buss

MÖBEL GUTSCHEIN AKTION

NUR NOCH BIS MONTAG

Samstag 06. Juni

Montag 08. Juni

Bis zu **2.000€** Warengutschein sichern*



2000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 7999€ Einkaufswert

1000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 4999€ Einkaufswert

700€ WAREN GUTSCHEIN* ab 3499€ Einkaufswert

400€ WAREN GUTSCHEIN* ab 1999€ Einkaufswert

200€ WAREN GUTSCHEIN* ab 999€ Einkaufswert

100€ WAREN GUTSCHEIN* ab 499€ Einkaufswert

*Gilt für Pluskarten-Kunden sowie für Neukunden, die im Zuge des Kaufs eine Pluskarte abschließen. Ausgenommen sind SALE, Werbepreise und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zu jedem Kauf ab einem Warenwert von 499€ (ohne Dienstleistungen) erhalten Sie einen Warengutschein in Höhe der ausgewiesenen Staffel. Der Gutschein wird nach Auftragsabwicklung postalisch versendet. Gilt nicht für Onlinekäufe. **Aktion gültig bis zum 08.06.2026**

buss-wohnen.de

buss



INKLUSIVE
Liegefunktion,
Bettkasten
& Kissen

Online-Code:
50010065

100€
WAREN
GUTSCHEIN*

FUNKTIONS-RECAMIERE
Stoff Cord grün, mit Federkern
im Sitz und Gästebettfunktion,
inkl. Bettkasten und Kissen,
Maße: ca. 155x95x81cm, links oder
rechts montierbar, Liegefläche
ca. 85x200cm.

RECAMIERE
499.–



INKLUSIVE
Liegefunktion
& Bettkasten

In vielen
versch. Stoff-
farben gegen
Mehrpreis

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

Online-Code:
50010061

ECKKOMBI
1049.–

ECKKOMBI
Stoffbezug 100% Polyester, Schenkel-
maß ca. 228x199 cm, Liegefläche
ca. 146x199 cm, Rücken echt, mit Kissen,
seitenverkehrt montierbar.

UKTBEISPIELE +++ PRODUKTBEISPIELE +++ PRODUKTBE



Online-Code:
61760376

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

LOUNGE-SET
Aluminiumgestell pulverbeschichtet
anthrazit, best. aus: Lounge, B/H/T
ca. 200x80x260 cm, inkl. Kissen,
Bezug 100% Polyester und Tisch
mit 3D-Glasplatte, B/H/T
ca. 140x67x80 cm.

LOUNGE-SET
1089.–



2000€
Gutschein
beim Küchenkauf
ab 7999€

Terminbuchung

Nur noch bis Montag:
Beratungstermin
buchen & Vorteil sichern

Egal, ob Sie einen Termin in unserem Oldenburger
oder Wiesmoorer Küchenstudio vereinbaren möchten.

Sie erreichen uns auch **telefonisch** unter:
04944 / 960270
oder bequem per **WhatsApp**:
04944 / 960101

buss-wohnen.de

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
06.06.2026 | 22. KW | 48. Jahrgang

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Oldenburg



Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote für Kinder und Erwachsene

IM NORDWESTEN – Sie sind auf der Suche nach einer schönen Unternehmung für sich, mit ihrer Familie oder mit Freunden? Hier sind die Veranstaltungstipps der NWZ-Familienzeit für diese Woche:



Der Erlebnissonntag, der an diesem Sonntag, 7. Juni, an der Klosterstätte im Ihlower Wald stattfindet, bietet von 11 bis 18 Uhr wieder ein buntes Programm: Klostercafé und Klosterladen sind geöffnet, zudem gibt es gegen 12 Uhr frisch gebackene Backhaus-Klosterbrote. Von 14 bis 17 Uhr öffnet das Skriptorium, um 15.30 Uhr steht eine historische Kostümführung auf dem Programm – und um 17 Uhr spielt Folkmusiker Jörg Fröse ein Solokonzert im Raum der Spurensuche. BILD: GEMEINDE IHLOW

OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr: „Zurück in die Steinzeit“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 7. Juni, 11.15 Uhr: Stofftierführung mit dem eigenen Lieblingsstofftier im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr: Steinreich und steinalt – Führung durch das Mineraliengewölbe im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 4 Euro für Erwachsene, 2 Euro für Kinder ab 7 Jahren, Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag, 7. Juni, 15.30 Uhr: „Wohnen, Wahnen“ – Theaterstück im Kleinen Haus des Oldenburgischen Staatstheater, Theaterwall 19; Tickets und weitere Aufführungen online unter staatstheater.de

Mittwoch, 10. Juni, 17 Uhr: „Wilde Vielfalt im Garten“ – Eröffnung und Führung Posterausstellung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39-41

Mittwoch, 10. Juni, 19.30 Uhr: Wohnzimmerkonzert mit dem Singer-Songwriter Aaron English (Seattle, USA) und der US-Musikerin Caroline Cotter, Schuhcafé desenrasco, Burgstraße 24

Freitag, 12. Juni, 15 Uhr: minidiwan – das transkulturelle Kinderformat im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Freitag, 12. Juni, 16 Uhr: Bienenführung beim famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

AMMERLAND

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Apen: Sommerfest und Tag der offenen Tür im Kindergarten Pusteblume, Schoolstraat 5; mit Zaubershow, Kinderschminken, Hüpfburg und mehr

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Westerstede: Handwerker- und Bauernmarkt des Heimatvereins Halsbek im Heimathaus, Mittelstraße 2

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Apen: Sommerfest im Freibad Hengstforde, Hauptstraße 310; mit Spielen, Hüpfburgen, Musik und mehr

Sonntag, 7. Juni, 13 Uhr, Apen: Boßelfest für Groß und Klein in Godensholt, Am Dannenkamp 8

Donnerstag, 11. Juni, 10 Uhr, Rastede: Weltspieletag in der Gemeindebücherei „Villa Wächter“, Oldenburger Straße 256

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 17 Uhr, Ganderkesee-Schönemoor: „Open Arms“ – Folk-Konzert von Tiree, in der St. Katharinenkirche, Schönemoorer Dorfstr. 10; der Eintritt ist frei, Spenden erbeten

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Markt

Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, Hude: Schützenfest Hude beim Schützenverein, Schützenstraße 13

FRIESLAND/WILHELMSHAVEN

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Wilhelmshaven: 6. CSD in Wilhelmshaven mit Demo durch die Innenstadt und Kundgebung am Pumpwerk bzw. Pumpwerkplatz, Banter Deich 1a

Samstag, 6. Juni, 16 Uhr, Zetel: „Peterchens Mondfahrt“ – Kindertheater im Niederdeutschen Theater Neuenburg, Urwaldstraße 37; Tickets sind online erhältlich unter der Homepage ndt-neeborg.de

Samstag, 6. Juni, Dangast, ab 21 Uhr: „50 Jahre Rhabarberkuchen“ – Party im Kurhaus Dangast

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefiz Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr, Jever: „Neue Geschichten vom Franz“ (FSK 0) – Kino Kids im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2

Mittwoch, 10. Juni, 16.30 Uhr, Friedeburg: Abenteuer Natur für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit dem BUND bei der Mediothek Friedeburg

Donnerstag, 11. Juni, 16 Uhr, Varel: „Das tollste Boot der ganzen Welt“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Varel, Nebbsallee 5; Anmeldung erforderlich

Samstag, 13. Juni, und Sonntag, 14. Juni, Varel: Familienfest Varel auf dem Gelände des Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Str. 21

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt beim Sportforum, Friedenstraße

OSTFRIESLAND

Samstag, 6. Juni, 10 Uhr, Leer: Bücherflohmarkt auf dem Vorplatz der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr, Großefehn: 15-jährige Jubiläumsfeier der Kita Mühlenhof, Kanalstr. Nord 82a

Samstag, 6. Juni, 15 Uhr, Aurich: Märchenstunde mit Elita Carstens für Kinder ab 4 Jahren im Historischen Museum; Kosten: 6 Euro pro Person, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 16.30 Uhr, Aurich: Stoffmarkt „Stoffencircus“, auf dem Marktplatz

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 18 Uhr, Ihlow: Erlebnissonntag an der Klosterstätte; der Eintritt ist frei

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Sommerfest beim Sportverein Ochtersum, Negenmeertener Straße 4

Montag, 8. Juni, 15.30 Uhr, Norden: Bücherfüchse – Sprach- und Lesefrühförderung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in der Stadtbibliothek Norden, Neuer Weg 35-37

Dienstag, 9. Juni, 16 Uhr, Leer: „Lindbergh“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Freitag, 12. Juni, 16.30 Uhr, Rhauderfehn: 19. Kleinbahn-Lauf 2026 am Marktplatz Westrhauderfehn

Samstag, 13. Juni, 10 Uhr, Wittmund: Happy Day – Das große Kinderfest in der Wittmunder Innenstadt, Drostenstraße

Samstag, 13. Juni, 13.30 Uhr, Emden: CSD Emden – Demonstration und Kundgebung am Bahnhof

WESERMARSCH

Samstag, 6. Juni, Stadland: Dorfsportfest für Groß und Klein auf dem Sportplatz in Schwei

Samstag, 6. Juni, und Sonntag, 7. Juni, jeweils ab 10 Uhr, Nordenham: Sommer an der Gate – Sommerliche Landpartie bei den Gateteichen, Plaatweg

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt beim Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstr. 1

Weitere Termine unter: **www.nwzonline.de/termine**

Trinkwasser in Topform: Mehr Sicherheit am Küchenhahn

HAUSHALT Mit kupfernem Rückgrat: So bleibt unser wichtigstes Lebensmittel zuverlässig rein

IM NORDWESTEN/DJD – Die Küche ist in vielen Haushalten Dreh- und Angelpunkt des täglichen Lebens. Hier wird geschnippelt und gespült, gekocht und genossen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das wohl wertvollste Lebensmittel überhaupt – das Trinkwasser.

Ob beim Waschen von Obst und Gemüse, für den ersten Kaffee am Morgen oder als Durstlöscher direkt aus dem Hahn: Sauberes Trinkwasser ist unverzichtbar. In Deutschland gilt es als eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel. Die regionalen Versorgungsunternehmen liefern es in geprüfter Qualität bis zum Wasserzähler.



In der Küche verlassen wir uns darauf, dass jederzeit hygienisch einwandfreies Wasser ins Haus kommt. Kupferrohre sorgen dafür, dass das in der Hausinstallation auch so bleibt. BILD: DJD/KUPFERVERBAND (KI GENERIERT)

Wenn die Hausinstallation mitentscheidet

Ab dort liegt die Verantwortung beim Eigentümer. Damit das Trinkwasser genauso frisch und rein am Wasserhahn ankommt, wie es das Wasserwerk verlässt, spielt die Hausinstallation eine wesentliche Rolle. Hier haben sich Leitungen aus Kupfer besonders bewährt, die mit ihrer Langlebigkeit und hygienischen Eigenschaften überzeugen. Dank einer stabilen Schutzschicht bleibt das Material dauerhaft beständig und trägt dazu bei, die Qualität des Trinkwassers zu erhalten. Gerade bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung oder für Menschen mit geschwächtem Immunsystem ist das ein entscheidender Vorteil. Hintergrundinformationen zum Thema stellt etwa die Gütegemeinschaft Kupferrohr unter www.guete-kupferrohr.de bereit. Dass die Qualität des Trinkwassers auf dem Weg durch die Leitungen keinerlei Beeinträchtigung erfährt, bedeutet für Verbraucherinnen und Verbraucher zusätzliche Sicherheit im Alltag.

Worauf es bei Material und Verarbeitung ankommt

Kupfer hat sich über Jahrzehnte hinweg als Werkstoff für Trinkwasserinstallationen etabliert. Es ist robust, widerstandsfähig und korrosionsfest. Kupfer versprödet nicht und hält sowohl extrem niedrigen Temperaturen als auch großer Hitze stand. Gütegeprüfte Kupferrohre unterliegen strengen Normen, das Gütesiegel ist ein verlässlicher Anhaltspunkt bei der Materialwahl. Hinzu kommt ein praktischer Vorteil, der bei Sanierungen oder Anlagenerweiterungen oft unterschätzt wird: Die Dimensionen aller Bauteile sind standardisiert, somit kann jeder SHK-Fachbetrieb Kupferrohre verarbeiten. Wer sich hingegen für ein herstellergebundenes Spezialsystem entschieden hat, ist bei Wartung oder Erweiterung auf genau diesen Hersteller angewiesen – mit allen Folgen für Verfügbarkeit und Preis.

Ein Land zum Ausprobieren – für Groß und Klein

REISE Warum sich ein Blick nach Tschechien für den Familienurlaub lohnt

PRAG/PR – Die Suche nach einem Reiseziel, das Kindern Raum zum Entdecken gibt und gleichzeitig Eltern überzeugt, ist oft näher als gedacht. Tschechien bündelt auf überschaubarem Raum, was Familien unterwegs brauchen: kurze Wege und Erlebnisse für Groß und Klein. Unser Nachbarland präsentiert sich als Familiendestination, das gekonnt unterschiedlichste Interessen zusammenführt: Technik und Natur, Geschichte und Gegenwart, Aktivität und Erholung. Zwischen interaktiven Science Centern, märchenhaften Burgenlandschaften und stillen Naturkulissen entsteht ein Urlaub für die ganze Familie.



Ein überraschend vielseitiges Familienreiseziel: Tschechien verbindet auf kurzen Wegen interaktive Wissenswelten, lebendige Kultur und naturnahe Abenteuer. BILD: VISITCZECHIA/JAN KASL

Wo Technik zum Abenteuer wird

Nordböhmen zeigt, wie sich Lernen und Erleben mühelos verbinden lassen. In Liberec zieht der futuristisch anmutende Berg Ještěd mit seinem Fernsehturm die Blicke auf sich – doch im Tal wartet das eigentliche Experimentierfeld für Familien. In den Science Centern iQLANDIA (für die älteren Kinder) und iQPARK (für die jüngeren Kids) wird Wissen greifbar: Hunderte interaktive Exponate laden dazu ein, Naturgesetze nicht nur zu verstehen, sondern auszuprobieren. Dabei entstehen die Aha-Momente ganz nebenbei.

Weiter östlich, in der Region rund um Ostrava, schlägt Tschechien ein anderes Kapitel auf: Das ehemalige Hüttenareal und Stahlwerk Dolní Vítkovice hat sich zu einem offenen Lern- und Erlebnisraum entwickelt. Hochöfen und Förderanlagen bilden heute die Kulisse für Festivals, Ausstellungen und Familienprogramme – und machen Technikgeschichte erfahrbar.

Wo Stadtgeschichte spielerisch zum Leben erwacht

Auch Prag richtet sich zunehmend an Familien, die mehr wollen als klassische Stadtrundgänge. Museen überzeugen mit interaktiven Konzepten, spezielle Führungen richten sich gezielt an junge Besucher, und illustrierte Stadtpläne erwecken Legenden zum Leben. Ein neues Format bringt zusätzlich Bewegung ins Sightseeing: Die App Playing Prague verwandelt die Stadt seit 2025 in ein digitales Spielfeld. Nutzer schlüpfen in die Rolle historischer Persönlichkeiten, errichten virtuelle Bauwerke und folgen den Spuren böhmischer Geschichte.

