buss

Herbst
PRÄMIENTAGE

ab **7.999€** Warenwert
1.000€
PRÄMIE*
mit der **PLUS**karte

ab **4.999€** Warenwert	**500€** PRÄMIE
ab **3.499€** Warenwert	**350€** PRÄMIE
ab **1.999€** Warenwert	**200€** PRÄMIE
ab **999€** Warenwert	**100€** PRÄMIE
ab **499€** Warenwert	**50€** PRÄMIE
ab **99€** Warenwert	**10€** PRÄMIE



buss-wohnen.de

*Gilt für Pluskarten-Kunden und die, die es werden wollen. Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. **Gültig bis zum 05.10.2026**

SPARBEISPIELE +++ SPARBEISPIELE +++ SPARBEI

INKLUSIVE
Schlaffunktion



WOHNLANDSCHAFT
Stoff 1261 Amanti taupe,
Stellmaß ca. 153x305x200 cm,
Sitzhöhe ca. 48 cm, inkl.
Premium-Kopfstützen,
Recamiere mit Staukasten,
Schlaffunktion
ca. 250x116 cm.

Online-Code:
18900012

~~1999.-~~
1799.–

200€ Prämie

tw



BOXSPRINGBETT
Bezug curry, Kopfteilhöhe ca. 105 cm, Anti-Rutsch
5-Zonen-Taschenfederkern-Matratze, Härtegrad
H2 + H3, Stoffbezug im Ganzen,
Unterbau Bonell-federkern,
Topper Kaltschaum Höhe
8 cm, Fuß Kunststoff Schwarz,
Liegefläche ca. 180x200 cm.

INKLUSIVE
Topper

~~1999.-~~
1799.–

200€ Prämie

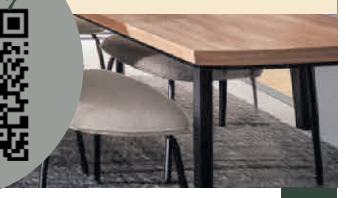
Online-Code:
4670002101



Jetzt **Beratungs-termin** buchen

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

Sie erreichen uns auch
telefonisch unter:
04944 / 9600



KÜCHE aus dem Programm Senso, grifflose Front Lack Macchiato Premium matt mit Anti-Fingerprint-Beschichtung, Korpus Macchiato, Arbeitsplatte Eiche Bergamo Nachbildung, Nischenverkleidung/ Wandpaneel Macchiato Nachbildung, best. aus L-Küche mit Hängern und Hochschrankelementen. Mit hochwertigen Elektrogeräten und Einbauspüle. Maße ca. 185x369 cm. Ohne Deko.

ELITE Flachschirmhaube
1460D (EEK D) Spektrum von A+++ bis D
LAURUS Glaskeramik-Kochfeld LCA600
LAURUS Backofen
LEB10PBK (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
LAURUS Kühlschrank
LKG122E (EEK E) Spektrum von A bis G

KÜCHE
7999.–
-1000€ Prämie
6999.–
Jetzt SPAREN

-ANGEBOTE +++ UNSERE BOUTIQUE-ANGEBOTE +++ UNSERE B



GLAS JE
1.95

GLAS [54521373]
330 ml, klar, spül-
maschinenfest.

LEONARDO

GESCHIRRSERIE
Steinzeug, mikrowellen-
geeignet, spülmaschinenfest.
1| FRÜHSTÜCKS-SET [56710571]
12-tlg., best. aus: je 4x Henkelbecher,
ca. 400 ml, 4x Teller, Ø ca. 20,5 cm
und 4x Schalen, Ø ca. 14,5 cm.
2| TAFELSERVICE [56710572]
8-tlg., best. aus: Je 4x Speiseteller,
Ø ca. 27,5 cm und
4x Suppenteller,
Ø ca. 23 cm.



2 UVP 125.–
89.99

1| FRÜHSTÜCKS-SET
UVP 139.–
89.99

Ritzenhoff & Breker

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

buss-wohnen.de

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
26.09.2026 | 38. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Oldenburg



Herbstlicher Veranstaltungsreigen

EVENTS Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Freizeitangebote

IM NORDWESTEN – Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Brake, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für die Zeit bis zum 3. Oktober.



Am Sonntag, 27. September, um 17 Uhr, wird das Symphonische Gospel-Oratorium „Prince of Peace“ in der Esenser St.-Magnus-Kirche aufgeführt. Neben 120 Chorsängerinnen und -sängern werden ein großes Projekt-Orchester sowie Solistin Njeri Weth mitwirken. BILD: PRIVAT

OLDENBURG

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

Sonntag, 27. September, 16 Uhr: „Peggy Packer“ – Theater für Kinder ab 7 Jahren; Oldenburgisches Staatstheater, Theaterwall 19; Tickets (ab 10 Euro) online unter theaterwrede.de

Donnerstag, 1. Oktober, 18 Uhr: „Wolf“ – Theater ab 11 Jahren nach dem gleichnamigen Roman von Saša Stanišić; Tickets (15 Euro) online unter staatstheater.de

Freitag, 2. Oktober, bis Sonntag, 11. Oktober: Kramermarkt auf dem Festgelände an den Weser-Ems-Hallen

Samstag, 3. Oktober, 10 Uhr: Familienfachtag im Globe; Tickets (ab 25 Euro) online unter kikudoo.com

Samstag, 3. Oktober, 14 Uhr: Kramermarktsumzug vom Staatstheater zum Festgelände an den Weser-Ems-Hallen

AMMERLAND

Samstag, 26. September, 15 Uhr, Bad Zwischenahn: Märchenstunde in der Salzgrotte in der Revital Salzgrotte, Mühlenstraße 24; Eintritt ab 8 Euro

Sonntag, 27. September, 15 Uhr, Apen: Erntekrone binden für Kinder vom OBV Vreschen-Bokel beim Dörpshus

Freitag, 2. Oktober, bis Sonntag, 4. Oktober, Ocholt: Dorf- und Erntefest auf dem Dorfplatz Ocholt

Samstag, 3. Oktober, 9.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Herbstmarkt im Park der Gärten, Elmendorfer Straße 40

Samstag, 3. Oktober, 10 Uhr, Rastede: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Turnierplatz im Schlosspark

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Westerloy: Handwerkermarkt im Mühlenhof Westerloy

Samstag, 3. Oktober, 16 Uhr, Westerstede: Schlossfest mit Mittelalter-Flair, Schloss Köhlmoor

OSTFRIESLAND

Sonntag, 27. September, 17 Uhr, Esens: „Prince of Peace“, Gospel-Oratorium in der St.-Magnus-Kirche. Karten gibt es in den Buchhandlungen Flessner und Janzen in Esens und bei Thalia in Wittmund sowie an der Abendkasse.

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

Dienstag, 29. September, 20 Uhr, Rhauderfehn: Kinderkleider- und Spielzeugbörse im Museik-Café Marienheil, Hoher Weg 1

Donnerstag, 1. Oktober, 16 Uhr, Norden: „Graf Dackula“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Norden, Neuer Weg 35-37

Freitag, 2. Oktober, 15.30 Uhr, Wiesmoor: Lesestunde in der Stadtbibliothek Wiesmoor, Haupstraße 199a

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Emden: Malschulfest und Tag der offenen Tür in der Kunsthalle, Hinter dem Rahmen 13

Samstag, 3. Oktober, 14 Uhr, Werdum: Herbstfest im Haustierpark Werdum, Gastriege 35

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Sonntag, 27. September, 12 Uhr, Varel: Begegnung der Kulturen – Begegnungsfest in der Weberei Varel, Oldenburger Straße 21

Donnerstag, 1. Oktober, 16 Uhr, Jever: „Fundbüro Wurm“ – Bilderbuchkino in der Stadtbücherei Jever, Petersilienstraße 1

Freitag, 2. Oktober, und Samstag, 3. Oktober, Jever: Punklok-Festival im Lokschuppen; Infos unter lok-jever.de/punklok

Freitag, 2. Oktober, 14 Uhr, Wilhelmshaven: Kajenmarkt am Bontekai

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Zetel: Blaulichttag Zetel bei der Alten Feuerwehr, Am Markthamm 5

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 26. September, Dötlingen: Erntefest

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

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



Tipps zur Vogelfütterung

KOSTENLOSEN RATGEBER BESTELLEN

www.DeutscheWildtierStiftung.de



DEUTSCHE WILDTIER STIFTUNG



„Lost Weekend“: Wie aus Trauer große Kunst wird

MUSIK Neues Album von Phoebe Bridgers begeistert Kritiker – zwischen Trauerarbeit, Hoffnung und Klang-Erweiterung

IM NORDWESTEN/CMF/FBL – Phoebe Bridgers ist zurück – und wie! Ihr neues Album „Lost Weekend“ fühlt sich an wie das Erwachen aus einem langen, schlaflosen Sommer, in dem das Leben nicht nur auf Pause, sondern auf Repeat gestellt war. Mit sechzehn detailverliebten Songs und über fünfzig Minuten Spielzeit zeigt sie, wie aus Trauer Kunst wird, aus Zweifel Hoffnung und aus leisen Tönen Momente, die das Herz knacken lassen.

Biografischer Hintergrund

Der biografische Hintergrund ist spürbar: Bridgers verarbeitet den Tod ihres Vaters, den sie als Kind regelmäßig vermisste und um den sie als Erwachsene trauert. Ihre Musik ist dabei kein einseitiges Trauerfest, sondern lotet die ganze Bandbreite an Emotionen aus – von tiefem Schmerz bis hin zu vorsichtigen Neuanfängen. „Lost Weekend“ ist voll von dieser bittersüßen Tiefe – melancholisch, aber nie hoffnungslos. Textlich bleibt sie brutal ehrlich: In „Lost Boys“ singt sie von Einsamkeit und dem Gefühl, außerhalb der Welt zu stehen, während sie in „Kill Me“ die Hörenden mit ihrer schnörkellosen Zerbrechlichkeit mitten in die Magengrube trifft. Und dann gibt es Momente wie „Still Standing“, in denen Bridgers Funken von Resilienz findet und das Licht inmitten der Dunkelheit aufscheinen lässt.

Erweiterte Soundpalette

Musikalisch bleibt Bridgers dem Indie-Folk treu, aber sie hebt ihre Soundpalette auf ein neues Level: Ambient-Flächen, dezente Beats und elektronische Texturen umrahmen ihre berühmte Intimität und sorgen für überraschende Tiefe. Man hört, dass sie in den letzten Jahren musikalisch gereift ist – und das Album klingt an vielen Stellen mutiger und experimenteller als seine Vorgänger. Wer ihre früheren Werke kennt, merkt, dass „Lost Weekend“ das ruhigste, aber auch geschlossenste Bridgers-Album bislang ist – hier wirkt kein Song wie ein Fremdkörper, alles fließt, alles schwebt. Die Tracks sind überraschend vielseitig, ohne dass der rote Faden verloren geht.

