe nach draußen, legen Heu für die Kamele daneben und werden dafür großzügig beschenkt.



Frankreich: Menü im Mittelpunkt

Verglichen mit dem vorweihnachtlichen Treiben in anderen Ländern widmen die Franzosen den Vorbereitungen für das Fest weniger Aufmerksamkeit. Die gelten mehr – wie könnte es im Land der feinen Küche auch anders sein – dem leiblichen Wohl. Höhepunkt der Feiertage ist der Réveillon de Noel, das opulente Essen am Heiligen Abend. Man nimmt es bei unseren westlichen Nachbarn mit Freunden und Verwandten nach der Christmette ein – entweder zu Hause oder noch viel öfter in einem exquisiten Restaurant. Bis spät in die Nacht genießt man die köstlichsten Gerichte.

Beim traditionellen Menü stehen als Entrée Austern, eine süße Mandelsuppe mit gerösteten und gezuckerten Weißbrot-scheiben, Boudin blanc und Boudin noir (eine Art Blutwurst) sowie raffinierte Wild-pasteten auf der Speisekarte. Zum Hauptgang kommt ein mit Trüffeln oder Ma-ronen gefüllter Truthahn auf dem Tisch. Danach gibt es Käse. Abgerundet wird das kulinarische Vergnügen von der berühmten Bûche de Noel, einem mit Butter- und Maronencreme gefüllten Kuchen in Form eines Baumstammes. Das Gebäck symbolisiert den so genannten Weihnachtsklotz, der früher während der gesamten Feiertage im Kamin brannte, um böse Dämonen fernzuhalten. Geschenke bringt in Frank-reich der Père Noel.

Am Heiligen Abend stellen die Kinder ihre Schuhe deshalb vor den Kamin oder die Tür. In der Nacht rutscht Père Noel dann durch den Schornstein, füllt die Schuhe mit Naschereien und legt die Geschenke nieder.

Misteln als Glücksbringer

Schon die Kelten haben der Mistel Zau-berkräfte zugeschrieben. Sie galt Ihnen als Glücksbringer und Friedenssymbol. In England schmücken Misteln seit der Vikto-rianischen Zeit alljährlich Decken und Tür-rahmen. Nach alter Sitte darf jeder Mann

eine Frau küssen, wenn er sie unter einem Mistelzweig antrifft.

Weihnachtsgewürze – nicht nur für den guten Geschmack

Was wäre Weihnachten ohne den Duft von Zimt, Koreander, Nelken, Anis und Vanille? Diese Gewürze verleihen dem Ad-ventsgebäck Aroma und Geschmack. Aber in ihnen steckt noch mehr. Viele wurden in der Antike und Ländern wie zum Beispiel Indien wegen ihrer besonderen Wirkun-gen im Körper ursprünglich als Heilmittel eingesetzt und dienten erst viel später zum Aromatisieren von Speisen.

Als Basis für die Gewürze dienen bestimm-te naturbelassene Teile einer Pflanzenart – Wurzeln, Blätter, Rinden, Blüten, Früchte oder Samen. Für die Gesundheit sind Ge-würze von großem Wert. So regt beispiels-weise Zimt den Appetit an und verhindert Übelkeit. Anis fördert die Verdauung. Ing-wer und Nelken wirken antibakteriell und entzündungs-hemmend.

Heilkraft aus dem Küchenschrank

Anis

Das süßlich-aromatische Gewürz löst Blä-hungen. Als Tee mit Kümmel und Fenchel zubereitet stillt Anis den Husten und wirkt schleimlösend. Anisöl im Duftlämpchen am Bett soll gegen Unruhe und schlechte Träume helfen.

Kardamom

Schmeckt süßlich-scharf und verleiht dem Glühwein seinen typischen aromatischen Geschmack. Der aus Indien stammende Kardamom lindert Beschwerden im Ma-gen-Darm-Bereich. Das Kauen der Samen erfrischt den Atem.

Koriander

Bringt in Lebkuchen und Printen einen fei-nen mild-würzigen, süßlichen Geschmack. Koriander wirkt bei leichten Bauchkrämp-fen und ist auch in vielen Medikamenten

gegen Magen-Darm-Beschwerden enthal-ten.

Vanille

Sehr intensiv ist das Aroma im Mark, das Sie aus den Schoten herauskratzen müs-sen. Zur besseren Verarbeitung mischt man es mit Zucker. Vanille stärkt die Ab-wehr gegen Pilzinfektionen.