Im Umland wartet Mittelböhmen mit einer dichten Burgen- und Schlösserlandschaft auf. Schloss Loučeň wird ebenfalls spielerisch erkundet: Zwölf Labyrinthe und Irrgärten im Park fordern Orientierungssinn und Entdeckergeist. Anderswo wird Geschichte zur Bühne – etwa auf den Spuren des Videospiels Kingdom Come: Deliverance, das reale Orte mit virtuellen Erzählwelten verbindet.

Wo Natur Generationen verbindet

Wer im Urlaub bewusst entschleunigen möchte, findet in Tschechien ideale Voraussetzungen. Mehr als 2.700 geschützte Naturgebiete bieten Raum für Bewegung, Rückzug und gemeinsame Erlebnisse. Das Riesengebirge mit der Schneekoppe zählt zu den bekanntesten Regionen, doch auch weniger bekannte Landschaften eröffnen überraschende Perspektiven. Ein Höhepunkt für schwindelfreie Familien ist die SkyBridge 721 – die zweitlängste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.

Wer es komfortabler mag, wechselt auf einen der zahlreichen Bauernhöfe, wo Kinder Tiere versorgen und Handwerk hautnah kennenlernen. Freilichtmuseen ergänzen das Naturerlebnis um eine kulturelle Dimension: Dort wird nicht nur gezeigt, wie früher gelebt wurde – Besucher greifen selbst zu, probieren Techniken aus und tauchen in vergangene Alltagswelten ein.

Wo Reisen für Familien einfach wird

Tschechien punktet beim Familienurlaub mit praktischen Rahmenbedingungen: In Prag etwa nutzen Kinder bis 15 Jahre den öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Auch landesweit bleibt Mobilität erschwinglich: Kinder bis sechs Jahre reisen gratis, für ältere Kinder und Jugendliche gelten deutliche Ermäßigungen im Bus- und Bahnverkehr. Hinzu kommt die kompakte Struktur des Landes: Zwischen Natur, Stadt und Sehenswürdigkeiten liegen oft nur kurze Distanzen – ein Vorteil mit jüngeren Kindern.

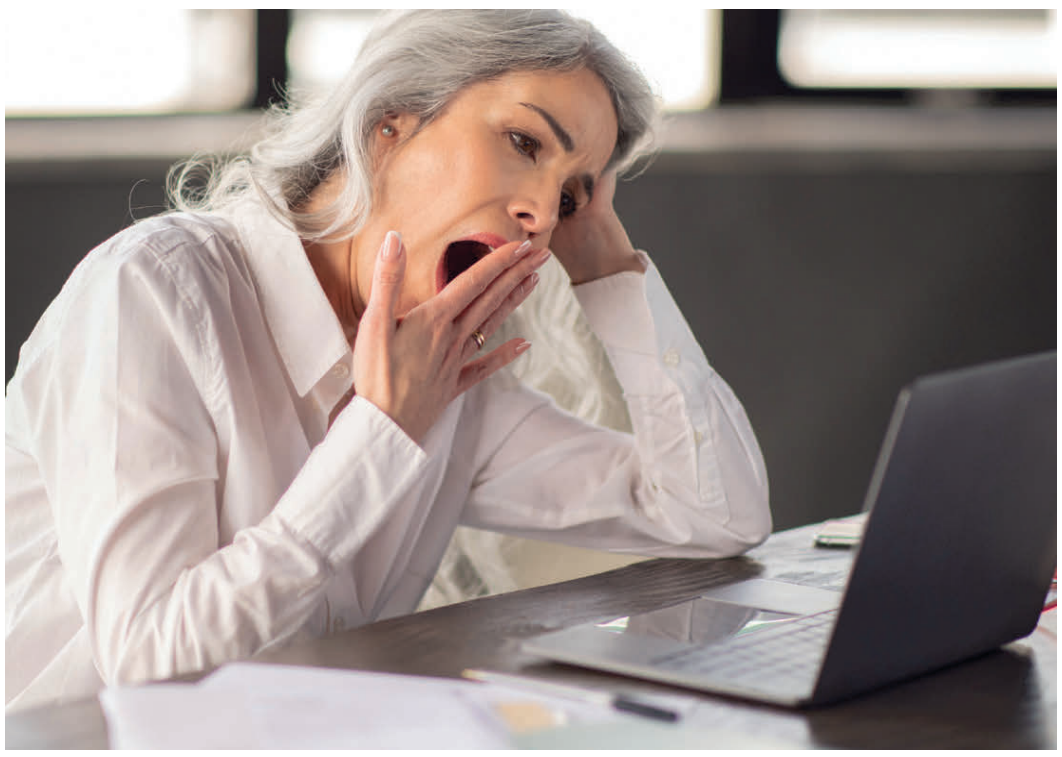
Praktische Informationen unter: https://www.visitczechia.com/de-de/travel-info/de-familienurlaub

Kostenlose Broschüre zum Download hier: https://pdf.czechtourism.com/family_holidays_de/

ANZEIGE

Cholesterinsenker

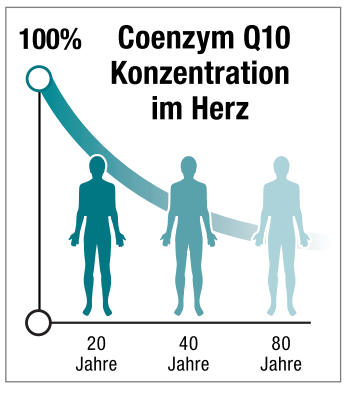
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter…

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €



Schon das gemeinsame Bepflanzen von Töpfen oder Beeten sorgt für Freude auf beiden Seiten. BILD: FREEPIK

Kinder zu Naturentdeckern machen

LERNORT Gemeinsam pflanzen, pflegen und den Garten erleben

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer mit Kindern den Garten betritt, erlebt eine Welt voller Staunen. Ein Garten wird dabei schnell zum Spielplatz und Bildungsort zugleich. Während Zitronenfalter beobachtet und Weinbergschnecken inspiziert werden, lernen Kinder nebenbei etwas über Naturkreisläufe, Verantwortung und Umwelt. Ob Grundschulkinder oder Kita-Kids: Die Begeisterung entsteht oft von selbst, wenn Hände in Erde graben und die ersten Radieschen aus dem Boden gezogen werden. Eltern und Großeltern können schon mit einfachen Tätigkeiten wie Kresse säen oder Blumenzwiebeln setzen diese Neugier wecken. Dabei genügt schon ein kleines eigenes Kinderbeet, ein Hochbeet auf dem Balkon oder sogar ein Mini-Garten auf der Fensterbank. Wichtig ist, dass der Spaß im Vordergrund steht und alle Sinne angesprochen werden. Robust duftende Pflanzen wie Lavendel, Kapuzinerkresse oder Tagetes bieten Farbe, Aroma und kleine Naschmomente. Fühlen, schmecken, riechen und staunen – das macht Kindern den Zugang zur Natur besonders leicht.

Verantwortung übernehmen

Gärtnern mit Kindern bedeutet, ihnen echte Wahlfreiheit und Beteiligung zu geben. Wenn sie selbst entscheiden dürfen, was sie pflanzen, wächst weit mehr als Salat oder Karotten. Kinder lernen Verantwortung, Geduld und Selbstbewusstsein, wenn sie „ihre“ Pflanzen pflegen. Schafft man Projekte wie Wunschlisten für das Kinderbeet und lässt die Kinder Sortennamen erfinden oder Pflanzschildchen basteln, entwickeln sie Fantasie und emotionale Bindung zu „ihren“ Pflanzen. Selbst das Warten – etwa auf die erste selbst gepflanzte Tulpe – wird zum kleinen naturpädagogischen Abenteuer, das die Aufmerksamkeit der Kinder fördert und Geduld schult.

Praktische Tipps

Kinder können früh ihre ersten Gartenerfahrungen machen: Bereits ab zwei Jahren helfen viele beim Gießen, ab sechs Jahren klappt das eigene Beet meist schon mit Unterstützung. Kindgerechte Werkzeuge wie kleine Schaufeln, Gießkannen oder Handschuhe erleichtern den Einstieg. Für den Anfang genügen pflegeleichte Pflanzen: Kresse, Radieschen, Ringelblumen sowie Erdbeeren oder kleine Tomaten zählen zu den Favoriten.

Wichtig sind beim Säen große Samen, die sich leicht greifen lassen, und robuste Sorten, die schnelle Erfolgserlebnisse bieten. Fehlschläge, etwa eine nicht gekeimte Saat, gehören zum Prozess – sie lehren die Kinder, mit Enttäuschung umzugehen und geben einen ehrlichen Einblick in Naturzusammenhänge. Sind die Kinder älter, können sie auch schwierigere Aufgaben übernehmen, wie Boden vorbereiten oder ein Beet planen. Ein Gartentagebuch hilft, Fortschritte und Erlebnisse zu dokumentieren – so wird Beobachtung zur regelmäßigen Übung und Sprache sowie Sensorik entwickeln sich nebenbei.

Das ganze Jahr gärtnern

Gärtnern ist saisonunabhängig. Auch im Winter sind Projekte möglich: Kresse oder Microgreens lassen sich auf Fensterbänken im Eierkarton oder Joghurtbecher ziehen und bieten schnelle Ergebnisse. Im Frühjahr starten Frühlingsblumen wie Krokusse oder Tulpen. Sommerblumen und Gemüse kommen ab April ins Freiland – und das Gärtnern im eigenen Mini-Hochbeet auf dem Balkon oder in kleinen Kübeln ist genauso spannend wie draußen im Garten.



Beim Aussäen sind große Samen einfacher für die kleinen Hände zu verteilen. BILD: ANNA SHVETS/PEXELS

Raum zum Wachsen

Ein Garten ist für Kinder ein echter Wachstumsraum für Körper, Geist und Emotionen. Durch die Pflege lernen sie Fürsorge, durch Wartezeit Geduld, durch Erfolg Stolz – und auch mit Enttäuschungen umzugehen, wenn einmal nichts wächst. Eltern und Großeltern begleiten und unterstützen ihre Kinder, greifen ein, wenn Hilfe benötigt wird, und ermöglichen kleine Projekte mit großer Wirkung. In der Natur können Kinder experimentieren, hinterfragen, vergleichen und begreifen – ein Abenteuer voller Entdeckungen, Aha-Momente und echter Lebensfreude.

MMW II MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
35 Jahre
Sonntag Schautag von 15 – 18 Uhr

MODERNE KÜCHENZEILE
versch. Frontfarben, 2,90 m, inkl. Edelstahl Spüle, E-Herd mit Ceranfeld, Dunstabzugshaube, Kühlschrank, Geschirrspüler, 10 J. Garantie auf alle Auszüge, sowie Front-/Korpusteile
sämtliche E-Geräte 2.599 €

MOD. SCHRANKWAND
4-tlg., individuelle Raumgestaltung nach Maß möglich, aufgebaute Ware, 3,30 x 2,15 x 0,53 m
1.999 €

sämtliche E-Geräte
MOD. KÜCHENZEILE
versch. Frontfarben, 3,90 m, inkl. Edelstahl Spüle, autarkes Ceranfeld und Backofen, Dunstabzugshaube, Kühlschrank, Geschirrspüler, 10 J. Garantie auf alle Auszüge, sowie Front-/Korpusteile
2.999 €

Hardenbergstr. 5 + 6, 26203 Wardenburg | Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

RTS Travel Schmitz Reisen 04491/934890

GARDASEE 23.08. - 28.08. € 429,- Ez-Zu € 100,-
Ausflugs Mögl.: Halbinsel Sirmione inkl. Schifffahrt, Venedig, Trento mit Wochenmarkt mit Grappa, Malcesine-Limone-Riva inkl. Wasserfall Varone

LAGO MAGGIORE 18.10. - 23.10. € 429,- Ez-Zu € 100,-
Ausflugs Mögl.: Borromäische Inseln, Stresa, Commersee mit Schifffahrt, Ortasee u. italienischer Markt, Fahrt mit der Centovallibahn, Re, Santa Maria Maggiore

KOLBERG 10.08.-14.08./12.09.-16.09. ab € 269,- Ez-Zu € 80,-
Ausflugs Mögl.: Danzig, Kolberg mit Hafen, Altstadt und Schifffahrt, Pommersche Seenplatte, Bad Polzin, Tempelburg, Alt Draheim

3-LÄNDER FAHRT 12.10. - 16.10. € 279,- Ez-Zu € 80,-
Ausfl.Mögl.: Arberlandfahrt mit Bodenmais, Joska Glasparadies, Schnapsbrennerei Penniger u. Großem Arbersee, Passau mit Kristallschifffahrt, Linz mit City Express

ERZGEBIRGE 07.07. - 11.07. € 199,- Ez-Zu € 80,-
Ausflugs Mögl.: Erzgebirge 1St. Kremserfahrt u. Marienkirche Annaberg inkl. Orgelkonzert, Pilsen mit großer Synagoge, Meißen, Moritzburg inkl. Dampfzugfahrt

LEISTUNGEN: 4/5 Übern. im 3* Hotel / HALBPENSON/ Busfahrt
EXTRA ZAHLBAR: Ausflüge, Ortstaxe
KEINE WERBEFAHRT Veranstalter: RTS Travel, Komenského 19, Karlovy Vary - *einfach besser*

NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.
ALDI

GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen ·
D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten
· Gold-Silberbarren · Silber ·
Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 125,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75

Dieter Olbrich
Holz und Kunststoff
Aus eigener Fertigung!
REHAU QUALITY FENSTER-DESIGN
DO
Fenster · Türen · Rollläden · Vordächer
Wintergärten · Fliegengitter
Blumenstraße 5
26209 Hatten-Sandkrug
Tel. 0 44 81/93 54 30 · Fax 0 44 81/93 54 32

Die App zum schnellen Label-Check.
www.label-online.de
- Wissen, was ein Label bedeutet.
- Label eingeben oder fotografieren.
- Schon erfährst du, was dahinter steckt!

Bundesverband Die Verbraucher Initiative e.V.
Label ONLINE

Küchenparadies Schlötelburg
IHRE TRAUMKÜCHE. UNSERE LEIDENSCHAFT.
Inhaber
Horst Schlötelburg
Hauptstraße 31
26215 Wiefelstede
Telefon
0152 53671062
E-Mail-Adresse
wohnparadies. wardenburg@ewetel.net
ÖFFNUNGSZEITEN
Dienstags bis Freitags 10:00 – 12:30 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr
Samstags 10:00 – 13:00 Uhr
JETZT SCANNEN UND MEHR ERFAHREN!
INDIVIDUELLE KÜCHENPLANUNG
HOCHWERTIGE QUALITÄT
KOMPETENTE BERATUNG
ALLES AUS EINER HAND
Wir machen Ihre Küche zum Lieblingsplatz!