Die Rezeption? Erwartungsgemäß euphorisch. Pitchfork lobt die emotionale Offenheit, AllMusic sieht Bridgers endgültig angekommen als „eine der wichtigsten Stimmen ihrer Zeit“. Die Zusammenarbeit mit Indie-Gefährten wie Lucy Dacus und Maya Hawke sorgt für Farbe und musikalische Tiefe, aber Bridgers bleibt die zentrale Sonne, um die sich alles dreht. Die Kritiker sind sich einig: Wer sich auf das Album einlässt, bekommt einen ehrlichen, bewegenden Soundtrack für eigene verlorene Tage und Wochen.

Ein warmer, dunkler Mantel

Trotzdem: Nicht alles ist neu. Manche Melodien und Motive erinnern an „Punisher“, an die ganz große Melancholie von „Motion Sickness“, aber das ist auch gut so – denn „Lost Weekend“ wirkt wie die erwachsene Schwester, erfahrener, dezenter, manchmal geradezu stoisch in seiner Traurigkeit und Schönheit. Es wächst mit jedem Hören, öffnet Schichten, in denen die Erinnerungen nachhallen und sich neue Blickwinkel auftun.

Fazit: „Lost Weekend“ ist ein Album für alle, die von Musik mehr erwarten als ein Hintergrundrauschen. Es ist ein warmer, dunkler Mantel, den man sich an einem Regentag überwirft – und Bridgers zeigt, wie aus scheinbar verlorenen Wochen eine große Kunst wird. Mit leisen Tönen, die lange nachhallen. Und mit einer Künstlerin, die den Mut hat, sich neu zu erfinden, ohne das Alte zu verleugnen. Wer sich von Bridgers mitnehmen lässt, der wird belohnt: mit einer emotionalen Reise, die noch lange nachklingt.

Mit der Wärmepumpe gegen die Hitze

ENERGIE Tipps zum Kühlen – Technik kann Raumtemperatur absenken – Planung und Schutz vor Kondenswasser zählen

IM NORDWESTEN/CMF – Andauernde Sommerhitze ist längst kein Ausnahmeereignis. Das haben die vergangenen Monate gezeigt. Eine Kühl-Alternative zur Klimaanlage kann dabei die eigene Wärmepumpe sein. Denn manche Anlagen können nicht nur heizen, sondern auch für die Abkühlung von Innenräumen sorgen. Dabei wird zwischen aktivem und passivem Kühlen unterschieden. „Nicht jede Wärmepumpe eignet sich gleichermaßen zum Kühlen. Entscheidend sind die Technik der Anlage und die passenden Heizflächen“, sagt Simon Lautenbach, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW. Und: „Wer die Kühlfunktion nutzen möchte, sollte dies bereits bei der Planung berücksichtigen.“ Auf welche Dinge es dabei ankommt, hat die Verbraucherzentrale NRW in fünf Tipps zusammengestellt.



Manche Wärmepumpen können nicht nur heizen, sondern auch für die Abkühlung von Innenräumen sorgen. BILD: VZ NRW/ADPIC

Aktives und passives Kühlen

Es gibt zwei unterschiedliche Arten der Kühlung mit einer Wärmepumpe. Das aktive Kühlen erfolgt mit einer sogenannten reversiblen Wärmepumpe. Dabei wird der Wärmepumpenkreislauf im Sommer umgekehrt. Die Wärme wird dann nicht mehr von außen ins Gebäude transportiert, sondern aus den Innenräumen nach außen abgeführt. Diese Form der Kühlung ist sowohl mit Luft-Wasser-Wärmepumpen als auch mit Sole-Wasser- und Wasser-Wasser-Wärmepumpen möglich. Das passive Kühlen funktioniert dagegen ausschließlich mit Sole-Wasser- oder Wasser-Wasser-Wärmepumpen. Hier wird die Wärme des Gebäudes über einen Wärmetauscher an das kühlere Erdreich oder Grundwasser abgegeben. Diese Methode bietet deutlich weniger Kühlleistung als das aktive Kühlen. Dafür arbeitet sie besonders energiesparend. Als Nebeneffekt regeneriert die im Sommer eingebrachte Wärme die Erdsonde einer Sole-Wasser-Wärmepumpe und verbessert so die Effizienz in der folgenden Heizperiode. Welche Kühlart grundsätzlich möglich ist, hängt deshalb von der vorhandenen Wärmepumpe ab.

Kühlfunktion frühzeitig einplanen

Eigentümer sollten das Kühlen schon bei der Planung einer Wärmepumpe bedenken. Für aktives Kühlen wird eine reversible Anlage und passende Kühlflächen wie Flächenheizungen benötigt – klassische Heizkörper eignen sich kaum. Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch eine Nachrüstung möglich.

Realistische Kühlleistung bedenken

Passives Kühlen funktioniert langsamer und gleichmäßiger als eine Klimaanlage; realistisch sind meist zwei bis vier Grad Abkühlung. Die Kühlleistung kann im Sommer nachlassen, da sich das Erdreich erwärmt. Zusätzlich helfen Verschattung und nächtliches Lüften, den Kühlbedarf gering zu halten.

Taupunktüberwachung nicht vergessen

Beim Kühlen sollte die Taupunktüberwachung beachtet werden, damit sich auf Heizflächen und Leitungen kein Kondenswasser bildet – sonst droht Nässe und Schimmel. Eine zuverlässige Regelung verhindert dieses Risiko.

Energieverbrauch im Blick behalten

Aktives Kühlen erhöht den Stromverbrauch und belastet die Klimabilanz. Besonders energiesparend ist das passive Kühlen mit Grundwasser- oder Erdwärmepumpe. Noch klimaschonender wird die Kühlung, wenn der Strom aus einer eigenen Photovoltaikanlage stammt – das steigert Wohnkomfort und Effizienz.

Kostenlose Sonderausgabe zum Tag der Deutschen Einheit

NWZ

FÜR ALLE!

JETZT VORMERKEN +++ 3. OKTOBER

Eine Zeitung voller guter Nachrichten:
Feiern Sie mit uns den Tag der Deutschen Einheit und entdecken Sie in unserer Sonderausgabe die vielen guten Seiten unserer Region. Kostenlos am 3. Oktober im Nordwest ePaper und als gedruckte Ausgabe in vielen Haushalten der Region.



Mehr Infos unter:
ol.de/nwzfueralle

Reiseangebote oder Newsletter bei uns ganz einfach per WhatsApp erhalten. Unsere WhatsApp Nr.: 04 41-20 57 000

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

Mein Schiff TUI Cruises

Mein Schiff® Premium-Inklusivleistungen*



Jetzt noch Frühbucher-Angebote und Ferientermine sichern!
Reservieren Sie noch bis 30.9. Ihre Wunschreise und sichern sich attraktive Frühbucher-Ermäßigungen von bis zu 360 € pro Person!

Mein Schiff 2 - Großbritanniens Schätze vom 30.5. bis 9.6.2027
Haustürtransfer ab 49 €# p. P.
10 Nächte Route: Bremerhaven · Southampton · Glaskow/Greenock · Stornoway · Kirkwall · Invergordon · Bremerhaven
Innen C ab 1.899,- €+
Außen A ab 2.119,- €+
Balkon E ab 2.399,-€+

Mein Schiff 2 - Islands Naturwunder vom 8.8. bis 20.8.2027
Haustürtransfer ab 49 €# p. P.
12 Nächte Route: Bremerhaven · Kirwall · Akureyri an 2 Tagen · Reykjavik an 2 Tagen · Bremerhaven
Innen C ab 2.049,- €+
Balkon H ab 2.579,- €+

Mein Schiff 3 - Fjordland Norwegen vom 4.6. bis 16.6.2027
Haustürtransfer ab 49 €# p. P.
12 Nächte Route: Bremerhaven · Haugesund · Alesund · Narvik · Leknes · Harstad · Trondheim · Nordfjordeid · Bremerhaven
Innen C ab 2.379,- €+
Außen B ab 2.629,- €+
Balkon F ab 2.999,- €+

+PRO- ++PLUS- +++PUR-Tarif - Preis pro Person bei 2er-Belegung inkl. *Mein Schiff Premium-Inklusivleistungen laut TUI Cruises (ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke sowie Zutritt zum Spa & Sport Bereich, Entertaiment und Kinderbetreuung), limitiertes Kontingent. Bei Angeboten mit inkludierten Flugleistungen, Flugpaket nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen und Transfers. #Transfer gültig im Zeitungsgebiet ##3./4./5. Bett Veranstalter: TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg

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!

Fettleber: Unterschätztes Risiko

ERNÄHRUNG Rund jeder Vierte ist betroffen – und viele merken es lange Zeit nicht

IM NORDWESTEN/DJD – Sie arbeitet rund um die Uhr, ohne dass wir ihr viel Beachtung schenken. Erst wenn die Gesundheit ins Wanken gerät, wird vielen bewusst, welche Schlüsselrolle die Leber für den gesamten Stoffwechsel spielt. Die metabolische Fettleber zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. In Deutschland ist etwa jeder vierte Erwachsene betroffen. Meist entwickelt sie sich infolge von Bewegungsmangel und einer dauerhaft zu hohen Energiezufuhr und steht im Zusammenhang mit Stoffwechselrisiken wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder Bluthochdruck. Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerreiche Getränke können diese Entwicklung begünstigen.



Bewegungsmangel und ungünstige Ernährung wirken sich oft auch auf die Leber aus.

BILD: DJD/OPELLA/LIGHTFIELDSTUDIOS/123 RF

Verursacht zunächst keine Schmerzen

Es können aber nicht nur stark übergewichtige, sondern auch schlanke Menschen eine Fettleber entwickeln. Viele Betroffene merken lange nichts. „Die Wahrnehmung der Erkrankung ist in der Gesellschaft noch relativ gering. Das liegt auch daran, dass sie in frühen Stadien keine Schmerzen oder schweren Symptome verursacht und daher als harmlos verkannt wird“, erklärt Prof. Dr. Münevver Demir, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie an der Charité Berlin. Ihr Appell: „Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto geringer das Risiko, dass sie fortschreitet.“ Denn unbehandelt kann eine Fettleber Entzündungen fördern, langfristig zu schweren Leberschäden führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Erkrankung ist oft noch umkehrbar

Bei rechtzeitigem Handeln jedoch ist die Fettleber oft sogar reversibel. Viele Betroffene wünschen sich hier gezielte Unterstützung für ihre Leber. Ein wissenschaftlich untersuchter Ansatz sind essentielle Phospholipide – Bausteine von Zellmembranen, die dazu beitragen können, geschädigte Leberzellen zu stabilisieren und ihre Erholung zu fördern. Das pflanzliche Arzneimittel Essentiale beispielsweise enthält essentielle Phospholipide aus Sojabohnen. In einer Studie bei Menschen mit metabolischer Fettleber wurden positive Effekte beobachtet. Außerdem kann das Präparat leberbedingte Beschwerden wie Druckgefühl im rechten Oberbauch verbessern.