Zimt

Ist auch bei Süßspeisen der Geschmacks-geber Nr. 1. Zimt regt Verdauung und Appetit an. Zimtöl tut gut bei Reizhusten und Heiserkeit. Zimt im Kaffee schont den Magen.

Gewürznelke

Bringt süßliche Würze in Glühwein, Leb-kuchen und Rotkohl. Bei Zahnschmerzen wirkt Nelkenöl, direkt an der betroffenen Stelle eingegeben, wahre Wunder.

Kardamom bringt Ruhe in den Magen

2 TL Kardamompulver

2 TL zerstoßener Kümmel

1 TL Anis

Etwas Fencheltee

Zutaten vermischen, 1 TL dieser Mischung mit einer Tasse heißem Wasser übergie-ßen, 10 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Bei Magenbeschwerden 3 Mal täglich trinken.

Autohaus
THIEME HESEL

Ihr Auto ist bei uns in guten Händen

Autohaus Thieme

Im Brink 10 • 26835 Hesel

Während der

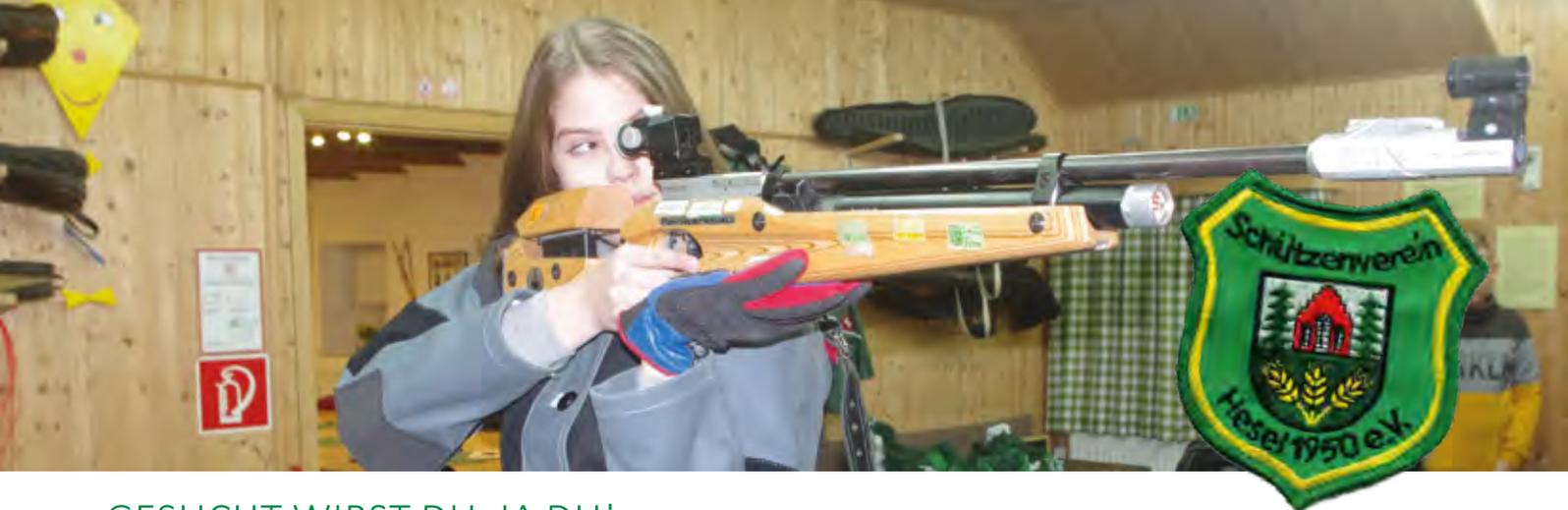
Geschäftszeiten:

Tel.: 04950 93 93 0

Nur außerhalb der

Geschäftszeiten:

Tel.: 0151 17381443



GESUCHT WIRST DU, JA DU!

Der Heseler Schützenverein sucht Nachwuchs, er sucht dich, ob Jung oder Alt.

Der im Jahr 1950 von einer kleinen Männergruppe in der Gaststätte „Zum Klosterwald“ (heutiger Standort der Aral-Tankstelle“) gegründete Schützenverein hat heute ca. 100 Mitglieder, von denen insgesamt 24 Mitglieder aktiv schießen und an verschiedenen Meisterschaften teilnehmen. Geführt wird der Verein, der aus einer Jugend-, Damen- und Herrenabteilung besteht und seine Heimat in der Rathausstraße 14 in Hesel (hinterm Rathaus) hat, von Johann Grotluschen.

