buss

NUR NOCH
BIS MONTAG

10%

auf **ALLES***

Samstag
19. Sep

Montag
21. Sep

20%

auf **Haushalt & Deko***

*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE und Toppreise.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis zum 21.09.2026

buss-wohnen.de

ECKKOMBI
Bezug Feincord natur, 95% Polyester, 5% Nylon, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé mit Armteil rechts und 2,5-Sitzer mit Armteil links, Stellmaß ca. 248x174 cm.



~~2399.–~~
2159.–

240€ sparen!

Online-Code: 1127000105

ECKKOMBI
Bezug Stoff Santos opal, 100% Polyester, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé XL mit Armteil links und 1,5-Sitzer mit Armteil rechts, Stellmaß ca. 179x248 cm.



Online-Code: 1127000107

255€ sparen!

~~2549.–~~
2294.–

OLDENBURG:
Kommen Sie vorbei und entdecken Sie **4.000 m² neue Wohnfläche** auf der 1. Etage!



MASSIVHOLZ
Eiche

1| PANEEL
Eiche massiv, B/H/T ca. 40x101x25 cm.
~~449.–~~ -10% **404.–**
2| LOWBOARD [0777000603]
Eiche massiv, B/H/T ca. 190x59x45 cm.
3| VITRINE [07770006]
Eiche massiv, Beleuchtung gegen Mehrpreis, B/H/T ca. 70x162x37 cm.
~~1479.–~~ -148€ **1331.–**

2| LOWBOARD
~~1699.–~~
1529.–

170€ sparen!

Online-Code: 077700601



Online-Code: 1390001401

238€ sparen!

~~2379.–~~
2141.–

ECKSOFA
Bezug Cord grey, ca. 302x178-210 cm, Liegefläche ca. 220x135 cm, Sitztiefenverstellung manuell oder motorisch gegen Aufpreis, viele praktische Funktionen wie Bettfunktion, Vorziehbank motorisch erhältlich.



378€ sparen!

WOHNPROGRAMM
Front und Korpus Lack weiß, Absetzung Eiche graphit furniert.
1| WOHNWAND B/H/T ca. 315x164x49 cm.

1| WOHNWAND
~~3779.–~~
3401.–

10% sparen!

2| COUCHTISCH
Kufengestell weiß matt, Platte Eiche graphit furniert, B/H/T ca. 95x40x95 cm.

~~949.–~~
854.–

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko.
Für Druckfehler keine Haftung.

buss-wohnen.de

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
19.09.2026 | 37. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Oldenburg

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGSTIPPS 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-Familienwelt.



Besonderer Moment mit drei großen Deutsch-Rappern in Wilhelmshaven: Im Januar erscheint das Album „Berlin lebt 3“ von Samra (links) und Capital Bra (rechts). Gemeinsam mit Lacazette (Mitte) standen sie für eine Premiere auf der Bühne. Sie performten den Song „Böse Jungs“. Für alle Deutsch-Rap Fans ein unvergesslicher Moment. BILD: AARON CRONSHAGE

OLDENBURG

Sonntag, 20. September, 10 Uhr: Kinder- und Frauenflohmarkt in der Freizeitstätte Frisbee, Dwaschweg 281

Sonntag, 20. September, 14 Uhr: „Hobbitgeburtstag“ im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41; Teilnahme: 2 bis 4 Euro

Sonntag, 20. September, und Sonntag, 27. September, 16 Uhr: „Adresse unbekannt“, Theaterstück in der Exhalle, Johannisstraße 6 ; Tickets (15 Euro) online unter staatstheater.de

Mittwoch, 23. September, 8.30 Uhr: Workshop „Wissenschaft trifft Schule“, Uni Oldenburg Campus Haarentor - Raum V03, Ammerländer Heerstraße 138; Eintritt frei

Samstag, 26. September, und Sonntag, 27. September, 15.45 Uhr: „Wellen wiegen“ – Theater für Kinder von 0 bis 3 Jahren; Theater Wrede+, Klävemannstraße 16; Tickets (ab 10 Euro) online unter theaterwrede.de

AMMERLAND

Samstag, 19. September, 14 Uhr, Portsloge: Familienfest beim Dorfgemeinschaftshaus

Samstag, 19. September, 13 Uhr, Westerstede: Familienkino im Güterschuppen – Der kleine Rabe Socke – Suche nach dem verlorenen Schatz – beim Bahnhofsverein Westerstede e.V., Am Bahnhof 1; Eintritt ab 7 Euro

Samstag, 19. September, 16 Uhr, Westerstede: Familienkino im Güterschuppen – Die drei ??? - Toteninsel – beim Bahnhofsverein Westerstede e.V., Am Bahnhof 1; Eintritt ab 7 Euro

Sonntag, 20. September, 13.30 Uhr, Westerstede: Hössenlauf, Hössensportzentrum Westerstede, Jahnallee

Sonntag, 20. September, 14.30 Uhr, Edewecht: Herbstfest im Waldhaus Wildenloh

Sonntag, 27. September, 15 Uhr, Bad Zwischenahn: Märchenstunde in der Salzgrotte in der Revital Salzgrotte, Mühlenstraße 24; Eintritt ab 8 Euro

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 19. September, und Sonntag, 20. September, Ganderkesee: Herbstmarkt im Ortskern mit Flohmarkt am Samstag in der Rathausstraße (8 bis 14 Uhr) und verkaufsoffenem Sonntag

Freitag, 25. September, 16 Uhr, Hude: „Nina und das Geheimis des Igels“ – Kinderkino ab 6 Jahren im Kulturhof, Parkstraße 106; Eintritt 3 Euro

Samstag, 26. September, Dötlingen: ab 15 Uhr Erntefest, ab 16 Uhr Eintreffen der Erntewagen

Samstag, 26. September, 15 Uhr, Großenkneten: Erntefest, Kirche/Küsterei Ev.-luth. Kirchengemeinde Ahlhorn, Kirchstraße 10

Samstag, 26. September,und Sonntag, 27. September, Goldenstedt: Goldrausch – Herbstkirmes in der Innenstadt mit verkaufsoffenem Sonntag

Sonntag, 27. September, 14 Uhr, Sandkrug: Windelbörse – Flohmarkt für Kindersachen auf dem Schulgelände der Waldschule, Schultredde 17

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Dienstag, 22. September: 18:30 Uhr, „Schüsse in der Stille“, Hans-Beutz-Haus, Virchowstraße 29, 26382 Wilhelmshaven. Eintritt von 11 bis 13 Euro

Donnerstag, 24. September: 20:00 Uhr, Carmela De Feo – „Froschkönigin“, Pumpwerk, Banter Deich 1a, 26382 Wilhelmshaven. Eintritt: ab 27 Euro.

Samstag, 26. September: 18:00 Uhr, „Der Messias“ von Händel, Banter Kirche, Werftstraße 75, 26382 Wilhelmshaven. Eintritt: 10–32,50 €.

Sonntag, 27. September: 19:30 Uhr, „LEBENSBLUES“, Stadttheater, Virchowstraße 44, 26382 Wilhelmshaven.

WESERMARSCH

Samstag, 19. September, bis Montag, 21. September, Elsfleth: 191. Elsflether Krammarkt

Sonntag, 20. September: 11:00–17:00 Uhr, Herbst- und Staudenmarkt, Bronzezeithaus Hahnenknoop, Hartwarderwurp, 26935 Stadland.

Dienstag, 22. September: 12:30–16:00 Uhr, Butjenter Bahn – Große Fahrt, Atrium, Strandallee 61, 26969 Butjadingen-Burhave. Erwachsene zahlen 12 €, Kinder sind mit 6 Euro dabei.

Freitag, 25. September: ab 14:00 Uhr, Roonkarker Mart, Am Markt, 26935 Stadland-Rodenkirchen. Volksfest mit rund 160 Schaustellern.

Sonntag, 27. September: 11:00–13:00 Uhr, Shantychor Nordenham, Hafen Fedderwardersiel, Am Hafen 1, 26969 Butjadingen. Der Eintritt ist frei.

OSTFRIESLAND

Samstag, 19. September, 11 Uhr, Emden: Kindertag im Dollart Center, Thüringer Straße 9

Samstag, 19. September, 11 Uhr, Leer: Stadt-Land-Spielt! – Brettspiel-Vormittag für Jung und Alt in der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 19. September, 17 Uhr, Rhauderfehn: Lichterabend im Maislabyrinth Klostermoor, Reinekestraße 16; Eintritt 1 Euro

Sonntag, 20. September, 11 Uhr, Greetsiel: Aktion zum Weltkindertag 2026 im Lükko-Leuchtturm-Kinderhaus, Zur Hauener Hooge 11

Dienstag, 22. September, 16 Uhr, Leer: „Max und die Feuerwehr“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Sonntag, 27. September, 11 Uhr, Neukamperfehn: Appeldag up´t Fehn im Alten Lehrerhaus, Schulstraße 13

➛@ Mehr Termine unter **www.nwzonline.de/termine**

Camping wird immer beliebter

MOBILITÄT Laut ADAC-Umfrage erlebt Camping einen Boom

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Camping gewinnt in Deutschland weiter an Bedeutung. Laut einer aktuellen Marktforschungsumfrage des ADAC zählt inzwischen jeder Vierte ab 16 Jahren (25 Prozent) zur Camping-Zielgruppe, was rund 17 Millionen Deutschen entspricht. Im Vergleich zur letzten Erhebung im Jahr 2023 ist ihr Anteil um vier Prozentpunkte gestiegen.

Besonders stark gewachsen ist der Anteil der Camper in der Altersgruppe der 16- bis 39-Jährigen. Er stieg innerhalb drei Jahren von 35 auf 39 Prozent und zeigt damit die zunehmende Attraktivität des Campings bei jüngeren Zielgruppen. In der Altersgruppe der 40- bis 59-Jährigen liegt der Anteil bei 26 Prozent, noch deutlich höher als im Segment über 60 Jahre mit unverändert 11 Prozent.