Leberfreundlicher Lebensstil

Die wichtigste Grundlage bleibt aber ein leberfreundlicher Alltag. Mehr Bewegung, eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht und eine Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und vielen Ballaststoffen können das Organ entlasten. Empfehlenswert sind Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst sowie zuckerfreie Getränke oder Kaffee. Wer anhaltend unter Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Druck im rechten Oberbauch leidet – insbesondere bei bekannten Stoffwechselrisiken –, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen.

MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
MODERNE RUNDECKE MIT SESSEL
Federkern, Bettfunktion und Schubkastenauszug, erweiterbar bzw. anders kombinierbar, Relaxecke, verschiedene Stoffe, 1,63 x 3,19 x 2,41 m
statt 2.999 € 2.599 €
QUALITÄTSKÜCHE
3,20 m, Hochglanzfronten weiß, magnolie, rot etc., Einbauherd mit Glaskeramikkochfeld, Geschirrspüler, Edelstahldunstabzugsesse, Kühlschrank, Edelstahlspüle, erweiterungsfähig
sämtliche E-Geräte A F
2.999 €
Sonntag Schautag von 15 - 18 Uhr
MODERNE KÜCHENZEILE
ca. 3,60 m, Eiche Dakota Nachbildung, Korpus schiefergrau, weitere Farben mögl., erweiterungsfähig, inkl. Edelstahlspüle, Dunstesse, E-Herd mit Glaskeramik-Kochfeld, Kühlschrank, Geschirrspüler
sämtliche E-Geräte A F
2.749 €
BEQUEMES BOXSPRINGBETT
1,40 m x 2 m, Topper, Matratze 7-Zonen-Taschenfederkern, Korpus: Bonnellfederkern, in versch. Stoffen und Farben, weitere Größen auf Anfrage
AKTIONSPREIS 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!

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



park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
3. Oktober
Herbstmarkt im Park
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-81960 · www.park-der-gaerten.de

Verband der Lohnsteuerzahler e.V.
- Lohnsteuerhilfeverein -
VdL
Wir machen Ihre Steuererklärung!
im Rahmen einer Mitgliedschaft und unserer Befugnisse nach § 4 Nr. 11 StBerG
Ihr Lohnsteuerhilfeverein: kompetent · engagiert · günstig
26127 Oldenburg • Am Alexanderhaus 68 b • 0441/88 51 27
Beratungsstellenleiter: Detlev Gronwald
www.vdl-online.de

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

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

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. 04481/93 54 30 · Fax 04481/93 54 32

deVries
24/7 online shoppen: www.deVries-home.de
WERKSVERKAUF
OKTOBERFEST
- IN APEN -
Sa 26.09.26 9 - 16 Uhr
So 27.09.26 11 - 17 Uhr
Verkauf ab 12 Uhr
Mich kann man gewinnen!*
Strandkorb im Wert von 2.749 €
Kinderspaß
Essen & Trinken
Aktionen
Schultze-Fimmen-Straße 2 | 26689 Apen/Augustfehn II
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09:30 - 17:30 Uhr • Sa. 9:00 - 14:00 Uhr
*nach Kaufabschluss vor Ort automatisch im Lostopf



Räderwechsel: ab 39,00 €
Der Volkswagen Räderwechsel: Sparen Sie sich lästiges Räderwechseln für den Winter, denn darum kümmern wir uns. Übrigens: Wenn Sie beim Räderwechsel gleich neue Markenreifen oder Kompletträder erwerben, gibt's 36 Monate lang die Volkswagen Reifengarantie gratis dazu – mehr Infos bei uns.
Also gönnen Sie Ihren Sommerrädern etwas Erholung.
Volkswagen Service. Da weiß man, was man hat.
Stand 09/2026.
Ihr Volkswagen Service Partner
Autohaus Schmidt + Koch GmbH
Donnerschweer Straße 336, 26123 Oldenburg
Tel. 0441/93 11-0, bue@schmidt-und-koch.de
SCHMIDT+KOCH

Wildunfallrisiko an Feldern und Waldrändern

MOBILITÄT Wildwechsel im Herbst: Der ACE empfiehlt in der Dämmerung besonders vorsichtig zu fahren



Reh auf der Straße: ACE warnt vor erhöhter Wildwechsel-Gefahr im Herbst. BILD: ARNE DEDERT/DPA/DPA-TMN

IM NORDWESTEN/BERLIN/PM – Mit den kürzer werdenden Tagen nimmt im Spätsommer und Herbst das Risiko von Begegnungen mit Wildtieren im Straßenverkehr zu. Denn die Dämmerungszeiten, in denen die Tiere besonders aktiv sind, fallen sowohl morgens als auch abends zunehmend mit dem Berufsverkehr zusammen. Rund um Wälder, Wiesen und landwirtschaftlich genutzte Flächen ist ab jetzt vermehrt mit Wildwechsel zu rechnen, warnt der ACE Auto Club Europa.

Warnzeichen frühzeitig erkennen

Das Verkehrszeichen „Wildwechsel“ mit dem springenden Hirsch kennzeichnet Strecken, auf denen Tiere besonders häufig die Fahrbahn überqueren. Hier sollten Verkehrsteilnehmende unbedingt ihre Geschwindigkeit reduzieren, die Seitenräume im Blick behalten und jederzeit bremsbereit sein. Aufmerksamkeit ist jedoch nicht nur auf ausgeschilderten Abschnitten erforderlich. Gerade in den frühen Morgenstunden und am Abend können Tiere auch aus nicht gekennzeichneten Waldstücken, Wiesen oder Feldern unvermittelt auf die Straße treten. Hochsitze am Fahrbahnrand oder meist blau reflektierende Wildwarnreflektoren können darauf hindeuten, dass in einem Gebiet regelmäßig Wild unterwegs ist. Achtung: Anstatt darauf zu vertrauen, dass Wildwarnreflektoren oder Zäune Schutz vor Begegnungen mit Wild bieten, ist hier besondere Vorsicht geboten: Schon kleine Schäden in einer Umzäunung können Tieren den Zugang zur Straße ermöglichen. Wildwarnreflektoren sollen das Scheinwerferlicht in Bereiche abseits der Fahrbahn lenken und Wildtiere dadurch vom Queren der Straße abhalten. Diese verbreitete Maßnahme ist jedoch umstritten, da Studien die abschreckende Wirkung solcher optischen Reize teilweise nicht bestätigen konnten. Deshalb gilt unabhängig von technischen oder baulichen Schutzmaßnahmen: Um Wildunfälle zu vermeiden, sind eine erhöhte Aufmerksamkeit sowie eine angepasste Geschwindigkeit notwendig. Verkehrsteilnehmende sollten jederzeit bremsbereit sein.

Erntezeit erhöht das Risiko von Wildwechsel

Während der Erntezeit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Wildtiere unvermittelt Straßen queren. Landwirtschaftliche Maschinen können Tiere aus Feldern aufscheuchen. Auch verlieren sie auf abgeernteten Flächen ihre bisherigen Rückzugsräume und suchen anderswo Schutz. Besonders aufmerksam sollten Autofahrende deshalb dort sein, wo Erntearbeiten unmittelbar neben der Straße stattfinden oder hohe Mais- und Getreidebestände die Sicht auf den Fahrbahnrand versperren. Gerade dort, wo der Fahrbahnrand dicht bewachsen ist, können Tiere sehr plötzlich direkt auf die Fahrbahn treten. In entsprechenden Gebieten und vor allem am Rande von Mais- und Getreidefeldern empfiehlt der ACE deshalb, vorsorglich die Geschwindigkeit zu reduzieren. Dies gilt insbesondere bei feuchter Witterung oder eingeschränkter Sicht, etwa durch tief stehende Sonne, aber auch Nebel oder Regen, und bei verschmutzten Fahrbahnen, was die Situation zusätzlich verschärfen kann.

Bei Wild auf der Fahrbahn: Bremsen statt ausweichen

Wildtiere können die Geschwindigkeit und Entfernung herannahender Fahrzeuge nicht zuverlässig einschätzen, sodass nicht ausgeschlossen ist, dass sie auch unmittelbar vor einem Auto auf die Fahrbahn laufen. Sobald sich ein Tier auf der Straße befindet, sollte unbedingt das Fernlicht ausgeschaltet werden. Geblendete Tiere neigen teils dazu, auf der Straße stehenzubleiben. Zugleich muss die Geschwindigkeit deutlich verringert werden und es gilt, bremsbereit zu bleiben. Hupen kann dazu beitragen, das Tier von der Fahrbahn zu vertreiben.

Im Notfall ist eine Vollbremsung, wobei das Lenkrad gut festgehalten wird, einem Ausweichmanöver vorzuziehen. Wer riskant ausweicht, kann im schlimmsten Fall in den Gegenverkehr geraten oder gegen einen Baum fahren. Wichtig: Auf eine Begegnung mit einem Tier folgt häufig eine weitere. Denn Rehe, Hirsche und Wildschweine sind selten allein unterwegs. Auch ist in entsprechenden Gebieten jederzeit damit zu rechnen, dass ein vorausfahrendes Fahrzeug wegen einer Tierquerung unvermittelt stark abbremst.

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

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

Dies und Das

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

Kamine und Öfen

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

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

Zeitungsleser wissen mehr!

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

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

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

Gartenarb. aller Art. Schnell u. günstig. ☎ 0441 - 59457043.

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.



Hilft.



Hilft weiter.

Wir helfen in Ländern wie Burkina Faso beim Bau von Brunnen.
Denn wer sich selbst versorgen kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/wasser
Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Warum Mauritius die perfekte Offline-Insel ist

REISE Natur, Entschleunigung und Erholung rücken dort in den Fokus

PORT LOUIS/PR – Mauritius hat sich in den vergangenen Jahren zu einer Destination entwickelt, die weit über klassische Strand- und Badeferien hinausgeht. Die Insel im Indischen Ozean verbindet beeindruckende Naturlandschaften mit einer hochwertigen touristischen Infrastruktur und spricht damit zunehmend Reisende an, die bewusst Abstand vom digitalen Alltag suchen. Im Zuge der wachsenden Trends rund um Digital Detox und Slow Travel gewinnt Mauritius als Ort der Entschleunigung und Regeneration an Bedeutung.



