

Impfen ohne Termin

Landkreis Rotenburg. Am 9. und 13. August finden im Impfzentrum keine Zweitimpfungen statt, die Termine werden verlegt. Die betroffenen Personen wurden vom Impfzentrum per E-Mail oder Telefon informiert. Wer an diesem Tag einen Impftermin hat und noch keine Benachrichtigung erhalten hat, meldet sich bitte beim Impftelefon des Impfzentrums unter der Telefonnummer 04281/711-7960. Im Impfzentrum in Zeven wird am 5., 11. und 12. August ohne vorherige Terminvereinbarung geimpft. In der Zeit von 8.30 bis 16 Uhr öffnet das Impfzentrum seine Türen für alle Menschen ab 18 Jahren sowie für Kinder- und Jugendliche ab 12 Jahren innerhalb der STIKO-Empfehlung. Es wird BioNTech verimpft. Der Impfbus (ohne Anmeldung) hält unter anderem am 9. August in Gnarrenburg, von 13 bis 16 Uhr auf dem Edeka Parkplatz, und in Selsing, von 17 bis 19 Uhr vor dem Rathaus sowie am 10. August in Bremervörde, von 13 bis 16 Uhr im Middelweg 23, und von 17 bis 19 Uhr bei der Nordoel Tankstelle an der Gnarrenburger Str. 47.

Haben Sie schon alles geregelt?

Vorsorgen heißt selbst zu entscheiden!

Wofür brauche ich eine Betreuungsverfügung?
Wie ordne ich meine Unterlagen?

Muss ich meine Patientenverfügung registrieren?
Wie verlasse ich ein gültiges Testament?

Was tue ich im Trauerfall?

Unser vollständig überarbeiteter Ratgeber hilft Ihnen mit leicht verständlichen Anleitungen Ihre Angelegenheiten zu ordnen und zu regeln – für den Fall der Fälle.

– Mit original Organspendeausweis der BZgA
– Mit Download-Code. Alle Formulare editierbar

Jetzt noch umfangreicher – erhältlich bei:

Anzeiger Verlag GmbH
Bahnhofstraße 58 · 27711 Osterholz-Scharmbeck · ☎ 04791/9665-33
Alte Straße 73 · 27432 Bremervörde · ☎ 04761/9775-11
OHZ@anzeiger-verlag.de · www.anzeiger-verlag.de

14,80 €

LEINANZEIGEN ...SPANNEND WIE DAS LEBEN

Osterholzer & Bremervörder Anzeiger - über 76.400 Haushalte

Fallen Sie noch mehr auf!

Kleinanzeigen mit Raster (nur im Osterholzer und Bremervörder Anzeiger möglich) zzgl. 4 € im ermäßigten Tarif (privat) und Normal-Tarif (geschäftlich).

Kleinanzeigen mit Rahmen (nur im Osterholzer und Bremervörder Anzeiger möglich) zzgl. 4 € im ermäßigten Tarif (privat) und Normal-Tarif (geschäftlich).

Kleinanzeigen mit Schlagzeile (nur im Osterholzer und Bremervörder Anzeiger möglich) zzgl. 4 € im ermäßigten Tarif (privat) und Normal-Tarif (geschäftlich).

Kleinanzeigen mit Bild wirken. Nutzen Sie unseren Internet-Service (nur im Osterholzer und Bremervörder Anzeiger möglich) unter www.anzeiger-verlag.de (Aufgabe nur Online möglich). zzgl. 8 € ermäßigter Preis (privat) / 12 € Normal-Tarif (geschäftlich).

Ermäßigte Preise*:
1 Zeile 30-35 Zeichen = 4,00 € inkl. MwSt.
Jede weitere Zeile 1,00 € inkl. MwSt.
Kleinanzeigen in der Rubrik "Bis 50 €" sind kostenlos.

Preise Gewerblich:
1 Zeile 30-35 Zeichen = 7,00 € zzgl. MwSt.
Jede weitere Zeile 1,00 € zzgl. MwSt.

*Der ermäßigte Preis gilt für private Anzeigen, nicht aber für z. B. Immobilien, Vermietungen u. ä. – kein Rechnungsversand.

Fragen Sie nach den günstigen Kombinationsmöglichkeiten für Anzeigenschaltungen mit unseren Partnerverlagen.