Nach dem Wohnmobil sind Campingbus und Minicamper sehr beliebt. BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Knapp die Hälfte aller Campingurlaube wird mit dem Wohnmobil, dem Campingbus oder dem Minicamper unternommen. 18 Prozent buchen Mobilheime, 17 Prozent sind mit Zelt oder Dachzelt und 16 Prozent mit dem Wohnwagen unterwegs. Dabei wird der klassische Campingplatz priorisiert: Vier von fünf Campern nutzen ihn während ihres Haupturlaubs. Daneben gewinnen auch alternative Stand- und Stellplatzangebote zunehmend an Bedeutung. Bereits 29 Prozent der Camper haben sogenannte Microcamping-Angebote, etwa auf Bauernhöfen, Weingütern oder privaten Grundstücken, genutzt. Weitere 56 Prozent können sich vorstellen, solche Angebote innerhalb der kommenden zwei Jahre auszuprobieren. Damit zeigt sich ein deutlich wachsendes Interesse an naturnahen und individuellen Übernachtungsformen.

Mit rund 54 Prozent bleibt Deutschland das beliebteste Reiseziel der Camper, gefolgt vom europäischen Ausland mit rund 41 Prozent. Innerhalb Deutschlands führen Bayern und Mecklenburg-Vorpommern erneut das Ranking der beliebtesten Campingdestinationen an, dicht gefolgt von Schleswig-Holstein.

Im europäischen Ausland bleibt Italien die Nummer eins vor Frankreich und den Niederlanden.

Das Campingbudget ist im Vergleich zu 2023 leicht angestiegen. Im Durchschnitt haben die Camper ein Gesamtbudget von 910 Euro pro Erwachsenen bzw. Jugendlichen und 410 Euro pro Kind (unter 14 Jahren) pro Woche zur Verfügung. Das entspricht einem Tagesbudget von 102 Euro pro Erwachsenen (2023: 90 Euro) und 54 Euro pro Kind (2023: 53 Euro).

Deutsch lernen
für den Beruf
Beratung/Anmeldung
0441 - 92 05 82 - 70
Kaiserstraße 14 (Oldenburg)
IBIS - Akademie gGmbH

Frühblüher für den frühen Bienenstart

PFLANZEN Zwiebeln im Herbst setzen sichert Blüten von Januar bis Mai

VON JANINE SCHULZE



Blumenzwiebeln sollten immer doppelt so tief gesetzt werden, wie sie hoch sind. BILD: CANVA

IM NORDWESTEN – Wenn im Januar und Februar die ersten wärmeren Sonnenstrahlen den kalten Garten durchbrechen, haben es viele Wildbienen schwer: Die Nahrung ist knapp, dabei schlüpfen einige Arten schon erstaunlich früh. Sie sind darauf angewiesen, dass ihnen rechtzeitig ausreichend Nektar und Pollen geboten werden. Wer Frühblüher im Herbst setzt, sorgt nicht nur für farbenfrohes Erwachen, sondern leistet einen echten Beitrag für Insekten und den Erhalt der Biodiversität.

Welche Frühblüher jetzt in die Erde gehören

Von Januar bis Mai sorgen verschiedene Zwiebelblumen für eine gestaffelte Blühfreude und unterstützen die erste Nahrungssuche der Bienen. Besonders empfehlenswert sind:

- Schneeglöckchen (Galanthus nivalis): Sie blühen ab Februar und sind für Bienen eine der ersten Nahrungsquellen.
- Winterling (Eranthis hyemalis): Gelbe Blüten, Bienen und Schwebfliegen profitieren von Februar bis März.
- Frühlings-Krokus (Crocus vernus): Gibt es in verschiedenen Farben, blüht von Februar bis April.
- Märzenbecher (Leucojum vernum): Geeignet für feuchte Standorte, wertvoller Futterlieferant für Bienen von Februar bis April.
- Zweiblättriger Blaustern (Scilla bifolia): Erscheint im März und April, bevorzugt feuchte Standorte.
- Hohler und Gefingerter Lerchensporn (Corydalis solida/cava): Blüht von März bis Mai, vor allem in Laubwäldern und auf Obstwiesen.
- Kleine Traubenhyazinthe (Muscari botryoides): Blaue Blüten im April, vermehrt sich durch Samen.

Hochgezüchtete Tulpen- und Narzissensorten sind zwar schön anzusehen, jedoch vollkommen wertlos für Insekten. Einzig ungefüllte Sorten wie die heimische Wilde Tulpe (Tulipa sylvestris), auch als Weinbergstulpe bekannt, und die Gelbe Narzisse (Narcissus pseudonarcissus) dienen als Unterstützung für einige Wildbienen und Hummeln.

Tipps fürs erfolgreiche Setzen der Zwiebeln

Blumenzwiebeln benötigen einen passenden Standort. Die meisten Frühblüher bevorzugen sonnige Plätze und nährstoffreichen, eher lockeren Boden. Für Schneeglöckchen, Winterlinge und Blaustern reicht auch Halbschatten. Staunässe sollte vermeiden werden, da die Blumenzwiebeln sonst faulen. Ideal ist die Vorbereitung des Bodens mit Kompost oder Hornspänen. Wer das wilde Erscheinungsbild liebt, greift zur Wurfmethode: Die Zwiebeln einfach auf den Boden werfen und dort eingraben, wo sie landen – so entstehen natürliche Gruppen.

Blumenzwiebeln sollten doppelt so tief gesetzt werden, wie sie groß sind. Wichtig dabei: Die spitze Seite zeigt nach oben, die Wurzeln nach unten. Bei runden Knollen wie Lerchensporn kann man die Knolle auch quer einpflanzen. Kleine Zwiebeln lassen sich am besten mit Pflanzholz oder Grabgabel in lockere Erde bringen.

Die Erde sollte nach dem Pflanzen gut angedrückt, aber nicht festgetreten werden. In Balkonkästen und Kübeln braucht es Schutz vor Frost und Staunässe. Eine herbstliche Bepflanzung mit Heidekraut und ein geschützter Standort, am besten abgedeckt mit Reisig, schaffen hier Abhilfe. Nach der Blüte bleiben die Reste stehen: Das Blattwerk liefert den Zwiebeln wertvolle Reserven für das nächste Jahr.

Blühzeiten staffeln

Wer verschiedene Frühblüher kombiniert, kann den Bienen von den ersten Vorfrühlingswochen bis in den Frühsommer hinein Nahrung bieten. Schneeglöckchen und Winterlinge als erste Blüten im Jahr, gefolgt von Krokussen, Blaustern, Märzenbecher und Lerchensporn, bis hin zu Traubenhyazinthe, Wilde Tulpe und Narzisse. So entsteht eine durchgehende Blühwelle und der Garten präsentiert sich als wertvolles Insektenbuffet.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

DIE MESSE FÜR GESUNDHEIT, WISSEN UND WOHLBEFINDEN

26. September 2026 | Oldenburg

Medienhaus der Nordwest MEDIENGRUPPE | Wilhelmshavener Heerstr. 260

JETZT DIE LETZTEN TICKETS SICHERN!

Bild durch KI generiert



NWZ Online

FREUEN SIE SICH AUF

ein abwechslungsreiches Programm mit Fachvorträgen aus Medizin und Wissenschaft. Praxisnahe Workshops, die zum Mitmachen und Ausprobieren einladen sowie vielfältige Aussteller aus den Bereichen Gesundheit, Fitness, Ernährung und Wellness freuen sich auf Ihren Besuch.



Entzündungssenkende Ernährung und **Effektiver Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall**
Dr. Wolfgang Feil



Der Rücken unter Druck: Was moderne Medizin heute leisten kann
Prof. Dr. med. Johannes Woitzik



Tabuthema Inkontinenz – wenn der Beckenboden Unterstützung braucht
Dr. med. Hansjörg Augenstein



Wechseljahre – Was Frauen wissen sollten – und Männer auch
Mechthild Berges



Zeit für Dich – Gönn' Dir eine Auszeit vom Alltag
Tobias Harms



Erfolg neu definiert – Vom Automobilmanager zum Biohacker – meine Reise zu einem längeren und besseren Leben
Christian Sulek

IHRE EXPERTEN VOR ORT

EVANGELISCHES KRANKENHAUS OLDENBURG – Menschen im Mittelpunkt
UNIVERSITÄTSMEDIZIN OLDENBURG
Hörzentrum Oldenburg
impuls fit und gesund
REHA ZENTRUM OLDENBURG
DR. JOHANNA BUDWIG
Olantis HUNTEBAD
Agentur für Haushaltshilfe
SAMPOORNA YOGA Zentrum Oldenburg
AOK



Bei „Paris zwischen Seine und Montmartre“ wird das Schiff, hier die MS Renoir, für drei Nächte zum schwimmenden Hotel.
BILD: CROISIEUROPE

Flusskreuzfahrt im Kurzformat

REISE CroisiEurope bietet kompakte Reiseformate zwischen zwei und fünf Tagen



Mit den Schiffen von CroisiEurope können die Gäste 39 Wasserwege auf der Welt entdecken.
BILD: ALEXANDRE SATTLER

SAARBRÜCKEN/PR – Städtetrip oder Wanderwochenende: Gerade im Herbst müssen Reisen keine Urlaubswochen füllen. Das gilt auch für Flusskreuzfahrten. Formate zwischen zwei und fünf Tagen lassen sich unkompliziert einplanen und bieten Gelegenheit, das Reisen auf dem Wasser kennenzulernen.

Zwei Tage: Mini-Auszeit auf dem Rhein

Wie kurz eine Kreuzfahrt sein kann, zeigt CroisiEurope zum Advent in Strasbourg. Nach einem Besuch der elsässischen Weihnachtsstadt geht es an Bord: Auf den Umtrunk folgt das Dinner während einer vierstündigen Abendkreuzfahrt auf dem Rhein. Übernachtet wird an Bord, nach dem Frühstück endet die Reise. Vier Termine stehen im November und Dezember zur Wahl. Ideal für Flusskreuzfahrtneulinge zum Kennenlernen des Reiseformats.