Der Schützenverein verfügt über einen eigenen Schießstand, der mit einem 50

Meter langen Kleinkaliberstand ausgestattet ist und zudem das Schießen mit einem Luftgewehr, einer Luftpistole und einem Laser ermöglicht. Das Training der Jugendgruppe steht jeden Dienstag an. Die Erwachsenen trainieren regelmäßig jeden Freitag ab 20:00 Uhr.

Abseits des Trainings gibt es beim Schützenverein natürlich auch ein vielfältiges Rahmenprogramm. Es wird geboßelt, gemütlich gegrillt und gemeinsam Fahrrad gefahren. Und selbstverständlich sind die Schießsportwoche, das große Osterschießen und das Schützenfest als Höhepunkte des Jahres bereits im Vereinskalendar eingetragen. Während des dreitägigen Schützenfestes, das im nächsten Jahr vom

15. bis 17. Mai stattfindet, wird es nicht nur ein neues Königshaus geben, sondern auch ein Schlagerabend, der hoffentlich für eine gute Stimmung sorgen wird.

Wer also Lust hat, sich „das Ganze“ einmal näher anzuschauen, ist beim Heseler Schützenverein herzlich Willkommen. Du hast sogar die Möglichkeit mit den Luftpistolen oder Luftgewehren Probe zu schießen. Kinder unter 12 Jahren können mit den Laseranlagen ein erstes Gefühl fürs Schießen bekommen. Melde dich gerne telefonisch unter 04950/2514. Und vielleicht heißt es ja auch für Sie demnächst „Gutschuss“!

GROSSES

WEIHNACHTS-SHOPPING

Viele Einzelteile

REDUZIERT!

20%

30%

50%

Jeder Weg lohnt sich!

mode + wohnen
Kaiser

Nordender Straße 2 • 26835 Firrel • Tel . 04946 / 91900
www.kaiser-firrel.de

LifeHacks

E

9

1. Nicht mit Fett, sondern mit etwas Wasser sollte man den Schweinebraten ansetzen. Dazu noch einen sauren Apfel, geschält und in Scheiben, und frischen Majoran – delikat!
2. Oft schäumt Sekt beim Öffnen der Flasche über. Sofort den Stiel eines Kaffeelöffels in den Flaschenhals stecken, und das Überschäumen hört auf.
3. Mischen Sie unter Selleriesalat ein paar Stückchen Ananas und unter die Salatsoße ein wenig Ananassaft. Er Selleriesalat bleibt schön weiß und schmeckt prima.
4. Steaks sollte man vor dem Zubereiten ein paar Stunden in eine Marinade aus Öl und ein wenig Essig legen. Dazu noch frische Kräuter – und Ihre Steaks zergehen auf der Zunge.
5. Das Stürzen einer Sülze aus der Schüssel geht manchmal schief. Erst die Schüssel mit der Sülze bis zum Rand in kaltes Wasser stellen – dann klappt es. Geben Sie einen Schuss Essig ins Kochwasser – und auch ein etwas zähes Stück Suppenfleisch wird zart.



HESELER KAMINSTUDIO
Ofenbau-Meisterbetrieb seit 1984
Plagge-Popken GmbH

2x in Ihrer Nähe und online:

An der Fabrik 9 26835 Hesel 04950-937877 www.heseler-kaminstudio.com	Kirchstraße 91 26871 Papenburg 04961-916840	SEHR GUT ★★★★★ 4,98/5,00
---	---	---------------------------------------

B & M Fernsehtechnik
TV - HiFi - Sat-Anlagen

Tel. 0 49 54 - 8 93 26 90
Koloniestr. 2 · Moormerland-Veenhusen

www.fernsehtechnik-online.de

Verkauf, Reparatur und Service von:

- **TV**
- **HiFi**
- **Sat-Anlagen**
- **Kabelfernsehen**
- **Videoüberwachung**
- **Funkalarmanlagen**
- **Hausgeräte**

Wir beraten Sie gerne!!!

BEI UNS GIBT ES AUCH WEIHNACHTSGESCHENKE UND DEN SERVICE DAZU!