Mauritius pur: kilometerlange Strände und üppige Vegetation sorgen für ein entspanntes Urlaubserlebnis. BILD: EVASITKOPHOTO

Natur als Raum für Erholung

Die vielfältige Landschaft Mauritius' schafft ideale Voraussetzungen für eine Auszeit vom hektischen Alltag. Kilometerlange Strände, geschützte Lagunen, üppige Vegetation und markante Berglandschaften prägen das Bild der Insel. In vielen Regionen bestimmen Ruhe und Naturverbundenheit das Reiseerlebnis. Abseits permanenter Erreichbarkeit und digitaler Reizüberflutung finden Besucher hier einen Rahmen, der bewusste Erholung und Entschleunigung fördert.

Entschleunigung als Teil des touristischen Angebots

Auch die Hotellerie reagiert auf den Wunsch vieler Gäste nach mehr Ruhe und Ausgleich. Zahlreiche Hotels und Resorts setzen auf Konzepte, die Erholung und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen. Dazu zählen großzügige Spa- und Wellnessbereiche, Yoga- und Achtsamkeitsangebote, Adults-only-Zonen sowie naturnahe Rückzugsorte. Moderne Infrastruktur ist dabei selbstverständlich vorhanden, wird jedoch zunehmend als Unterstützung für einen bewussteren Aufenthalt verstanden.

Wellness und mentale Regeneration

Mauritius hat sich zugleich als attraktive Wellness-Destination etabliert. Das tropische Klima, die entspannte Atmosphäre und hochwertige Spa-Angebote schaffen optimale Bedingungen für körperliche und mentale Erholung. Anwendungen zur Förderung von Entspannung, Schlafqualität und innerer Balance sind vielerorts fester Bestandteil des Angebots und ergänzen das ganzheitliche Erholungskonzept der Insel.

Naturerlebnisse statt digitaler Ablenkung

Ein wesentlicher Bestandteil des Mauritius-Erlebnisses sind Aktivitäten, die den Fokus auf unmittelbare Eindrücke und persönliche Erfahrungen legen. Wanderungen durch die Nationalparks, Bootsausflüge entlang ruhiger Küstenabschnitte, Schnorcheln in den Lagunen oder Spaziergänge an abgelegenen Stränden ermöglichen intensive Naturerlebnisse und laden dazu ein, den Moment bewusst wahrzunehmen.

Neue Balance zwischen Alltag und Auszeit

Mauritius steht heute für weit mehr als Sonne, Strand und Meer. Die Kombination aus Natur, Ruhe, hochwertigen Erholungsangeboten und authentischen Erlebnissen macht die Insel zu einer attraktiven Destination für Reisende, die neue Wege der Entschleunigung suchen. Damit trifft Mauritius den Zeitgeist einer wachsenden Zielgruppe, die bewusste Auszeiten und eine ausgewogene Balance zwischen digitalem Alltag und persönlichem Wohlbefinden in den Mittelpunkt ihrer Reisen stellt.

Über Mauritius

Mauritius liegt im Indischen Ozean, etwa 800 Kilometer östlich von Madagaskar. Die Vulkaninsel ist berühmt für die Herzlichkeit seiner multikulturellen Bevölkerung, für weiße Sandstrände sowie für erstklassige Hotels. Dank des subtropischen und beständig warmen Klimas ist Mauritius ein ganzjähriges Urlaubsziel. Die Insel ist ideal für Wassersportler, Golfer, Wanderer, Kulturliebhaber, Wellness-Gäste, Hochzeitspaare und für Familien. Direktflüge von Deutschland dauern ungefähr elf Stunden. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Mauritius lediglich zwei Stunden. Besondere Impfungen sind nicht notwendig. Hauptstadt der repräsentativen Demokratie ist Port Louis. In Mauritius und auf der dazugehörenden Insel Rodrigues wohnen 1,2 Millionen Menschen. Hindus, Muslime und Christen leben in dem Inselstaat friedlich miteinander. Englisch ist die offizielle Amtssprache. Im Alltag wird neben Englisch auch Französisch und Kreolisch gesprochen.

Mehr Infos unter www.mauritiusnow.com/de/



MÖBEL DEBBELER

JETZT PREISVORTEILE SICHERN!

Ihr Möbelspezialist
Haverkamp 3-5
49429 Visbek
Tel.: 04445 96 050 - 0

Ihr Küchenspezialist
Goldenstedter Str. 12
49429 Visbek
Tel.: 04445 96050 - 56

Unsere Öffnungszeiten
Mo-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Do. 9:00 - 19:00 Uhr
Sa. 9:00 - 16:00 Uhr
WWW.MOEBEL-DEBBELER.DE

SERVICE CHECK KUNDENZUFRIEDENHEIT SEHR GUT ★★★★★ 2026 www.service-check.com

Über 2.750 positive Bewertungen.

DEBBELER ZUHAUSE GESTALTEN

*Alle bis zum 30.10.2026 getätigten Bezahlungen werden im Rahmen der Aktion berücksichtigt. Nach Ablauf unserer Geburtstagsaktion erfolgt eine Verlosung, bei der jeder 100. Käufer im Aktionszeitraum seinen Einkauf als Einkaufsgutschein zurückerstattet bekommt. Geleistete Anzahlungen werden Gewinnern zurückerstattet. Die Auswertung erfolgt Ende November über unser Warenwirtschaftssystem, und die Gewinner werden über die angegebenen Kontaktdaten kontaktiert. 19%-Aktion gilt nicht auf Werbemodelle und Reduziertes. Gültig bis zum 30.10.2026.

Vom Goldenen Dachl ins Hochgebirge

REISE In der Region Innsbruck trennen Altstadt und Alpen nur 30 Minuten

INNSBRUCK/PR – Am Vormittag durch den historischen Ortskern flanieren, wenig später auf mehr als 2.000 Metern über den Dächern der Stadt stehen: In der Region Innsbruck gelingt der Wechsel von urbanem Leben zu hochalpiner Bergwelt in unter einer halben Stunde. Bummeln und Cityvibes liegen weniger als 30 Minuten von Wandern und Bergfeeling entfernt.

In drei Etappen aus dem Zentrum auf den Berg fahren

Die Nordkettenbahnen bringen Besucherinnen und Besucher direkt aus dem Herzen der Stadt hinauf zum Hafelekar. Der Ausgangspunkt liegt zentral nahe dem Goldenen Dachl. Nach acht Minuten Bahnfahrt auf die Hungerburg führen wenige Schritte zur Weiterreise mit der Seilbahn auf die 1.905 Meter hoch gelegene Seegrube. Die abschließende Fahrt mit der Hafelekarbahn dauert ebenfalls nur wenige Minuten. Insgesamt benötigen Gäste also eine knappe halbe Stunde, um vom Stadtzentrum zum „Top of Innsbruck“ zu gelangen. Kaum eine andere europäische Stadt ermöglicht den Sprung aus dem Zentrum in hochalpines Gelände so schnell und komfortabel.



Um vom Stadtzentrum, hier der Marktplatz, zum „Top of Innsbruck“ zu gelangen, benötigt man nur eine knappe halbe Stunde.

BILD: INNSBRUCK TOURISMUS/ MAX SCHORCH

Der wohl spektakulärste Aussichtspunkt Innsbrucks

Die Bergstation Hafelekar – das Top of Innsbruck – bildet das Tor zum hochalpinen Naturpark Karwendel. Auf über 2.000 Metern reicht der Ausblick weit in alle Richtungen: das Inntal auf der einen und das Karwendel mit seinen majestätischen Gipfeln auf der anderen Seite. Es handelt sich dabei um den größten Naturpark Österreichs sowie die Heimat zahlreicher Wildtiere wie Steinadler, Steinböcke oder Murmeltiere. Gerade der unmittelbare Kontrast zwischen der Stadt und der ursprünglichen Bergwelt macht das Hafelekar zu einem der eindrucksvollsten Aussichtspunkte der Region.

Leichte Wanderung: Ein verschwundenes Meer in den Bergen

Direkt an der Bergstation beginnt ein geologischer Lehrpfad mit fünf Stationen. Der gut begehbare Geo Trail dauert rund eine halbe Stunde und erzählt eine überraschende Geschichte: Wo heute Gipfel aufragen, erstreckten sich einst Lagunen und Korallenriffe. Durch tektonische Bewegungen falteten sich über Millionen Jahre mächtige Kalkschichten auf. So entstanden die vier Hauptketten des Karwendels, darunter die Nordkette. Abermillionen Muschelschalen und andere kalkhaltige Ablagerungen formten den heute charakteristischen Wettersteinkalk und Dolomit. Der Pfad macht diese Entwicklung anschaulich sichtbar und verwandelt eine kurze Wanderung in eine Reise durch die Erdgeschichte.

Wanderung für Geübte: Hoch über Innsbruck auf dem Goetheweg

Für geübte Wanderinnen und Wanderer startet am Hafelekar eine spektakuläre Höhenwanderung: Der Goetheweg verläuft zunächst relativ eben unterhalb der Hafelekarspitze, Gleirschspitze und Mandlspitze. Nach dem Anstieg zur Mandlscharte führt der Weg in Serpentinen hinunter zur Pfeishütte. Die von Mitte Juni bis Mitte Oktober geöffnete Hütte bietet Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten. Für Hin- und Rückweg sollten Wandernde insgesamt etwa fünf Stunden Gehzeit einplanen und gute Kondition, Trittsicherheit sowie eine der Höhenlage entsprechende Ausrüstung mitbringen.

Tiroler Küche mit Weitblick

Wer das Panorama lieber bei einer Einkehr genießt, findet direkt in der Bergstation das ganzjährig geöffnete Restaurant „Top of Innsbruck“. Die denkmalgeschützte Gaststube wurde Anfang 2023 behutsam renoviert und restauriert. Auf 2.256 Metern kommen Tiroler Schmankerln, verschiedene Strudel und andere herzhafte Gerichte auf den Tisch. Dazu gibt es einen Ausblick, der den besonderen Reiz Innsbrucks auf den Punkt bringt: unten die Stadt, darüber die Gipfel – und dazwischen weniger als eine halbe Stunde Fahrzeit.