Vier Tage: Paris als Citybreak auf dem Wasser

Ein verlängertes Wochenende lässt sich auch als Flussreise gestalten. Bei „Paris zwischen Seine und Montmartre“ wird das Schiff für drei Nächte zum schwimmenden Hotel. Eine Stadtrundfahrt, ein geführter Rundgang durch Montmartre und eine abendliche Lichterfahrt auf der Seine gehören zum Programm. Allein im November bietet CroisiEurope sieben Abfahrten der viertägigen Reise an.

Vier Tage: Kultur und Kulinarik zwischen Strasbourg und Basel

Mit den „November Cruise Escapes“ hat CroisiEurope für die Nebensaison Kurzprogramme aufgelegt. Die viertägige Reise von Strasbourg über Breisach nach Basel verbindet die Fahrt auf dem Oberrhein mit regionaler Kultur und Kulinarik. Zum Programm gehören das Eisenbahnmuseum Cité du Train in Mulhouse, das Basler Münster und eine Schokoladen-Vorführung an Bord. Schwarzwälder Kirschtorte, Lebkuchen und weitere Spezialitäten greifen die Kulinarik der Region auf. Drei Abfahrten stehen am 9., 12. und 16. November zur Wahl.

Fünf Tage: Drei Wanderungen und drei Flüsse

Wer auch bei kurzer Auszeit aktiv sein möchte, kann fünf Tage an Rhein, Mosel und Saar mit drei Wanderetappen verbinden. Rund neun Kilometer führen über den Rheinsteig, elf Kilometer über den Apolloweg bei Cochem und zehn Kilometer über den Felsenweg bei Saarburg. Dazwischen fährt das Schiff von Strasbourg über Rüdesheim und Cochem Richtung Saarlouis und dient als mitreisendes Hotel; Gepäck und Unterkunft bleiben an Bord. Zwei aufeinanderfolgende Termine werden im September angeboten.

Fünf Tage: Venedig und die Lagune

Auch eine Kulturreise lässt sich in fünf Tagen mit Kreuzfahrten verbinden. Vier Nächte an Bord ermöglichen Ausflüge nach Burano und Murano mit Besuch einer Glasbläserei sowie nach Chioggia und Padua. Zugleich bleibt Zeit, Venedig individuell zu erkunden. Statt eines einzelnen Städtetrips verbindet die Reise mehrere Orte des Veneto auf dem Wasser. „Eine Kurzreise ist nicht einfach eine verkürzte Kreuzfahrt. Entscheidend ist, dass auch in zwei, vier oder fünf Tagen stimmige Erlebnisse entstehen. Die Programme verbinden Zeit an Bord mit verschiedenen Anlässen, etwa mit Städtetrips, Wanderungen oder Events“, sagt Christian Kaatz, Geschäftsführer von Anton Götten Reisen, dem Generalagenten von CroisiEurope in Deutschland und Österreich.

Mit 55 Schiffen ist CroisiEurope Europas größte Flussreederei. Jährlich reisen 220.000 Gäste mit CroisiEurope auf Flüssen, Kanälen und entlang der Küsten, von Rhein über Douro bis zum Mekong in Asien und dem Kariba-See in Afrika. Die französische Reederei mit Sitz in Straßburg wurde 1976 von Gérard Schmitter gegründet und arbeitet seit 30 Jahren mit Anton Götten Reisen, dessen Team die Produkte exklusiv in Deutschland und Österreich vermarktet. Mit einem Alles-Inklusive-Paket von Verpflegung über Ausflüge bis WLAN bietet die Reederei das umfassendste inkludierte Leistungsprogramm im deutschen Markt.

Mehr Informationen und Buchung unter www.croisieurope.de.



Mit der MS Michelangelo geht es beispielsweise in die Lagune von Venedig. Auf der Reise werden Kultur und Kreuzfahrt miteinander verbunden.
BILD: ALEXANDRE SATTLER

MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
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!

Audi Zentrum Oldenburg
wir sind nowag.com | Bremer Heerstraße 450
TAG DER OFFENEN TÜR
Sonntag 27.09.26
Ohne Beratung und Verkauf.
AUFTRITT DELIGHTS CHEERLEADER
OLDTIMER TREFFEN
KINDERUNTERHALTUNG
ÜBERSCHLAGSIMULATOR
DER NEUE AUDI Q7*
KAFFEE & KUCHEN
FOODTRUCKS
Von 11 bis 17 Uhr.
*Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 8,0–7,1 l/100 km; CO2-Emissionen (kombiniert): 209–186 g/km; CO2-Klasse: G
25 JAHRE AUDI ZENTRUM OLDENBURG
KI-modifiziert

Achtung Hausbesitzer
JETZT HERBSTANGEBOT SICHERN!
Dach Neueindeckung mit hochwertigen Tonpfannen nach freier Wahl inkl. Abriss und 180 mm Wärmedämmung im Wohnbereich
100 m² ab 18.500 €
Baubeginn kurzfristig möglich!
Rolfs Bedachungs GmbH
☎ 0421 - 59 700 757

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

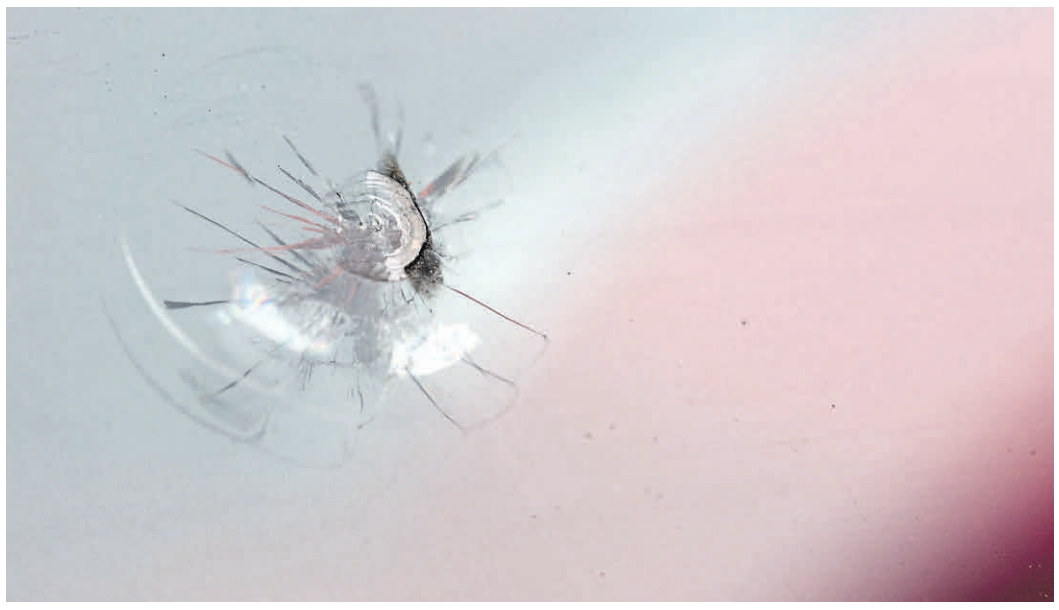
NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.
ALDI

ADVENT 2026 Schmitz Reisen 04491/934890
Erzgebirge 4-T € 199,-
Dresden m. Striezelmarkt / Erzgebirge Spielzeugdorf Seiffen m.Schauwerkstatt, Annaberg m. Orgelkonzert / Musikabend
26.-30.11. /10.-13.12.
Kolberg 4-T € 199,-
1x 0,33 Bier oder Glas Wein täglich zum Abendessen 3x Kaffee und Kekse, Ausflüge Weihnachtsmarkt Danzig, Stettin
3.-6.12. /9.-12.12.
Riesengebirge 5-T € 209,-
Breslau Weihnachtsmarkt, Trautenau m. Weihnachtsschmuckmanufaktur Burg Jilemnice mit bewegender Krippe, Schwimmbad
2.-6.12.
Pforzheim 4-T € 279,-
Mercure Hotel in Pforzheim Ausflug Weihnachtsmarkt Karlsruhe und Pforzheim, STRAßBURG mit Weihnachtsmarkt und Flammkuchen unbegrenzt
27.-30.11. /10.-13.12.
Inkl. Busfahrt, HP, Unterkunft 3*/Extra Ez-Zuschlag, Ausflüge, Ortstaxe
Veranstalter: RTS Travel s.r.o., Komenskeho 19, Karlovy Vary

Rund ein Drittel der Glasschäden sind reparabel

MOBILITÄT Viele Steinschläge lassen sich laut TÜV SÜD kostengünstig reparieren – die StVZO setzt dabei enge Grenzen

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Etwa ein Drittel der Steinschläge in Windschutzscheiben ist reparabel, was enorm Kosten spart. Der Austausch einer Windschutzscheibe kostet in der Regel zwischen 500 und 1.500 Euro. Bei modernen Fahrzeugen mit komplexer Technik können die Kosten auch auf 2.000 Euro oder mehr steigen. Eine Reparatur mit Kunstharz ist laut Straßenverkehrs-Zulassungsordnung (StVZO) zulässig, solange der Schaden nur die Scheibenaußenfläche und nicht die Kunststofffolie oder Innenscheibe betrifft, außerhalb des Fernsichtfelds liegt und eine Größe von fünf Millimetern nicht überschreitet. Glaubt man der abendlichen TV-Werbung, dann lauert das Unheil jederzeit und hinter jeder Kurve. Die Windschutzscheibe wird beschädigt. „Richtig ist, dass selbst aus kleinen Glasschäden große werden können, allerdings nicht so, wie es einem manche TV-Werbung suggeriert“, schildert Alexander Bausch von TÜV SÜD seine Erfahrungen: „Gleichwohl sollten Autofahrer möglichst rasch eine Fachwerkstatt ansteuern.“



Nach einem Steinschlag muss die Windschutzscheibe eines Autos nicht zwingend getauscht werden.