INGENIEURBÜRO

HB

HEMKEN & BOHLEN

Vertragspartner der **GTÜ**

- Hauptuntersuchung
- Abgasuntersuchung
- Änderungsabnahmen
- Schadensgutachten
- Fahrzeugbewertungen

PRÜFSTELLE HESEL

Brinkweg 6 • 26835 Hesel

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 8:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 17:00 Uhr
Samstags: 9:00 - 12:00 Uhr




Tel.: 04950 / 80 50 92 • www.hemken-bohlen.de

WER SIND WIR?



Moin liebe Leserinnen und Leser,

wir sind Schülerinnen und Schüler im 13. Jahrgang der Freien Christlichen Schule Ostfriesland (FCSO) in Veenhusen, aus dem Seminarfach „Gesundheit und Ernährung“, unter der Leitung von Frau Brigitta Müller (Diplo-moecotrophologin).

Wussten Sie eigentlich schon, dass man durch eine gezielte und ausgewogene Ernährung die meisten Krankheiten vermeiden oder behandeln kann?

Wir wussten es auch nicht, bevor wir im August 2018 begannen, uns konkret mit wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ernährung zu beschäftigen.

Wir haben uns unter anderem im Rahmen unserer Facharbeiten mit den verschiedenen Bestandteilen der Nahrung und ihren Funktionen im Körper, sowie den Auswirkungen unserer Ernährung auf die Gesundheit in Theorie und Praxis, befasst.

Nun wollen wir unsere neu gewonnenen Erkenntnisse aus dem vergangenen Jahr mit Ihnen teilen, einige Wunder und verborgene Phänomene der Ernährung genauer unter die Lupe nehmen und Ernährungsmythen aufdecken.

In den folgenden Monaten werden weitere Artikel zu Ernährungs-Gesundheits-Themen hier von uns erscheinen. Also seien Sie gespannt auf das geheime Leben der Mikrobiota im Darm, die Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe, die Superkräfte der Haferkleie und den Mythos der Zuckerallergie. Vielen Dank und viel Spaß beim Lesen.

Liebe Grüße

Die Schüler Experten Küche

GRUNDLAGEN EINER VOLLWERTIGEN ERNÄHRUNG

Heutzutage wollen sich viele Menschen ausgewogen ernähren, ohne allerdings zu wissen, was überhaupt unter einer derartigen Ernährung verstanden wird.

Wir, vom Seminarfach „Ernährungswissenschaften“ haben uns eingehend und tiefgreifend mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Ausgehend von den 10 Regeln der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) sind wir zu folgendem Ergebnis gelangt:

- Das Fundament einer jeden ausgewogenen Ernährung ist es, die Vielfalt der verfügbaren Lebensmittel zu nutzen. Dies gewährleistet die optimale Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen.

- 5 Portionen Gemüse und Obst sollten täglich aufgenommen werden, da diese viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Genauerer in weiteren Artikeln) enthalten.

- Bei Getreideprodukten sollte vorzugsweise Vollkorn gewählt werden, weil dieses das Risiko von Darmerkrankungen vermindert.

- Der Irrglaube, dass tierische Lebensmittel wie Fleisch und Wurstwaren unsere Ernährung füllen sollten, ist zu widerlegen. Denn der Verzehr von Fleisch sollte auf lediglich 300g bis 600g pro Woche

reduziert werden, da Fleischfette zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) führen, welche das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

- Fisch sollte 2-mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen, da der Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Makrele und Hering), sowie lebensnotwendigem Jod versorgt wird.

- Milchprodukte aller Art sind ebenfalls von nicht geringer Wichtigkeit, weil sie entscheidend für die Knochenhärte sind. Daher wird der tägliche Genuss von 3-4 Portionen empfohlen.

- Für die Zubereitung von Salaten und beim Kochen, ist täglich Raps- oder Olivenöl zu empfehlen, denn diese haben eine optimale Fettsäurezusammensetzung und können somit das Risiko kardiovaskulärer Krankheiten senken.

- Die grundsätzliche Einsparung von Zucker ist wichtig, da Zucker eine große Menge an Kalorien ohne Vitamine und Mineralstoffe liefert.

- Außerdem sollte man Salz sparsam verwenden, da Salz den Blutdruck erhöhen kann. Als Ersatz hierfür können Kräuter und Gewürze dienen.

- Ein weiterer wichtiger Hinweis ist eine ausreichende Wasserversorgung, die

durch ungesüßten Tee (was gerade für uns Ostfriesen zu beachten gilt!) erweitert werden kann. Es sollten mindestens 2 Liter täglich getrunken werden, wobei der Bedarf durch Sport stark ansteigt.