Anzeigenannahmeschluss:
donnerstags, 17 Uhr
Telefonische Anzeigenannahme:
OHZ 04791-9665-33,
BRV 04761-9775-11

Anzeiger Verlag GmbH
Bahnhofstraße 58
27711 Osterholz-Scharmbeck
Alte Straße 73
27432 Bremervörde
www.anzeiger-verlag.de
anzeiger@anzeiger-verlag.de

Brücken zwischen den Gemeinden bauen

CDU geht jung in die Kreistagswahl

Landkreis (eb/pvio). Sechs junge Christdemokrat:innen wollen mit Zukunftsthemen in den Kreistag ziehen und für einen starken Landkreis zwischen Bremen und Hamburg kämpfen.

Die Kommunen müssten zusammen an einem Strang ziehen, wenn sie in Zukunft erfolgreich sein wollen, so die sechs jungen Bewerber:innen der CDU für den Kreistag Rotenburg. Eine Aufteilung in Nordkreis, Südkreis und Mitte sollte es ihres Erachtens gar nicht mehr geben. Ihren Schwerpunkt legten die Kandidat:innen auf „Zukunftsthemen“.

Digitalisierung, Arbeiten im ländlichen Raum, Bildung, der Einklang von Ökonomie und Ökologie, Mobilität - seien die Themen, „pragmatische Lösungen ohne ideologische Scheuklappen“ die Zielsetzung.

Die Inhalte

Bei der Digitalisierung heißt es unter den jungen CDULer:innen: Ausbauen. Den Breitbandausbau weiter treiben und 5G bis an die letzte Milchkanne bringen - das müssten die Ziele sein.



Marvin Heinrich (Platz 2/Wahlbereich III), Marsha Weseloh (2/IV), Patrick Brinkmann (4/II), Landratskandidat Marco Prietz, Nico Burfeindt (2/II), Svenja Frerichs (6/I) und Dirk-Frederik Stelling (3/II) (v. li.)

In der Krise hätten viele Menschen die Lebensqualität auf dem Land wieder zu schätzen gelernt. Viele wollen daher auch von dort arbeiten, wo sie wohnen, ohne viel pendeln zu müssen. Mit mehr Co-Working-Spaces, in denen verschiedene Menschen aus verschiedenen Arbeitsbereichen zusammenkommen, könne

diesen Wünschen nachgekommen und gleichzeitig Ressourcen geschont werden.

In der Bildung geht es den Christdemokrat:innen auf Kreis-ebene darum, Bildungsakteure besser zu vernetzen. Bezüglich der Reduzierung von Co2-Emissionen möchte man nicht auf Verbote setzen, sondern auf neue Technologien

setzen. Dabei soll die Brennstoffzellen-Technologie eine wichtige Rolle spielen. Ebenso seien flächendeckend Wasserstoff-tankstellen für eine nachhaltige Mobilität entscheidend, da der Individualverkehr im Kreis prägend bleibe. Zudem bräuchten Unternehmen Unterstützung beim Ausbau einer ressourcenschonenden Wirtschaft.

Gartenkonzerte beendet

Toller Abschluss am Wochenende

Bremervörde (rgp). Die Reihe mit dem Triple Pack, Tóke, MacPiet, der Ben Moske Band, Ann Doka und Norman Keil im Rahmen des Bremervörder Kultursommers auf der Kulturbühne der BBG war ein voller Erfolg.

Während Norman Keil die Serie am Sonntag bei ansprechendem Wetter beendete, hatte Ann Doka mit ihrem Gitarristen Martin Olding am Samstagabend schon etwas mehr Probleme. Da es regnete und windete, war erst gar nicht klar, ob das Konzert überhaupt stattfinden könne. Gegen

18 Uhr kamen Doka und ihr Gitarrist dann doch auf die Bühne, um in gefühlt drei Minuten vor dem sehr zahlreich anwesendem Publikum den schnellsten Soundcheck zu absolvieren, den Bremervörde wahrscheinlich je erlebte. Nach ersten Songs vom 2018 erschienenen Doka-Album „Lost but found“ folgten einige neue Titel, die auf dem Album zu finden sein werden, das im kommenden Frühjahr erscheint.



Ann Doka und Martin Olding spielten am Samstag mit kurzer Regenpause.

Insgesamt performte Ann Doka (unterbrochen von einer kurzen Regenpause) bis 20 Uhr ihr Best-of-Programm mit Songs von ihren bisherigen CDs. Beim letzten Titel, „Singin“ sangen dann „alle“ im Publikum mit. Aufgrund der guten Darbietung hatten lediglich ganz wenige Leute das Konzert in der Regenpause verlassen. Wer bis zum Schluss geblieben war, wurde mit guter Country-Folk-Musik und signierten CDs belohnt! Norman Keil überzog am Sonntag etwas und spielte zum fulminanten Abschluss gar bis weit nach 20 Uhr.

Ungesund, unbeliebt, unwirksam?

Die vier größten Milch-Mythen auf dem Prüfstand!

