Leffers



Leffers GmbH & Co. KG
Lange Straße 80
26122 Oldenburg

Mo. – Sa. 10:00 – 19:00

Deine digitale
LEFFERS CARD
Exklusive Vorteile:
Jetzt registrieren.
www.leffers.de

Leffers



Leffers GmbH & Co. KG
Lange Straße 80
26122 Oldenburg

Mo. – Sa. 10:00 – 19:00

Deine digitale
LEFFERS CARD
Exklusive Vorteile:
Jetzt registrieren.
www.leffers.de

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Oldenburg
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
17.10.2026 | 41. KW | 48. Jahrgang

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

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

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



Am Mittwoch lädt der Kurverein Neuharlingersiel wieder zum Lichterfest in den Sielhof-Park ein. BILD: ARCHIV/KURVEREIN NEUHARLINGERSIEL

OLDENBURG

Samstag, 17. Oktober, 11 Uhr: Natur-Rallye durch das Eversten Holz für Kinder ab 7 Jahren; Kosten: 7,50 Euro, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 18. Oktober, 17 Uhr: DIKKA live - „Boah ist das Krass"-Tour in den Weser-Ems-Hallen, Europaplatz 12; Tickets online erhältlich unter eventim.de

Sonntag, 18. Oktober, 10 Uhr: Fahrradtour „Natureindrücke im Herbst" vom ADFC Oldenburg, Länge 60-79 km, Treffpunkt Ziegelhofstraße 97 in Oldenburg

Samstag, 24. Oktober, 11 Uhr: Familienspektakel mit Herr H und mehr im famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

AMMERLAND

Samstag, 17. Oktober und Sonntag, 18. Oktober, Rastede: Rasteder Herbstmarkt auf dem Kögel-Wilhelms-Platz, verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr

Sonntag, 18. Oktober, 11 Uhr, Bad Zwischenahn: Kinderflohmarkt von und für Kinder in der Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24

Samstag, 24. Oktober, 10 Uhr, Rastede: „Kuh Lieselotte und Rabe Socke feiern Geburtstag" – Thementag in der Gemeindebücherei Rastede, Oldenburger Straße 256

Samstag, 24. Oktober, und Sonntag, 25. Oktober, jeweils ab 10 Uhr, Apen: 444. Aper Herbstmarkt

OSTFRIESLAND

Samstag, 17. Oktober, und Sonntag, 18. Oktober, jeweils ab 11 Uhr, Krummhörn: Familien-Drachenfest auf dem Trockenstrand Upleward, Erbsenbindereistraße

Samstag, 17. Oktober, und Sonntag, 18. Oktober, jeweils ab 11 Uhr, Emden: 42. Hobby-Börse in der Nordseehalle Emden, Früchteburger Weg 17-19

Montag, 19. Oktober, 15.30 Uhr, Rhauderfehn: Ponyzeit für Eltern mit Kindern auf Hof Schatteburg, Schatteburger Straße 52; Anmeldung vorab notwendig

Dienstag, 20. Oktober, 16 Uhr, Leer: „Pino und Lela: Ein Wald voller Schätze" Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Mittwoch, 21. Oktober, 14 Uhr, Neuharlingersiel: Lichterfest im Sielhof-Park, Bürgermeister-Dirksen-Platz 8

Freitag, 23. Oktober, bis Montag, 26. Oktober, Norden: Beestmarkt auf dem Marktplatz

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 17. Oktober, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt im Sportforum, Friedenstraße

Sonntag, 18. Oktober, 10 Uhr, Horumersiel: Zugvogelfest zum Abschluss der 18. Zugvogeltage im Gästehaus Horumersiel

Sonntag, 18. Oktober, 10.30 Uhr, Dangast: Bernstein Handschleifkurs im Weltnaturerbeportal Dangast, Teilnahmegebühr 24 Euro, Anmeldung unter 0157/783466

Samstag, 24. Oktober, 9.30 Uhr, Friedeburg: Die Kleiner-Rabe-Socke-Party für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren in der Mediothek Friedeburg, Lüttmoorland 2

Samstag, 24. Oktober, 15 Uhr, Horumersiel: Horumersieler Kolkleuchten am Kolk

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 17. Oktober, 13 Uhr, Goldenstedt: Flohmarkt „Rund ums Kind" in der Oberschule Marienschule Goldenstedt, Marienstraße 5