- Neben der Auswahl der Lebensmittel ist auch die Zubereitungsart für die Gesundheit entscheidend: Wenig Wasser, wenig Öl und am möglichst nicht zu weich Garen.

Zu guter Letzt ist zu betonen, dass Essen nicht nur ein Bedürfnis, sondern auch ein Genusserebnis ist. Das bedeutet, dass man sich zum Essen Zeit und Ruhe gönnen sollte. Dies alles in Verbindung mit täglich mindestens 30 Minuten körperlicher Aktivität und regelmäßigem Sport führt zu einer hervorragenden Gesundheit und zu einem ansehnlichen und sportlichen Körper.

Die SEK [Malin Kaiser und Jan-Ubbo Brinkmann]





NIKOLAUS BESÜNNER NACHT *uppschrieben van Helma Gerjets*

Nikolaus stund buten vör de Döör un keek in de Sternenhimmel. He weer mit sik tofree. Sien Fohrtüüg för moorn, de Nikolausdag, weer packt. Blot de Körven för de Stutenkerls weren noch los. Daar schull moorn dat Backwark in. Sien Stevels stunnen blank wienert paraat. Ok de rode Mandel hung up Kleerbügel an't Schapp.

Nikolaus keek noch Maal in d' Stall. Daar stunnen Richard un Eckhard, sien beid Rentieren. Egentlich schullen de beid de Slee trecken. Blot buten leeg kien Sneei un denn kunn ok kien Slee glieden.

Nikolaus harr sik dit Jahr en Transporter köfft. Wiehnachtsmann un Osterhaas harren mit hüm schullen. He harr sik aver döör sett. Dit schull nu sien eerst Tour werden. He weer upgeregt. Pünktlich maak Nikolaus sik anner Avend up Padd.

Huus bi Huus lever he sien Leckerejen, de Stutenkeerl un ok lütt Geschenke af. In veel Stevels luur noch de Wunschzedel för de Wiehnachtsmann. Ok weren daar Leckerlis för de Rentiere un tüschenin ok för hüm wat to drinken in.

Nikolaus keek up Uhr. He freu sik. He harr al över d' halv Tour achter sik. Mit Auto weer he veel flinker un he seet mooi warm in sien Führerkabin. Graad suus he Huus bi Huus wieder.

Tomaal fung sien mooi Auto an to ruckeln. Wat weer nu los? Blubb, blubb, blubb! Do stund't! Hm, dat kunn doch nich kaputt ween? Nikolaus versörg hüm noch maal an to laten. Keem nix! Do harr he en Idee. De Rentiere mussen tüschenin ok wat to freten un supen hebben. Dat Auto harr nix kregen! He muss tanken!

Hunnert Meter hen lüchten de bunt Luchten van en Tankstee. Daar wull Nikolaus sik de Sprit kopen. De junge Mann keek hüm ganz verfehrt an. „Ik geef di all Geld, wat ik in Kass hebb. Aver do mi nix!“ He bever an't ganz Leven. „Jung, wat hest du? Ik will blot en Kanister vull Sprit! Ik bün liggen bleven.“

In de Moment fohr mit quietschend Reifen, Martinshorn un Blaulucht up de Tankstee. Twee Gendarms sprungen ut ehr Auto. Nu triller de Nikolaus. Se kemen mit trucken Pistolen rinröont. „Hände hoch! Was geht hier vor sich?“ Nikolaus dee de Hannen hoch. He wuss immer noch nich, wat los weer. „Legen sie diese komische Verkleidung ab! Meinen sie, daß sie so unerkannt eine Tankstelle ausrauben können.“

„Ich trage keine Verkleidung! Ich bin der Nikolaus! Mir ist das Benzin ausgegangen und ich wollte einen Kanister mit Benzin kaufen!“ „Das kann ja jeder sagen! Ausweis her. Das werden wir überprüfen.“ „Nikolaus mit dem Auto!“ gnuffel he sik in Baart. Dat düür eben un de Gendarm keem torügg.

„Es stimmt. Da ist ein Lieferwagen auf den Nikolaus zugelassen. Ausserdem ist der Ausweis echt. Sie haben aber vollkommen richtig gehandelt und die Polizei alarmiert.“ De jung Mann entschüllig sik bi Nikolaus. „Dat kunn ik ja nich wöten, dat du mit Auto ünnerwegens büst! Ik maak di de Kanister vull Sprit, dat du wieder de Kinner blied maken kannst.“

Nikolaus weer blied, dat dat so utgohn is. As he in Huus keem, hett he Wiehnachtsmann van de Vördelen, aver ok van de Nadelen vertelt. Ganz seker weer he

aver, dat Richard un Eckhard dat Gnadenbrood bi hüm kregen. Wat weer dat för en Nacht ween!