Über die Region Innsbruck

Die Region Innsbruck ist eine einzigartige Symbiose von pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Sie erstreckt sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung und umfasst insgesamt sechs Erlebnisregionen: Innsbruck, Inntal-Telfs, Kühtai-Sellraintal, Mieminger Plateau, Region Patscherkofel und Westliches Mittelgebirge. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind hier stets nur einen Atemzug von sportlichen Abenteuern und dem nächsten Gipfelsieg entfernt. Den Schlüssel zu dieser Vielfalt stellt die kostenlose Gästekarte Welcome Card dar, die zahlreiche Erlebnisse und die freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel beinhaltet. Mehr Infos auf der Website: www.innsbruck.info

PR-ANZEIGE

Höffner Bremen eröffnet mit großem Festprogramm

Neues Möbelhaus am Weserpark bietet 33.000 Quadratmeter Verkaufsfläche, rund 200 Arbeitsplätze und einen neuen Fischbrötchen-Rekord

Nach fast 20 Jahren Planung ist es geschafft: Am 17. September hat Höffner sein neues Möbelhaus in Bremen-Osterholz eröffnet. In unmittelbarer Nähe zum Weserpark entstand innerhalb von nur rund einem Jahr Bauzeit das mittlerweile 29. Höffner-Einrichtungshaus. Rund 70 Millionen Euro wurden in den neuen Standort an der Hans-Bredow-Straße investiert.

Auf vier Ebenen und rund 33.000 Quadratmetern Verkaufsfläche erwartet die Kundinnen und Kunden ein umfangreiches Sortiment rund ums Wohnen, Einrichten und Leben. Zum neuen Haus gehören unter anderem eine Express-Abteilung mit sofort verfügbaren Produkten, eine ganzjährig geöffnete Gartenmöbelausstellung sowie mehr als 160 ausgestellte Küchen. Auch der Fachmarkt mit Haushaltswaren, Geschenkartikeln, Bettwaren, Gardinen, Leuchten und Elektroartikeln präsentiert sich in einem neuen Ausstellungskonzept.



ROTES TOR ALS NEUES WAHRZEICHEN

Schon von Weitem ist das markante rote Tor des Möbelhauses zu sehen. Das 60 Meter breite und 24 Meter hohe Portal prägt die Architektur des neuen Standorts. Für die Montage waren zwei Kräne mit jeweils 500 Tonnen Tragkraft notwendig. Insgesamt stehen den Besucherinnen und Besuchern 650 kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Geleitet wird das neue Haus von Dennis Brandt. Der 42-Jährige ist in Nienburg an der Weser aufgewachsen und mit der Region eng verbunden. Unterstützt wird er von knapp 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Verkauf, Restaurant, Kinderland, Logistik und weiteren Servicebereichen. Viele der neuen Mitarbeitenden stammen aus der Region und wurden über die Höffner-Akademie auf ihre Aufgaben vorbereitet.

KÜCHE, MASSANFERTIGUNG UND KINDERLAND

Neben dem klassischen Möbelangebot setzt Höffner auch auf Beratung und Service. Das Haus verfügt über ein Kompetenzcenter rund um Spülen, Elektrogeräte und Küchenfronten. Eine Besonderheit ist zudem die hauseigene Produktion: Möbel können millimetergenau nach Maß gefertigt und auch für schwierige Raumsituationen geplant werden. Für eine entspannte Pause während des Einkaufs sorgt das Restaurant „Kochmütze“ mit Live Cooking Station, regionalen Spezialitäten und Frühstücksbuffet. Familien können während längerer Beratungen das Kinderland nutzen, in dem geschultes Personal die kleinen Besucher betreut. Dabei sorgen unter anderem Motive der Bremer Stadtmusikanten für einen regionalen Bezug.



Bilder: Höffner

BREMEN KNACKT DEN FISCHBRÖTCHEN-REKORD

Ein besonderer Höhepunkt des Eröffnungswochenendes war ein Weltrekordversuch: Gemeinsam mit den Bremer Unternehmen Starke Bäcker und Fiedlers Fischmarkt stellte Höffner das längste Matjes-Fischbrötchen der Welt her. Mit einer Länge von 51,87 Metern wurde der bisherige offizielle Rekord von 42,37 Metern deutlich übertroffen.

Das rekordverdächtige Fischbrötchen wurde vor Ort aufgeschnitten und belegt. Anschließend konnten die Besucherinnen und Besucher das Matjesbrötchen gemeinsam genießen. Für alle Beteiligten gab es zudem eine Teilnahme-Urkunde – und damit eine ganz besondere Erinnerung an die Eröffnung des neuen Bremer Höffner-Hauses.

GROSSE ERÖFFNUNG MIT VIELEN AKTIONEN

Zur Eröffnung vom 17. bis 19. September wurde das neue Möbelhaus mit einem umfangreichen Programm gefeiert. Zu den Attraktionen gehörten unter anderem ein Ballon, der Besucher per Kran bis auf 50 Meter Höhe brachte, eine traditionelle Cashbox, ein sechs Meter hohes Riesenglücksrad, Entenangeln, Dosenwerfen, DJ, Sektbar, Showkochen und ein großes Kinderprogramm. Auch kulinarisch wurde einiges geboten: Fischbrötchen und Rostbratwurst waren während der Eröffnungstage jeweils für einen Euro erhältlich. Auch von den Eröffnungsangeboten konnten Kundinnen und Kunden profitieren. Inhaber der Höffner-Kundenkarte erhielten 40 Prozent Rabatt auf viele Artikel, ausgenommen waren Werbe- und Elektroartikel. Aktionspreis-Küchen wurden zum halben Preis angeboten, zusätzlich gab es beim Kauf einer Einbauküche ein Elektrogerät im Wert von 599 Euro gratis dazu.

Mit dem neuen Standort am Weserpark erweitert Höffner sein bundesweites Netz auf 29 Einrichtungshäuser. Das Unternehmen verbindet stationären Möbelhandel mit umfassender Einrichtungsberatung und einem Sortiment von rund 100.000 Produkten.

REGIONALE AUSSTELLUNG für HEIM & ZUHAUSE

mit vielen regionalen & überregionalen Ausstellern

Beratung und **Verkauf** im **gesamten Möbelhaus**

SONNTAG 27. SEPTEMBER

SONDERÖFFNUNG VON 12.00 BIS 18.00 UHR

Über 30 regionale und **überregionale Aussteller**

EXKLUSIV NUR AM SONNTAG, 27.09.2026

25%[8)]



AUF FAST **ALLES WAS IN DIE ZURBRÜGGEN-TASCHE** PASST

BABYWAREN, BAD-ACCESSOIRES, BADEMATTEN, BETTWÄSCHE, BILDER, LEUCHTEN, FROTTIERWAREN, GESCHENKARTIKEL, GLASWAREN, HAUSHALTSWAREN, PORZELLAN, TEPPICHE ...

EXKLUSIV NUR AM SONNTAG, 27.09.2026

AUF FAST 50%[1)] ALLE MÖBEL

zurbrüggen JETZT SPAREN



Geschmorte Rinderroulade mit Petersilienkartoffeln.

9.90 Aktionspreis



Oldenburger Grünkohl mit Kochwurst, Pinkel und Kasseler, dazu Kartoffeln.

9.90 Aktionspreis

Symbolfotos. Kein Außer-Haus-Verkauf.

Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH
59423 Unna, Hans-Böckler-Str. 4

zurbrüggen

www.zurbrueggen.de

Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH, 27755 Delmenhorst,
Seestr. 7, Tel. 04221/920-920

SONDERÖFFNUNG AM SONNTAG, 27.09.26 VON 12.00 BIS 18.00 UHR

Alle angeführten Produkte sind real, sämtliche Bilder dazu sind KI generiert. 1) Gilt für alle gekennzeichneten Artikel „Stammkunden-Vorteil". Basis für den Möbel-Rabatt ist der ausgewiesene Zurbrüggen-Listenpreis. Ausgenommen sind alle gekennzeichneten Artikel mit „Rabattaktion". Gilt nicht für Artikel aus dem Z2-Mitnahmemarkt. 8) Aktion gilt auf alle Fachsortimente aus unseren Boutique-Fachmärkten im genannten Aktionszeitraum. Ausgenommen sind alle gekennzeichneten Artikel mit „Rabattaktion" und Artikel der Marken KitchenAid und Le Creuset. Gilt nur für Neukäufe und lagernde Ware. Gilt nicht auf Bücher, Gutscheinkarten und Elektroartikel.

Auch die Brennstoffqualität ist entscheidend

KAMINOFEN Richtige Geräteleistung verhindert Ruß und Überhitzung – Luftzufuhr anpassen

IM NORDWESTEN/CMF – Beim Heizen mit Holz entscheiden mehrere Faktoren darüber, wie die Verbrennung abläuft und wie die erzeugte Wärme an den Wohnraum abgegeben wird. Eine wichtige Rolle spielen die Konstruktion der Feuerstätte, die Verbrennungsluft, die Temperaturen im Feuerraum und die Führung der Abgase. Moderne Geräte sind darauf ausgelegt, diese Faktoren aufeinander abzustimmen. Darauf weist der HKI Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik hin.



Mit der nahenden Heizsaison wird's gemütlich: Ein prasselndes Kaminfeuer ist für viele Menschen der Inbegriff von Romantik und Behaglichkeit. BILD: HILKE SEGBERS

Verbrennungsluft richtig steuern

Für eine möglichst vollständige Verbrennung muss die Luftzufuhr zur jeweiligen Verbrennungsphase passen. Beim Anzünden benötigt das Feuer zunächst viel Sauerstoff, damit die erforderlichen Temperaturen im Brennraum schnell erreicht werden. Im weiteren Verlauf wird die Luftzufuhr entsprechend dem Verbrennungsprozess angepasst.

Viele moderne Feuerstätten verfügen über eine elektronische Abbrandsteuerung. Sie übernimmt diese Anpassung automatisch und reguliert die Verbrennungsluft während des Betriebs. Der Nutzer muss dadurch weniger eingreifen.

Auch der Brennstoff muss passen

Neben der Luftzufuhr spielt die Qualität der Brennstoffe eine wichtige Rolle. Verwendet werden dürfen nur die für das jeweilige Gerät zugelassenen Brennstoffe. Scheitholz muss unbehandelt und sollte eine Restfeuchte von unter 20 Prozent haben. Ein zu hoher Wassergehalt erschwert die Verbrennung, vermindert die Wärmeausbeute und kann zu erhöhten Emissionen sowie Ablagerungen an der Sichtscheibe führen.

Eine Alternative zu Scheitholz sind Holzbriketts. Sie werden aus trockenen Holzresten wie Sägespänen oder Hobelspänen unter hohem Druck gepresst. Dadurch lassen sie sich gut lagern und dosieren. Entscheidend ist auch hier, dass sie für die jeweilige Feuerstätte zugelassen sind und die in der Bedienungsanleitung vorgegebene Brennstoffmenge eingehalten wird.