Sonntag, 18. Oktober, 15 Uhr, Goldenstedt: Moorbahnfahrten durchs Goldenstedter Moor vom NIZ beim Haus im Moor, Arkeburger Straße 22

Sonntag, 18. Oktober, 10 Uhr, Ganderkesee: Gästeführung Herbstlicher Spaziergang im Stenumer Holz, 5 Euro pro Person, Treffpunkt Parkplatz gegenüber der Gastwirtschaft Backenköhler in Stenum

Freitag, 23. Oktober, 20 Uhr, Wardenburg: Konzert mit Valeria Galimova „Klassische Gitarre neu erleben", Abendkasse 21 Euro, Gemeindebücherei Wardenburg

WESERMARSCH

Sonntag, 18. Oktober, 11 Uhr, Nordenham: Ochsenmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag, Marktplatz Nordenham

Donnerstag, 22. Oktober, 11-15 Uhr, Butjadingen: Herbst-Workshop Acrylmalerei mit Ina Korter, Nationalpark-Haus Museum Fedderwardersiel, Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag

Freitag, 23. Oktober, 19 Uhr, Butjadingen: Nachtgolfen im Adventure Golf Burhave

Sonntag, 25. Oktober, 11 Uhr, Brake: Koffermarkt für Lieblingsstücke im Fischerhaus Brake, Mitteldeichstraße 34

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

Stärkung der Mobilitätserziehung gefordert

MOBILITÄT Verkehrswacht warnt vor steigenden Unfallzahlen bei Kindern und Jugendlichen

IM NORDWESTEN/PM – In den ersten sechs Monaten des Jahres kamen 1.233 Menschen im Straßenverkehr ums Leben. Laut vorläufigen Daten des Statistischen Bundesamtes (Destatis) entspricht das einem Rückgang um 9 Prozent beziehungsweise 122 Verkehrstote weniger als im gleichen Vorjahreszeitraum. Auch die Zahl der Verletzten sank um 4,2 Prozent auf 172.000. Dagegen wurden mit 1,26 Millionen mehr Unfälle polizeilich registriert.

Bei allen Arten der Verkehrsteilnahme ist ein Rückgang der Zahl der Todesopfer zu verzeichnen, mit Ausnahme von E-Scootern. Dort stieg sie im ersten Halbjahr um 13 Personen auf 28. Ein Grund dafür sind auch die insgesamt gestiegenen Nutzerzahlen bei Elektrokleinstfahrzeugen. Die Deutsche Verkehrswacht (DVW) warnt angesichts der steigenden Zahl schwerer Unfälle mit E-Scootern vor einer wachsenden Gefahr.



E-Scooter sorgen für mehr Unfälle – die Deutsche Verkehrswacht fordert bessere Prävention. BILD: MIKA PÖLLÄNEN/PEXELS

Mehr Unfälle mit Kindern und Jugendlichen

Besorgniserregend sind in diesem Zusammenhang auch die Unfälle mit Personenschaden bei jüngeren Verkehrsteilnehmenden. Entgegen dieser allgemeinen Entwicklung wurden mehr Kinder und Jugendliche verletzt oder getötet. Bei Kindern unter 15 Jahren stieg die Zahl auf knapp 15.000, bei Jugendlichen auf knapp 10.000 Betroffenen.

Während Kinder häufig mit dem Fahrrad verunglücken, kommen Jugendliche immer öfter mit dem E-Scooter zu Schaden. Die Deutsche Verkehrswacht sieht trotz weniger Verkehrstoten keinen Grund zur Entwarnung und fordert einen bedarfsgerechten Ausbau der Verkehrs- und Mobilitätserziehung.

Trainingsprogramme der DVW

Kirsten Lühmann, Präsidentin der Deutschen Verkehrswacht: „Die erschreckenden Zahlen bei Unfällen von Kindern und Jugendlichen fordern uns auf, die Verkehrserziehung weiter zu verstärken. Wir brauchen mehr verpflichtende Angebote in der Mobilitätsbildung vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe I. Das Fahrrad muss hier eine zentrale Rolle spielen. Dafür ist auch eine breite Unterstützung und Förderung aus der Politik notwendig."

Die Verkehrswacht engagiert sich seit Jahrzehnten in der Verkehrs- und Mobilitätserziehung. Ehrenamtliche trainieren Kinder und beraten Eltern und pädagogische Fachkräfte bereits in Kitas. Darüber hinaus setzt sich die DVW für eine Stärkung der schulischen Mobilitätsbildung ein und möchte unter anderem ein verpflichtendes Radfahrtraining in der Sekundarstufe I etablieren.