BILD: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

Der Ablauf einer Steinschlag-Reparatur

Für die Steinschlag-Reparatur nutzen die Profis Kunstharz. Nach der Reinigung und dem Entfernen von Luft mittels einer Vakuumpumpe wird das Füllmaterial mit einem Injektor in das Einschlagloch gepresst und anschließend unter UV-Licht ausgehärtet. Das Finish setzen Glasreinigung und -politur. Scheibenantenne und Heizdrähte werden durch die Reparatur nicht zerstört, weil in dieser Tiefe nicht gearbeitet wird. Unter dem Strich muss man bei dieser Reparatur mit etwa 150 Euro rechnen.

Strenge Vorgaben für das Reparieren

„Welche Schäden auf die kostensparende Art ausgebessert werden dürfen, definiert die Straßenverkehrs-Zulassungsordnung“, erläutert der TÜV SÜD-Fachmann. Die Einschlagstelle darf demnach nicht im Fernsichtfeld des Fahrers liegen und ihr Durchmesser höchstens fünf Millimeter betragen. Risse dürfen nicht mehr als fünf Zentimeter lang sein und sich nicht im Randbereich der Scheibe befinden. Zudem darf weder die Innenscheibe noch die sich zwischen den beiden Schichten der Verbundglasscheibe liegende Folie Beschädigungen aufweisen.

Zur Orientierung: Das Fernsichtfeld wird durch einen 29 cm breiten Streifen mittig über dem Lenkrad gebildet, der durch das Scheibenwischerfeld nach oben und unten begrenzt wird.

Politur bei Kratzern – sinnvoll für Oldtimer

Leichte, großflächige Kratzspuren oder matte Stellen können die Profis ebenfalls wieder auf Vordermann bringen. Dazu benutzen sie spezielle Glaspolituren. „Die Arbeit setzt allerdings neben der richtigen Poliermaschine Erfahrung voraus, ein Fall ebenfalls für die Werkstatt und lohnend vor allem für Oldtimer, für die es keine oder nur sehr teure Ersatzteile gibt“, erläutert Bausch.

Neustart für die Verdauung

GESUNDHEIT Reizdarm mit FODMAP-Ernährung und homöopathischer Unterstützung bekämpfen

IM NORDWESTEN/DJD – Ein gemütliches Essen, ein Kaffee mit Freunden – und kurz darauf zwickt, drückt oder rumort es im Bauch. Wer einen empfindlichen Darm hat, kennt solche Situationen nur zu gut und weiß oft nicht, welches Lebensmittel diesmal der Auslöser war. Das Reizdarmsyndrom kann sich auf unterschiedliche Arten bemerkbar machen, etwa durch Blähungen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung. So individuell die Beschwerden sein mögen, eine angepasste Ernährung spielt bei den meisten Betroffenen eine Schlüsselrolle.

Ernährungstagebuch zum Einstieg

Ein hilfreicher erster Schritt ist deshalb ein Ernährungstagebuch. Darin landen nicht nur Mahlzeiten und Getränke, sondern auch jeweils auftretende Beschwerden. So lassen sich mit der Zeit persönliche Trigger leichter erkennen. Besonders gut untersucht ist die sogenannte FODMAP-arme Ernährung (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole). Dabei werden bestimmte, schwer verdauliche Kohlenhydrate reduziert, die im Darm Gärung und Blähungen fördern können. Dazu zählen etwa Fruktane, Laktose, Fruktose und Zuckeraustauschstoffe. Auch die ärztliche Leitlinie zum Reizdarmsyndrom empfiehlt diesen Ansatz.



Wenn es im Bauch nach dem Essen immer wieder zwickt und rumort, kann ein Reizdarm dahinterstecken.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/MILOS DIMIC

Vorsicht bei Kohl, Milch und Süßstoffen

Wichtig ist jedoch, nicht pauschal und dauerhaft Lebensmittel zu streichen, sondern die individuelle Verträglichkeit auszutesten. Mögliche Auslöser sind etwa Kohl, Zwiebeln, Getreide, Milchprodukte, Honig, Obst oder Süßstoffe wie Xylit. Zusätzlich kann eine glutenarme Kost zur Besserung beitragen. Die Ernährungsumstellung lässt sich sinnvoll durch die Einnahme von Nux vomica, etwa als Globuli von Pflüger, ergänzen. Der Wirkstoff wird aus den Samen des Brechnussbaums gewonnen und wird in der Homöopathie als Einzelmittel eingesetzt.

Kleine Gewohnheiten im Alltag

Auch das Wie beim Essen zählt: Langsames Essen und gründliches Kauen entlasten die Verdauung, während feste Pausen zwischen den Mahlzeiten dem Darm zwischendurch Ruhe geben. Fenchel- oder Kümmeltee sind klassische und bewährte Begleiter für empfindliche Bäuche. Viele weitere Tipps für die Darmgesundheit gibt es auf Portalen wie www.pflueger.de. Entscheidend bleibt, genau in sich hineinzufühlen und zu notieren, was einem individuell bekommt – statt den Speiseplan unnötig stark einzuschränken.

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



Wenn Musik als Hirnschrittmacher fungiert

MUSIK Dr. Pop im Interview: Der Musikkabarettist tritt mit seiner Show „Von Vinyl bis Viral“ in Oldenburg auf

VON OLIVER SCHULZ

Wir reagieren auf nichts so schnell wie auf Sounds und Musik. Sie wecken Erinnerungen, verbinden Generationen und stecken voller Überraschungen. Genau hier setzt Dr. Pop an: Der promovierte Musik- und Medienwissenschaftler verbindet Comedy und Musikwissen zu einer einzigartigen Show. 1982 geboren in Essen als Markus Henrik, ist er als Musikkabarettist, Stand-Up-Comedian, Moderator und Autor erfolgreich. Mit seinem Programm „Von Vinyl bis Viral – Dr. Pops musikalische Zeitreise“ tritt er anlässlich des 80. Geburtstags der Nordwest-Zeitung (NWZ) am 23. September in der Oldenburger Kulturetage auf.

Aus Markus Henrik wurde Dr. Pop: Gibt es einen Soundtrack Ihres Lebens?
Dr. Pop: Vielleicht ist es das „Concerto for Group and Orchestra“ von 1969. Zum ersten Mal kamen mit Deep Purple und dem Royal Philharmonic Orchestra in London Rock und Klassik zusammen. Darüber habe ich meine erste ausführliche wissenschaftliche Arbeit geschrieben, aber das Vermitteln zwischen verschiedenen Musikwelten gefällt mir auch als Lebensthema.

Mit welcher Musik wurden Sie groß, was lief zu Hause?
Dr. Pop: Ich persönlich liebe Motown-Musik und alles, was handgemacht ist. Billy Joel, Queen, Beatles – großartig. Meine Eltern hörten ABBA, das war mir als Kind etwas zu kitschig, aber mittlerweile habe ich als Musikwissenschaftler kapiert, was für eine Produktions- und Kompositionskunst dahintersteckt.

Sie sind selbst Musiker: Welches Instrument haben Sie als erstes erlernt und gespielt?
Dr. Pop: Wie viele von uns: die Blockflöte! Ein wenig zwangsweise in der Grundschule. Vor 40.000 Jahren gab es übrigens die ersten Knochenflöten. Dann brauchte es etwa 37.000 Jahre, bis erste Saiteninstrumente hinzukamen. Vielleicht muss man das im Schulunterricht ein wenig nachempfinden – es gibt aber auch tolle Flöteneinsätze, in „Stairway to Heaven“ sind zum Beispiel welche drin.

Warum ist die musikalische Grundausbildung für Kinder so wichtig?
Dr. Pop: An Schulen, an denen



Live und in Farbe auf der Bühne: Musikkabarettist Dr. Pop tritt am 23. September in der Oldenburger Kulturetage auf.

BILD: ANDREAS WEIHS/IMAGO

Musikunterricht stattfindet, gibt es Studien zufolge weniger Mobbing. Musikunterricht kann sich außerdem positiv auf Fähigkeiten auswirken, die auch in Fächern wie Mathe und Physik wichtig sind. Und Kinder aus einkommensschwachen Familien bekommen dadurch häufig überhaupt erst Zugang zu Musik.

Der Musikunterricht steht immer wieder auf der Kippe: Warum stärkt Musik die Gemeinschaft?
Dr. Pop: Wir lernen durch Musik, aufeinander zu hören, einen Takt zu finden. Daher kann Musik demokratiestärkend sein. Außerdem kann man Emotionen kanalisieren. Wer auf die Pauke haut, haut im besten Falle auf dem Schulhof weniger die Mitschüler.

Sie sind ein Frühaufsteher, heißt es – mit welchen Musikstücken werden Sie hellwach?
Dr. Pop: „Space Oddity“ von David Bowie weckt einen sanft aus dem Schlaf. Damit steigt man förmlich auf. Aus der Musikforschung gibt es übrigens Hinweise darauf, dass es angenehmer und weniger stressauslösend sein kann, sich mit Musik statt mit Alarmtönen wecken zu lassen. Und wenn man dann tagsüber viel vorhat: am besten „Eye of the Tiger“ hören. Frühaufsteher bin ich ganz sicher, wenn ich ins Frühstücksfernsehen muss. Dann klingelt der Wecker gegen 4.30 Uhr und da hilft zum Wachwerden das Gesamtwerk von Napalm Death.