Mit dem Rad durchs ganze Land

REISE Zwischen der Schweiz und Österreich liegt das vielseitige Fürstentum Liechtenstein

VADUZ/PR – Mit dem Fahrrad durch Liechtenstein und zwar durch das gesamte Fürstentum. Dieses Erlebnis macht der Liechtenstein-Weg möglich. Auf 85 Kilometern geht es – in Etappen – einmal von Süd nach Nord durch das ganze Land. Gut trainierte Sportler können die Route auf einmal bewältigen, während die Genießer sich etwas mehr Zeit lassen und den Liechtenstein-Weg mit dem E-Bike oder dem Mountain-/Gravelbike in drei Etappen absolvieren. Dabei ist es egal, ob vom Süden in den Norden oder in umgekehrter Reihenfolge. Unterwegs kommen die Radfahrer an zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants vorbei, die zur Verpflegung und gemütlichem Verweilen einladen. Mit der kostenlosen App LIstory taucht man entlang des Wegs in die Geschichte Liechtensteins ein und bekommt zum Beispiel einmalige Einblicke ins Schloss Vaduz.

Und es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, in Liechtenstein unvergessliche Radtouren zu unternehmen: Zum Beispiel auf der Fünf-Schlösser-Tour zu fünf beeindruckenden Burgen und Schlössern in Liechtenstein und der Schweiz radeln. Oder die Drei-Länder-Tour führt in 60 Kilometern von Liechtenstein in die Schweiz und nach Österreich.



Einige der Touren kann man mit dem Tourenrad fahren oder, wer es bequemer mag, mit dem E-Bike. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING



Und nicht nur am Abend kann man sich auf kulinarische Köstlichkeiten freuen. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING

Liechtenstein ist auch Teil der RheinWelten E-Bike Route welche auf 435 Kilometern dem Rhein entlang vom Oberalppass bis nach Basel führt. Das Fürstentum Liechtenstein kann entlang der RheinWelten Route mit drei Touren mit vielen attraktiven Erlebnissen und Highlights punkten. Gebirgig wird es auf der Tour hinauf zur Pfälzerhütte, die Outdoorbegeisterte mit einem traumhaften Panorama und romantischer Hüttenstimmung 2.108 Meter über Meer erwartet. Die Valorsch-Tour führt in eine abgelegene und malerische Region rund um den Gipfel des 2.104 Meter hohen Schönbergs.

Ordentlich in die Pedale tritt man auf der Gafadura-Tour, die von Schaan hinauf zur urigen Gafadurahütte führt. Auf der Eschnerberg-Tour geht es gemütlicher zu: Entlang der 25 Kilometer langen Runde gelangen Genussradler durch Wälder und kleine Orte bis nach Österreich.

Einige der Touren kann man ganz einfach mit dem Tourenrad fahren oder man holt sich elektrische Unterstützung. An gastfreundlicher Verpflegung mangelt es in Liechtenstein nicht – immer wieder kommt man an Gasthäusern, Restaurants oder Berghütten vorbei, die Gäste mit Spezialitäten wie Käsknöpfle verwöhnen.

Kulturelle und landschaftliche Vielseitigkeit auf kompaktem Raum – mit nur 160 Quadratkilometern Fläche bietet das Fürstentum Liechtenstein für jeden Geschmack etwas. Eingebettet zwischen Österreich und der Schweiz, ist das Fürstentum ein wahres Eldorado für Outdoorfans. Von flachen Radwegen im grünen Rheintal bis zu steilen Trails im Hochgebirge finden Radfahrerinnen und Radfahrer alles, was das Radlerherz begehrt.

Besonders praktisch: Der „All inklusive Erlebnispass“

Mit dem „All inklusive Erlebnispass“ genießen Gäste nicht nur freie Fahrt auf allen Buslinien, sondern auch Zugang zu über 30 Freizeitattraktionen, davon 20 Gratisangebote, im Wert von über CHF 300 (Erlebnispass ganzjährig gültig, ab CHF 25). Dazu gehören unter anderem das spannende Liechtensteinische LandesMuseum und die Sesselbahn in Malbun. Auch Hallen- und Freibäder sowie zahlreiche Museen können mit dem „All inklusive Erlebnispass“ besucht werden. Zudem erhalten alle Übernachtungsgäste in Liechtenstein den kostenlosen „Welcome Erlebnispass“, der ebenfalls zahlreiche Vergünstigungen und die freie Nutzung des öffentlichen Verkehrs bietet.

Weitere Infos zum Angebot Liechtenstein-Weg mit dem Bike unter www.tourismus.li/liwegbike





Sechs Mal „gut“ im ADAC Kindersitztest

MOBILITÄT 26 Produkte für unterschiedliche Altersklassen im Test – Vier Sitze nicht empfehlenswert

IM NORDWESTEN/PM – Den größten Teil der Zeit bis zur Volljährigkeit benötigt ein Kind im Auto einen Kindersitz. Die Vielfalt der Hersteller und der Konzepte für die Sitze wird immer größer, weshalb der ADAC gemeinsam mit der Stiftung Warentest zwei Mal im Jahr Produkte für alle Altersklassen testet. Neben den Sicherheitseigenschaften und der Bedienung sowie Ergonomie spielen auch Schadstoffe eine Rolle bei der Bewertung. Im ersten ADAC Kindersitztest 2026 waren 26 Babyschalen und Kindersitze vertreten.



Der ADAC hat in seinem ersten Kindersitztest 2026 insgesamt 26 Modelle für unterschiedliche Altersklassen untersucht. Auf dem Bild zu sehen ist auch ADAC-Projektingenieur Andreas Ratzek.

BILD: QUELLE: ©ADAC/ABGEDREHT

Bewertungskriterien

Unter den Babyschalen tat sich besonders der Foppapedretti Disk Infant in Kombination mit einer Isofix-Station hervor (Gesamtnote 1,9). Er ist einer von nur zwei Sitzen, die in jeder Kategorie mindestens eine gute Bewertung erhalten haben. Auch ohne Isofix-Station erzielt der Sitz eine gute Gesamtnote, allerdings sollte beim Einbau, wie bei allen Babyschalen, die mit dem Fahrzeuggurt angeschnallt werden, auf den korrekten Gurtverlauf geachtet werden.

Es kommt immer wieder vor, dass dabei Schulter- und Beckengurt vertauscht werden und der Sitz bei einem Unfall nicht seine volle Schutzwirkung entfalten kann. Bei den Sitzen für Kleinkinder und größere Kinder überzeugt Cybex mit den Modellen Sirona Ti und Pallas G3 (beide 2,5). Bei den Sitzen für Kinder ab einem Meter Größe muss Cybex den Spitzenplatz mit dem Kinderkraft Junior Fix teilen, der ebenfalls die Note 2,5 erhielt.

Kinderkraft war im Test auch mit einem Ausreißer negativ aufgefallen: Vor dem Modell Mink Pro 2 mit Isofix-Basis (5,5) hatte der ADAC bereits im Vorfeld der Veröffentlichung gewarnt. Bei einem Unfall kann der Sitz aus der Basisstation reißen und unkontrolliert durch das Fahrzeug geschleudert werden. Dabei drohen schwere Verletzungen für das Kind. Der Hersteller bietet als Reaktion eine kostenlose Rückgabe oder den Austausch dieses Sitzes an.

Drei weitere Produkte im Test kommen nicht über eine ausreichende Gesamtbewertung hinaus: Der Axkid Minikid 4 (3,8) zeigt zwar befriedigende Sicherheitseigenschaften, ist aber vergleichsweise kompliziert einzubauen, da er Zusatzgurte benötigt, die am Vordersitz befestigt werden müssen. Der Lionelo Lavender (3,9) erreichte bei der Sicherheit nur ausreichende Ergebnisse und beim Jané Concord Kombikid (3,8) wurde im Bezugsstoff ein gesundheitsgefährdendes Flammschutzmittel in einer erhöhten Konzentration nachgewiesen. Positiv anzumerken ist, dass in keinem getesteten Kindersitz umweltbelastende Substanzen – sogenannte PFAS – gefunden wurden. Beim letzten Test im Herbst 2025 war fast jeder dritte Sitz betroffen.

Vorm Kauf informieren

Eltern, die einen Kindersitz suchen, sollten sich vor dem Kauf über die verschiedenen Produkte und ihre Eigenschaften informieren. Idealerweise wird der Sitz bei einem Fachhändler ausprobiert und im eigenen Auto eingebaut. Vom „Blindkauf“ im Internet rät der ADAC generell ab. Oft erfüllen die Produkte nur die gesetzlichen Anforderungen, die deutlich geringer sind als die Anforderungen in einem Verbraucherschutztest.

■ Mehr zu den Ergebnissen auch auf adac.de

Sommerfreuden ohne Stiche: So bleiben Mücken fern

GESUNDHEIT Darauf kommt es beim Mückenschutz zu Hause und im Urlaub an

IM NORDWESTEN/DJD – Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von herrlichen Sommertagen im Freien. Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt. In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.



Beim sommerlichen Familienpicknick sind Mücken unerwünscht.

BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IMAGES/SKYNESHER

Repellentien halten Blutsauger fern

Für ungetrübten Sommer- und Urlaubsgenuss gilt es also, Mücken möglichst fernzuhalten. Als erste Maßnahme nennt Prof. Jonas Schmidt-Chanasit vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg die Anwendung von Repellentien, also mückenabwehrenden Mitteln. Familienfreundlich und praktisch ist beispielsweise Anti Brumm Lotion mit den bewährten Wirkstoffen Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl sowie pflegendem Dexpanthenol. Sie schützt Erwachsene und Kinder ab einem Jahr zuverlässig bei heimischen Sommeraktivitäten. In tropischen Gebieten, wo stärkerer Schutz erforderlich ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter anderem den Wirkstoff DEET, der etwa in Anti Brumm Ultra Tropical enthalten ist. Er gilt als besonders wirksam und wird seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Lange, helle Kleidung schützt

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden – Tipps dazu finden sich beispielhaft unter www.antibrumm.de. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmlige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht. Und da viele Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, kann es ratsam sein, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Zu Hause können Fliegengitter an Fenstern und Türen schützen, in tropischen Gebieten ist außerdem ein Moskitonetz über dem Bett Pflicht.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg



Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.



In der Stillzeit haben viele junge Mütter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/VALERIIA SIVAKOVA

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern Körper und Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.

Spielberg enthüllt die Angst vor der Alien-Wahrheit

KINO „Disclosure Day“ als ein fesselndes Sci-Fi-Erlebnis, das die Grenzen unserer Vorstellungskraft sprengt

IM NORDWESTEN/ZA – Elche und possierliche Nager als Wesen vom anderen Stern? Was, wenn die Wahrheit über außerirdisches Leben tatsächlich ans Licht kommt?
In seinem neuen Sci-Fi-Blockbuster „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“ entfesselt Steven Spielberg, mit Emily Blunt in der Hauptrolle, spannende Theorien über eine verborgene Alien-Präsenz und erzählt die Geschichte einer weltbewegenden Enthüllung. Der deutschlandweite Kinostart ist am 10. Juni.



Großes Lob für Emily Blunt in Spielbergs neuem Sci-Fi-Hit „Disclosure Day“: Als Wettermoderatorin Margaret Fairchild wird sie während einer Live-Sendung plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen überrascht . BILD: NIKO TAVERNISE/UNIVERSAL PICTURES

Geheime Organisation hortet Wissen

Worum geht es? Margaret Fairchild (Emily Blunt) arbeite als Wettermoderatorin bei einem Fernsehsender in Kansas City, sie sehnt sich jedoch nach anspruchsvolleren Aufgaben als Journalistin. Dieser Wunsch geht auf unerwartete Weise in Erfüllung, als sie live während eines TV-Auftritts plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen heimgesucht wird. Während die Behörden zu vertuschen versuchen, dass Außerirdische dahinter stecken könnten, will der Aktivist Dr. Daniel Kellner (Josh O’Connor) die Weltöffentlichkeit über die Wahrheit informieren. Der Cybersicherheitsexperte saß früher bereits wegen eines Hackerangriffs im Gefängnis, nun arbeitet er für die Geheimorganisation WARDEX, die sämtliche Information über UFOs und außerirdisches Leben archiviert. Noah Scanlon (Colin Firth), der Leiter der Organisation, möchte diese gesammelten Informationen aus politisch motivierten Gründen jedoch mit allen Mitteln vor der Öffentlichkeit verbergen.

Trailer verspricht Spannung und Rätsel

Die detaillierte Handlung bleibt weiterhin ein gut gehütetes Geheimnis von Universal Pictures. Doch die ersten Trailer liefern einen spannenden Vorgeschmack: Rasante Verfolgungsjagden, intensive Dialoge und zahlreiche mysteriöse Ereignisse sorgen für Nervenkitzel, ohne zu viel zu verraten. Drehbuch-Profi David Koepp („Krieg der Welten“) versteht es, mit geschickten Andeutungen gesellschaftliche Debatten subtil einzuflechten.

Spielberg kehrt zu den Sternen zurück

Steven Spielberg, bekannt dafür, Blockbuster-Kino mit tiefgründigen Themen zu verbinden, hatte schon immer ein Faible für das Außerirdische. Bereits 1977 prägte er mit „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ das Sci-Fi-Genre. Jetzt, mit „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“, wirkt der 79-jährige Regisseur moderner und nachdenklicher denn je. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie reagiert eine Gesellschaft, wenn plötzlich feststeht, dass wir nicht allein im Universum sind? Die internationale und vielfältige Besetzung – Emily Blunt, Josh O’Connor und Colin Firth – sorgt dabei für frischen Wind im Ensemble.

Fans feiern Trailer als „Achterbahnritt“

„Wenn der Tag der Wahrheit tatsächlich gekommen ist, werden wir akzeptieren müssen, dass wir seit Anbeginn der Zeit nicht allein waren“, prognostiziert Steven Spielberg. Der Trailer verdeutlicht: Der Regisseur legt in „Disclosure Day“ besonderen Wert darauf, die Reaktionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Blickwinkeln zu zeigen und die Figuren vielschichtig zu zeichnen. Anstelle von Action dominiert die menschliche Dimension: Angst, Skepsis, Hoffnung werden durch Verfolgungsjagden und Evakuierungsmaßnahmen deutlich, neue Ideale authentisch eingefangen.

Euphorie schon vor Kinostart

Bereits vor Kinostart sorgt dieser neue Sci-Fi-Film in den sozialen Netzwerken für reichlich Gesprächsstoff. Die Stimmung unter den Fans ist überwiegend euphorisch: Viele feiern die geheimnisvolle Atmosphäre und das große Kino-Gefühl, das Spielberg verspricht. Social-Media-Kommentare sprechen von einem „rasanten Achterbahnritt“ und loben die gelungene Mischung aus Spannung, Mystery und Drama.

Geheimhaltung schürt die Spannung

Vereinzelt äußern Fans zwar auch Skepsis, etwa wegen der strikten Geheimhaltung der Handlung, doch für die meisten erhöht das Rätselraten die Vorfreude. Genau diese Ungewissheit macht die Neugier und die Erwartungen auf den Kinostart, etwa im UCI Kino Wilhelmshaven oder im Kino Aurich, besonders groß. Freigegeben ist der Film laut Studio ab 12 Jahren.