Sie galt Jahrtausende als überlebenswichtiges Grundnahrungsmittel – und dennoch steht sie seit jüngster Vergangenheit vor neuen Herausforderungen. Über Milch von Kühen sind allerlei Behauptungen im Umlauf, die nicht nur ihren Nährwert infrage stellen, sondern zum Teil sogar vor ihrem Verzehr warnen. Was ist dran an diesen Mythen? Wir klären auf!

Mythos Nr. 1 – Milch schadet Menschen: Von Diabetes bis Krebs, von Arteriosklerose bis Osteoporose – die Milch gilt immer wieder als Sündenbock im Zusammenhang mit einer Vielzahl von Krankheiten. Fakt ist, das bisher keine Studie eindeutig einen Zusammenhang zwischen Erkrankungen und Milchkonsum belegen konnte. Im Gegenteil: Manche Inhaltsstoffe der Milch werden sogar als unterstützend bewertet, um bestimmten Krebsarten vorzubeugen. Es ist wie nahezu bei jedem Lebensmittel – die Menge macht's! So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einem Erwachsenen pro Tag den Genuss von 200 bis 250 Milliliter Milch (also ein Glas) sowie zwei Scheiben Käse und erklärt auf ihrer Website: „Milch und Milchprodukte spielen eine wichtige Rolle für die Nährstoffversorgung, insbesondere durch den Mineralstoff Kalzium.“

Mythos Nr. 2 – Pflanzliche Drinks verdrängen die Milch: Hafer-, Soja- oder Mandeldrinks gehören mittlerweile in nahezu jedem guten Café zum Angebot. Auch Zahlen belegen, dass der Markt der pflanzlichen Produkte Wachstumspotenzial hat. Ist das das Ende der klassischen Kuhmilch? Zunächst einmal: Die hohen Wachstumsraten sind auch mit dem niedrigen Ausgangsniveau zu erklären. So sind hohe Zuwächse kein ungewöhnlicher Vorgang bei innovativen Produkten. Das Umsatzniveau klassischer Milch können die neuen Anbieter jedoch noch lange nicht erreichen. So steigt beispielsweise der Verbrauch von Käse oder Quark seit Jahren. Auch die klassische Konsummilch erlebte 2020 ein Comeback, ihr Pro-Kopf-Verbrauch stieg leicht um 0,8 Prozent auf 49,9 Kilogramm pro Jahr. Das Interesse an veganen Pro-

dukten ist jedoch in der Gesellschaft angekommen, Flexitarier schätzen die zunehmend größere Auswahl. So kommt es aktuell zu einem Nebeneinander tierischer und pflanzlicher Produkte, nur 4 Prozent der Deutschen wollen laut einer Befragung des TÜV Süd Kuhmilch vollständig durch pflanzliche Drinks ersetzen. Für die Milch spricht dabei nicht nur der Geschmack, sondern auch die einfache Zutatenliste ohne Zusatzstoffe bei vollem Gehalt an hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen.

Mythos Nr. 3 – Milch ist bei einer Laktoseintoleranz tabu: Besonders in jüngeren Jahren ist es nahezu ein „Trend“, über eine (vermeintliche) Laktoseintoleranz zu klagen. Tatsächlich sind laut Angaben des Bundeszentrums für Ernährung (BzFE) etwa 15 Prozent der Bevölkerung von einer Laktoseintoleranz betroffen: Sie können den Milchzucker nicht verwerten. Das kann zu Symptomen wie Sodbrennen oder Durchfall unmittelbar nach dem Verzehr führen. Für sie ist ein unbedingter Verzicht auf Milch nicht zwingend. Zum einen enthalten viele Milchprodukte ganz natürlich kaum oder gar keine Laktose, etwa gereifter Käse. Bei ihm wird der Milchzucker schon beim Herstellungsprozess durch die eigenen Käsekulturen verstoffwechselt. Zum anderen gibt es mittlerweile etliche laktosefreie Varianten von Milch und Milchprodukten sowie das fehlende Enzym in Form von Tabletten, die vor dem Essen genommen werden können.