E-Scooter: Neue Herausforderungen

Neben dem Fahrrad gewinnt der E-Scooter bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen enorm an Bedeutung. Doch es fehlt oft an relevanten Kenntnissen im Umgang mit den Rollern. Die DVW reagiert auf die steigenden Unfallzahlen und hat ihr Trainingsprogramm überarbeitet, um ein passenderes Präventionsangebot zu schaffen. Moderne Methoden und der Aufbau von Netzwerken zur flächendeckenden Umsetzung sollen über die Plattform „ScootSkills.de" vorangetrieben werden.

Lühmann: „E-Scooter sind aus dem Mobilitätsalltag vieler junger Menschen nicht mehr wegzudenken. Aber die Unfallzahlen steigen kontinuierlich. Wir müssen Jugendlichen ein attraktives Angebot machen, um sie wirksam zu erreichen. Mit unseren modernen Trainings schließen wir nicht nur Wissenslücken und erhöhen die Fahrsicherheit, sondern wir stärken auch das Risikobewusstsein und fördern rücksichtsvolles Verhalten."

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

Zimmerpflanzenpflege leicht gemacht

BUCHTIPP Warum richtiges Gießen eine hohe Kunst ist

NORDWESTEN – Zimmerpflanzen sind keine bloßen Dekoelemente – sie sind lebendige Wesen, die in unseren vier Wänden eigentlich fremd sind. Ihr natürliches Zuhause ist kein viereckiger Raum, der gelegentlich von künstlichem Licht erhellt, im Sommer gekühlt und im Winter geheizt wird. Stattdessen stammen sie aus unterschiedlichen klimatischen Zonen, haben verschiedene Standortansprüche was Licht, Luft und Boden angeht und auch ihr Bedarf an Nährstoffen und Wasser ist sehr individuell. Vor allem letzteres überfordert viele, die erst anfangen, Erfahrungen mit Zimmerpflanzen zu machen. Das Problem ist, dass das Feedback der grünen Mitbewohner selten auf dem Fuße folgt, sondern sich erst deutlich später zeigt – häufig sogar erst, wenn es schon zu spät ist. „Richtig gießen ist die hohe Kunst, deine Pflanzen nicht durch Vernachlässigung oder übermäßige Liebe umzubringen“, bringt es Jonny Balchandani in seinem neuen Buch You’re overwatering it! auf den Punkt. „Gießfehler sind die häufigste Ursache für sterbende Pflanzen und trotzdem klingen die meisten Ratschläge zu dem Thema, als müsste man sich nur den richtigen Wecker stellen. Was für ein Quatsch!“



„Richtig gießen ist die hohe Kunst, deine Pflanzen nicht durch Vernachlässigung oder übermäßige Liebe umzubringen“, bringt es Jonny Balchandani in seinem neuen Buch „You’re overwatering it!“ auf den Punkt.

BILD: GRÄFE UND UNZER/DAVE BROWN

Durstig oder am Ertrinken?

Standardisierte Tipps funktionieren nicht, weil sie nicht berücksichtigen, dass Pflanzen komplexe und intelligente Organismen sind, die in Wechselwirkung mit ihrer Umgebung stehen. Der Standort, das Zimmer, die Jahreszeit – all das beeinflusst, wie durstig die Gewächse sind, wie schnell die Erde austrocknet und wie häufig man zur Gießkanne greifen sollte. Anstatt also nach dem Schema F zu handeln, rät Balchandani, der auf den Sozialen Medien als @thebeardedplantaholic bekannt ist, den Pflanzen gut zuzuhören und auf Details zu achten. Nur dann könne man den Unterschied zwischen „durstig“ und „am Ertrinken“ erkennen. Während sich ein Wassermangel mit dürren, vertrockneten Blättern zeigt, sollte man bei gelbem, aber nicht unbedingt trockenem Laub in Kombination mit weichlichen Stängeln skeptisch werden – so der Pflanzen-Guru im Kapitel „Wasser – eine Wissenschaft“. Ist zusätzlich ein dumpfer, muffiger Geruch wahrnehmbar, kämpfen die Wurzeln ums Überleben. Auch sie müssen atmen und brauchen Sauerstoff – unter Wasser ersticken sie. Dann heißt es: Handeln und zwar schnell! Wurzelballen aus dem Topf holen, braune, faulige Stellen entfernen, die gesunden mit Aktivkohle behandeln und einen neuen Topf mit luftiger Erde befüllen. „Wenn du chronisch zum Überwässern neigst, leg dir lieber eine feuchtigkeitsliebende Pflanze zu oder gieß sie von unten“, empfiehlt Balchandani.