Dies und Das

! Achtung ! Zahle Höchspreise für Edelmetalle aller Art:
Gold, Silber, versilberte und vergoldete Gegenstände, Zinn, Schmuck, Edelsteine, Bernstein, Granat sowie Bestecke und Tafelsilber
Gesucht werden außerdem: Uhren, Münzen, Antiquitäten und Kunst Musikinstrumente, Akkordeons, Figuren, Bilder, Gemälde, Porzellan, Bronzefiguren, Modeschmuck, Messing-Artikel und vieles mehr!!!
Dringend gesucht wird Modeschmuck und D-Mark Münzen!
!!! Ich garantiere eine faire, ehrliche Bewertung und sofortige Barzahlung !!!
Schmuck wird nicht nur zum Schmelzpreis angekauft!
Valentino – Ihr Ansprechpartner für den seriösen Ankauf von Wertgegenständen ***0163 8588903***

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

Werksverkauf Plissee und Fliegengitter
Super Preise.
Tel.: 0 44 03 - 93 94 76
oldenburgersonnenschutzsysteme.biz

Märklin- Modelleisenbahner sucht Loks, Wagen u. div. Zubehör, auch defekt. Tel: 0152 - 52145927

Kamine und Öfen

Kaminholz Buche, Eiche, Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/ 1902005

Kaminholz trocken abgesiebt, Buche, 135 €, Eiche Birke Erle 125 €, Nadelholz 85 €, ☎ 0173/ 8256550 oder ☎ 04222/8254

Verkauf Häuser

Bewertung, Vermietung, Verkauf
Seit 15 Jahren erfolgreiche Immobilienverkäufe. Ihr Immobilien & Sachverständigenbüro vor Ort. www.immobilien-kock.de ☎ 04499/9358766

Bekanntschaften und Kontakte

Ich, Susanne, 71 Jahre jung, mit weibl. Figur und voller Oberweite, ich bin gut versorgt, liebe die Häuslichkeit, bin eine leidenschaftliche Köchin, mag die Natur, Spaziergänge, E-Bike fahren. Nach Jahren der Einsamkeit wünsche ich mir pv von ganzem Herzen einen ehrlichen Mann, der auch wie ich die Liebe u. Zweisamkeit vermisst. **Tel. 0151 – 62913874**

Bars und Kontakte

Reife Anett ♥ 0179/42 47365

Die App zum schnellen Label-Check.
www.label-online.de
- Wissen, was ein Label bedeutet.
- Label eingeben oder fotografieren.
- Schon erfährst du, was dahinter steckt!

Bundesverband Die Verbraucher Initiative e.V.



Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €.**
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☎ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

********* Gut & günstig *********
Maler u. Bodenverleger. Noch freie Termine. ☎ 0174/6986189

Gelernter Maler bietet seine Dienste an: Streichen, Tapezieren, Lackieren usw. Rufen Sie mich an: 0157-53698571.

1a Alles für's Dach - Meisterbetrieb Zimmerei, Innenausbau, Dachfenster, Jens Bruns, Sandkrug. ☎ 0170/7334545

Alles für den Garten

Baumwurzel Entfernung.
ich fräse Ihre störenden Baumwurzeln einfach raus. Info, F Schmahlfeldt ☎ 01782728762

30 m³ Hackschnitzel abzugeben. ☎ 04454/1217

Ab sofort Baum-, Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern! Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

Bäume fällen, schreddern, fräsen, roden mit Abfuhr. OL/664505

Gartendauerpflege, Neuanlage, vertikutieren. ☎ OL/664505

Garten-Neuanlage, Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

Baum-, Strauch-, Hecken- u. Buschschnitt m. Abfuhr ☎ OL 664505

Pflasterarb., Zaunbau OL 664505

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.

Dienstleistungen

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0162/3913809

Bäu. fä. m.Abf., Festp.,OL 43190

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Gartenarb. aller Art ☎OL 43190

Haushaltsauflösung, Entrümpelungen usw.! Zuverlässig & Preiswert. ☎ 0441/5007710

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

Kostenlos nicht, aber preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

Maler Termine frei 04486/5029711

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

Pflasterarb. jegl. Art.☎OL 43190

Tiere und Zubehör

Australian Shepherd Welpen abzugeben, geb. 10.3.26 reinrassig. Gechipt, geimpft, entwurmt. Handy: ☎0151/72350290

Stellenmarkt

Die Stadt Brake (Unterweser) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

BRAKE Unterweser

eine/einen
Schulsekretärin/Schulsekretär (m/w/d)
(EG 6 TVöD, unbefristet in Teilzeit mit 20 Stunden/Woche)
sowie zwei
Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
für die städt. Kindertagesstätten und/oder Grundschulen
(EG 2 TVöD, unbefristet in Teilzeit mit 15-20 Stunden/Woche)

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.brake.de.

Bewerben Sie sich bitte per Post oder E-Mail bis zum 28. Juni 2026!
Stadt Brake (Unterweser), Personalabteilung, Schrabberdeich 1, 26919 Brake (Unterweser), personalamt@brake.de

Friseur*in auch Meister*in
für Salon TOP HAIR in Oldenburg und Umgebung gesucht.
Bewerbung unter
Tel.: 01 72 4 54 96 96 (Herr Harich)

Stellengesuche

Benötigen Sie (Senioren) Hilfe im Alltagsgeschehen, Unterstützung im Haushalt, Einkaufen, Begleitperson oder einfach nur Unterhaltung? Ich biete 2-3 Stunden, 1x wöchentlich vor- oder nachmittags. Bin weiblich, deutsch, Ende 60. Wenn Sie in OL oder näherer Umgebung wohnen, rufen Sie mich gerne an: ☎ 0172/5856312

Touristik und Reise

Urlaub auf Norderney, FeWo/2 Personen Schwimmbad & Sauna im Haus. www.Ferienwohnung-Norderney-Dünenrose.de ☎ 02502/7854 oder 0171/2840124 Buchungslücke 10.-17.06. und 27.06.-11.07.

Kaufgesuche

Ankauf von PKW u. Transportern aller Art. ☎ 0176-31642409.

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

Wohnmobile und -wagen

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
Rufen Sie uns an!
Auto-Kayser GmbH & Co. KG
Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Gesundheit, Wellness und Esoterik

Anonyme Alkoholiker in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/ 19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de

Kurz raus, eintauchen: Mikroabenteuer in Estland

REISE Intensive Naturerlebnisse zwischen Mooren, Ostsee und Wäldern

FRANKFURT/TALLINN/PR – Freitagmittag noch am Schreibtisch, am nächsten Morgen schon im Nebel am Ufer eines Hochmoors, das Wasser still, nur das leise Schmatzen der Moorböden unter den Füßen. Estland macht es möglich, geografisch wie zeitlich. Das kleine nordische Land ist wie gemacht für Mikroabenteuer und Alltagsfluchten: kurze Wege, unberührte Natur und zahllose Erlebnisse, die sich mühelos in ein Wochenende packen lassen.

Wer das Wochenende der Natur widmen möchte, findet in Estland vielfältige Möglichkeiten zur Tierbeobachtung. Im Westen, im Matsalu Nationalpark, sammeln sich im Frühjahr Tausende Zugvögel. Ein Schauspiel, das sich am besten in den frühen Morgenstunden erleben lässt. Auf der Ostsee geht es per Boot hinaus zu den Robbenkolonien rund um die Malusi-Inseln oder vor Hiiumaa. Heute stehen die Malusi-Inseln unter strengem Naturschutz. Ein Besuch ist daher ein echtes Privileg und erfordert einen besonders verantwortungsvollen und respektvollen Umgang mit der Natur. Und mit etwas Geduld zeigt sich im Nordosten sogar einer der scheuesten Bewohner Europas: In den Wäldern von Alutaguse lassen sich Braunbären aus versteckten Beobachtungshütten heraus beobachten.



Mit speziellen Schuhen kann man in Estland eine Moorschuhwanderung machen, vorbei an kleinen Wasseraugen und Kieferninseln. BILD: VISIT ESTONIA

Im gefluteten Steinbruch von Rummu paddeln Besucher über glasklares, türkisfarbenes Wasser, unter ihnen die Ruinen ehemaliger Gebäude. Es wirkt fast surreal und ist doch nur eine Stunde von Tallinn entfernt. Ganz anders, aber ebenso eindrucksvoll zeigt sich der Süden des Landes, wo sich der Fluss Ahja durch Sandsteinfelsen und dichte Wälder schlängelt.

Wer es schneller mag, tauscht die Paddel gegen PS. Im Laitse RallyPark geht es um Geschwindigkeit. Noch rauer wird es bei Offroad-Touren durch ehemalige Industriegebiete wie Aidu, wo sich eine fast unwirkliche Landschaft aus Sand, Wasser und steilen Kanten erstreckt. Auf der Insel Naissaar verbindet eine Truck-Safari Abenteuer mit Geschichte, zwischen alten Militäranlagen und stiller Natur. Dank zahlreicher Fährverbindungen ist diese nahe Tallinn gelegene Insel gut zu erreichen.

Etwas gemächlicher, aber nicht minder eindrucksvoll ist eine Moorschuhwanderung. Mit speziellen Schuhen geht es über federnde Moorflächen, vorbei an kleinen Wasseraugen und Kieferninseln. Spätestens hier stellt sich ein Gefühl von Weite und Entschleunigung ein. Für vollendete Entspannung sorgt die estnische Saunakultur, die weit über klassische Wellness hinausgeht.



Mal etwas Neues wagen: eine geführte Paddeltour in der Dämmerung auf einem der vielen Seen in Estland. BILD: VISIT ESTONIA

In traditionellen Rauchsaunen, etwa in Võrumaa, wird der Saunagang zum Ritual und eröffnet Einblicke in alte nordische Traditionen.

Auch kulinarisch lässt sich ein Wochenende überraschend intensiv gestalten. In kleinen Manufakturen und auf Höfen entdecken Besucher regionale Spezialitäten wie frisch geräucherten Fisch, Wildkräuter oder Produkte rund um Beeren und Pilze. Besonders authentisch wird es bei Kochkursen oder Verkostungen, bei denen traditionelle Rezepte neu interpretiert werden und Einblicke in die nordische Esskultur geben.

Estland zeigt, dass es nicht viel Zeit braucht, um weit weg zu sein. Die Kombination aus Natur, Aktivität und Ruhe macht das Land zu einem idealen Ziel für alle, die dem Alltag kurz entkommen wollen, ohne lange Anreise und ohne durchgetaktetes Programm. Manchmal reichen eben 48 Stunden, um das Gefühl zu haben, wirklich unterwegs gewesen zu sein.

Weitere Infos rund um Estland als Kulturreiseziel: https://visitestonia.com/de

Wer im Wald radelt, muss Regeln beachten

MOBILITÄT Radfahren im Wald ist nicht überall erlaubt

IM NORDWESTEN/PM – Ob auf dem Mountainbike, dem E-Bike oder dem Trekking-Rad: Viele Radfahrer sind im Wald unterwegs. Das ist grundsätzlich erlaubt – allerdings nicht immer und überall. Darauf macht das Infocenter der R+V Versicherung aufmerksam. Jeder darf einen Wald zur Erholung nutzen, auch auf dem Fahrrad oder Mountainbike. Allerdings gibt es hier Einschränkungen. Das Bundeswaldgesetz besagt ausdrücklich, dass Fahrräder im Wald nur auf Straßen und Wegen fahren dürfen. „Hinzu kommen oft weitere Besonderheit und Einschränkungen, die von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sein können“, sagt Roland Richter, Verkehrsexperte bei der R+V Versicherung.



Jeder darf einen Wald zur Erholung nutzen, auch auf dem Rad – allerdings nicht immer und überall. BILD: R+V/ISTOCK

Örtliche Regelungen erfragen

Einige Bundesländer haben die bundesweite Regelung übernommen und erlauben das Radfahren im Wald nur auf festen Wegen. Andere schreiben vor, dass die Wege für Fahrräder mindestens zwei Meter breit sein müssen – und schließen Sport- und Lehrpfade aus. „Auf manchen Waldwegen untersagen Verbotsschilder die Durchfahrt. Das kann in allen Bundesländern vorkommen“, ergänzt R+V-Experte Richter. Meistens ist das der Fall, wenn andere Menschen dadurch stark gefährdet wären.

Der Experte rät deshalb, sich vor einer längeren Tour durch Waldgebiete nach den örtlichen Regelungen zu erkundigen, etwa bei der zuständigen Forstbehörde. Denn wer sich nicht an die Vorgaben hält, muss mit einem Bußgeld rechnen. Richter ergänzt: „Manchmal gibt es an bestimmten Stellen auch Ausnahmeregelungen für Radfahrende.“ Dazu gehören zum Beispiel extra für Mountainbiker angelegte Trails, die in der Regel durch Markierungen an Bäumen erkennbar sind.

Rücksicht nehmen

Treffen Wanderer und Biker aufeinander, ist gegenseitige Rücksichtnahme geboten. „Das heißt: Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte vorausschauend fahren, die Geschwindigkeit anpassen und sein Gefährt in jeder Situation unter Kontrolle haben“, sagt Richter. Ein angemessenes Verhalten ist zudem für den Schutz von Pflanzen und Tieren wichtig. Sie dürfen nicht gefährdet oder geschädigt werden. Für seine persönliche Sicherheit sind Radfahrende selbst verantwortlich, so das Bundeswaldgesetz: Sie benutzen den Wald auf eigene Gefahr. Das gilt insbesondere für typische Gefahren wie Bodenunebenheiten und herausragende Äste.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

– Radfahrende sollten Land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen Vorfahrt gewähren.

– Für E-Bikes gibt es, abhängig von der Motorstärke, mitunter weitere Einschränkungen. Auch hier geben die zuständigen Forstbehörden Auskunft.

– Was Biker in Grünanlagen beachten müssen, legt meist das Grünflächenamt der Städte fest. So ist das Radeln auf gekennzeichneten Wegen zugelassen.



HÖFFMANN REISEN PRÄSENTIERT:

Sommerliche Tagesfahrten

AB OLDENBURG!



Dem Alltag entfliehen...

Immer schön!



LÜBECK & TRAVEMÜNDE

Lübeck lockt mit ihrem weltberühmten Marzipan, dem majestätischen Holstentor und einem historischen Stadtkern, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Erleben Sie die malerische Kulisse bei einer an den Stadtausflug anschließenden Schifffahrt nach Travemünde. Die idyllische Strandpromenade in Travemünde lädt dazu ein, den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Do., 16.07., Sa., 29.08.

inkl. Schifffahrt mit Kaffee & Kuchen **95,- €**

EUTIN – HOLSTEINISCHE SCHWEIZ

Eutin ist von zahlreichen Seen, Wäldern und Hügeln umgeben. Sie beginnen den Tag mit einer faszinierenden Altstadtführung. Auch ein Mittagessen, eine Besichtigung des Eutiner Schlosses und eine Schifffahrt auf dem Eutiner See stehen auf dem Programm.

Mi., 12.08.

109,- €

inkl. Altstadtführung, Mittagessen, Schlossführung, Schifffahrt inkl. Kaffeegedeck

AMSTERDAM

Die Hauptstadt der Niederlande ist einzigartig: Die Stadt versprüht so viel gute Laune und typisch holländische Lockerheit. Gleichzeitig gibt es so viel zu sehen! Ob ein Besuch im Anne-Frank-Haus, ein gemütliches Picknick im Vondelpark oder eine Grachtenfahrt!

Sa., 15.08.