Auch Größe und Menge der aufgelegten Scheite beziehungsweise Holzbriketts müssen zum Gerät passen. Zu viel Brennstoff kann ebenso wie eine falsche Luftzufuhr den Verbrennungsprozess beeinträchtigen.

Die Heizleistung muss zum Raum passen

Ebenso entscheidend ist die richtige Dimensionierung. Ein Kaminofen muss zur Raumgröße, zum Dämmstandard des Gebäudes und zum tatsächlichen Wärmebedarf passen.

Ist die Heizleistung zu hoch, wird der Aufstellraum schnell überheizt. Wird daraufhin die Luftzufuhr stark gedrosselt, kann sich die Verbrennung verschlechtern. Rußablagerungen auf der Sichtscheibe können ein Hinweis darauf sein.

Fachgerechte Planung von Anfang an

Bei der Auswahl einer neuen Feuerstätte müssen deshalb neben dem Design insbesondere Nennwärmeleistung, Wirkungsgrad, Verbrennungstechnik, Aufstellraum und Brennstoff berücksichtigt werden. Fachbetriebe und Schornsteinfeger unterstützen die Kunden fachkundig bei der Auswahl und prüfen die technischen Voraussetzungen.

Auch das Studieren der Bedienungsanleitung ist wichtig, da Feuerstätten je nach Bauart unterschiedliche Anforderungen an Brennstoffmenge und Luftzufuhr stellen.

Stellenmarkt

BISCHÖFLICH MÜNSTERSCHES OFFIZIALAT

PERSONALSACHBEARBEITER (M/W/D)
GESUCHT!



Wir suchen **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** im Referat Personal **einen Personalsachbearbeiter (m/w/d)**. Die Stelle ist **unbefristet** in **Vollzeit** zu besetzen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich gerne bis zum 12. Oktober 2026 über unsere Homepage. Wir freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Bischöflich Münstersches Offizialat
Anspr.: Christina Nordmann I Tel.: 04441 872-140

KATHOLISCHE KIRCHE IM OLDENBURGER LAND BISTUM MÜNSTER

Weitere Infos unter
www.offizialat-vechta.de/stellen

Die Autobahn
EINE FÜR ALLE.

Die **Autobahn GmbH des Bundes** sucht Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt, **unbefristet**, als

Straßenwärterin oder Straßenwärter (w/m/d)
in der Autobahnmeisterei Oldenburg

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Für weitere Informationen besuchen Sie
www.KommZurAutobahn.de

Freundliche Servicekraft für Spielothek in Bad Zwischenahn auf Teilzeit od. Minijob gesu. ☎ 0163/2841078, 04403/8107390

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

Stellengesuche

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

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

Bekanntschaften und Kontakte

Elvira, 76 Jahre jung, bin eine hübsche, ruhige Frau, ich koche für mein Leben gern und mag auch Ausflüge mit meinem Auto. Seit kurzem bin ich leider verwitwet, deshalb wünsche ich mir pv einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder zusammen Wohnen. Lassen Sie uns bitte alles Weitere telefonisch besprechen. **Tel. 0151 – 62913878**

Attraktive Julia, 65 J., verwitwet und kinderlos, ich bin e. fleißige, sorgsame, anständige Frau, recht hübsch und natürlich, nach dem schmerzhaften Verlust meines Mannes suche ich pv einen treuen Partner bis 80 J. Das Alleinsein macht mir sehr zu schaffen, habe ein Auto u. würde am liebsten zusammenziehen. **Tel. 0157 – 75069425**

Sie sucht...

Eleonore, 78 J., bin schlank u. immer gepflegt, aufrichtig, freundlich u. verträglich. Ich koche vorzüglich u. sorge für ein behagliches Zuhause. Leider stehe ich als Witwe ganz alleine da. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. PV an, gerne fahre ich kurzerhand zu Ihnen u. stelle mich persönlich vor. ☎ 0176-43646934

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

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

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

Flohmärkte

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

Flohmarkt Barßel 03.10.2026
Parkplatz beim Hallenbad.9-17 Uhr.Norbert's Flohmärkte.01573-3272113

Suche Immobilien zur Miete

OL/Umgebung. Su. 4 ZKB (Haus oder Wohnung) mit Garten. ☎ 0178-9601882.

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

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

Fugen u. Fugensanierungen. ☎ 0176/84103476

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Gartenarbeiten inkl. Entsorgung, Hecken-Sträucher Schnitt, Vertikutierarbeiten, Rollrasen, Zaunbau, Pflasterarbeiten und vieles mehr. Maatz ☎ 0176/74949050

Gärtner hat Termine frei! ☎ 0176/80437494.

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

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
Interessiert?
E-Mail: jobs@nwzmedien.de

Mediation statt Gerichtsstreit nach dem Unfall

VERKEHRSRECHT Was Wirtschaftsmediation für kleinere und mittlere Unternehmen leisten kann

IM NORDWESTEN/DJD – Ein Schreck, ein Bremsversuch, ein Krachen: So schnell ein Unfall im Verkehr passiert ist, so langwierig sind oft die Folgen. Denn wenn sich die Unfallbeteiligten über die Schuldfrage streiten, kann es zu einem monate- oder jahrelangen teuren Gerichtsverfahren kommen. Unterstützung und finanzielle Absicherung bietet dann eine Verkehrs-Rechtsschutzversicherung. Doch selbst wer eine hat und den Prozess am Ende gewinnt, bezahlt das oft mit einem hohen Einsatz an Zeit und Nerven.

Einvernehmliche Lösung spart Zeit und Geld

Um die Situation im Interesse aller Beteiligten schnell und ohne emotionale Eskalation zu klären, ist Mediation in vielen Fällen die bessere Alternative. Dabei handelt es sich um ein strukturiertes, außergerichtliches Gesprächsverfahren, in dem ein neutraler Mediator oder eine neutrale Mediatorin beide Parteien unterstützt, ihren Konflikt beizulegen. Einige Versicherer wie etwa die DEVK haben Mediation mittlerweile als festen Bestandteil in ihre Verkehrsrechtsschutz-Tarife integriert. Nach der Meldung des Konflikts prüft die Versicherung gemeinsam mit dem Versicherten, ob Mediation infrage kommt. Falls ja, wird innerhalb von zwei Stunden ein Mediator beziehungsweise eine Mediatorin vermittelt. Stimmt auch die Gegenseite zu, kann es losgehen. In einer fairen, lösungsorientierten und deeskalierenden Atmosphäre wird dann versucht, ein Ergebnis zu erzielen, dem alle Beteiligten zustimmen können. Dieses wird schließlich in einer einvernehmlichen Vereinbarung festgehalten – rechtssicher, aber ohne Gerichtsverfahren.

Wichtig: Den Unfall richtig dokumentieren

Um bei einer Mediation oder Gerichtsverhandlung die eigene Position gut vertreten zu können, ist oft das Verhalten am Unfallort entscheidend – Tipps dazu gibt es etwa unter www.devk.de. Oberste Priorität haben natürlich die Absicherung der Unfallstelle und Erste Hilfe für Verletzte. Für die Schadenregulierung und mögliche Rechtsstreitigkeiten ist aber auch eine gute Dokumentation des Unfalls wichtig. Dafür Ort, Fahrzeuge und Schäden aus verschiedenen Perspektiven fotografieren, eine Skizze des Unfallhergangs anfertigen sowie Datum, Uhrzeit, Straßenzustand und Wetterbedingungen notieren. Neben dem Austausch der Personalien und Versicherungsdaten der beteiligten Personen ist es auch sinnvoll, die Kontaktdaten möglicher Zeuginnen und Zeugen aufzuschreiben. Und nicht zuletzt sollte man den Unfall so schnell wie möglich der eigenen Versicherung melden.



Grundlos gebremst oder zu dicht aufgefahren? Die Schuldfrage bei Verkehrsunfällen ist zwischen den Beteiligten oft heftig umstritten. BILD: DJD/DEVK/ANDREY POPOV - STOCK.ADOBE.COM

Kürbiskerne nicht wegwerfen

REZEPT-TIPP Geröstet eine gesunde Knabberei

IM NORDWESTEN/BZFE – Im Herbst haben Kürbisgerichte wie Suppe, Püree, Brot oder Kuchen Hochsaison. Doch während das Fruchtfleisch verarbeitet wird, landen die Kerne oft im Kompost. Dabei lassen sie sich leicht rösten und zu einer aromatischen Knabberei verarbeiten.

Grundsätzlich eignen sich dazu die Kerne aller essbaren Kürbissorten. Besonders empfehlenswert sind jedoch Hokkaido oder Butternut, da sie größere Kerne mit relativ dünner Schale besitzen. Geröstet schmecken sie pur als Snack, bereichern mit ihrer nussigen Note aber auch Müsli, Joghurt oder selbstgebackenes Brot. In Suppen, Salaten und Currys sorgen Kürbiskerne für einen knackigen Biss. Karamellisiert sind sie eine raffinierte Zutat für Desserts wie Vanilleeis, Schokoladenmousse oder Panna cotta.

Für die Zubereitung Kürbiskerne mit einem Löffel aus dem Fruchtfleisch lösen und in einer Schüssel mit Wasser von anhaftenden Fasern befreien. Anschließend mit einem Küchentuch trockenreiben und einige Stunden oder über Nacht an der Luft trocknen lassen. Schälen ist nicht notwendig, da die Schale essbar ist.

Die Kerne mit etwas Oliven- oder Rapsöl vermengen und nach Geschmack würzen – etwa mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Knoblauch. Wer gerne experimentiert, probiert es mit mediterranen Gewürzen wie Rosmarin oder Thymian oder Mischungen wie Curry oder Ras el-Hanout. Frische Kräuter am besten erst nach dem Rösten über die noch warmen Kürbiskerne streuen, damit sie ihr Aroma behalten und nicht verbrennen. Für eine süße Variante die Kerne mit etwas flüssigem Honig vermengen und mit Zimt und Kardamom bestreuen. Anschließend auf einem Blech verteilen, sodass sie möglichst nicht übereinanderliegen. Im Ofen bei 160 bis 180 Grad Celsius etwa 10 bis 20 Minuten unter mehrmaligem Wenden rösten, bis sie gleichmäßig goldbraun sind.

Nach dem Abkühlen in ein luftdicht verschließbares Glas füllen. Kühl und dunkel gelagert bleiben die gerösteten Kerne mehrere Wochen haltbar.