Musik tut der Gesundheit wohl, heißt es. Ist es dabei gleich, ob wir selbst musizieren oder nur das Radio anmachen?
Dr. Pop: Musik in sein Leben zu lassen, ist immer eine gute Idee. Selbst zu musizieren ist die Königsdisziplin und gesund für Geist und Körper. Allein das regelmäßige Singen unter der Dusche kann das Selbstbewusstsein stärken und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Und hier kann man auch richtig laut werden, eher als morgens in der Straßenbahn auf dem Weg zur Arbeit.

Wir sind alle gestresst – hilft uns nur die Kuschelrock-LP, um herunterzukommen?
Dr. Pop: Es gibt Leute, die kommen bei Heavy Metal runter. Ich hatte mal einen Schulkollegen, der hat Metal zu Matheaufgaben gehört. Der ist mittlerweile Fluglotse. Wir müssen unsere persönlichen Musiktricks mit der Zeit finden. Aber klar, langsamere Musik kann nachweislich unseren Herzschlag beruhigen. Das wird unter anderem mit unserer frühen Wahrnehmung von Rhythmus und Herzschlag im Mutterleib in Verbindung gebracht: Darauf gehe ich an einer ruhigen Stelle in meinem Live-Programm „Hitverdächtig“ ein.

Warum wird Musik als Therapie eingesetzt, bei Demenz-Erkrankten und Alzheimer-Patienten? Was kann sie neurologisch bewirken?
Dr. Pop: Musik kann wie ein Hirnschrittmacher fungieren. Sie aktiviert nämlich viele verschiedene Regionen des Gehirns, sie spricht Emotionen, Motorik und Sprachverarbeitung an – also kann sie auch unterschiedliche Bereiche beleben. Gewisse Melodien vergessen wir ein Leben lang nicht, das ist wundervoll.

Jedes Leben ist endlich. Welches Musikstück soll auf Ihrer Beerdigung gespielt werden?
Dr. Pop: Von Wham!: „Wake Me Up Before You Go-Go“



Flecken weg, Glanz da

HAUSHALT Verschmutzte Kleidung und angelaufenes Silber ganz einfach reinigen

IM NORDWESTEN/DJD – Ob Gras, Rotwein, Kaffee, Blut, Fett oder Make-up: Ein Fleck ist manchmal schneller auf dem Pulli oder der weißen Bluse, als man denkt. Und gerade die genannten Substanzen sind sehr hartnäckig und bleiben nach der normalen Maschinenwäsche oft als unschöner Schatten zurück. Vermeiden lässt sich das meist mit der richtigen Vorbehandlung. Blutflecken beispielsweise sollten sofort mit kaltem (!) Wasser ausgespült werden. Bei Rotwein reichlich Salz auf die Stelle streuen, um die farbstarke Flüssigkeit aus dem Stoff zu ziehen.



Damit Silberschmuck schön glänzt, muss er regelmäßig gereinigt werden. BILD: DJD/WWW.MYDALLI.DE



Aus lauwarmem Wasser und etwas Kernseife lässt sich ganz einfach ein Bad zum Silberputzen herstellen. BILD: DJD/WWW.MYDALLI.DE

Flecken mit Kernseife vorbehandeln

Zur Vorbehandlung von hartnäckigen Alltagsflecken eignet sich außerdem klassische Kernseife. Bewährt hat sich beispielsweise dalli Haushalts Kernseife, hergestellt von einem Familienunternehmen mit 180-jähriger Tradition. Sie hat eine hohe Fettlösekraft und ist gleichzeitig besonders sanft zu Fasern, sodass man selbst empfindliche Stoffe und Babykleidung damit behandeln kann. So geht man dabei vor:

1. Textil leicht anfeuchten.
2. Kernseife direkt auf den Fleck reiben.
3. 5–15 Minuten einwirken lassen (bei empfindlichen Stoffen kürzer).
4. Mit klarem Wasser ausspülen oder direkt in die Waschmaschine geben.

Auch für die anschließende Maschinenwäsche lässt sich Kernseife nutzen: Unter www.mydalli.de beispielsweise gibt es ein Rezept für selbst gemachtes Flüssigwaschmittel.

Silberschmuck schonend reinigen

Ebenso unansehnlich wie Flecken auf der Kleidung ist der schwarze oder bräunliche Belag, der sich oft auf Silberschmuck und -besteck bildet. Das Anlaufen entsteht infolge einer Reaktion des Silbers mit Schwefelverbindungen aus der Luft oder manchen Lebensmitteln. Empfohlen wird dann oft ein Bad mit Alufolie und Salz, das durch eine chemische Reaktion die Verfärbungen entfernen soll. Doch die Herstellung und Verwendung von Alufolie gilt als wenig umweltfreundlich. Eine gute Alternative sind hier ebenfalls Produkte wie die dalli Haushalts Kernseife, die Silber ohne schädliche Chemikalien wieder glänzen lässt.

Die Anwendung ist ganz einfach:

1. Schmuck in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser und etwas Kernseife einweichen.
2. Mit einer weichen Bürste (zum Beispiel einer Zahnbürste) reinigen.
3. Mit klarem Wasser abspülen und mit einem weichen Tuch trocknen.

Um erneutes Anlaufen zu vermeiden, sollte man Schmuck und Besteck aus Silber häufig benutzen und in der Zwischenzeit trocken und möglichst luftdicht lagern. Empfohlen wird auch, ein Stück Kreide dazuzulegen, um Feuchtigkeit und Schwefel aus der Luft zu binden.

NEUHEITEN WOCHEN.
ENTDECKEN UND NEU VERLIEBEN.
*0% FINANZIERUNG



SCHLAFZIMMER LANDHAUS
UMFANGREICHER TYPENPLAN · PLANBAR · Made in Germany
bestehend aus:
1 | DREHTÜRENSCHRANK 5-TRG.,
Farbe weiß, Innenfarbton weiß, Griffe schwarz BHT ca. 250/216/58 cm.
2 | DOPPELBETT,
Farbe weiß, Bett, Kopf- und Fußteil mit Kassetten, Liegefläche ca. 180x200 cm, Stellfläche ca. 192x210 cm
3 | NACHTTISCH,
Farbe weiß, Griffe salbeigrün - Nachtschrank, 3 Auszüge, BHT ca. 50/57/36 cm

MÖBEL DEBBELER

Unsere Öffnungszeiten
Mo-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Do. 9:00 - 19:00 Uhr
Sa. 9:00 - 16:00 Uhr

SERVICE CHECK KUNDENZUFRIEDENHEIT SEHR GUT 2026

JETZT NEUHEITEN ENTDECKEN!
Ihr Möbelspezialist
Haverkamp 3-5
49429 Visbek
Tel.: 04445 96 050 - 0
Ihr Küchenspezialist
Goldenstedter Str. 12
49429 Visbek
Tel.: 04445 96050 - 56
WWW.MOEBEL-DEBBELER.DE

Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Modellabweichungen,Irrtümer, Liefermöglichkeiten sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Preise sind Abholpreise. *Finanzierung über unsere Hausbank. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Targobank AG & Co. KGaA, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß §6a Abs. 3 PAngV dar. Finanzierungsbeispiel: Beispielrate: 83,25 €/Monat, Barzahlungspreis 999 €,Laufzeit 12 Monate,eff. Jahreszins 0,0 %, Sollzins p.a. 0,0%.Angebot gültig bis zum 26.09.2026.

INFORMATIONSAUSSTELLUNG
Energieeffizientes Bauen und Sanieren
Sonntag, 20. September 2026,
11:00 bis 17:00 Uhr



uplengen energie · Brunken & Bregen Bauunternehmen · Michael Helmers · Sparkasse LeerWittmund · Freudenberg · SEMCO

Eine **energetische Gebäudesanierung** ist eine wichtige Investition in die Zukunft. Doch welche Maßnahmen sind sinnvoll? Wo lässt sich Energie einsparen? Welche Fördermöglichkeiten gibt es und wie können die geplanten Maßnahmen finanziert werden?
Und auch beim **Neubau** stellt sich die Frage, wie sich ein Gebäude von Anfang an energieeffizient und zukunftssicher planen lässt.
Im Hinblick auf die hohen Temperaturen der vergangenen Monate gewinnt der Schutz vor **sommerlicher Überhitzung** und die Anpassung von Gebäuden an zukünftige klimatische Veränderungen zunehmend an Bedeutung.

Bei unserer Info-Ausstellung erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen - direkt **von unseren Experten vor Ort**. **Ab 14:00 Uhr** erwarten Sie zusätzlich **spannende Kurzvorträge.**

Bauunternehmen Brunken & Bregen - u.a. **Dachsanierung**
Energieberater Michael Helmers - u.a. **Fördermöglichkeiten**
Sparkasse LeerWittmund - u.a. **Finanzierung & Förderung**
Uplengen Energie - u.a. **Einblasdämmung**
Freudenberg und Vaillant - u.a. **Wärmepumpe & Photovoltaik**
Fenster- und Türenwerk Schröder* - u.a. **Fenstertausch**
SEMCO Glas - u.a. **Sonnenschutzglas**

*Tolle Aktionen:
- Sonnenschutzglas zu Aktionspreisen
- Insektenschutz oder Akkubohrer im Wert von 300 € bei Abschluss von Neubau- oder Renovierungsauftrag ab 10.000 €
(gültig vom 20.9. bis 30.9.2026)

vom Land-Frauenverein Holtland · von der Feuerwehr Hesel · Hüpfburg für die Kinder

SCHRÖDER Fenster · Türen · Wintergärten · Fassaden

Fenster- und Türenwerk Schröder, Hesel
Wehrden-Ost 2, 26835 Hesel, Telefon 04950 9350-0

Generationenkonflikt: Real oder ein Mythos?

GESELLSCHAFT Was Experten über Boomer und Gen Z wirklich sagen

IM NORDWESTEN/CMF – Boomer gegen Gen Z – aktuell wird kaum ein Thema emotionaler diskutiert. Die einen gelten als leistungsorientiert und pflichtbewusst, die anderen als sensibel und fordernd. Doch viele Psychologen und Forscher zweifeln daran, dass diese Klischees überhaupt sinnvoll sind und vergleichen Generationen-Zuschreibungen inzwischen mit Horoskopen.