59,- €

Lieblings-Reise



GIETHOORN MIT GRACHTENFAHRT

Zahlreiche kleine Kanäle schlängeln sich durch das niederländische Örtchen, welches Giethoorn auch den Beinamen „Venedig der Niederlande“ verleiht. Wir erleben das verträumte Örtchen bei einer Grachtenrundfahrt vom Wasser aus.

Do., 16.07., So., 16.08.

inkl. Grachtenfahrt & Pfannkuchenessen **89,- €**

GRONINGEN

Groningen ist eine quirlige, vielseitige Stadt mit einem großen Angebot an Kultur und Veranstaltungen sowie mit schönen historischen Baudenkmälern. Der „Grote Markt“ mit dem berühmten Martinitoren ist das Zentrum von Groningen. Hier finden Sie verschiedene Geschäfte, Cafés und Restaurants.

Sa., 18.07., Sa., 12.09.

49,- €

BREMERHAVEN & SEEWIND AUF DER WESER ERLEBEN!

Entdecken Sie tolle Sehenswürdigkeiten wie das „Deutsche Auswandererhaus“, das „Klimahaus“ oder den Zoo am Meer. Am Nachmittag setzen wir unsere Reise auf dem Wasser fort und verlassen das charmante Bremerhaven an Bord des Schiffes „Hal Över“. Wir fahren flussaufwärts nach Bremen.

Mi., 15.07., Do., 20.08.

inkl. Schifffahrt **85,- €**

DUHNER WATTRENNEN

Weltweit gibt es keine vergleichbare Veranstaltung, bei der vor der beeindruckenden Kulisse des Weltschifffahrtsweges wagemutige Traber und elegante Galopper abwechselnd auf dem nassen Untergrund um den Sieg kämpfen. Jahr für Jahr strömen Besucher herbei, um die einzigartige Atmosphäre zu erleben und vielleicht sogar ihr Glück bei den Pferdewetten zu versuchen.

So., 09.08.

inkl. Sitzplatzkarte **85,- €**

ROTE ROSEN SPEZIAL

In Lüneburg können Sie hinter die Kulisse der Serie schauen und die Drehorte hautnah erleben. Sie sehen nicht nur die Außendrehorte der Innenstadt, sondern besuchen auch den „Gutshof Flickenschild“. Es bleibt auch noch Zeit, Lüneburg auf eigene Faust zu erkunden!

Do., 23.07.

79,- €

inkl. Stadtrundgang, Besichtigung „Gutshof Flickenschild“

LÜNEBURGER HEIDE

Im Heidehotel Bockelmann erwartet Sie ein köstliches Mittagessen. Weiter geht es mit einer Fußführung durch das idyllische Bispingen und einer Rundfahrt durch die Heide mit Besuch des Schneverdinger Heidegartens. Nach der Kaffeepause unternehmen wir eine schöne Kutschfahrt durch die Heide.

Fr., 14.08., Mi., 02.09.

109,- €

inkl. Mittagessen, Führung durch Bispingen und Rundfahrt durch die Heide, Kaffee & Kuchen, Kutschfahrt

SOMMERZAUBER IM HARZ

Nachdem Sie sich im „Windbeutel-Paradies Nr. 1“ für den Tag gestärkt haben, startet die Harzrundfahrt in Richtung Wernigerode. Nach einer Stadtführung fahren Sie ein Stück mit der einzigartigen Harzquerbahn. Weiter geht es mit dem Bus über Schierke unterm Brocken, über die Bergsiedlung Elend mit der kleinsten Holzkirche Deutschlands. Die Fahrt führt weiter über den Kurort Braunlage über die Harzhochstraße durch den Naturpark Harz zum Torfhaus mit hervorragendem Blick auf den Brocken.

Fr., 26.06., Do., 06.08., Do., 20.08.

109,- €

inkl. 2-Gang-Mittagsmenü, Stadtführung Wernigerode, Fahrt mit der Harzquerbahn, Kaffeegedeck



TIERPARK HAGENBECK

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Tiere von allen Kontinenten, mitten in der lebendigen Metropole Hamburg. Ein Tag im Tierpark Hagenbeck ist ein Erlebnis, das die ganze Familie begeistern wird!

Mo., 27.07.

99,- €

Kinder bis 16 J.: 79,- €
inkl. Eintritt Tierpark und Tropenaquarium

CUXHAVEN DUHNEN

Dieser kleine Ort an der Nordsee bietet eine Vielfalt an Erlebnissen. Genießen Sie Sonnenbäder am goldenen Sandstrand, unternehmen Sie Wanderungen durch die einzigartige Wattlandschaft, schlendern Sie entlang der Kurpromenade und entdecken Sie zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten.

Mo., 20.07., Do., 06.08.

45,- €

Kinder bis 14 J.: 29,- €

FLOßTOUR AUF DER OKER

Mit dem Floß fahren wir auf der Oker vorbei an Braunschweigs prächtigen alten Villen, verträumten Gärten, wild bewachsenen Uferzonen und wunderschönen Parkanlagen. Es bleibt auch Zeit für eigene Entdeckungen.

Do., 27.08..

89,- €

inkl. Floßtour auf der Oker, Stadtführung vom Wasser aus, Kaffeegedeck an Bord

WALDBÜHNE AHMSEN – „Schlager lügen nicht“

Die besucherstärkste Freilichtbühne Niedersachsens liegt mitten im Wald am Rande der kleinen Ortschaft Ahmsen. Tauchen Sie ein in die Welt des Theaters und erleben Sie die tolle Aufführung "Schlager lügen nicht" inmitten der malerischen Natur.

So., 23.08.

inkl. Eintrittskarte **55,- €**

FEUERWERK HANNOVER

An fünf ausgewählten Abenden zwischen Mai und September versammeln sich in den Herrenhäuser Gärten erstklassige Feuerwerkskünstler aus aller Welt, um die Zuschauer mit ihren atemberaubenden Feuerwerksvorführungen zu begeistern.

Abfahrt am Nachmittag, Rückkehr in der Nacht.

Sa., 15.08.

inkl. Eintritt **79,- €**

TIMMENDORFER STRAND

Verbringen Sie einen herrlichen Tag im vielseitigen Ostseebad „Timmendorfer Strand“. Dieser berühmte Strand an der Ostsee erstreckt sich über sieben Kilometer und begeistert mit seinem feinen Sand und dem kristallklaren, seichten Salzwasser. Lassen Sie sich von der faszinierenden Atmosphäre verzaubern.

Sa, 22.08.

59,- €

Kinder bis 14 J.: 45,- €

BORKUM

Mit dem Katamaran erreichen wir in einer Stunde die größte Insel Ostfrieslands. Auf Borkum erwarten Sie etwa 130 Kilometer markierte Wander- und Radwege. Genießen Sie die pollenarme, jodhaltige Luft, die sich ideal zum Durchatmen eignet und erleben Sie einen unvergesslichen Tag.

So., 19.07., Mi., 12.08.

inkl. Überfahrten **99,- €**

Kinder bis 14 J.: 79

NORDERNEY

Erleben Sie den Puls der Gezeiten und spüren Sie die Freiheit dieser außergewöhnlichen Insel. 15 Kilometer feinster Sandstrand wartet auf Sie und lädt Sie zum Baden und Entspannen ein. Ein Tagesausflug mit „Urlaubs-Feeling“!

Do, 23.07.

inkl. Überfahrten **84,- €**

Kinder bis 14 J.: 55,- €

HELGOLAND

Mit dem modernen Hochgeschwindigkeitskatamaran geht es mit rasanter Geschwindigkeit auf dem direkten Weg auf die einzige Hochseeinsel Deutschlands. Diese Sonneninsel ist nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein Kurort und Heilbad, das zu jeder Jahreszeit seine besonderen Reize offenbart.

Mo., 06.07., Di., 18.08.

inkl. Überfahrten **145,- €**

Kinder bis 14 J.: 89,- €

INFO & BUCHUNG
0441 20 57 110

HÖFFMANN REISEN®

Oldenburger Mühle
Gerhard-Stalling-Str. 1-3
26135 Oldenburg
Tel. 0441 / 2057110
oldenburg@hoeffmann.de
www.hoeffmann.de

Einige Pflegetipps für eine prächtige Blüte

ROSEN Vom richtigen Standort bis zum jährlichen Schnitt: Kleines Einmaleins für üppig blühende Rosen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer Rosen liebt, weiß: Die „Königin der Blumen“ verlangt von Gärtnerinnen und Gärtnern besondere Aufmerksamkeit. Damit aus den edlen Schönheiten kräftige und blühende Pflanzen werden, ist das Wissen um Standort, Schnitt und Düngung essenziell. Gerade in unseren Breiten stehen Rosen für anspruchsvolle Kultivierung, aber mit den richtigen Kniffen gelingt das rosige Glück auch im Hausgarten.

Wer einen sonnigen Platz für seine Rosen auswählt, legt den Grundstein für Gesundheit und Blütenreichtum. Rosen bevorzugen mindestens fünf bis sechs Sonnenstunden täglich, sollten jedoch nicht in der direkten Nähe zu Hauswänden wachsen, da sich dort die Luft zu stark erhitzt. Ein zu schattiger Platz ist ebenfalls ungünstig, denn Rosen sind sonnenhungrig und benötigen Licht, um Pilzerkrankungen vorzubeugen und ihre Blühkraft zu entfalten. Auch die Bodengüte entscheidet: Am besten gedeihen sie in humusreichen, lehmig-sandigen Böden, die locker und durchlässig sind. Staunässe am Wurzelbereich ist unbedingt zu vermeiden – bei zu schweren Böden helfen Sand oder Humus als Zugabe.



Die richtige Standortwahl ist die Grundvoraussetzung für eine üppige Rosenblüte. Der Platz sollte in jedem Fall ausreichend Sonne bieten. BILD: HARYAD PHOTOGRAPHY/UNSPLASH

So gelingt die Setzung

Die Pflanzung selbst sollte umsichtig erfolgen, insbesondere bei neuerworbenen, wurzelnackten Rosen. Diese werden am besten im Herbst gesetzt, wenn der Boden noch sommerwarm und locker ist. Die Veredelungsstelle der Rose, eine Verdickung am Wurzelhals, gehört mindestens fünf Zentimeter unter die Erde – das schützt vor Frost und fördert sicheres Austreiben. Möglichst groß und tief ist das Pflanzloch anzulegen: Bei Containerpflanzen doppelt so groß wie der Wurzelballen und bei wurzelnackten Pflanzen so groß, dass die Wurzeln ohne Umknicken hineinpassen. Die Erde kann mit Naturdünger wie Hornspänen oder Kompost angereichert werden, in jedem Fall sollte das Pflanzloch stets gut gewässert werden.

Nährstoffe zur richtigen Zeit

Im Frühjahr beginnt die wichtigste Phase der Rosenpflege. Jetzt werden die Pflanzen das erste Mal gedüngt, vorzugsweise mit organischen Präparaten wie Hornspäne oder Kompost. Rosen gehören zu den sogenannten Starkzehrern – sie entziehen dem Boden viele Nährstoffe und brauchen regelmäßige Düngergaben, um üppig zu blühen. Neben dem Frühjahrsdünger folgt im Juni eine zweite Düngung. Dabei sollte vor allem Kalium und Phosphor im Dünger enthalten sein, da diese den Pflanzen helfen, kräftig zu wachsen und widerstandsfähig zu bleiben. Späte Düngungen besser vermeiden, damit die Triebe noch vor dem Winter ausreifen.

Mit Wasser versorgen

Auch das Gießen will gelernt sein: Rosen werden vorzugsweise morgens und direkt am Wurzelbereich mit lauwarmem Wasser versorgt. Das schützt nicht nur das Laub vor feuchtem Milieu – und damit Pilzbefall – sondern gibt den Rosen die Möglichkeit, das Wasser effizient aufzunehmen. Gerade junge Pflanzen benötigen in der Anwachsphase mehr Wasser, ältere Rosen kommen als Tiefwurzler auch durch Trockenperioden hindurch. In heißen Sommern sollte lieber seltener, dafür aber durchdringend gegossen werden. Ein luftiger, unkrautfreier Boden rund um die Rose erhält die Vitalität der Wurzeln und mindert die Gefahr von Verdichtung, die den Pflanzen schadet.

Rosen schneiden

Der Rückschnitt ist das Herzstück jeder Rosenpflege. Die Hauptschnittzeit liegt im späten Winter oder zeitigen Frühjahr, wenn die Augen der Rosen anschwellen und neue Triebe erscheinen. Der Schnitt erfolgt stets über einem nach außen stehenden Auge, das regt zu starkem und gesundem Austrieb an. Beet- und Edelrosen werden auf etwa 20 bis 30 Zentimeter Länge zurückgeschnitten, Strauchrosen und andere Varianten nach gewünschter Optik etwa um ein Drittel gekürzt. Das Entfernen von krankem und abgestorbenem Holz ist ein Muss, ebenso wie das sofortige Entsorgen der Schnittreste – so haben Pilzsporen und Schädlinge keine Chance, sich im Garten breit zu machen.

Rosen sind nicht nur optisch ein Gewinn, sie bieten auch Insekten Nahrung und lassen sich wunderbar mit anderen Pflanzen kombinieren. Mit etwas Erfahrung und Hingabe werden Rosen zu einem prägenden Element im Garten und bieten Jahr für Jahr einen berauschenden Blütenteppich.



Wer Verblühtes abschneidet, regt die Rose zu neuem Austrieb an. BILD: MARGARITA SHTYFURA/UNSPLASH



AZUBI EXPRESS

DEIN FAHRPLAN IN RICHTUNG ZUKUNFT!



Erster Halt: Zukunft!

Was dich beim Azubi-Express in Oldenburg erwartet – Route, Ablauf & alle Firmen findest du hier.

11.06.2026
OLDENBURG

NWZ Jobs

New[s]comer stärkt Medienkompetenz

MEDIENPROJEKT Dachmarke stärkt Dialog und Medienkompetenz im Nordwesten



Unter dem Dach von new[s]comer laufen Projekte und Zugänge zusammen, die jungen Menschen geprüfte Nachrichten und praktische Medienerfahrung ermöglichen. BILD: NWZ

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – „Verantwortung zeigen. Demokratie stärken. Zukunft mitgestalten." So beschreibt new[s]comer seine Rolle als Dachmarke für Bildungsprojekte der Nordwest Mediengruppe. Der Anspruch: junge Menschen in Kontakt mit verlässlichen Informationen zu bringen, Dialogfähigkeit zu trainieren und demokratische Werte im Alltag erlebbar zu machen. Zugleich will die Dachmarke Schulen, Vereine, Institutionen, Unternehmen und engagierte Bürgerinnen und Bürger in der Region vernetzen, damit Beteiligung über Teilnahme, Kooperation oder Unterstützung möglich wird. So entsteht ein Umfeld, das demokratisches Handeln fördert.

Vom Lesen zum Produzieren

Zentral ist new[s]comer/Klartext, das modernisierte Nachfolgeprojekt von ZISCH („Zeitung in der Schule"), das seit 1997 unter diesem Namen lief. In Klartext lernen Schülerinnen und Schüler journalistische Grundkenntnisse praxisnah kennen: Sie schreiben eigene Artikel, können aber auch Videos oder Podcasts produzieren. Veröffentlicht werden die Beiträge auf den Plattformen der Nordwest Mediengruppe – im ePaper sowie im new[s]comer-Digitalmagazin. Das Rebranding begründet das Projekt mit veränderter Mediennutzung, besonders bei Jugendlichen. Sponsor in Oldenburg ist die Landessparkasse zu Oldenburg (LzO), in Emden ist es die AOK Emden.