Gießtechniken vom Pflanzen-Guru

Nicht nur die Menge an Wasser ist entscheidend, sondern auch, wie man gießt – und das hängt wiederum von der Pflanze ab. „Manche Pflanzen wollen einmal richtig durchnässt werden, andere mögen es lieber, leicht besprüht zu werden – obwohl eine solche Benebelung eigentlich kein Gießersatz ist“, erklärt Balchandani. „Durch Benebelung steigt die Luftfeuchtigkeit für 30 Sekunden bis maximal fünf Minuten. Danach verschwindet der Effekt.“ Stattdessen gibt er in You’re overwatering it! drei ratsame Gießtechniken an die Hand, mit denen man seinen Pflanzen etwas Gutes tun kann. Von unten Gießen ist laut dem Pflanzen-Guru ideal für Korbmaranten, Silbernetzblätter und Zwergpfeffer. Die Tiefenbewässerung, bei der der Boden komplett durchtränkt wird, das Wasser aber abfließen kann, empfiehlt er für Monsteras, Philodendren und überhaupt für große Grünpflanzen. Das Durchtränken, bei dem der Topf für 20 bis 30 Minuten in einen Wassereimer gestellt wird, mache bei stark dehydrierten Pflanzen im Terrakottatopf Sinn. Übrigens: „Wasser ist nicht gleich Wasser und manche Pflanzen sind ziemlich wählerisch“, sagt Balchandani. „Leitungswasser ist für die meisten Pflanzen in Ordnung. Regenwasser ist der Goldstandard.“

Vergiss, was man dir sagte

Gerade im Internet finden sich viele Gießtipps, die die Pflanzenpflege wie Fließbandarbeit wirken lassen. Man macht einfach immer dasselbe und das Ergebnis wird gut. Tatsächlich braucht es aber etwas mehr Feingefühl, um die Bedürfnisse der lebendigen Mitbewohner zu erkennen und entsprechend zu handeln. „Deine Pflanzen brauchen keinen starren Gießplan – sondern deine Aufmerksamkeit!“, betont Balchandani. „Wenn du das begreifst, wirst du schnell ein Gefühl fürs Gießen entwickeln. Dein Gießinstinkt wird erwachen.“ Mehr praktische Tipps vom Pflanzen-Guru gibt er in seinem im Gräfe und Unzer-Verlag erschienenen neuen Buch You’re overwatering it!, einem „alltagserprobten Leitfaden“, mit dem Pflanzeneltern ihre grünen Gewächse verstehen lernen und mit ihnen wachsen.

Quelle: GPP

Stellenmarkt



Die Gemeinde Bad Zwischenahn
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Mitarbeiter/-innen (m/w/d)
für

- **Standesamt**
- **Bürgerbüro**
- **Amt für Arbeit und Soziales**

Die ausführlichen Stellenausschreibungen mit weiteren Informationen und Hinweisen zum Bewerbungsverfahren finden Sie auf Interamt.de unter

https://www.interamt.de/koop/app/trefferliste?partner=287

Gemeinde Bad Zwischenahn - Am Brink 9 - 26160 Bad Zwischenahn

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)

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



SACHBEARBEITER/IN (M/W/D) FACHBEREICH HAUPTAMT
in Teilzeit (20 Wochenstunden), unbefristet, Entgeltgruppe 07 TVöD-VKA

STRASSENWÄRTER/IN (M/W/D)
für den Baubetriebshof in Vollzeit (39 Wochenstunden), unbefristet, Entgeltgruppe 05 TVöD-VKA

STRECKENWART/IN FÜR STRASSENKONTROLLEN (M/W/D)
für den Baubetriebshof in Vollzeit (39 Wochenstunden), unbefristet, Entgeltgruppe 06 TVöD-VKA

PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT (M/W/D)
für verschiedene Stellen in den Kindertagesstätten in Teilzeit (25-30 Wochenstunden), befristet/unbefristet, Entgeltgruppe S08a TVöD-SuE