Auch die inneren Werte der Kürbiskerne überzeugen: Sie liefern Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Außerdem enthalten sie Vitamin E und reichlich Magnesium, Eisen und Zink. Wegen der üblichen Portionsgrößen tragen sie zwar nur begrenzt zur Nährstoffversorgung bei, können aber eine ausgewogene Ernährung sinnvoll ergänzen. Da die Kerne relativ energiereich sind, reicht bereits eine kleine Handvoll als Topping oder Snack aus.

ford-ruedebusch-hude.de | ford-brau-oldenburg.de



Autohaus Rüdebusch GmbH&Co. KG und Ford Brau GmbH

Auf der Nordheide 40
27798 Hude (Oldenburg)
Tel.: 04408/92170
Fax: 04408/921725
E-Mail: info@fordruedebusch.de
www.fordruedebusch.de

Hauptstr. 41 - 45
26122 Oldenburg
Tel.: 0441/930210
Fax: 0441/9302137
E-Mail: info@ford-brau.de
www.ford-brau.de

Beispielfoto. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes.
[1]Ford Zielraten-Finanzierung, Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Angebot gilt für noch nicht zugelassene, für das jeweilige Zinsangebot berechtigte Ford Neufahrzeuge bei verbindlicher Kundenbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages und nur für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen). Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 17 Preisangabenverordnung dar. [2]Gilt für einen Ford Ranger XLT 2,3-l-EcoBoost-Plug-in-Hybrid 207 kW (281PS), 10-Gang-Automatiktgetriebe, e-4WD-Antrieb, Euro 6d-ISC-FCM.

ford-ruedebusch-hude.de | ford-brau-oldenburg.de

Bei Nebel nicht auf die Lichtautomatik verlassen

MOBILITÄT TÜV SÜD warnt: Automatische Lichtsysteme sind bei Nebel oft unzuverlässig

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Nebelschlussleuchten gehören seit fast 30 Jahren zur Serienausstattung von Pkw. Dennoch zeigt sich im Straßenverkehr regelmäßig eine missbräuchliche Nutzung, die zu einer gefährlichen Blendung des nachfolgenden Verkehrs führt. „Viele Autofahrer stellen den Lichtschalter auf ‚Auto' und kümmern sich danach nicht mehr um die Beleuchtung", warnt Ann-Christin Mainz von TÜV SÜD. Das Problem: Die Sensorik der Elektronik unterscheidet meist nur zwischen hell und dunkel. Bei Nebel, starkem Regen oder Schneefall schaltet sich das Abblendlicht daher oft nicht automatisch ein. Die Folge: Viele Fahrzeuge sind am Tag bei minimaler Sichtweite nur mit dem schwachen Tagfahrlicht unterwegs.



Autos im dichten Nebel: Laut TÜV SÜD sollten Fahrer die Beleuchtung selbst prüfen und nicht auf die Lichtautomatik vertrauen. BILD: DVR/DPA/TMN

Beleuchtung Sichtverhältnissen anpassen

Wer die Beleuchtung nicht den Sichtverhältnissen anpasst, verstößt gegen die Straßenverkehrsordnung. Der Bußgeldkatalog sieht hierfür klare Konsequenzen vor: zehn Euro werden fällig, wenn lediglich mit Standlicht gefahren wird – 60 Euro (sowie ein Punkt in Flensburg) drohen, wenn außerorts trotz erheblicher Sichtbehinderung durch Nebel, Schnee oder Regen ohne Abblendlicht gefahren wird. Sobald die Sicht witterungsbedingt stark eingeschränkt ist, muss das Abblendlicht manuell eingeschaltet werden. Für die Nebelschlussleuchte gelten noch strengere Regeln. „Sie darf ausschließlich bei Nebel und nur dann aktiviert werden, wenn die Sichtweite unter 50 Meter sinkt", so Mainz. Als Orientierungshilfe dienen die Leitpfosten am Straßenrand, die in Deutschland in der Regel im Abstand von 50 Metern stehen. Auf Autobahnen beträgt der Abstand der mittleren Fahrbahnmarkierungen zudem 18 Meter, auf Landstraßen sind es 12 Meter.

Geschwindigkeit und Abstand anpassen

„Gleichzeitig müssen Geschwindigkeit und Abstand angepasst werden. Es darf immer nur so schnell gefahren werden, dass das Fahrzeug innerhalb der einsehbaren Strecke sicher zum Stehen kommt", erinnert die TÜV SÜD-Expertin. Liegt die Sichtweite unter 50 Metern, gilt mithin auf allen Straßen ein striktes Tempolimit von maximal 50 km/h. Wer also mit eingeschalteter Nebelschlussleuchte schneller fährt, macht etwas falsch.

In der Praxis lässt sich oft beobachten, dass sich Autofahrer sozusagen dicht an die Rücklichter des Vordermanns hängen, während sie sich gleichzeitig vom Drängeln des nachfolgenden Verkehrs gestresst fühlen. Durch diesen Sog- und Druckeffekt bilden sich schnell Fahrzeugkolonnen, die viel zu schnell unterwegs sind. „Schon ein minimaler Bremsvorgang kann bei den geringen Abständen zu schweren Massenkarambolagen führen", warnt die TÜV SÜD-Fachfrau. Hinzu kommt eine optische Täuschung: „Im Nebel wirken Objekte vor dem Fahrzeug optisch weiter entfernt, als sie tatsächlich sind. Das verleitet dazu, den Abstand zu verringern." Zudem geht durch die vorbeiziehenden Nebelschwaden das Gefühl für die eigene Geschwindigkeit verloren, sodass das eigene Tempo oft unterschätzt wird.

Wo scheinbar Ertrunkene zu Dieben werden

LESETIPP Ostfrieslandkrimi „Norderneyer Seestück" von Alfred Bekker – Inselkommissare ermitteln

IM NORDWESTEN/CMF – Hochspannung! Ein wohlhabender Kunsthändler, ein skurriler Einbruch und eine Leiche! Die Norderneyer Inselermittler Kommissar Manno Lewert und Privatdetektiv Wieland von Bröking sind wieder gefordert.

Als der Kunsthändler Klaas Diekmann auf Norderney ermordet wird, hat es der Täter ausgerechnet auf ein scheinbar wertloses Seestück abgesehen. Doch der Verdächtige ist seit fünfzehn Jahren tot – und Kommissar Manno Lewert steht vor einem Rätsel, das immer tiefere Abgründe offenbart.

Welche geheime Bedeutung hat das Gemälde, und wer steckt wirklich hinter dem Mord?



„Norderneyer Seestück" ist im Klarant Verlag erschienen. BILD: KLARANT VERLAG

Zum Inhalt:

„Warum wurde das Seestück gestohlen?" Der Kunsthändler und Sammler Klaas Diekmann wird in seiner Villa auf Norderney erschlagen. Der Eindringling stiehlt aber keines der kostbaren Gemälde, sondern schneidet nur ein scheinbar wertloses Seestück – ein Bild mit maritimem Motiv – aus dem Rahmen und nimmt es mit. Da das Haus videoüberwacht wurde, gibt es eine hervorragende Aufnahme des Täters. Kommissar Manno Lewert bringt sie zu dem genialen Super-Recogniser Wieland von Bröking. Dieser kann den Mann tatsächlich identifizieren: Es handelt sich um einen wenig erfolgreichen Landschaftsmaler – der jedoch bereits vor fünfzehn Jahren in der Nordsee ertrunken sein soll! Was wird hier gespielt? Schon bald zeigt sich, dass Diekmann keine weiße Weste hatte und sich auf der Insel einige Feinde machte. Mehrere Tatverdächtige geraten ins Visier. Doch welche Rolle spielt das gestohlene Seestück? Da meldet sich Wieland von Bröking und behauptet, er wüsste, wie man den Täter einwandfrei überführen kann ...

Der Autor:

Alfred Bekker ist ein Autor von Krimis, Fantasy-Romanen und Jugendbüchern. Seine Romane erreichten eine Gesamtauflage von über drei Millionen Exemplaren und wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Väterlicherseits stammt seine Familie aus Ostfriesland. Sein Großvater war jahrzehntelang Bürgermeister von Twixlum, die dortige Thedastraße ist nach seiner Großmutter benannt. Er selbst lernte als Zehnjähriger auf dem Großen Meer das Segeln und kehrte auch später mit der eigenen Familie immer wieder im Urlaub dorthin zurück. So lag es für ihn nahe, diese Gegend auch zum Schauplatz seiner Kriminalromane zu machen.

Zur Reihe:

Ein ungleiches Duo ermittelt auf der Ostfriesischen Insel Norderney: Kriminalhauptkommissar Manno Lewert ist ein bodenständiger Ostfriese und die Ruhe selbst. Seine Besonnenheit hilft ihm, auch mit schwierigen Charakteren gut zurechtzukommen – so wie Wieland von Bröking. Der egozentrische Privatdetektiv wirkt auf Außenstehende leicht arrogant und abweisend, was aber vor allem daran liegt, dass er alles, was er anhand von Kleinigkeiten bei seinen Mitmenschen analysiert, auch offen anspricht. Der hochbegabte van Bröking ist ein sogenannter „Super-Recogniser", beim Wahrnehmen von Details macht ihm kein Gesichtserkennungsprogramm etwas vor.

■ „Norderneyer Seestück" kann bei allen bekannten E-Book Shops wie Amazon, Apple Books, Thalia, buecher.de, buch.de, Hugendubel, Kobo und vielen weiteren erworben werden zum Preis von 6,99 Euro. Die Taschenbuchausgabe ist erhältlich für 13 Euro.



HÖFFMANN REISEN PRÄSENTIERT:



AB OLDENBURG!

Winterfreude!

3 Tage Prag

zum Valentinstag!

ZUM TOP-PREIS: 199,-€

Eine romantische Reise – passend zum Valentinstag: Entdecken Sie den Winterzauber in einer der schönsten Städte Europas. Wenn sich die „Goldene Stadt“ in ihr winterliches Gewand hüllt, verzaubern verschneite Dächer, beleuchtete Gassen und beeindruckende Bauwerke ihre Besucher auf ganz besondere Weise.

Tag 1 – Anreise und erste Eindrücke
Anreise nach Prag mit Ankunft am späten Nachmittag. Gemeinsamer Spaziergang durch die Altstadt und Sammeln von ersten Eindrücken. Einchecken im 4-Sterne-Hotel "Panorama"!

Tag 2 – Stadtbesichtigung
Nach einem reichhaltigen Frühstück erwartet Sie eine Stadtbesichtigung mit einem ortskundigen, deutschsprachigen Reiseführer. Der Nachmittag steht Ihnen für eigene Erkundungen zur freien Verfügung.

Tag 3 – Dresden & Heimreise
Nach dem Frühstück Abschied von Prag. Kurzer Besuch im wundervollen Dresden mit einer kleinen Valentins-Überraschung.