Die Autorin:

Mein Name ist Helma Gerjets. Ich wohne seit knapp vier Jahren in Hesel. Gebürtig komme ich aus der Gemeinde Friedeburg.

Mein verstorbener Mann hat mit großer Begeisterung plattdeutsche Geschichten auch für die Zeitung geschrieben. Sein großer Wunsch war immer ein plattdeutsches Kinderbuch herauszugeben. Diesen Wunsch hab ich ihm mit „Kater un Stiekelswien“ erfüllt. Diesem Buch folgten viele weitere mit Geschichten zu Weihnachten, lustigen Geschichten aus dem realen Leben manchmal mit einem Augenzwinkern. Dazu sind in einigen Büchern Rezeptteile in hoch und platt.

Jetzt schreibe ich diese Geschichten selber und habe viel Freude daran.

Meine Geschichten sind in verschiedenen Büchern bei mir käuflich zu erwerben. Man darf sich gerne bei mir melden.

Helma Gerjets
Oldenburger Str. 11
26835 Hesel
04950/ 9877566

LANGER-Gehirn-Jogging: Anregendes für zwischen die Ohren

Trainieren Sie Gehör und Gehirn

Wir geben Ihnen unser Wort:

unwissender Mensch	↓	poetisch: Adler	ruhelos, rastlos	Fuge, längliche Vertiefung	eine Zahl	↓	schädlicher, toxischer Stoff	↓
Betrug, Schelmstück	↻ 5							↻ 9
Ausruf der Verwunderung	→	↻ 8			Fluss durch Bremen	↻ 3	ungekocht	
↻								↻ 7
Waldarbeiter		oberer Hausabschluss		Nachkomme		Schwertwal		Metallbolzen
Abschiedsgruß	→		↻ 6	Aktion, Handlung	↻	↻ 2		
meist ungiftige Schlange	→						Kfz-Zeichen Heidekreis	
↻			Schiff Noahs	→	↻ 4			
Abkürzung für et cetera	↻ 1	Kopfbedeckung			Teil des Bühnenstücks	→		↻ 10

Tipp:

Das Lösungswort ist ein Hightech-Instrument, das eine weit verbreitete Schwäche exzellent korrigieren kann.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Training hält uns länger fit. Das gilt auch für unsere Sinne und unser Gehirn! Bevor wir Ihnen etwas über unser Training für die Ohren verraten, zunächst etwas Fitnesstraining für die grauen Zellen dazwischen, viel Spaß beim Rätseln!

Des Rätsels Lösung für Kreuzworträtsel und Sudoku finden Sie auf:

www.langer-gehirn-jogging.de

Mit uns können Sie rechnen:

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

Auch gutes, differenziertes Hören hält unser Gehirn fit und erleichtert die „Verstehensarbeit“. Dafür haben wir spezielle, kostenlose Hörtrainings entwickelt.

Das lässt sich hören:

- Gratis-Hörtest und Trainings für Gehör und Gehirn
- Spezialtraining mit „Streaming-System“
- Technik-Check und Installation bei Ihnen daheim

Also: nicht lang' rumrätseln, jetzt testen!

Gehen Sie bitte auf Nummer sicher, erhalten und stärken Sie Ihre Hörkraft.

Blieben Sie höfrit!



Filiale Moormerland
Rudolf-Eucken-Straße 16, 26802 Moormerland
Tel.: (0 49 54) 8 94 58 95

Mo, Di, Do, Fr: 9-13 Uhr und 14-18 Uhr
Mi: 9-13 Uhr und nach Vereinbarung
Sa: nach Vereinbarung

LANGER
HÖRGERÄTE 
www.langer-hoergeraete.de

7 X IN DER REGION: VAREL · MOORMERLAND · REMELS
EDEWEICHT · WARDENBURG · HUDE · DELMENHORST



Das verrückte Telefonspiel

Worum geht es?

Am vierten Tag des jeweiligen Monats erhält einer der Teilnehmer in der Zeit von 08.00 Uhr bis 20.00 Uhr einen Anruf der Na so was – Redaktion. Ihre Aufgabe ist es dann, sich am Telefon als erstes mit den Worten „Na so was“ zu melden, um einen der tollen Monatspreise zu gewinnen. Also nicht den Familiennamen, nicht den Firmennamen, nicht Moin oder Guten Tag, sondern „**Na so was**“ müssen Ihre ersten Worte am Telefon sein! Die möglichen Monatsgewinne werden jeweils in der aktuellen Ausgabe veröffentlicht.