Wir bieten:
- 31 Urlaubstage
- betriebliche Altersversorgung
- Dienstradleasing
- exklusive Sportangebote (Epassi - Ex Hansefit)
- Regelmäßige Fortbildungsmöglichkeiten

Die ausführlichen Stellenausschreibungen finden Sie auf zetel.de/gemeinde-information/stellenausschreibungen/

Stellenangebote Privat

Parkplatzreinigung, ca. 350 m², Bad Zwischenahn, 1x wöchentl. gesucht. ☎ 0172/82 87 82 0

Stellengesuche

Pflegekraft sucht 24 Stundenstelle ☎ 04471/882636

IHRE SPENDE RETTET DIE LETZTEN ORANG-UTANS
BOS BORNEO ORANGUTAN SURVIVAL
SPENDENKONTO:
DE69 1002 0500 0003 2101 00
T. 030 890 60 76 0 | orangutan.de

Im Caritas Baby Hospital schenken wir Gesundheit – über 35.000 Mal im Jahr. Jede Spende hilft!
IBAN DE32 6601 0075 0007 9267 55
www.kinderhilfe-bethlehem.de
KinderhilfeBethlehem im Deutschen Caritasverband e.V.

Kamine und Öfen

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

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

Bekanntschaften und Kontakte

Gerda, 68 J., ich war lange im mobilen Pflegedienst tätig und bin es gewohnt für andere da zu sein. Ich habe ein treues Herz, koche u. backe sehr gern und gut, mag die Natur, Gartenarbeit. Oft bin ich sehr traurig, denn mir fehlt pv ein netter Mann bis 80 Jahre, mit dem ich noch viele schöne Jahre erleben möchte.
Tel. 0157 – 75069425

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

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.

Hobbyspielerin gibt Ukulele - und Gitarrenunterricht, ☎ 0443171671

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

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

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

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628



Suche alten VESPA-Roller, Zustand egal, alles anbieten. Auch Lambretta, Honda Monkey, Dax u. Helix ☎ 0151 / 19700070.
Mail: herbst-u2@web.de

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



Schlafen, wenn das Baby schläft: Frischgebackene Mamas sollten jede Möglichkeit zum Ausruhen nutzen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/KANAWA_STUDIO

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

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

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

Keine echte Demenz

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

Gezielte Unterstützung

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

Tipps für den Alltag

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

MMW 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II



NEUHEIT!
Der mobile TV-Sessel
mit Akku (ohne Stromkabel), kein stolpern, Bewegung des TV-Sessels selbst mit Person kinderleicht möglich! Taschenfederkern, Kopf- und Rückenteil separat verstellbar. Aufstehhilfe, Belastung bis 130 kg, anthrazit
1.699 €

Hochw. Senioren-Garnitur

3,2,1, Federkern, mit Ohrenbacken, versch. Stoffe, **reduziert auf**
3.999 €

Hochw. Senioren-Garnitur

3,2,1, Federkern, versch. Stoffe, **reduziert auf**
3.249 €

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!

WWF
ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT
Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse, oder Orang-Utans und ihre Lebensräume.
Kostenlose Informationen:
WWF Deutschland, Tel.: 030.311 777-702
oder im Internet: wwf.de/paten

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
6.-10.12.
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




AKTION 6 für 10.–
Calluna Herbstheide
winterhart, verschied. Farben, 10,5 cm Topf. **Stück 1.99**


AKTION 3 für 7.50
Scheinbeere
winterhart, rote Beeren, 10,5 cm Topf. **Stück 2.99**


AKTION 3 für 5.–
Mini-Alpenveilchen
verschied. Farben, aus eigener Gärtnerei, 10,5 cm Topf. **Stück 1.99**


AKTION 12 für 6.99
Viola Hornveilchen
verschied. Farben, 9 cm Topf. **Stück 0.69**


AKTION Stück ~~24.99~~ 19.99
Weihnachtskugeln Mix
100-teilig, in vielen Farben, Ø 4 cm, Ø 6 cm und Ø 8 cm.


AKTION Stück ~~17.99~~ 14.99
Tannengirlande Winterberg
Ø 30 cm, 270 cm Länge.


AKTION 30 % Rabatt
30 % Rabatt auf **alle** winterharten Ziergräser.



AKTION Stück ~~19.99~~ 16.99
Lichterkette 768 LED
Cluster Light, Classic warm, 4,5 m Länge.