Wirtschaft vor der Haustür

Mit new[s]comer/Durchblick rückt regionale Ökonomie in den Fokus. Das Projekt „Jugend und Wirtschaft im Nordwesten" ist im Seminarfach verankert und wird gemeinsam von Nordwest-Zeitung und der Landessparkasse zu Oldenburg (LzO) umgesetzt. Ausgangspunkt ist die tägliche Berichterstattung der NWZ: Aus Artikeln über Unternehmen, Branchen und Entwicklungen entsteht ein eigenes Thema, das als Fach- oder Projektarbeit mit ökonomischer Fragestellung bearbeitet wird. Recherchen sollen auch vor Ort in Betrieben stattfinden. Parallel werden die Teilnehmenden ermutigt, selbst Texte zu schreiben; ausgewählte Beiträge werden gebündelt auf NWZonline veröffentlicht.

Teilhabe durch Sprache

„new[s]comer/Lesen & Schreiben verbindet" richtet sich an Förderschulen und Menschen mit Behinderung und wird von der Nordwest-Zeitung in Kooperation mit dem Bezirksverband Oldenburg (BVO) durchgeführt. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit Zeitungstexten – gedruckt und digital: Inhalte verstehen, besprechen, vereinfachen, kreativ gestalten und eigene kleine Beiträge entwickeln. Ziel ist, Lese-

FORTSETZUNG AUF SEITE 3 ▶

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Nordwest-Zeitung
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstr. 260
26125 Oldenburg

Geschäftsführung:
Stephanie von Unruh,
Andreas Klatt

Anzeigenservice:
Nordwest Media
Vermarktungsgesellschaft
Leitung: Annika Kamps

Redaktion:
Content Manufaktur
anzeigen-redaktion@nwzmedien.de

Bildnachweis:
Simon Wossack

Druck:
WE-Druck GmbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstr. 270,
26125 Oldenburg

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 2

und Schreibfähigkeiten zu stärken, weil Sprache als Schlüssel zur Teilhabe gilt.

Zugänge ohne Abo-Falle

Ergänzend setzt new[s]comer auf Fördermodelle mit kostenfreiem Zugriff auf Qualitätsjournalismus. SchulePlus ermöglicht zeitlich befristet den kostenlosen Zugang zu NWZonline und zur NWZ Nachrichten-App; Lehrkräfte entscheiden selbst über den Einsatz. Möglich wird das durch Unterstützer aus der Region – ohne Einfluss auf redaktionelle Inhalte. Ähnlich angelegt ist AzubiPlus: Ausbildungsbetriebe können Auszubildenden den kostenfreien digitalen Zugang eröffnen, um Orientierung im Berufsalltag sowie Medienkompetenz und regionale Verbundenheit zu stärken. StudiPlus richtet sich an Studierende: Mit Hochschul-Mail gibt es kostenlosen Zugriff; das betrifft knapp 29.000 Studierende in der Region und rund 6.500 registrierte Nutzerinnen und Nutzer.

Ausbildung sichtbar machen

Mit dem new[s]comer/Preis für Innovative Ausbildung (PIA) wendet sich die Dachmarke zudem an Betriebe im Oldenburger Land und in Ostfriesland. Ausgezeichnet werden Ausbildungsprojekte, die über klassische Inhalte hinausgehen oder bekannte Themen anders und motivierend vermitteln – etwa mit Eigeninitiative der Auszubildenden oder Schwerpunkten wie Vielfalt, Nachhaltigkeit oder sozialem Engagement. Über die Einreichungen wird im ePaper, in der gedruckten Zeitung und online berichtet.

➛@ Mehr Infos unter **www.new-scomer.de**

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Übergang von der Schule in den Beruf ist für viele junge Menschen eine der wichtigsten Entscheidungen ihres Lebens. Mit dem Azubi-Express entsteht genau dort Unterstützung, wo Orientierung gefragt ist: direkt vor Ort in den Betrieben im Nordwesten. Statt trockener Theorie erleben Schülerinnen und Schüler Ausbildung hautnah, kommen ins Gespräch und entdecken neue Perspektiven. Dass dieses Format wächst und immer mehr Städte einbindet, zeigt, wie groß der Bedarf ist. Unser Ziel ist klar: Chancen sichtbar machen und Wege eröffnen. Steigen Sie ein und begleiten Sie junge Talente auf ihrem Weg in die Zukunft.

Lena Röstel (Projektverantwortliche) &
Andreas Unterberg (Redakteur)







Azubi-Express bringt Betriebe im Nordwesten ins Rollen

BILDUNG Mobiles Messeformat eröffnet Jugendlichen neue Wege in die Ausbildung

VON ANDREAS UNTERBERG

OLDENBURG/EMDEN/AURICH/WILHELMSHAVEN/WESERMARSCH – Nach einem erfolgreichen Auftakt in Oldenburg, im Jahr 2025, mit über 300 Schülerinnen und Schülern, rollt der Azubi Express weiter durch die Region und weitet in diesem Jahr sein Angebot aus.

Neben Oldenburg, sind in 2026 auch Emden, Wilhelmshaven, Aurich und die Wesermarsch mit dabei. Wie findet man den passenden Ausbildungsplatz? Diese Frage stellen sich viele Schülerinnen und Schüler – und der Azubi-Express liefert eine kreative Antwort: Mit dem Bus direkt zu den Betrieben.



Der Azubi-Express startete am Mediencampus der Nordwest-Mediengruppe in Etzhorn und brachte Jugendliche direkt zu Ausbildungsbetrieben in Oldenburg. BILD: NWZ

Die mobile Ausbildungsmesse bringt Jugendliche auf verschiedenen Routen durch den Nordwesten zu Unternehmen, die ihre Ausbildungsangebote vorstellen.

Organisiert ist der Azubi-Express wie ein „Hop-on-Hop-off“-System. An mehreren Stationen entlang einer festgelegten Route haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, auszusteigen und jeweils ein Unternehmen näher kennenzulernen.

Der besondere Vorteil: Statt sich durch digitale Informationsfluten zu klicken, erleben die Jugendlichen die Unternehmen vor Ort – persönlich, praxisnah und im direkten Austausch mit Auszubildenden und Fachkräften.

Einsteigen, entdecken, durchstarten

An jeder Haltestelle des

FORTSETZUNG AUF SEITE 5 ▶



Nächster Halt: Rentenprofi von morgen

Unsere Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten

oder

das duale Studium "Management Soziale Sicherheit":

Dein Ticket für eine erfolgreiche berufliche Zukunft!

Bewirb dich jetzt bei der DRV Oldenburg-Bremen!

Alle Infos unter viel-mehr-als-rente.de
oder scanne hier:

Folge unserem Kanal "moinrente" auf Instagram:

Moin Rente

Der Azubi-Express hält auch bei uns.

Next Stop: Zukunft

Steig ein, komm vorbei und entdecke spannende Berufsbilder, attraktive Benefits und vielfältige Perspektiven, die dich bei uns erwarten.
Neugierig? **ewe.com/karriere**

Lass uns gemeinsam #dasMorgenmachen

Freie Ausbildungsplätze für 2026/2027

Deine Ausbildung bei
EWE netz EWE

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 4

Azubi-Expresses öffnen Betriebe ihre Türen. Geboten werden Führungen durch Werkstätten und Büros, Vorträge über Berufsbilder sowie Präsentationen rund um die Ausbildungsmöglichkeiten. Einige Unternehmen bieten zudem interaktive Elemente an – so können die Schülerinnen und Schüler kleinere Aufgaben lösen oder direkt mit Auszubildenden ins Gespräch kommen.

Ziel des Formats ist es, jungen Menschen die Berufswelt auf eine unkomplizierte und direkte Weise näherzubringen. Dabei steht nicht nur die Information im Vordergrund, sondern auch das persönliche Erleben. Wer sich unsicher ist, in welche Richtung es nach der Schule gehen soll, kann sich so einen ersten Überblick verschaffen – und vielleicht sogar den zukünftigen Ausbildungsplatz finden.

Kostenlos und auch für Klassen geeignet

Die Teilnahme am Azubi-Express ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist sowohl individuell als auch im Klassenverband möglich. Lehrkräfte haben die Möglichkeit, mit ihren Schülerinnen und Schülern eine Route auszuwählen und so den Berufswahlprozess aktiv zu begleiten.

➛@ Mehr Infos unter **www.azubi-express.de**

Das perfekte Bewerbungsfoto

BEWERBUNG Ein Bewerbungsfoto sagt mehr als tausend Worte. Hier erfährst Du, wie Du Dein Bild optimal gestaltest, um Personalentscheider zu beeindrucken

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Ein Bewerbungsfoto sagt mehr als tausend Worte. Noch bevor ein Anschreiben gelesen wird, entsteht ein erster Eindruck. Für Personalentscheider, die täglich Dutzende Unterlagen sichten, kann ein gelungenes Foto den entscheidenden Unterschied machen. Es vermittelt Persönlichkeit, Professionalität und ein Gespür für die Anforderungen der angestrebten Position.

Warum das Bewerbungsfoto so wichtig ist

In vielen Branchen gehört das Bewerbungsfoto weiterhin zur gängigen Praxis. Es bietet Arbeitgebern eine erste visuelle Orientierung und kann Sympathie schaffen. Gleichzeitig transportiert es unausgesprochene Botschaften: Wirkt die Person souverän? Passt der Auftritt zur Unternehmenskultur? Genau hier gilt es, Authentizität und Professionalität in Einklang zu bringen.

Die Basics: Worauf kommt es an?

Ein überzeugendes Bewerbungsfoto beginnt bei den Grundlagen. Das Bild sollte aktuell sein – idealerweise nicht älter als zwei Jahre. Veraltete Fotos wirken schnell

FORTSETZUNG AUF SEITE 6 ▶





▶ FORTSETZUNG VON SEITE 5

nachlässig und können beim Vorstellungsgespräch für Irritation sorgen.

Auch Format und Bildausschnitt spielen eine Rolle. Üblich ist ein Maß von 6 × 4,5 Zentimetern, gezeigt wird der Bereich vom Kopf bis etwa zur Brust. Entscheidend ist zudem die Qualität: Selfies oder private Schnappschüsse haben in einer Bewerbung nichts verloren. Ein professionelles Foto aus dem Studio sorgt für die nötige Schärfe, Ausleuchtung und Bildwirkung.

Dein Look: Kleidung, Haare, Make-up

Die Wahl des Outfits sollte sich an der Branche orientieren. In konservativen Bereichen wie Finanzen, Verwaltung oder Recht sind Anzug oder Blazer Standard. In kreativen Berufen darf der Look lockerer ausfallen, sollte aber stets gepflegt und durchdacht



Kleidung, Haltung und ein natürlicher Gesichtsausdruck prägen den ersten Eindruck bei Personalentscheidern. BILD: PIXABAY

wirken.

Auch Frisur und Styling beeinflussen den Gesamteindruck. Haare sollten ordentlich sitzen, ohne überstylt zu wirken. Längere Haare sollten nicht ins Gesicht fallen. Wer Make-up trägt, setzt besser auf Zurückhaltung: Dezente Akzente unterstreichen die natürliche Ausstrahlung und lenken nicht vom Gesicht ab.

Der richtige Hintergrund: Neutral, aber nicht langweilig

Der Hintergrund eines Bewerbungsfotos sollte Ruhe ausstrahlen und nicht vom Motiv ablenken. Bewährt haben sich neutrale Farben wie Grau oder ein dezentes Blau, die Tiefe erzeugen, ohne steril zu wirken. Rein weiße Hintergründe können schnell kühl erscheinen und lassen Konturen oft hart wirken.

Unruhige Umgebungen sind dagegen problematisch. Bücherregale, Pflanzen oder private Wohnräume ziehen den Blick weg vom Gesicht und mindern die professionelle Wirkung.

Die Pose: Natürlichkeit ist das A und O

Eine entspannte, aber aufrechte Haltung wirkt selbstbewusst und zugänglich. Wichtig ist eine gleichmäßige Ausleuchtung des Gesichts ohne harte Schatten. Der Blick kann leicht in Richtung Kamera gehen, muss aber nicht streng frontal sein. Ein sanftes Lächeln vermittelt Offenheit und Freundlichkeit, ohne aufgesetzt zu wirken.

Häufige Fehler, die Du vermeiden solltest

Zu starke Bildbearbeitung ist einer der häufigsten Fehler. Glatte Hautfilter oder übertriebene Retuschen verfälschen das Erscheinungsbild und können beim persönlichen Kennenlernen negativ auffallen. Auch unpassende Kleidung – zu lässig oder zu auffällig – lenkt vom Wesentlichen ab.

Ebenso entscheidend ist das Umfeld: Ein unprofessioneller Hintergrund kann selbst ein gutes Porträt entwerten. Weniger ist hier eindeutig mehr.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**



Bewerbungsvideos kreativ gestalten

BEWERBUNG Nicht immer muss es eine gedruckte Bewerbung sein

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Ein Bewerbungsvideo ist eine optimale ergänzende Methode, um dich interessanter zu machen und deine Kreativität unter Beweis zu stellen. Eine Studie hat ergeben, dass gerade einmal sieben Prozent Bewerbungsvideos nutzen, über 90 Prozent der Personaler solche Initiativen aber interessant finden. Natürlich ersetzen Bewerbungsvideos keine vollständige schriftliche Bewerbung, denn Zeugnisse und Zertifikate sind für die fachliche Qualifikation ebenso so wichtig. Aber Papier ist oft „geduldig“. Ob man wirklich für den Job brennt, lässt sich mit bewegten Bildern viel besser rüberbringen. Bewerbungsvideos können dabei helfen, sich von der Masse abzuheben und seine Motivation sowie Persönlichkeit besser zu zeigen. Der Aufwand der Erstellung eines Videos zeigt dein Engagement. Auch die wichtigen Soft Skills, wie dein Auftreten oder die Artikulation, lassen sich damit besser zeigen. Mit diesen Tipps und Tricks gelingt dir das perfekte Bewerbungsvideo, mit dem du garantiert in Erinnerung bleibst.



Ein Szenenwechsel macht dein Video lockerer.

BILD: PEXELS/RODRIGO SOUZA

Wo lohnt sich ein Bewerbungsvideo?

- Bei Jobs im Marketing, mit viel Kundenkontakt oder mit einem Schwerpunkt auf Kommunikationsstärke.
- In der Kreativ- und Medienbranche.
- Für Berufseinsteiger, um seine besondere Motivation zu zeigen.
- Bei Initiativbewerbungen, denn diese finden so mehr Gehör.
- Falls der Lebenslauf oder Jobwechsel erklärungsbedürftig sind.

Tipps für ein gelungenes Bewerbungsvideo

Sei dir vorher bewusst: Du drehst keinen neuen Spielfilm und musst mit dem Video

FORTSETZUNG AUF SEITE 8 ▶

JUSTIZ NIEDERSACHSEN
Stark für Gerechtigkeit
Arbeitgeber Niedersachsen Sicher.

FÜR ETWAS ARBEITEN, DAS GRÖSSER IST ALS DU?