Wie können Sie teilnehmen?

Um an dem Telefonspiel teilnehmen zu können, ist es erforderlich, dass Sie 18 Jahre alt sind und sich telefonisch unter 04954/6029, per Postkarte an Edzardstraße 19, 26802 Moormerland oder per Mail unter hans-juergen.aden@gmx.de registrieren. Bitte teilen Sie bei der Registrierung Ihre Telefonnummer mit. Also worauf warten Sie noch? Ab sofort können Sie sich und Ihre Telefonnummer bei diesem Spiel registrieren lassen. Mitmachen und gewinnen, wenn's klingelt und es heißt: „**Na so was**“!

Gewonnen hat:

Bettina Schön aus Firrel
Sie gewann einen Kaffeeautomat.

Was gibt es beim nächsten Mal zu gewinnen?

1 Gutschein vom 5-Sterne Fleischer Eckhoff in Höhe von 44 €

Viel Glück



Gas-Brennwertgeräte • ecoCOMPACT

Gute Entscheidung, gutes Gefühl

Die Gas-Kompaktgeräte von Vaillant überzeugen mit einer hochwertigen Verarbeitungsqualität, die ein modernes Brennwertgerät und einen effizienten Warmwasserspeicher vereint. Vertrauen Sie auf den Pionier der Brennwerttechnik.

Ihr Vaillant Kompetenzpartner vor Ort:



Freudenberg GmbH

Heizung Sanitär Elektro Bauklempnerei

Oldenburger Straße 5-7 | 26835 Hesel
Tel. 04950 990432 | info@freudenberg-gmbh.de



Komfort für mein Zuhause



Gutscheine
und originelle
Geschenkideen
bei uns erhältlich!

Wellness, Gesundheit und Vitalität

Willkommen in der Salzgrotte Loga

Unsere "Salzgrotte Loga" ist naturgetreu nachgebaut und besteht aus uraltem Salz aus der Region des Himalayas und aus dem Toten Meer. Dies erzeugt ein Mikroklima, welches es sonst nur am Meer, in Kurorten oder in Salzbergwerken gibt. Jeder Atemzug liefert Ihnen wertvolle Mineralien und

Mikroelemente wie Jod, Magnesium, Calcium, Kalium, Brom und Eisen. Bequeme Liegestühle, angenehme Entspannungsmusik, Lichtspiele sowie ein Gradierwerk mit zirkulierender Sole schaffen in der Grotte eine einzigartige Atmosphäre.

Angebot und Leistungen

- Salzgrotte
- Soleverbebelung (Intensivkur)
- brainLight (Selbstheilungskraft auf Knopfdruck)
- Medizinische Massagen
- Wellnessmassagen
- Airnergy (Atemluft-Therapie)
- Verkauf von Natursalzen
- Verkauf von Deko und Geschenkartikeln
- Naturkosmetik-Behandlungen
- Problemhaut-Behandlungen
- Verkauf von Kosmetikprodukten (u.a. mit Dr. Schüssler Salzen)
- Ernährungsberatung
- Stoffwechselanalyse zur Gewichtsreduktion
- Basenfastenkurse
- Trennkostkurse
- Verkauf von Naturkostprodukten
- Sauna



Preise

Salzgrotte (45 min)	9,50€	5er-Karte: 44,00€	10er-Karte: 85,00€
Solevernebelung (20 min)	8,50€	5er-Karte: 39,00€	10er-Karte: 76,00€
BrainLight (20 min)	9,00€	5er-Karte: 40,00€	10er-Karte: 79,00€
Airnergie Therapie (20 min)	6,00€		10er-Karte: 50,00€
Salzgrotte und Solevernebelung	15,00€		
Salzgrotte und brainLight	16,00€		
brainLight & Airnergy	14,00€		10er-Karte: 120,00€
Kosmetikbehandlung	ab 29,00€		
Massage	ab 18,00€		

Salzgrotte Loga

Hoher Weg 5a, 26789 Leer-Loga
Telefon: 0491 72373

info@salzgrotte-loga.de
www.salzgrotte-loga.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 09:00 - 12:30 | 14:00 - 19:30
Samstag: Auf Anfrage