Leistungen
An- und Abreise in einem unserer Luxus-Fernreisebusse
Fahrten vor Ort
Stadtführung
Unterbringung im Doppelzimmer inkl. Frühstück
Besuch in Dresden
Engagierte „Höffmann-Reisebegleitung“

Termin/Preis
12. – 14. Februar 2027
pro Person: **199,- €**
Einzelzimmer: + 60,-€

Höffmann-Kohlfahrt

Warmlaufen... genießen... feiern!



Partyspaß an der Ostsee!

In großer Gemeinschaft geht es auf große Fahrt. Unsere Höffmann-Kohlfahrt: Zwei Tage Gemeinschaft, Spaß, Musik und gute Laune. Dazu ein gutes Hotel, ein tolles Rahmenprogramm und natürlich: Grünkohl! Auf geht's! Wir wohnen im schönen und renommierten 4-Sterne-Maritim Hotel Travemünde, direkt am Ostseestrand!



Im 4-Sterne-Hotel „Maritim“ in Travemünde!



Programm
Abfahrt am Samstagmorgen. Eine kleine Stadtführung in Lübeck steht mittags auf dem Programm. Weiter geht es nach Travemünde. Das letzte Stück zu unserem Hotel meistern wir dann auf einem kleinen „Kohlgang“ entlang der Strandpromenade zu Fuß. Der Saal des Hotels steht uns am Abend für unser geselliges und lustiges Kohlessen zur Verfügung. Wir genießen ein deftiges Grünkohl-Buffet. Bier, Wein, Sekt und Softdrinks sind für vier Stunden im Preis enthalten. Danach lassen wir den Abend mit Musik, Tanz, guter Laune und vor allem unserem Mallorca-Stargast ausklingen.
Kohlkönigin und Kohlkönig dürfen an diesem Abend natürlich auch nicht fehlen. Partyspaß an der Ostsee!
Nach einem späten Frühstück geht es weiter nach Hamburg zur Reeperbahn. Rückkehr am frühen Abend.



...mit dem Mallorca-Party-Sänger
BREITNER

Leistungen
An- und Abreise in einem unserer Luxus-Fernreisebusse
Alle Transfer-, Ausflugs- und Besichtigungsfahrten vor Ort
1 Übernachtung im 4-Sterne-Hotel „Maritim“ im Doppelzimmer inkl. Frühstück
Geführter Stadtrundgang in Lübeck
Grünkohlessen mit Bier, Wein, Sekt und Softdrinks (4 Stunden), Musik, Tanz & Programm
Reeperbahn-Führung
Engagierte „Höffmann-Reisebegleitung“

Termin/Preis
27. – 28. Februar 2027
pro Person: **259,- €**
Einzelzimmer + 40,- €

Überraschungsfahrten

Unser Dauerbrenner!



INFO & BUCHUNG 0441 20 57 110

Seit vielen Jahren begeistern unsere Höffmann-Überraschungsfahrten zahlreiche Reisegäste immer wieder aufs Neue. Das Reiseziel bleibt bis zum Tag der Abfahrt geheim. Mal führt uns die Reise in eine große Stadt, mal aufs Land – sicher ist jedoch: Sie erwartet eine gesellige, angenehme, unterhaltsame und spannende Zeit. Freuen Sie sich auf ein gutes Hotel, ein gemeinsames Abendessen, einen geselligen Abend mit Musik und Tanz und auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm in angenehmer Gemeinschaft. Die Abfahrt erfolgt jeweils am Morgen... und bis zur Rückkehr möchten wir Sie begleiten, überraschen, verwöhnen und begeistern. Wohin die Reise geht, erfahren Sie erst „an Bord“.

SCHNELL AUSGEBUCHT... JETZT PLÄTZE SICHERN!

Leistungen
An- und Abreise in einem unserer Luxus-Fernreisebusse
1 bzw. 2 Übernachtung(en) im modernen Hotel im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet
1 x Abendessen mit anschl. Musik und Tanz
Überraschungsprogramm
Engagierte „Höffmann-Reisebegleitung“

Termin/Preis

2 Tage:
14. – 15. November 2026
09. – 10. Januar 2027
30. – 31. Januar 2027
16. – 17. März 2027 (DI – MI)
229,- €
Einzelzimmer + 40,- €

3 Tage:
19. – 21. Februar 2027
26. – 28. Februar 2027
02. – 04. März 2027 (DI – DO)
02. – 04. April 2027
09. – 11. April 2027
339,- €
Einzelzimmer + 80,- €

Sondertermine für SIE:
Unser Klassiker: die Damen-Überraschungsfahrten!
16. – 17. Januar 2027
229,- €
Einzelzimmer + 40,- €

Sondertermin...
für ALLEINREISENDE Gäste:
Nur Einzelzimmer, keine Gruppenbuchungen möglich!
27. – 28. Februar 2027
259,- €
im Einzelzimmer

HÖFFMANN REISEN®

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

Das Allroundtalent in der Herbstküche

VIELFALT Leckere Kürbisgerichte für jeden Geschmack zubereiten

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Kürbisse sind wahre Multitalente und gehören zu den faszinierendsten Herbstfrüchten. Weltweit wachsen rund 800 verschiedene Sorten, von denen circa 200 essbar sind. Zu den beliebtesten zählen Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Gelber Zentner. Die Wahl der richtigen Kürbissorte beginnt schon beim Einkauf: Kleinere Exemplare mit Stiel punkten durch festen Geschmack und weniger Fasern. Besonders wichtig ist es, Kürbisse mit verholztem Stiel und ohne Druckstellen zu kaufen, denn diese halten länger und schmecken intensiver. Ein reifer Kürbis klingt beim Klopfen hohl. Zierkürbisse jedoch sind giftig und sollten nur als Dekoration verwendet werden.

Tipps zum Schälen und Zerkleinern

Zur Vorbereitung des Kürbisses schneidet man die Enden ab, halbiert ihn und entfernt mit einem Löffel die Kerne sowie das faserige Innere. Je nach Sorte ist das Schälen nicht immer notwendig: Hokkaido und Spaghetti-Kürbis beispielsweise können mit Schale gegessen werden. Bei besonders hartschaligen Sorten empfiehlt es sich, den Kürbis zuerst für 30 Minuten bei 150 Grad im Ofen vorzubacken. Dann lässt er sich leichter zerteilen. Ein Elektromesser oder ein kleines Beil ist ebenfalls hilfreich. Für die Vorratshaltung kann das gewürfelte Fruchtfleisch in Dosen oder Gefrierbeuteln eingefroren werden.



In kleine Stücke geschnitten kann Kürbis entweder vorgekocht oder roh eingefroren und so noch länger haltbar gemacht werden. BILD: MAGNIFIC

Gekocht oder gedünstet

Für die Zubereitung im Kochtopf sind große, fleischige Sorten wie Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Gelber Zentner prädestiniert. Schneidet man das Fruchtfleisch in Stücke und kocht es in Salzwasser, ist es nach 8 bis 15 Minuten gar – je nach Sorte. Die gekochten Stücke lassen sich zu Püree verarbeiten, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat. Das Püree eignet sich als Beilage, Füllung für Quiches oder als Basis für Pastasaucen. Dünsten gelingt ebenfalls einfach: Mit etwas Öl oder Butter angebraten und nach Wunsch mit Knoblauch, Lauch oder Tomaten ergänzt, wird der Kürbis zu einer feinen Gemüsebeilage. Wer möglichst viele Nährstoffe erhalten möchte, dämpft den Kürbis in einem Dampfgarer oder Dämpfeinsatz im Kochtopf.

Von herzhaft bis süß

Der Kürbis ist ein echtes Allroundtalent und findet Platz in vielen verschiedenen Gerichten von herzhaft bis süß. Im Ofen wird er als Spalten mit Öl beträufelt und nach Geschmack gewürzt – nach etwa 30 Minuten ist er goldbraun und lecker. Besonders beliebt sind Kürbissuppen in sämtlichen Ausführungen und aus verschiedenen Sorten. Gelber und Roter Zentner werden oft in Teilen angeboten und eignen sich für größere Suppenmengen. Kürbissorten wie Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis schmecken auch gut roh, beispielsweise über einen Salat geraspelt, und punkten dabei mit ihren vielen wertvollen Vitaminen. Süßspeisen wie Kuchen, Pudding oder Marmelade gelingen besonders gut mit süßlich schmeckenden Sorten wie Muskatkürbis oder Hokkaido.

Würzen und Verfeinern

Die dezente Note vieler Kürbissorten lässt sich mit Gewürzen in verschiedene Richtungen lenken. Muskat, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Ingwer und Currypulver geben pikanten Gerichten Tiefe. Zu Süßspeisen passen Honig, Zimt, Nelken, Orange und Vanille. Mediterrane Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Basilikum, aber auch Dill, Schnittlauch und Petersilie harmonieren ebenfalls gut mit Kürbis. Frischer Zitronensaft sorgt außerdem für Frische.



Kürbisspalten aus dem Ofen überraschen durch die Kombination mit unterschiedlichen Gewürzen immer wieder neu. BILD: MAGNIFIC

maschal
MEINE MÖBELSTADT
Herbstdeo KI-generiert
BOXSPRING
1.879,-
+ 309,-
2.188,-
-250,- Prämie
1.938,-
Boxspringbett
Bezug Stoff Salvador espresso (100% Polyester) , Liegefläche 180 x 200 cm.
Inklusive Topper 13790024.01. 1.879,-
Truhenbank
ca. B 139 x H 58 x T 50 cm
13790024.02. 309,-
Herbst-Prämie
Bis zu 1.000€ sparen!*
10€ Prämie ab 99€
60€ Prämie ab 499 €
100€ Prämie ab 999€
250€ Prämie ab 1.999€
400€ Prämie ab 3.499€
600€ Prämie ab 4.999€
IHRE PRÄMIE NACH EINKAUFSWERT
1.000€
Prämie ab 7.999 €
Top-Prämien-Angebote
Topfset 5-tlg.
Edelstahl rostfrei 18/10, inkl. Glasdeckeln, für alle Herdarten geeignet
Hintergrund KI-generiert
99,-
-10,- Prämie
89,-
BSF
RL live your light
LED Deckenleuchte
31 W LED 3550 lm, 3000 K, Metall warm beige, L74,5xB.35,2x H.7 cm
UVP 71,99
29,99
Paradies
Premium-Oberbett
135x200 cm mit 1,5cm Steghöhe, mit Komfortsteppung 5x7, gefüllt mit feinster Paradies fill Comfort
auch in Komfortgröße 155x220 cm und in „winterwarm" erhältlich!
299,-
-10,- Prämie
289,-
Hintergrund KI-generiert
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel. Alles Abholpreise. Gültig bis zum 02.10.2026.