Trage zu Freiheit, Sicherheit und Gerechtigkeit bei und stärke unseren Rechtsstaat!

Setze Deine Stärken ein und starte

- Deine Ausbildung zum/zur **Justizfachwirt/-in** (m/w/d)
- Dein duales Studium zum/zur **Diplom-Rechtspfleger/-in** (m/w/d)

DEINE VORTEILE
- SICHERER JOB MIT ZUKUNFT
- SINNVOLLE ARBEIT
- GUTE BEZAHLUNG
- ABWECHSLUNGSREICHE AUFGABEN
- GUTE WORK-LIFE-BALANCE
- KARRIERE- UND WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN



Klingt spannend? Dann bewirb Dich beim **Oberlandesgericht Oldenburg!**
Mehr Infos findest Du auf unserer **Website, Social-Media** und
www.stark-fuer-gerechtigkeit.de

OBERLANDESGERICHT OLDENBURG

Eine Ausbildung zum Zahntechniker / Zahntechnikerin

Liebe Ausbildungssuchende,
seit über 30 Jahren bildet Zahntechnik Peter Töllner junge Leute erfolgreich zum/zur Zahntechniker/in aus. Bereits mehr als 70 Berufsanfänger haben über uns Ihren Traumjob gefunden.

WIR BILDEN AUS!

In Deiner perfekten Ausbildung erwartet Dich:

SPASS BEI DER ARBEIT
ein junges, freundliches Team
viele tolle Events

PERFEKTES ARBEITSKLIMA
hochmoderne vollklimatisierte Laborräume
ergonomische Arbeitsplätze
Mehrstunden werden abgefeiert!

MODERNSTE TECHNIK
klassisches, künstlerisches & digitales Zahntechniker-Handwerk
eine abwechslungsreiche Mischung für Deine berufliche Zukunft

HIER LERNSTE WAS!
8 Zahntechnikermeister/innen & viele Zahntechniker-Kollegen stehen dir zur Seite
mehr als 25-jährige Erfahrung in der Ausbildung
über 60 erfolgreiche Ausbildungsabschlüsse

HIER VERDIENSTE WAS!
Wir zahlen monatlich 100,- Euro mehr als die Standard-Ausbildungsvergütung
Sommer- & Winter-Prämie
VWL – Vermögenswirksame Leistungen & betriebliche Altersvorsorge

Mach’ Deine Ausbildung bei Zahntechnik Peter Töllner!
Wir freuen uns darauf, DICH kennen zu lernen!
Gerne würden wir Dich nach deiner Ausbildung in ein festes Arbeitsverhältnis übernehmen.

Ihre Dentallabore zwischen Weser & Ems

ZAHNTECHNIK PETER TÖLLNER GMBH

Fachlabor VISIONDental-Gruppe Implantat-Technik

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 7

auch kein Millionenpublikum überzeugen. Dennoch gibt es ein paar stilistische und inhaltliche Punkte, die man beachten sollte.

Gute Recherche

YouTube-Tutorials können einem bei der Vorbereitung auf ein Bewerbungsvideo helfen. Hier können sich, je nach gewünschter Branche, auch Beispielvideos angeschaut werden. Dabei aber unbedingt sich selber treu bleiben, also eher inspirieren lassen als kopieren.

Kopf hoch, Brust raus

Haltung bewahren. Auch, wenn man in privaten Räumen vielleicht dazu tendiert, das Ganze zu locker zu nehmen. Gestik, Mimik und Körpersprache sollen deine Aussagen unterstützen. Das Video im Stehen zu drehen könnte dem Vorhaben zusätzlich mehr Souveränität verleihen. Wichtig ist auch, direkt in die Kamera zu schauen. Halte Blickkontakt mit deinem „Gegenüber“. Und natürlich, bei all‘ der Anspannung, Lächeln nicht vergessen.

Drehe nach Plan

Lege dir vorher einen Plan zurecht. Welche Eckdaten willst du erzählen, was kannst du zusätzlich zu deinem tabellarischen Lebenslauf noch ergänzen. Wiederhole nicht einfach nur das, was ohnehin schon drinsteht, sondern fülle die Positionen mit Leben. Überlege dir auch ein paar schmeichelnde Statements, die dem Personaler gefallen könnten. Warum willst du unbedingt für das Unternehmen arbeiten? Was reizt dich an der Tätigkeit?

Auch der Hintergrund ist wichtig

Lieber ein neutraler Hintergrund, als zu überladen. Auch peinliche Urlaubsbilder oder Poster sollten dort nicht sein. Das könnte zu sehr von dir als Person ablenken. Das Video mit künstlichen Hintergründen (Greenscreen) zu drehen ist auch nicht ratsam, denn da könnte einiges an Authentizität verloren gehen.

Kleider machen Leute?

Bei einem Bewerbungsvideo auf jeden Fall schon. Schaue dir die Branche an, in die du dich bewirbst. Ein Banker im Hoodie ist eher unpassend. Ein Mediengestalter in einer hippen Kreativagentur im Anzug aber auch. Achte aber in jedem Fall darauf, dass die Sachen falten- und fleckenfrei sind. Gegen eine fettige und glänzende Haut darfst du auch etwas Puder für das Gesicht benutzen.

Nichts ablesen

Freies Sprechen ist wohl das Wichtigste bei einem solchen Video. Wenn du dir einen Text vorbereitest, versuche eher kurze Sätze zu bilden. Dafür vorher unbedingt auch ein paar Probeaufnahmen machen. Kurz, prägnant und selbstbewusst. Verliere dich nicht in Details oder sei zu offen in bestimmten Dingen. Komm auf den Punkt und baue besonders in die erste Minute deine Hauptbotschaft ein.

Schnittiger Auftritt

Eine starre „One-Take“ Aufnahme ist nicht zu empfehlen. Vielmehr sollte man auch mal über einen Ortswechsel nachdenken und das Ganze mit mehreren Bildsprüngen, Ausschnitten und Szenenwechel spannender gestalten. Überladen das Video aber nicht mit unnötigen Blenden, Filtern oder Spezialeffekten.

Nutze moderne Technik

Das Auge ist nachsichtiger als das Ohr. Natürlich ist auch ein vernünftiges Bild wichtig, 1080p Auflösung sind völlig ausreichend. Neue Smartphones sind hier bestens geeignet. Allerdings sollte man noch einmal mehr auf einen vernünftigen Ton achten. Ein Ansteckmikrofon ist die Optimallösung. In jedem Fall solltest du aber wenig bis gar keine Umgebungsgeräusche mit aufnehmen, laut sprechen und nicht zu weit von der Kamera entfernt sein.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

Gelungener Start in die Ausbildung

AUSBILDUNG Tipps für den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Erste Tage sind immer etwas ganz Besonderes, aber auch etwas Nervenaufreibendes. Der erste Tag an der Uni, der erste Tag im neuen Job, auf einer neuen Schule oder in seinem Ausbildungsbetrieb. Klar, dass man hier einen guten Eindruck hinterlassen möchte. Gerade aber dieses Bedürfnis birgt die Gefahr, sich in einige Fettnäpfchen zu setzen oder unvorbereitet in diesen Tag hineinzugehen. Mit diesen Tipps bist du in jedem Fall gut auf den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt vorbereitet.

Passende Kleidung

Je nach Unternehmen und Branche kann es unterschiedliche Arbeitskleidung oder Dresscodes geben. Halte dich unbedingt an solche Vorgaben und erscheine nicht in Sneakers und Jeans in einer Anwaltskanzlei oder Bank aber auch nicht im Anzug in einem Handwerksbetrieb. Auch ein allgemein gepflegtes Äußeres ist an deinem ersten Tag und darüber hinaus wichtig.



Achte auf passende Arbeitskleidung und eventuelle Dresscodes. BILD: PEXELS/CHEVANON PHOTOGRAPHY

Optimale Vorbereitung

Um nicht gleich negativ aufzufallen, solltest du dir die Namen deiner Arbeitskollegen und Vorgesetzten einprägen. Besonders von denjenigen, die du bereits beim Einstellungsgespräch oder Probearbeiten kennengelernt hast. Achte hierbei auch auf die Umgangsformen. Diejenigen, die dir bisher das „Du“ noch nicht angeboten haben, solltest du auch weiterhin Siezen, besonders deine Vorgesetzten.

Die Uhr stets im Blick

Pünktlichkeit ist besonders am ersten Tag, aber auch an allen anderen Tagen deiner Ausbildung das oberste Gebot. Es macht aber auch einen schlechten Eindruck, deutlich zu früh am Arbeitsplatz zu sein. Sei entspannt, locker und erscheine einfach pünktlich. Ein paar Minuten zu früh machen aber gar nichts.

Fit in den Tag

Damit du ausreichend fit und pünktlich am Betrieb er-

FORTSETZUNG AUF SEITE 10 ▶


NWZ Jobs
ZAHNTECHNIK PETER TÖLLNER GMBH
MOLKERAI AMMERLAND
LzO meine Sparkasse
KDO
Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH
KARL-JASPERS-KLINIK
Universitätsmedizin Oldenburg
Nordwest MEDIENGRUPPE
EVANGELISCHES KRANKENHAUS OLDENBURG
UNIVERSITÄTSMEDIZIN OLDENBURG
Menschen im Mittelpunkt
BVO
Deutsche Rentenversicherung
Oldenburg-Bremen
OBERLANDESGERICHT OLDENBURG
VRG
TREUHAND
BÜFA New chemistry.
ÖFFENTLICHE OLDENBURG
VWG
motherson
STRABAG WORK ON PROGRESS
Olantis WORK HUNTEBAD
WE DRUCK
TURM
SEALPAC Forming Innovations
EWE
BUSSTATIONEN
OLDENBURG 11.06.2026
Den vollständigen Routenplan mit allen Haltestellen und Abfahrtszeiten findest du auf azubi-express.de

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 8

scheinst, solltest du darauf achten, in der Nacht vorher genug zu schlafen und auch das Frühstück solltest du an diesem Tag nicht auslassen. So hast du genug Kraft für den Tag, bist belastbar und kannst dich gut konzentrieren. Klar, es ist schwer eine ruhige Nacht vor so einem aufregenden Tag zu haben. Trinke vor dem Schlafengehen vielleicht einen heißen Tee, eine heiße Milch, achte darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist (optimal sind 16 – 18° Celsius) oder versuche Entspannungsübungen vor dem Einschlafen zu machen. Das könnte im Allgemeinen dabei helfen, schneller und besser in den Schlaf zu finden.



Suche den Kontakt zu deinen Kollegen und der Start wird dir leichter fallen. BILD: PEXELS/FOX

Zeig Interesse

Achte darauf, dass du Interesse an deinen Kollegen zeigst. Kapsele dich nicht ab, suche das Gespräch und integriere dich möglichst schnell in die Gruppe. Mit der richtigen Portion Sozialkontakte im Unternehmen macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß und das Lernen fällt deutlich leichter. Schaue auch darauf, wann deine Kollegen Pause oder Feierabend machen und orientiere dich daran. Mache dir gegebenenfalls auch Notizen, um wichtige Informationen und Arbeitsabläufe schriftlich festzuhalten.

Im Allgemeinen lässt sich sagen: Bleib entspannt. Vertraue auf dich selbst, sei freundlich und selbstbewusst. Viele haben ihre ersten Tage schon erfolgreich hinbekommen und der zweite Tag ist meist schon deutlich entspannter und der kommt schon einen Tag später.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

DEINE ZUKUNFT BEI TURM-SAHNE!

ERFOLGREICH ARBEITEN SOLL SPASS MACHEN!



Werde Teil unseres tollen Teams und entdecke deine Chancen bei uns. Wir bieten unseren Mitarbeitenden viele Benefits, z.B. Firmenfitness, Jobrad, in der Regel keine Wochenendarbeit uvm. Auch eine Ausbildung soll Spaß machen – als regionales Unternehmen und erfahrener Ausbildungsbetrieb sind AZUBIs bei uns von Anfang an im Team integriert und erhalten ihren eigenen verantwortungsvollen Aufgabenbereich.

Bewirb dich jetzt für die...

› Ausbildung zur Fachkraft für Lebensmitteltechnik (m/w/d)
› Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
› Ausbildung zum Industriekaufmann (m/w/d)

Jetzt Jobs und Ausbildungen checken

TURM More than milk.

www.turm-sahne.de



Jobs mit Zukunft

Starte deine **Ausbildung bei der VWG!**

Kfz-Mechatroniker*in (m/w/d) – Fachrichtung Nutzfahrzeuge
Ausbildungsstart: 01.08.2026

Du willst Busse reparieren, Technik verstehen und was bewegen?

Dann steig ein – bei uns lernst du alles rund um moderne Nutzfahrzeuge!
Triff uns im Azubi-Express!
Dort erfährst du alles zur Ausbildung – direkt von uns.

Was dich erwartet:
- Sicherer Job & attraktive Vergütung
- Urlaubsgeld, JobTicket, Firmenfitness
- Familiäres Team & Perspektive

Mehr Infos vor Ort oder unter www.vwg.de

VWG

Viele Ausbildungsplätze bleiben unbesetzt

INTERVIEW In Oldenburg suchen Unternehmen weiterhin dringend Nachwuchs

VON ANDREAS UNTERBERG

Der Ausbildungsmarkt in Oldenburg zeigt sich aktuell vergleichsweise günstig für Jugendliche auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Auf 100 betriebliche Ausbildungsstellen kommen derzeit 81 Bewerberinnen und Bewerber.
Besonders gefragt sind derzeit Auszubildende im Einzelhandel, im Büromanagement sowie in technischen Berufen wie der Kfz-Mechatronik. Gleichzeitig sehen die Berufsberater der Arbeitsagentur Herausforderungen bei unrealistischen Erwartungen, schwächeren Schulabschlüssen und Unsicherheiten im Bewerbungsprozess.
Wir sprachen dazu mit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven.



In Oldenburg bleiben weiterhin zahlreiche Ausbildungsplätze unbesetzt – besonders im Einzelhandel, im Büromanagement sowie in technischen Berufen suchen Unternehmen dringend Nachwuchs. BILD: ANDREAS UNTERBERG VIA CHATGPT

Wie bewerten Sie aktuell die Situation auf dem Ausbildungsmarkt?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: In Oldenburg kommen auf 100 betriebliche Berufsausbildungsstellen 81 Bewerberinnen und Bewerber. Hier werden derzeit besonders viele Auszubildende im Einzelhandel gesucht. Laut Ausbildungsmarktstatistik gehören Kaufmann/-frau im Einzelhandel sowie Verkäufer/in zu den Berufen mit den meisten gemeldeten Ausbildungsstellen. Ebenfalls stark vertreten sind Ausbildungsplätze im Bereich Büromanagement sowie in technischen Berufen wie Kfz-Mechatroniker/in. Insgesamt zeigt sich, dass Unternehmen in Oldenburg weiterhin in vielen Branchen Nachwuchs suchen und zahlreiche Ausbildungsstellen noch unbesetzt sind.

In welchen Branchen gibt es derzeit besonders viele Ausbildungsplätze?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Vor allem im Einzelhandel werden aktuell viele Auszubil-

FORTSETZUNG AUF SEITE 12 ▶

Nordwest MEDIENGRUPPE
Ein Unternehmen von MADSACK
STARTE
Deine Erfolgsgeschichte.
Steig ein in die Medienwelt!



motherson
Wir arbeiten an der Zukunft der Mobilität – und an deiner.