Mythos Nr. 4 – Milch, Butter und Co. sind Klimakiller: Immer wieder wird

versucht, Milch und Milchprodukten den schwarzen Peter in Sachen Klimawandel unterzuschreiben. Vor allem Butter soll eine Klimasünde sein, da sie ein konzentriertes Milchprodukt ist und für den Methanaustritt der Kuh steht. Mit Augenmaß betrachtet sind Bereiche wie Mobilität und Energie mit sehr viel mehr Emissionen verbunden als die Portion Butter von 10 Gramm auf dem Brot. Für einen einfachen Inlandsflug Berlin – München berechnet Atmosfair.de 308 kg CO₂ pro Kopf. Das entspricht etwa 150 Päckchen Butter (250 g) – eine Menge, die wir in etwa sechs Jahren pro Kopf konsumieren. Fakt ist: Emissionen aus der Tierhaltung bilden mit rund sieben Prozent einen vergleichsweise geringen Teil der Gesamtemissionen. Das Methan aus der gesamten Tierhaltung in Deutschland macht nur ca. 3,7 Prozent der Gesamtemissionen aus. Zudem sind nach aktuellem Stand des Weltklimarates (IPCC) die Zusammenhänge aus dem System zwischen Luft, Boden, Gras und Tier noch nicht ausreichend bekannt. So zeigen zum Beispiel Satellitenbilder über Brasilien – einem Land mit besonders viel Rinderherden – eine eher geringe Methankonzentration in der Atmosphäre. Im stark industrialisierten China ist sie dagegen besonders hoch. Dennoch: Landwirt:innen und Molke-reien treiben weltweit Innovationen voran, um den Methanaustritt zu verringern, u.a. durch Forschung zu verbesserten Fütterungsmethoden und neue Stalltechnologien.

Weitere Informationen online unter www.initiative-milch.de



Foto: id-art/shutterstock.com

Meikes Rezept der Woche

Schoko-Eistorte mit Kirschen

Hallo liebe Leserinnen und Leser. Ich war heute mit meiner Schwester zu Besuch bei meiner ältesten Schwester. Da ich gestern Spätschicht hatte, hat meine Schwester das Backen übernommen. Es ist zwar erst August, aber der leckere Zwetschgenkuchen war klasse. Natürlich mit ordentlich Sahne. Wir hatten früher zuhause auch einen Zwetschgenbaum, der voll mit Früchten war. Es wurde Kuchen gebacken, aber auch eingekocht und direkt vom Baum gegessen. Ich habe keinen Zwetschgenkuchen gebacken, aber eine Eistorte gemacht und mich wieder durch das Foto blenden lassen. Der fertig gebackene Boden war das reinste Gummitteil. Habe einen neuen Versuch gestartet und der ist schön fluffig geworden. Es ist eine kleine Torte, also zum Dessert perfekt.

Wir fangen mit den Zutaten an. Für den Biskuit: 3 Eier, 75 g Zucker, 70 g Mehl Type 405, 1 EL Backkakao, 1/2 Tüte Backpulver. Für die Füllung: 200 g Zartbitterschokolade, 350 g Sahne, 3 Eier, 50 g Zucker, 150 g Amarena-Kirschen, 1 Handvoll frische Kirschen. Für den Biskuit, die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, über die Eimasse sieben und unterheben. Den Ofen auf 180°C - Umluft 160°C vorheizen. Eine 18er-Springform mit Backpapier auslegen (nur den Boden). Den Teig einfüllen, glatt streichen und 35 Min. backen. 10 Min. in der Form abkühlen lassen,



Dann auf dem Kuchenrost auskühlen. Einmal quer durchschneiden. Für die Mousse, Schokolade hacken, schmelzen und warm abkühlen lassen. 200 g Sahne steif schlagen, Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit 50 g Zucker cremig aufschlagen. Die Schokolade unterrühren, Eischnee und Sahne unterheben. Amarena-Kirschen gut abtropfen lassen. Einen Tortenring leicht einfetten. Den Rand mit Frischhaltefolie auskleiden. Tortenring um den unteren Kuchenboden stellen. Creme einfüllen, Amarena-Kirschen darauf verteilen, mit den 2. Boden belegen. Leicht andrücken und für 4 Stunden in den Gefrierschrank. Die Torte vor dem Servieren aus der Form lösen. 150 g Sahne steif schlagen und wolkig auf die Torte

verteilen. Mit den frischen Kirschen garnieren. Ich finde, das ist ein schönes Dessert. Ein Espresso dazu und genießen.

Haben Sie Gemüse im Garten? Dieses Jahr scheint ja ein erfolgreiches Erntejahr zu werden. Mein früherer Chef hat Bilder geschickt, wo der kleinste Kohlrabi 1,7 Kg wiegt und der größere fast 2,5 Kg., kaum zu glauben. Die Waage war mit auf dem Foto, ich hätte das sonst gar nicht geglaubt. Liebe Leserinnen und Leser, ich verabschiede mich für heute. Bin schon mit den Gedanken beim nächsten Mal. Da sehen Sie mal, dass ich immer an Sie denke. Erst mal Tschüss für heute, passen Sie auf sich auf.

Bis bald, Ihre Meike