Die meisten Konflikte entstehen nicht zwischen Generationen, sondern zwischen unterschiedlichen Erwartungen, Lebensrealitäten und Kommunikationsstilen. Nachfolgend wird erläutert, warum der Generationenkonflikt oft überschätzt wird und was wirklich hinter den Spannungen steckt.



Wer den Menschen hinter dem Etikett sieht, ermöglicht respektvollen Austausch – unabhängig von der Generation. BILD: GMBHCHEF.DE

Unterschiede unabhängig vom Geburtsjahr

Auf den ersten Blick scheinen sich die Generationen deutlich zu unterscheiden: Ältere gelten als pflichtbewusst, Jüngere als freizeitorientiert. Psychologisch greift diese Einordnung zu kurz. Unterschiede zwischen einem 25- und einem 55-Jährigen entstehen meist nicht durch das Geburtsjahr, sondern durch Lebensphasen, Erziehung und gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Menschen unterscheiden sich stärker durch persönliche Biografien als durch Generationenzugehörigkeit.

Forschung zeigt: Die Unterschiede innerhalb einer Generation sind größer als zwischen Generationen. Leistungsorientierte junge Erwachsene sind keine Ausnahme, ebenso wenig ältere mit Fokus auf Selbstfürsorge oder Work-Life-Balance. Starre Zuschreibungen werden der Vielfalt kaum gerecht.

Unterschiedliche Prägungen

Viele Konflikte entstehen, weil Verhalten durch die eigene Lebenserfahrung bewertet wird. Wer Leistung als wichtigsten Maßstab sieht, nimmt Grenzen zwischen Beruf und Privatleben vielleicht als mangelnde Einsatzbereitschaft wahr – umgekehrt kann Arbeitsorientierung wie Selbstaufgabe wirken. Auch Kommunikationsstile unterscheiden sich: Ältere setzen Erwartungen eher voraus, Jüngere formulieren Bedürfnisse direkter. So entstehen Spannungen, obwohl oft das gleiche Ziel verfolgt wird.

Entscheidend sind die Bedingungen, unter denen jemand aufwächst. Erziehung, wirtschaftliche Sicherheit und gesellschaftliche Veränderungen hinterlassen Spuren – unabhängig vom Alter. Erziehungsstile haben sich verändert, viele Eltern begleiten ihre Kinder heute intensiver, was zu anderen Strategien im Umgang mit Frustration oder Konflikten führt. Solche Unterschiede liegen am Umfeld, nicht an der Generation.

Weniger Schubladen, mehr Verständnis

Menschen denken gerne in Generationen, das Gehirn vereinfacht komplexe Zusammenhänge. So entstehen stereotype Vorstellungen, die schnell verfestigt werden. Im Alltag lohnt es sich, die individuelle Persönlichkeit und Lebensumstände zu berücksichtigen, statt Verhalten vorschnell einer Generation zuzuschreiben. Klare Absprachen und offene Erwartungen helfen, Missverständnisse zu vermeiden. Der Generationenkonflikt entpuppt sich häufig als Kommunikationsproblem. Wer den Menschen hinter dem Etikett sieht, ermöglicht respektvollen Austausch – unabhängig von der Generation.

NEUHEITEN
WOCHEN.
ENTDECKEN. PLANEN. NEU VERLIEBEN.
KOSTENLOSE ENTSORGUNG DER ALTEN KÜCHE!



KÜCHE BANO
Front: Feineiche hell, Korpus: Feineiche hell,
APL: Eiche Hell, Griff: Griffleiste Blush
Edelstahl, NV: Eiche hell
Maße: Ca. 365 + 283 cm
9.498,-
ABHOLPREIS

INKLUSIVE SIEMENS ELEKTROGERÄTE
Siemens Backofen HB510ABR1 (EEK A*)
Siemens Kühlschrank KI42LVFE0 (EEK E**)
Amica Muldenlüfter DHKI 752 800 C (EEK A*)
Blanco Spüle Tipo 45S
Armatur Blanco Daras
INDIVIDUELL PLANBAR

Unsere Öffnungszeiten
Mo-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Do. 9:00 - 19:00 Uhr
Sa. 9:00 - 16:00 Uhr

SERVICE CHECK KUNDENZUFRIEDENHEIT SEHR GUT 2026

JETZT NEUHEITEN ENTDECKEN!
Ihr Möbelspezialist
Haverkamp 3-5
49429 Visbek
Tel.: 04445 96 050 - 0
Ihr Küchenspezialist
Goldenstedter Str. 12
49429 Visbek
Tel.: 04445 96050 - 56
WWW.MOEBEL-DEBBELER.DE

MÖBEL DEBBELER

Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Modellabweichungen, Irrtümer, Liefermöglichkeiten sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Küchen sind erweiterungsfähig und beliebig änderbar. Küche ohne Dekoration. *EEK = Energieeffizienzklasse, Spektrum: von A+++ bis D. **EEK = Energieeffizienzklasse, Spektrum: von A bis G. Angebot gültig bis zum 26.09.2026.

Familienkabinen - jetzt schnell sein und die letzten Mehrbettkabinen für die Oster- & Sommerferien sichern!
Reiseangebote auch ganz einfach per WhatsApp (04 41) 20 57 000 anfordern!



Transfer ab/bis Haustür für alle Kreuzfahrten bei uns für norddeutsche Häfen & Flughäfen buchbar!

Kanarische Inselwelt & Marokko - AIDAblu
vom 11.12. bis 20.12. oder vom 8.1. bis 17.1.27
Haustürtransfer ab 99 € p. P.+
9 Nächte: Flugan-/abreise Hamburg - Fuerteventura > Teneriffa > Gran Canaria > La Gomera > Lanzarote > Agadir > Fuerteventura > Teneriffa > Gran Canaria
Reisetermin am 8.1. - Innen ab 1.329 €/ Balkon ab 1.849 € p. P.
Bordguthaben 150 €* sichern!
Innen ab 1.249,- €**
Meerblick ab 1.449,- €**
Balkon ab 1.699,- €**

SuperSeptember - Bordguthaben von bis zu 300 €* pro Kabine für viele Abfahrten im Reisezeitraum vom 1.11. bis 30.6.2027 bei Buchung bis 30.9. sichern!
Reisedauer bis 8 Tage = 100 €* / bis 13 Tage = 150 €* / bis 21 Tage = 200 €* / ab 22 Tage = 300 €*
*Das Bordguthaben wird im Aktionszeitraum 01.09. - 30.09.2026 für ausgewählte Reisen von November 2026 bis Juni 2027 bei Neubuchung in den Tarifen COMFORT, PREMIUM, CLASSIC und LIGHT gewährt. Es gilt pro Kabine bei Belegung mit zwei Erwachsenen im 1. und 2. Bett, ist nicht übertragbar und nicht mit anderen AIDA Aktionen kombinierbar. Nach der Buchung muss im Aktionszeitraum der Aktionscode SUPERSEPTEMBER aktiv eingelöst werden.
Alle Angebote sind auch auf www.avedi-travel.de online buchbar!

Kanaren & Madeira - AIDAcosma
vom 27.1. bis 3.2.2027
Haustürtransfer ab 49 € p. P.+
Bordguthaben 100 €* sichern!
7 Nächte: Flugan-/abreise Bremen - Teneriffa > Fuerteventura > Lanzarote > Gran Canaria > Madeira > Teneriffa
Innen ab 1.079,- €**
Meerblick ab 1.249,- €**
Balkon ab 1.369,- €**

Reisetipp: Karibik mit Amazonas ab/bis Hamburg - AIDAmar am 5.11.2027
Lassen Sie sich beraten & sichern sich eine der begehrten Kabinen!

Südnorwegen - AIDAnova
vom 7.11. bis 14.11. oder 21.11. bis 28.11.2026
Haustürtransfer ab 99 € p. P.+
Bordguthaben 100 €* sichern!
7 Nächte: Hamburg > Bergen > Stavanger > Kristiansand > Oslo > Hamburg
Innen ab 679,- €**
Balkon ab 979,- €**

*AIDA LIGHT- **AIDA CLASSIC- ***AIDA PREMIUM-Tarif, Preis pro Person bei 2er-Belegung (Kabinenkategorie), streng limitiertes Kontingent. Nur gültig für Neubuchungen bis max. 30.9..26 bei Doppelbelegung pro Kabine für ausgewählte Reise, streng limitiert, gemäß Aktionsbedingungen. + Transfer ab/bis Haustür für Hin- und Rückfahrt für den Großraum Oldenburg (ca. 20km) und weitere Orte gemäß Transferbedingungen. Veranstalter: AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A. · Am Strande 3d · 18055 Rostock

Wir arbeiten mit Beratungsterminen - ganz einfach telefonisch oder online auf avedi-travel.de ihren Termin vereinbaren!

Lufthansa City Center
AVEDI TRAVEL
Bahnhofstr. 22 - 26340 Zetel - Tel. (0 44 53) 98 56 76
Hauptstr. 60 - 26122 Oldenburg - Tel. (04 41) 20 57 00 20
Oldenburger Str. 271 - 26180 Rastede - Tel. (0 44 02) 69 66 66
Alle Reisen auch direkt online auf avedi-travel.de mit unserem Service & Transfers buchbar!

Stellenmarkt

JÜRGENS SPEDITION

Wir sind ein mittelständische Familienunternehmen und führen bereits seit über 65 Jahren Kühl- und Konv. Transporte im nationalen und internationalen Bereich durch.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort oder später:

Kraftfahrer m/w/d
für nationalen- u. intern. Fernverkehr mit Kühlfahrzeugen (40 t)

Kraftfahrer m/w/d
für nationalen- u. intern. Fernverkehr mit Planenfahrzeuge (40 t)

Kraftfahrer/Aushilfe m/w/d
auf 603-Euro-Basis für Be- und Entladetätigkeiten oder Urlaubsvertretung im Nah oder Fernverkehr (Tag oder Wochenweise).