Samvardhana Motherson Peguform (SMP) ist der Spezialist für hochwertige und ästhetische Interieur- und Exterieur-Komponenten. Mit Niederlassungen in Europa, Nordamerika, Südamerika und Asien beliefern wir weltweit zahlreiche Pkw- und Lkw-Hersteller. SMP ist Teil der **Motherson Group**, einer der weltweit am schnellsten wachsenden Anbieter vollständiger Systemlösungen für die Automobilindustrie.

10 gute Gründe für die Ausbildung bei Motherson
- Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten
- Tarifbindung inkl. 30 Tage Urlaub
- Jahresleistung + Urlaubsgeld
- Tablet inkl. Pencil und NWZ-Abo
- Flexible Arbeitszeiten
- Azubi-Events
- Betriebliche Altersvorsorge
- Hohe Übernahmechancen
- Mitarbeiterrabatte

Ausbildung (m/w/d) zum 01.08.2027
- Mechatroniker
- Kunststoff- und Kautschuktechnologe
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Duales Studium Mechatronik (B.Eng)
- Duales Studium Wirtschaftsingenieurwesen (B.Eng)

Weitere Stellen findest du unter:
https://www.motherson.com und
https://careers.motherson.com/de/location/oldenburg

Kontakt.
SMP Deutschland GmbH, Rheinstraße 40, 26135 Oldenburg
Vanessa Wattjes, 0441 2106-5708, vanessa.wattjes@motherson.com

Proud to be part of.

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 11

dende gesucht. Das zeigt auch die Statistik für Oldenburg: Dort gehört der Beruf Kaufmann/-frau im Einzelhandel zu den häufig angebotenen Ausbildungsberufen. Gleichzeitig zählen Verkäufer/in sowie Kaufmann/-frau für Büromanagement zu den Berufen mit besonders hoher Nachfrage.

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für Bewerberinnen und Bewerber?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Eine Herausforderung besteht häufig darin, dass die Berufswünsche und Vorstellungen der Jugendlichen realistisch bleiben. Gleichzeitig gibt es auch auf Seiten der Unternehmen teilweise eine Diskrepanz zwischen den Erwartungen der Betriebe und den Voraussetzungen der Jugendlichen – etwa bei Schulabschlüssen oder Verlässlichkeit. Besonders schwierig ist die Situation oftmals für Schülerinnen und Schüler mit schwächeren Abschlüssen oder Sprachbarrieren. Außerdem zeigen sich bei manchen Jugendlichen Unsicherheiten in Vorstellungsgesprächen oder in der digitalen Kommunikation mit Unternehmen.

Wie stehen die Chancen für Schulabgänger, einen passenden Ausbildungsplatz zu finden?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Wer offen für Alternativen ist und Mobilität mitbringt, hat weiterhin gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz. Gerade in Oldenburg zeigt sich ein vergleichsweise günstiger Ausbildungsmarkt: Dort kamen zuletzt 81 Bewerberinnen und Bewerber auf 100 Ausbildungsstellen. Insgesamt waren in Oldenburg im April 2026 insgesamt 1.017 Bewerberinnen und Bewerber registriert. Besonders gefragt waren Ausbildungsplätze im Bereich Büromanagement (68 Bewerberinnen und Bewerber), Kfz-Mechatronik mit Schwerpunkt PKW-Technik (66) sowie Automobilkaufmann/-frau (51).

Welche Alternativen gibt es für Jugendliche, die keinen Ausbildungsplatz finden?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Es gibt weiterhin zahlreiche Möglichkeiten. Dazu gehören Freiwilligendienste oder ein weiterer Schulbesuch. Zudem existieren Unterstützungsangebote wie BaE (außerbetriebliche Ausbildung), BvB (berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen) oder die Einstiegsqualifizierung (EQ). Die Einstiegsqualifizierung ist ein Angebot der Bundesagentur für Arbeit und ermöglicht Jugendlichen den Einstieg in Ausbildung oder Studium, wenn nach der Schule zunächst kein Ausbildungsplatz gefunden wurde.

Welche konkreten Unterstützungsangebote bieten Sie Jugendlichen bei der Ausbildungsplatzsuche?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Die Berufsberatung unterstützt Jugendliche umfassend – auch bei Alternativen zur klassischen Ausbildung. Angeboten werden unter anderem digitale Tools wie „Check-U“, Bewerbungscafés gemeinsam mit dem Jobcenter Oldenburg, Bewerbungsmappen-Checks im Berufsinformationszentrum sowie Messen und Veranstaltungen zur Berufsorientierung. Hinzu kommen Vermittlungsvorschläge und finanzielle Unterstützungen, etwa bei Fahrtkosten zu Vorstellungsgesprächen oder bei Berufsorientierungspraktika.

Welche Veränderungen sehen Sie in den letzten Jahren im Bereich Ausbildung?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Wie in der gesamten Arbeitswelt verändern sich auch auf dem Ausbildungsmarkt die Voraussetzungen, Möglichkeiten und Ansprüche – sowohl bei Unternehmen als auch bei jungen Menschen. Die konkreten Veränderungen hängen jedoch stark vom jeweiligen Betrieb und den individuellen Voraussetzungen der Bewerberinnen und Bewerber ab.

Gibt es neue Berufsbilder, die besonders gefragt sind?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: In den Beratungen zeigt sich unter anderem ein zunehmendes Interesse am Ausbildungsberuf Kaufmann/-frau im E-Commerce. Auch andere Berufsfelder verändern sich durch die Digitalisierung und die Entwicklung des Arbeitsmarktes. In Oldenburg ist zudem das Interesse an IT-Berufen hoch: Für die Ausbildung Fachinformatiker/-in Anwendungsentwicklung wurden zuletzt 45 Bewerberinnen und Bewerber registriert, für Fachinformatiker/-in Systemintegration 36.

Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung gibt es nach einer abgeschlossenen Ausbildung?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Die Möglichkeiten sind vielfältig und abhängig vom jeweiligen Beruf. Beispiele sind Weiterbildungen zur Meisterin oder zum Meister, zur Technikerin oder zum Techniker, Fachwirt/in oder Betriebswirt/in. Hinzu kommen Spezialisierungen oder auch ein späteres Studium.

Was raten Sie Jugendlichen, die noch unsicher sind, welchen Weg sie einschlagen sollen?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Sich beraten lassen. Die Berufsberatung bietet kostenlose, individuelle und fundierte Unterstützung an. Termine können unkompliziert online vereinbart werden.

So helfen Eltern beim Einstieg

BEWERBUNG Mit dieser Checkliste fällt die Berufswahl leichter

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Wenn der Schulabschluss geschafft ist, aber die Entscheidung für den nächsten Schritt noch aussteht, stehen viele junge Menschen unter Druck. Die Freunde beginnen eine Ausbildung, gehen ins Ausland oder schreiben sich an einer Hochschule ein – und das eigene Kind wirkt unsicher, überfordert oder gar blockiert. Ein später Einstieg in die Ausbildung oder das Studium ist kein Makel, aber für Eltern oft eine He-

FORTSETZUNG AUF SEITE 14 ▶



Eltern können bei Planung und Bewerbung begleiten – wichtig ist dabei, Verantwortung beim Kind zu belassen und Vertrauen zu vermitteln. BILD: PEXELS-OLLY

GROWMORROW®
FESTIVAL celebrate the future.

OLDENBURG
GR. EWE-ARENA
26.+27.08.2026

BIST DU BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT?

ZWEI TAGE VOLLER INSPIRATION, TALKS UND IDEEN RUND UM
ZUKUNFT • INNOVATION • NACHHALTIGKEIT • GESELLSCHAFT • ARBEIT • BILDUNG • ENERGIE • MOBILITÄT

INKLUSIVE EINER GROWMORROW-YOUNG-BÜHNE!


WOLFGANG BOSBACH


JOEY KELLY


ANNAHITA ESMAILZADEH


SASCHA LOBO


RICHARD DAVID PRECHT


AMELIE MARIE WEBER


PATRICK BÜHR


ROB GALLER

UND VIELE WEITERE!

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET!

GROWMORROW.DE

UNSERE ZUKUNFTSPARTNER IN OLDENBURG:

LEAD-PARTNER: OLB EWE

PREMIUM-PARTNER: bechtle HIGHTECH INKUBATOR OLDB IQON LzO OOWV RÜGENWALDER MÜHLE SEIT 1834 W. SCHUMACHER NEW WORK ÖFFENTLICHE

MEDIENPARTNER: ffn BUZZER

SUPPORTING-PARTNER: BUFA EL/TEO hucke media ibs Kinside kurs wexl crew MANTINARY MOTION olantis pius schuetteco sonepar

NETZWERK-PARTNER: MARKETING CLUB WESER EMS izb IDEA TO BUSINESS MARKETING CLUB BREMEN

... weitere Zukunftspartner folgen in Kürze!

POWERED BY NWZ

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 12

rausforderung: Wie lässt sich das Kind in dieser wichtigen Phase sinnvoll begleiten? Eine strukturierte Checkliste hilft, Klarheit zu schaffen – ohne zu überfordern oder den Druck zu erhöhen.

Zuhören statt vorschnell Lösungen liefern

Wer den Bewerbungsprozess unterstützen möchte, sollte zunächst Verständnis für die Situation aufbringen. Viele Jugendliche fühlen sich gehemmt, weil sie noch keinen konkreten Berufswunsch haben. Andere zögern, weil sie Angst haben, sich falsch zu entscheiden. Eltern sollten daher vermeiden, sofort Lösungsvorschläge zu machen. Stattdessen ist Zuhören gefragt: Welche Gedanken macht sich das Kind? Was belastet es? Und: Welche Interessen und Stärken zeigen sich – auch im Alltag, fernab vom Schulkontext?



Gespräche auf Augenhöhe helfen Jugendlichen, eigene Interessen zu erkennen und ohne Druck Entscheidungen für den weiteren Bildungsweg zu treffen. BILD: PEXELS-BREAKINGPIC

Stärken erkennen und gemeinsam reflektieren

Hilfreich kann es sein, sich gemeinsam hinzusetzen und Fragen zu formulieren. Etwa: Welche Schulfächer mochte das Kind besonders? Gab es außerschulische Aktivitäten, die dauerhaft Freude bereitet haben? Welche Art von Arbeit könnte infrage kommen – im Team, kreativ, mit Technik oder im sozialen Bereich? Je konkreter diese Gespräche sind, desto leichter fällt es, eine Orientierung zu entwickeln.

Impulse geben, nicht Entscheidungen treffen

Eltern sollten jedoch nicht den Fehler machen, die Entscheidungen an sich zu reißen. Vielmehr geht es darum, Impulse zu setzen und Mut zu machen. Ein gutes Mittel: Informationsveranstaltungen, Berufsmessen oder Tage der offenen Tür gemeinsam besuchen. Diese Erlebnisse bieten eine niederschwellige Möglichkeit, neue Perspektiven kennenzulernen – und oft ergibt sich im persönlichen Gespräch mit Auszubildenden oder Studienberatenden ein ganz neuer Blick auf bestimmte Berufsfelder.

Online-Recherche gezielt begleiten

Wer sich über Ausbildungs- und Studienangebote informieren will, kann auch auf die digitalen Angebote der Arbeitsagenturen zurückgreifen. Das „BERUFENET“ der Bundesagentur für Arbeit bietet Steckbriefe zu tausenden Berufen – mit Anforderungen, typischen Aufgaben und Verdienstmöglichkeiten. Auch YouTube-Kanäle von Unternehmen oder Azubiblogs können realitätsnahe Einblicke ge-

FORTSETZUNG AUF SEITE 15 ▶





▶ FORTSETZUNG VON SEITE 14

ben, die weit über die trockene Berufsberatung hinausgehen.

Unterstützung bei der Bewerbung leisten

Ein weiterer zentraler Punkt: die Bewerbung. Viele Jugendliche haben Angst vor dem ersten Schritt, weil sie glauben, noch nichts vorweisen zu können. Hier sind Eltern gefragt, gemeinsam mit ihrem Kind eine Liste an Stärken, Interessen und bisher gesammelten Erfahrungen zu erstellen. Auch wenn es noch keine Praktika oder Nebenjobs gab – vielleicht hat das Kind bei Schulprojekten Verantwortung übernommen oder war in einem Verein engagiert. All das sind Pluspunkte, die in einer Bewerbung gut begründet werden können.

Formalia prüfen, ohne zu dominieren

Ebenso wichtig ist die Form. Eltern können bei der Strukturierung der Bewerbungsunterlagen helfen, indem sie Feedback zu Anschreiben und Lebenslauf geben – jedoch ohne zu stark einzugreifen. Ziel ist es, dass das Kind einen eigenen Stil entwickelt. Wer unsicher ist, kann zusätzlich eine professionelle Beratung in Anspruch nehmen, etwa über die Jugendberufsagentur oder lokale Initiativen.

Mit Zeitplänen Struktur schaffen

Besonders hilfreich ist ein realistischer Zeitplan. Eltern sollten ihr Kind darin unterstützen, Fristen im Blick zu behalten und Zwischenziele zu formulieren: Bis wann sollen Praktika recherchiert, bis wann Bewerbungen verschickt werden? Ein Kalender mit Wochenzielen sorgt dafür, dass das Projekt „Berufseinstieg“ nicht im Kopf zur unüberschaubaren Mammutaufgabe wird. Gleichzeitig schafft das strukturierte Vorgehen Erfolgserlebnisse – und motiviert zum Dranbleiben.

Alternativen nicht ausschließen

Wer nach wie vor nicht weiß, in welche Richtung es gehen soll, kann auf Übergangsangebote zurückgreifen. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) oder ein Auslandsaufenthalt mit Work and Travel bieten die Chance, Erfahrungen zu sammeln, sich zu orientieren und gleichzeitig Lücken im Lebenslauf sinnvoll zu füllen. Eltern sollten allerdings auch hier nicht alles organisieren – sondern unterstützen, ohne zu übernehmen.

Austausch auf Augenhöhe fördern

Auch der Austausch mit Gleichaltrigen kann Gold wert sein. Viele Jugendliche orientieren sich lieber an Freunden als an Eltern. Wer also Kontakte zu jungen Erwachsenen hat, die eine Ausbildung oder ein Studium begonnen haben, kann das Kind ermutigen, einfach mal ins Gespräch zu kommen. Wie verlief der Weg dahin? Welche Hürden gab es? Und was hätten sie selbst rückblickend anders gemacht?

Vertrauen als stärkster Begleiter

Nicht zuletzt: Der Glaube an das eigene Kind ist ein stiller, aber mächtiger Motor. Eltern, die ihren Kindern signalisieren, dass sie Zeit bekommen und nicht bewertet werden, schaffen ein Umfeld, in dem Entwicklung möglich ist. Denn der späte Einstieg ist kein Rückschritt – sondern oft eine bewusste Entscheidung, nach reiflicher Überlegung einen passenden Weg zu wählen.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**





NWZ Jobs

Wage den Sprung – finde deinen nächsten ***Karriereschritt!***

nwz-jobs.de