MO–SA 9–18:30 UHR
SONNTAGS GEÖFFNET
VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25 – 29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12
MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

© Blumen Ostmann GmbH. Fotos: Intratuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 17.10. bis 23.10.26

Blätter im Herbstgarten sind nützlich

RATGEBER Laub kann Lebensraum bieten, aber auch Gefahren bergen

IM NORDWESTEN/GPP – Solange die Blätter an den Bäumen hängen, bewundern wir sie. Der zarte Austrieb im Frühjahr, das satte Grün im Sommer und dann das eindrucksvolle Leuchten im Herbst – oder das sanfte Rascheln, wenn sich ein lauer Wind darin verfängt, der kühle Schatten, der an heißen Tagen zum Zufluchtsort wird... das Laub ist nicht nur schön, sondern auch überaus nützlich. Doch sobald sich die Blätter zum Jahresende hin von den Zweigen lösen und leise zu Boden fallen, sind sie vielen Gartenbesitzerinnen und -besitzern ein Dorn im Auge. Denn Fallaub wird häufig gleichgesetzt mit lästiger Arbeit. „Tatsächlich lässt sich nicht von der Hand weisen, dass auch im Herbst an einigen Stellen auf dem Grundstück zur Tat geschritten werden sollte“, betont Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL).



Herbstlaub: Am Baum schön, am Boden störend_. zumindest empfinden es viele Gartenbesitzende so. Dabei übernimmt es in der Natur eine sehr wichtige Aufgabe. BILD: BGL

Wo die Blätter weichen müssen

Auf Gehwegen und der Terrasse ist es wichtig, die Blätter vom Boden zu entfernen, denn in Kombination mit Feuchtigkeit können sie zur Rutschgefahr werden. Außerdem hinterlassen sie auf Dauer bei einigen Materialien unschöne Flecken. Wichtig ist zudem die Reinigung der Dachrinnen – am Haus, der Garage oder auch beim Gewächshaus im Garten, damit der Regen weiter abgeleitet werden kann. Überwintern Pflanzen im Glashaus, sollte auch das Dach von Staub und Laub befreit werden, damit ausreichend Licht ins Innere gelangen kann. Gleiches gilt für die Rasenfläche: Auch die Grashalme brauchen Licht und Luft. Sonst kommt es zu Mangelerscheinungen und Pilzbefall aufgrund der Feuchtigkeit, die sich unter den Blättern staut. „Bei einem Gartenteich mit Fischbesatz ist es ratsam, das Laub aus dem Wasser zu entfernen. Denn am Teichgrund zersetzen Mikroorganismen es zu Faulschlamm, der wichtigen Sauerstoff bindet und zugleich schädliches Gas wie Schwefelwasserstoff freisetzt. Daher ist die Verschmutzung und Verschlammung durch Laub so weit wie möglich zu vermeiden, damit die Fische den Winter gesund überstehen.“, weiß Uschi App vom BGL. „Wer sich die mühsame Arbeit ersparen will, investiert in ein Teichnetz, das rechtzeitig von uns Profis ausgebracht wird und das Laub auffängt. Wir übernehmen auch gleich die weitere Pflege des Teichs, wie das Zurückschneiden der Uferbepflanzung.“

Wo die Blätter wirken dürfen

Doch nur, weil das Laub an einer Stelle unerwünscht ist, muss es nicht auch direkt auf dem Kompost oder gar in der Biotonne landen. Die Natur produziert keinen Müll! Alles befindet sich in einem Kreislauf – auch die Blätter der Bäume. „Fällt das Laub im Herbst von den Bäumen, legt es sich als schützende, natürliche Mulchschicht um die niedrigeren Pflanzen. Dort hält es die Feuchtigkeit im Boden und schützt den Wurzelbereich während der kalten Jahreszeit vor Strahlungsfrösten“, erklärt Uschi App vom BGL. „Außerdem bietet es Rückzugsort sowie Nahrung für verschiedene Kleintiere, auch zahlreiche Mikroorganismen im Boden zehren vom Laub. Sie zersetzen es nach und nach zu wertvollem Humus mit wichtigen Nährstoffen. Das Laub wird also letztendlich zu einem natürlichen Dünger für die Pflanzen im Garten. Viel zu wertvoll für den Müll!„ In Beeten können die herabgefallenen Blätter also entspannt liegen gelassen werden, und das von Wegen und Rasen aufgesammelte Laub bietet sich wunderbar als schützende Decke für die anderen Gewächse im Garten an. Vor allem Arten, deren natürlicher Lebensraum im Wald oder am Waldrand ist, nehmen eine solche Mulchschicht dankend an.