Führerschein Klasse CE / Fahrerkarte und Deutschkenntnisse in Wort & Schrift sind Voraussetzung

Bei Interesse senden Sie uns bitte Ihre üblichen Bewerbungsunterlagen an: bewerbung@juergensgmbh.de, Telefon: 04488-8444-0

B. Jürgens Speditions GmbH
Sternkamp 6 – 26655 Westerstede

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)

Zehm Vertrieb und Service GmbH Gebäudereinigungsunternehmen sucht ab sofort
Hausmeister/in für einfache handwerkliche Tätigkeiten (w/m/d)
mit eigenverantwortlichen Aufgaben und tariflicher Bezahlung (15,00 €/h), von Mo. – Fr. in Oldenburg 39 Stunden pro Woche Führerschein Klasse B notwendig
Rufen Sie jetzt an. Wir freuen uns auf Sie!
0172/17 46 190

Freizeit und Hobby

Bridge-Freunde Ammerland-Oldenburg
Bridge — mehr als nur ein Hobby
im DGH Aschhausen, Herbartstr. 27, Bad Zwischenahn
www.bridgefreunde-ammerland-oldenburg.de

Bridge - das Kartenspiel mit Köpfchen spielend kennen lernen am 22.09.26 15 Uhr im DGH Aschhausen ☎ 044118158891

Stellengesuche

24 h-Pflege Zuhause von privat - Stelle gesucht ☎ 04471/882636

Liebevolle, erfahrene Altenpflegerin sucht neue Aufgabe in der 24-h-Seniorenbetreuung ☎ 015901489862

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

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

Dies und Das

Achtung!
Zahle Höchstpreise 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

Kartenlegerin Frau Doris hat Termine frei (Beruf, Familie, Gesundheit usw.) ☎ 04494/86375

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

KAUFE: Trödel, Flohmarktartikel, Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. Tel. 0175-777 44 99

Sammler sucht 5 D-Mark und 10 D-Mark Stücke und Münzen aus dem Kaiserreich. ☎ 0441/18116638 oder 0176/64799400

Sammler sucht Militaria bis 1945. ☎ 0157/50147082

Vermietungen Wohnungen

Edewecht, in Wo./Gesch.-Haus, kl. Single-Whg., für Senioren nicht geeignet, DG, 39 m², 2 Zi., Kü., EBK, Du., WC, Flur, Keller, Stellpl., 280 € KM + 130 € NK, 560 € Kaution, ab 01.12.26 evtl. früher, EAiA. ☎ 04405/1809199

Suche Immobilien zur Miete

Ehepaar su. z. 1.11. für 6 Mon. möblierte 3-Zi.-Wg., 2 Schlafz., Bad Zw'Ahn. ☎ 04403/9119684

Kamine und Öfen

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

Kaminholz ofenfertig 28 cm Buche, Esche, Eiche trocken oder frisch 0170-9717819

Alles für den Garten

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.

Bekanntschaften und Kontakte

Ich, Johanna, 73 J., verwitwet und kinderlos, bin recht hübsch und gepflegt (ehemalige Krankenhausangestellte), doch leider bin ich sehr einsam. Ich kann für Sie kochen, den Haushalt führen und Sie liebevoll umsorgen. Ich wünsche mir pv noch einmal einen lieben Mann, der es ehrlich mit mir meint. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren.
Tel. 0151 – 20593017

Sie sucht...

Liebenswerte schlanke Dame, gepflegt, modisch, 1,65 m sucht ebensolchen Herrn, emphatisch, schmusig, mögl. ca. 1,75 m, 75+ guter Autofahrer; für Unternehmungen ab Bad-Z. im Sommer und ab Herbst bis Frühjahr mit OL-Reiseunternehmen, z.B. Teneriffa, Kroatien, Mallorca. Wir werden in Harmonie das Leben genießen! ✉ Nr. 43529 NWZ, PLZ 26110 OL.

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

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

Estrich Fräsen - Fußbodenheizung nachrüsten ☎ 01624133096

Flohmärkte

Flohmarkt Apen 27.09.2026 Gewerbegebiet.10-18 Uhr. Info Norbert's Flohmärkte ☎ 0157-33272113

Flohmarkt Vintage Home am Samstag den 19.9.26 findet von 10 bis 16 Uhr in der Olympiastraße 4. in Roffhausen ein Flohmarkt statt. ☎ 0175-2174513

Kurse, Seminare und Workshops

Die Gruppe "Ernährung und Funktionalität im Alter (EFA)" der Universität Oldenburg, Fakultät für Medizin und Gesundheitswissenschaften sucht Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahren aus Oldenburg und Umgebung für eine Studie. Sie sind zuhause selbstständig haben aber möglicherweise erste Schwierigkeiten beim Gehen, mit dem Gleichgewicht oder dem Appetit? Dann können Sie an unserer 12-wöchigen Studie teilnehmen! Getestet wird ein digitales Unterstützungssystem zur Förderung von Ernährung und Mobilität. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Terminvergaben erfolgen individuell mit Ihnen. Interesse? Melden Sie sich unverbindlich beim Studienteam: studien-efa@uol.de ☎0441/798 2354

Mitteilungen

Witwe, 70 J., sucht empathische Dame mit Herz und Auto in OL für Ausflüge, gemeinsame Spaziergänge, schöne Gespräche, Kultur und Cafébesuche und alles was zu zweit mehr Freude macht. ✉ Nr. 43556 NWZ, PLZ 26110 OL.

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

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

Dienstleistungen

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

Dachdecker aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, 30% Neukundenrabatt. ☎ 01521/6196439

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

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

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

Tischlerei Holzhandwerk Arendt rep./fertigt, Möbel ☎OL 5099113



Du suchst einen Job, der's einfach bringt? Mit flexiblen Arbeitszeiten, netten Kunden und Kollegen, gesund und an der frischen Luft? Und das alles mit richtig guten Sozialleistungen und bezahltem Urlaub? Egal, ob du Post, Pakete oder Zeitungen liefern möchtest – Der Nordwesten braucht dich. Jetzt schlaumachen und bewerben: **www.citipost-nordwest.de/jobs**

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Der beherzte Griff in die Hausapotheke

GESUNDHEIT Wann welche Schmerzmedikamente bei Rückenschmerzen helfen und wann nicht

BERLIN/PR – Verspannungen, Reizungen von Muskeln, Sehnen und Bändern oder Erkrankungen im Rücken verursachen Beschwerden vom Hals bis zur Lende und schränken Betroffene im Alltag ein. „Viele Menschen greifen bei Rückenschmerzen direkt auf Medikamente in Form von Tabletten oder Salben zurück“, berichtet Dr. Munther Sabarini, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. „Dabei bergen Schmerzmittel insbesondere bei einer dauerhaften Einnahme Risiken und wirken mitunter nicht effektiv gegen die Beschwerden.“ Er erklärt, welche Schmerzmittel sich eignen und mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Für die Hausapotheke

Medikamente wirken unterschiedlich: schmerzlindernd, muskelentspannend oder entzündungshemmend. Viele sind frei in der Apotheke erhältlich. Die bekanntesten Wirkstoffe in Tablettenform sind Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen und gehören zu den sogenannten NSAR (nichtsteroidales Antirheumatikum). „Sie sind in niedriger Dosis nicht verschreibungspflichtig und lindern häufig akute Beschwerden zuverlässig und schnell. Allerdings sind die Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen. Sie können unter anderem bei längerfristiger Anwendung Magengeschwüre begünstigen und sollten daher bei einem empfindlichen Magen nicht eingesetzt werden“, erklärt Dr. Sabarini. „Im schlimmsten Fall verursachen sie Magenblutungen, Perforationen und Ulcera. Dies führt zu etwa 2.200 Todesfällen pro Jahr in Deutschland.“ Ebenfalls Herzbeschwerden und erhöhter Blutdruck können zu den Nebenwirkungen zählen. Schmerzsalben mit den gleichen Wirkstoffen in Kombination mit durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen helfen vor allem bei Muskelverspannungen. Zwar ist ihre Wirkung als Salbe geringer und sie können Hautreaktionen auslösen, dafür wird der Magen-Darm-Trakt geschont. Zudem ist es wichtig, nach dem Auftragen die Hände zu waschen, damit die Stoffe nicht mit Schleimhäuten in Kontakt kommen. Bei entzündlichen Schmerzursachen ist darauf zu achten, eher Kühlpacks einzusetzen. Acetylsalicylsäure, vielen als Aspirin bekannt, ist wegen



Dr. Munther Sabarin, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. BILD: AVICENNA KLINIK/BORGMEIER PUBLIC RELATIONS

der stärkeren Nebenwirkungen nur eingeschränkt zu empfehlen und die Wirksamkeit von Paracetamol bei Rückenschmerzen ist umstritten. „Pflanzliche Schmerzmittel sind ebenfalls eine gute Ergänzung in der Hausapotheke und können auf die Haut aufgetragen schmerzlindernd wirken und gegen Entzündungen helfen“, so Dr. Sabarini. „Auch die Wurzel der Teufelskralle kann als Salbe oder Tee Rückenleiden vermindern. Vor einer Anwendung sollten allerdings mögliche Allergien gegen die Wirkstoffe ärztlich abgeklärt sein. Zudem ist es ratsam, parallel mit physiotherapeutischen Maßnahmen zu beginnen.“