„NA SO WAS“ - RÄTSELECKE

1	2						
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13					

Die fehlenden Buchstaben finden Sie versteckt in diesem Magazin. Also bitte nochmal aufmerksam durchlesen. Die Lösungswörter von September bis Dezember ergeben den Lösungssatz. Schreiben Sie den Lösungssatz bitte bis zum 30.12.2019 an die Redaktion von Na so was.
 Postanschrift: Edzardstraße 19, 26802 Moormerland.
 Mail: hans-juergen.aden@gmx.de

Viel Glück

Gewinne

1. Preis: 1/2 Jahr lang jeden Monat einen Strauß Blumen von unserem Werbepartner Klock
2. Preis: Akku-Bohrhammer mit Zubehör
3. Preis: Ein Essen für 4 Personen im Restaurant „Zu den Linden“
4. Preis: Funkwetterstation
- 5-10. Preis: Weitere Sachpreise. Lassen Sie sich überraschen.



Neermoorer Gartenwelt Klock
 Gärtneremeister
 Telefon 0 49 54 / 26 09
 Uko-Benen-Straße 1 • 26802 Neermoor
 www.neermoorer-gartenwelt.de

Energie im Verein: Fair und günstig, fragen Sie uns!
 Ihr persönlicher Ansprechpartner vor Ort:
Karl-Heinz Meyer
 info@energie-vereint.de
 0176 78 459 272
 04954-9225910

SIRKE SIEBENS
 VERSICHERUNGSMAKLER

Privat | Gewerbe | Landwirtschaft
 Friesisch frei und kompetent.

Osterstraße 5 26835 Holtland | Tel. 0 49 50 / 99 03 54
 info@siebens-vm.de | www.siebens-vm.de



Kochen mit Na so was

Rezepte von Helma Gerjets



Helmas Heringssalaad

- 1 Gl. Bismarkhergens
- 2 Appels
- 3 Eier (hartkookt)
- 3 kookt rood Beten
- 1 Schalott
- Mayonäas
- wat Schlagrohm
- evtl Solt, Peper

De Hergens afdrapen laten un in mundgroot Stücken schnieden. De Appels good waschen un mit Puul fien würfeln, de Eier pulen un ok in lütt Würfels schnieden. Nu de kookt Rood Beten schielen un würfeln, daarto kummt noch de fienwürfelt Schalott. Nu mit Mayo-näas un Schlagrohm verröhren, abschmecken un good döörtrecken laten.



Helmas Neeijohrskoken

- 500g Kandis
- $\frac{3}{4}$ l Water
- 250g Botter
- 4 Eier
- 500g Mehl
- 1-2 TL Kaneel
- 2 TL Kardamom
- 1 Vanillezucker
- (1 Tuut ganzen Anis)

Kandis in dat Water uplösen un afköhlen. Eier un Botter glatt röhren un afköhlt Kandiswater mit daarto, ok de Gewürzen na Geschmack. Toletzt dat Mehl langsam togeven un noch soveel afkookt Water nageven, bit de Deeg anfängt dünnflüssig to werden.

Ik geef de Anis eerst in de tweede Deeghälft.

Nu in dat heet Neeijohrsiesen Lepel för Lepel backen un mooi uprullen oder to en Taschendook falten. In en good verschloten Döös bleibt se lang kross.

Schönster Weihnachtsschmuck in Leer

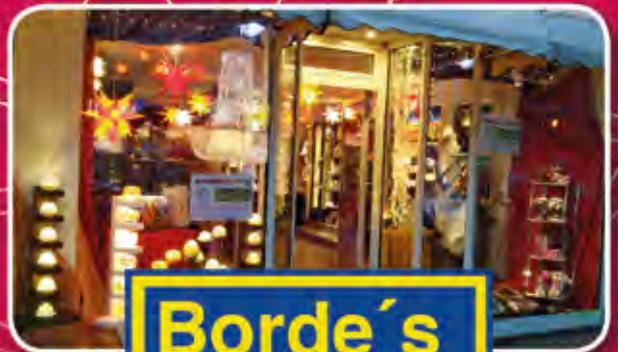


**Bücher-
Borde**

Hauptstraße 10

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.30-13.00 Uhr u. 14.30-18.00 Uhr
Sa. 9.30-13.00 Uhr



Borde's

Schöner Schenken
Mühlenstraße 22
Nähe Mamma Mia

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 11.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00- 14.00 Uhr

Weitere Informationen
erhalten Sie unter
Tel. 0491-7644