Von Gehwegen und der Terrasse sollten die Blätter entfernt werden, denn in Kombination mit Feuchtigkeit können sie zur Rutschgefahr werden. BILD: BGL

Übrigens: Landschaftsgärtnerinnen und Landschaftsgärtner achten hierbei auch auf die Art des Baums, um zu entscheiden, wo sie dessen Blätter verteilen. Das Laub von Obstbäumen, Ahorn, Hainbuchen und Linden beispielsweise verrottet sehr schnell, Eichen- und Walnusslaub benötigt aufgrund des hohen Anteils an Gerbsäure dagegen relativ viel Zeit. Außerdem senkt letzteres den pH-Wert des Bodens, was einigen Gewächsen gar nicht gefällt, anderen dagegen, wie beispielsweise Rhododendren, sehr guttut. Generell gilt aber: Laub ist wertvoll und sollte als Teil des natürlichen Kreislaufs im Wald, Park oder eben im eigenen Garten wirken dürfen. Also bitte auf dem eigenen Grundstück zur Bodenverbesserung belassen! Weitere Informationen rund um den Garten und eine Liste mit Fachbetrieben des Garten- und Landschaftsbaus gibt es auf www.mein-traumgarten.de.

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

Dienstleistungen

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

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Gartenrückschnitt,Festpreise . ☎ 0172/ 4317845.

Gärtner hat freie Termine! bietet Hecken-/Sträucherschnitt, Beetpflege, Rasenpflege uvm. zu Festpreisen. ☎ 0441/18158756

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 hat noch Kapazitäten. ☎ 0159-05647924.

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

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

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

Suche Immobilien zum Kauf

Suche Haus / Wohnung zum Kauf 04471 9262020



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.

Gesund genießen in Rohkostqualität

REZEPTTIPP Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen für mehr Power



Pumpkin-Spice Energy-Balls sind nicht nur herbstlich-aromatisch, sondern auch echte Nährstoffpakete.
BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

IM NORDWESTEN/DJD – Gesunde Ernährung hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert: Im Ernährungsreport 2025 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat ordnen 90 Prozent der Befragten diesen Aspekt als für sie wichtig oder sehr wichtig ein. Doch bei einer ausgewogenen Kost kommt es nicht nur darauf an, was auf dem Teller landet. Auch wie ein Lebensmittel verarbeitet wurde, spielt eine Rolle. Sämtliche Ernährungslehren empfehlen einen möglichst hohen Anteil an roh belassenen Lebensmitteln. Doch selbst Nussmuse werden heute oft geröstet oder bei 130 Grad vermahlen, auch im Biobereich.

So schonend wie möglich, dadurch intensiverer Geschmack und bessere Wirkung

Es gibt Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die empfindlich auf Hitze reagieren. Anthozyane etwa, also sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale binden können, zählen hierzu. In Rohkostqualität bleiben diese weitgehend erhalten, womit eine maximale Verarbeitungstemperatur von höchstens 42 Grad Celsius gemeint ist. Bereits mäßig höhere Temperaturen können viele Vitamine zerstören, starke Hitze kann in Fetten zur Bildung von Transfettsäuren führen, die den Körper belasten. Der Bio-Lebensmittelhersteller ingvi etwa hat sich auf die schonende Verarbeitung mit niedriger Temperatur spezialisiert und bietet eine verlässliche Auswahl an Grundprodukten.

Aktivierte Nüsse und Samen im Trend

Was bedeutet aktivieren? Darunter versteht man das Einweichen von Nüssen und Samen in Wasser, je nach Sorte für ein paar Stunden oder über Nacht. Die Nährstoffdichte wird durch diesen Ankeimvorgang erhöht und die Verträglichkeit verbessert, da unerwünschte Stoffe wie Tannine oder Phytine im Einweichwasser verbleiben. So werden Nüsse leichter verdaulich, und gesunde Snacks wie aktivierte Erdnüsse, Rote-Bete-Chips, Grünkohlchips und Cashewnüsse mit Vitalpilzkakao lassen sich mit gutem Gewissen genießen. Unter www.ingvi.de finden sich weitere Lebensmittel in Rohkostqualität, unter anderem Nussmuse, Nüsse, Trockenfrüchte und Superfoods.