Verschreibungspflichtige Medikamente

Stärkere Medikamente sind nur über ein Rezept vom Arzt erhältlich und werden nur dann eingesetzt, wenn andere Behandlungen nicht ausreichen. So beispielsweise entzündungshemmende Medikamente wie Novalgin oder Opioide wie Morphin, die viele Arten von akuten Schmerzen schnell lindern können. Injektionen mit schmerzlindernden Medikamenten oder örtlichen Betäubungsmitteln, mit oder ohne Kortison, können gereizte Nervenwurzeln, Sehnen oder Bänder in ihrem natürlichen Heilungsprozess unterstützen. Sogenannte Muskelrelaxanzien, die auf die Muskeln oder das zentrale Nervensystem wirken, lassen sich zur Entspannung von Muskeln einsetzen. Verschreibungspflichtige Schmerzmittel können jedoch starke Nebenwirkungen auslösen. Wirkstoffe aus der Gruppe der Opioide oder Benzodiazepine machen in vielen Fällen sogar körperlich abhängig. „Schmerzmittel bekämpfen vorrangig die Symptome, nicht aber die eigentliche Ursache des Schmerzes“, erklärt Dr. Sabarini. „Daher ist eine genaue Diagnose beim Arzt bei akuten, lang andauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen notwendig.“ Mit einer Behandlung der Ursache, etwa durch Bewegungstherapien oder minimalinvasive Eingriffe, lassen sich die Beschwerden langfristig beheben, sodass eine dauerhafte Medikation nicht notwendig ist. „Gerade weil Schmerzmittel mit zahlreichen Nebenwirkungen einhergehen, darf eine medikamentöse Schmerzbehandlung nicht als alleinige Therapie durchgeführt werden, sondern dient als vorübergehende Maßnahme, bis die Ursache der Rückenschmerzen geklärt ist, oder sie erfolgt ergänzend zu einer Physiotherapie oder begleitend nach einer Operation“, betont Dr. Sabarini. Der Facharzt empfiehlt, stets aktiv zu bleiben, sich zu bewegen und bei Schmerzen in keine Schonhaltung zu fallen. Dies gehört zu den wirksamsten Dingen, die jeder Mensch selbst für seine Rückengesundheit leisten kann.

Weitere Informationen unter https://avicenna-klinik.com.

Süßer Genuss in rot und grün

TAFELTRAUBEN Von der Rebe in die Obstschale

IM NORDWESTEN/BZFE – Tafeltrauben gehören mit einem Pro-Kopf-Verzehr von knapp fünf Kilogramm pro Jahr zu den beliebtesten Obstarten in Deutschland. Sie wachsen an der Echten Weinrebe (Vitis vinifera), einer der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Archäologische Funde in Georgien belegen, dass sie schon seit 8.000 Jahren kultiviert wird. Heute gibt es rund 10.000 Traubensorten, die in Keltertrauben für Wein oder Saft und Tafeltrauben zum direkten Verzehr unterteilt werden.

Tafeltrauben sind größer, länglicher und haben eine dünnere Schale als Keltertrauben. Sie enthalten etwas weniger Aromastoffe und Zucker. Besonders beliebt sind kernlose Trauben. Dabei handelt es sich entweder um spezielle Sorten oder um Früchte, die ohne Befruchtung wachsen. So entstehen keine Kerne, denn das sind die Samen der Pflanze, mit denen sie sich fortpflanzen würden. Auch Sorten mit sehr kleinen, weichen Kernen werden als „kernlos“ vermarktet, da sie beim Verzehr kaum auffallen.

Tafeltrauben enthalten vor allem Frucht- und Traubenzucker, außerdem Fruchtsäuren und B-Vitamine. Dazu kommen Ballaststoffe wie Pektin und sekundäre Pflanzenstoffe, wie das Flavonoid Quercetin und das Anthocyan Resveratrol, die beide entzündungshemmend und antioxidativ wirken können. Rote und blaue Sorten enthalten besonders viele Anthocyane, die für die Farbe der Früchte sorgen. Tatsächlich stecken auch in den Traubenkernen hochwer-



Tafeltrauben gehören zu den beliebtesten Obstsorten in Deutschland. BILD: PIXABAY

tige Inhaltsstoffe wie Gerb- und weitere Ballaststoffe. Um sie zu verwerten, müsste man die oft recht bitteren Kerne allerdings zerbeißen.

Hauptsaison für Trauben ist der Herbst, auch wenn sie das ganz Jahr erhältlich sind. Bei heimischen Früchten beginnt die Saison im Spätsommer etwa Mitte August und geht bis Ende Oktober. Das deutsche Angebot ist klein, denn der Aufwand und das Risiko für Ernteausfälle ist hoch. Tafeltrauben aus Deutschland werden meist regional vermarktet. Importiert werden besonders viele Früchte von August bis November, vor allem aus Italien, Südafrika und Spanien.

Da Trauben ein empfindliches Produkt sind, werden sie am besten in den frühen Morgenstunden von Hand geerntet. Dabei sollten sie möglichst wenig berührt werden, um den natürlichen äußeren Duftfilm zu erhalten. Das ist eine dünne, weiß-graue und wachsartige Schicht, die sich leicht stumpf anfühlt und die Früchte unter anderem vor dem Austrocknen schützt. Ein unbeschädigter Duftfilm ist ein Hinweis auf eine hohe Produktqualität und wird am besten erst direkt vor dem Verzehr abgewaschen. Frische Trauben sind außerdem an einer gleichmäßigen Farbe und sauberen, prallen Beeren mit grünen Stielen zu erkennen.

Zum Lagern gehören die Trauben gut verpackt ins Gemüsefach des Kühlschranks, wo sie ein bis zwei Wochen frisch bleiben. Die Früchte dort regelmäßig auf Druck- oder Faulstellen durchsehen, denn eine einzelne schimmelige Beere kann die umliegenden schnell „anstecken“.

Trauben schmecken im Obstsalat, eignen sich als Reiseproviant und ergänzen jede Käseplatte auch optisch. Wer etwas Neues probieren möchte, kombiniert sie mit bunter Paprika und Schafskäse zu einem herzhaft-süßen Salat oder friert die gewaschenen Beeren einzeln nebeneinander ein. So sind sie nach wenigen Stunden ein erfrischender sommerlicher Snack oder können als Frucht-Eiswürfel auch Getränke kühlen, ohne sie zu verwässern.



Rasen fit machen für die kalte Jahreszeit

PFLEGE Herbstdünger stärkt den Rasen für Frost und Krankheiten

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn die Tage kürzer werden und sich die Temperaturen dem einstelligen Bereich nähern, ist es höchste Zeit, dem eigenen Garten besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Für den Rasen bedeutet dies eine entscheidende Phase: Bevor er in die Winterpause geht, sollte er mit einem speziellen Herbstdünger gestärkt werden.

Wichtiger als im warmen Frühjahr ist im Herbst eine Nährstoffversorgung, die auf den bevorstehenden Temperatursturz und die geringen Sonnenstunden abgestimmt ist. Wer warten will, bis der Frost kommt, verpasst die ideale Phase, denn unter zehn Grad nimmt der Rasen keine Nährstoffe mehr auf. Optimal ist das Düngen zwischen September und Anfang November, zwei bis drei Wochen vor dem dauerhaften Temperaturabfall.

Kalium als Hauptakteur

Im Unterschied zur Frühjahrsdüngung liegt der Fokus auf Kalium. Dieses Element sorgt dafür, dass Zellwände gestärkt werden und die Grashalme nicht sofort erfrieren, selbst bei leichtem Frost. Nicht nur kann Kalium die Krankheitsresistenz verbessern, es gibt dem Rasen Kraftreserven mit auf den Weg, die im Frühjahr wieder zur Geltung kommen. Kalium wirkt dabei in den Zellen ähnlich wie ein Auftausalz: Der Gefrierpunkt des Zellsafts wird herabgesetzt und die Pflanzen bleiben flexibel. Ein stickstoffbetonter Dünger würde dagegen das Wachstum fördern – genau das ist im Herbst unerwünscht. Zu viel Stickstoff macht die Gräser weich und anfällig für Krankheiten und Frost.



Eine spezielle Rasendüngung im Herbst ist besonders wichtig, um den Rasen auch über den Winter gesund zu halten. BILD: CANVA

Herbstdünger richtig auswählen

Im Gartenfachhandel sind spezielle Herbstrasendünger erhältlich. Sie enthalten Kalium, häufig auch einen Anteil Phosphat und nur wenig Stickstoff. Der organische kaliumbetonte Dünger ist für die Rasenpflege im Herbst besonders geeignet, da er auch langfristig wirkt und die Pflanzenkrankheiten vorbeugt. Für mineralische Dünger empfiehlt sich ein möglichst spätes Ausbringen, da die Nährstoffe auch bei niedrigen Bodentemperaturen verfügbar sind.

Vorbereitung und Ausbringung

Die Düngung gelingt am besten, wenn der Rasen zuvor auf maximal fünf bis sechs Zentimeter Länge gemäht und das Laub entfernt wurde. Nach dem Mähen sollte zwei bis drei Tage gewartet werden, um Schnittwunden heilen zu lassen und Verbrennung durch den Dünger zu vermeiden. Ein Streuwagen sorgt für gleichmäßige Verteilung. Wer Überdüngung vermeiden möchte, kann den Dünger mit etwas Sand mischen. Direkt nach dem Ausbringen muss der Rasen ausgiebig gewässert werden – ansonsten bleibt das Granulat auf den Halmen und dringt nicht bis zu den Wurzeln durch.

Die richtige Nachsaat und weitere Tipps

Kahle Stellen im Rasen sollten nicht ignoriert werden. Nach einem Sommer mit viel Hitze können diese durch eine Nachsaat im Herbst geschlossen werden. Eine gleichmäßige Verteilung und ausreichende Bewässerung helfen dabei, dass der neue Rasen gut keimt. Regelmäßiges Entfernen von Herbstlaub ist ebenfalls essenziell, da sonst die Gräser zu wenig Licht bekommen und Fäulnis oder Pilzerkrankungen entstehen können.



Herabfallendes Laub sollte vor der Düngung und auch danach gründlich entfernt werden. BILD: DIOGO CACITO/PEXELS