Die Verarbeitung macht den Unterschied. Bei schonender Trocknung werden Farbstoffe wie Anthocyane besser erhalten.
BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

Rezept Energiekugeln

Gesunde Snacks für zwischendurch, wie Pumpkin-Spice Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen, lassen sich einfach selbst herstellen.

Zutaten für ca. 20 Energy Balls:
150 g Mazafati-Datteln
55 g aktivierte ingvi-Walnüsse
55 g Pekannüsse
1 TL Vanille
2 EL Kürbispüree
2 TL Pumpkin-Spice-Gewürz
30 g Chiasamen, gemahlen
gehackte Nüsse zum Wälzen

Zubereitung:

Die Datteln im Mixer cremig pürieren, Wal- und Pekannüsse mahlen und unterheben. Kürbispüree, Vanille, Pumpkin-Spice-Gewürz und Chiasamen dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Kleine Kugeln formen und in gehackten Wal- und Pekannüssen wälzen.



Bunte Herbstboten für lange Dekofreude

ZIERKÜRBISSE Wissenswertes zu Sortenvielfalt, Anbau und Lagerung

VON JANINE SCHULZE



Zierkürbisse sind schon von Natur aus so dekorativ, dass sie auch ohne gestalterisches Talent schnell in Szene zu setzen sind. BILD: NATALLA SEVRUK/PEXELS

IM NORDWESTEN – Sie sind klein, hart und außergewöhnlich: Zierkürbisse gehören im Herbst zum festen Inventar für Gartenfreunde und Deko-Liebhaber. Mit ihren verrückten Formen und leuchtenden Farben schmücken sie Hauseingänge, Terrassen und Wohnräume und sorgen für herbstliche Stimmung. Wer einen Blick auf die Vielfalt wirft, stößt auf bizarre Kronen- und Krallenkürbisse, grün-gelb gestreifte oder warzige, birnenförmige Exemplare. Die meisten Zierkürbisse sind klein und hartschalig, trocknen schnell aus und halten dann monatelang.

Doch zwischen Deko und Essküche liegt ein wichtiger Unterschied. Zierkürbisse sind nicht zum Verzehr geeignet. Ein bitterer Geschmack deutet auf Cucurbitacine hin. Die giftigen Bitterstoffe können schon in kleinen Mengen Übelkeit und Durchfall auslösen. Das Trennen von Zier- und Speisekürbissen ist sogar beim Anbau empfehlenswert. Werden sie gemeinsam kultiviert, kann es durch Insekten zu Kreuzungen kommen, wodurch auch Speisekürbisse ungenießbar werden. Deshalb: Nur sortenreines Saatgut verwenden, wenn in der Nähe Zierkürbisse wachsen.

Vom Anbau bis zur Dekoration

Der Anbau beginnt – wie bei Speisekürbissen – mit der Vorkultur ab April. Wer auf einen sonnigen Standort mit einem humusreichen, feuchten Boden achtet, bekommt gesunde Starkzehrer, die reichlich Früchte tragen. Zierkürbisse sollten regelmäßig gewässert werden, eine Mulchschicht im Beet hält die Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut. Kompost, organischer Flüssigdünger und ausreichend Kalium fördern die Fruchtbildung. Kletterfreudige Sorten schätzen Rankhilfen, Spaliere oder stabile Gitter. Dreht man die Früchte gelegentlich, reifen sie gleichmäßig. Kompakte Sorten eignen sich auch für Balkon oder Terrasse, solange sie genug Platz und Wasser haben. Druckstellen, Feuchtigkeit und Schimmel sollten regelmäßig kontrolliert und befallene Früchte aussortiert werden. Erntezeit ist ab September, wenn die Schale hart und der Stiel trocken ist. Nach der Ernte folgt eine zweiwöchige Trocknungsphase an einem warmen, luftigen Ort. Saubere Kürbisse lagert man kühl und trocken, bei 10 bis 15 Grad Celsius.

Zierkürbisse bieten zahllose Deko-Möglichkeiten. Sie glänzen in Gestecken, auf Tischen und in bepflanzten Schalen und leuchten draußen mit dem Herbstlaub um die Wette. Eine Behandlung mit Klarlack oder Bienenwachs verlängert die Haltbarkeit und intensiviert ihre Farben. Wer kreativ ist, kann die Kürbisse mit Acrylfarbe bemalen oder in Scheiben trocknen. Nach der Saison können unbehandelte Exemplare auf dem Kompost entsorgt werden. Die Samen kann man gründlich waschen und für die nächste Saison trocknen – vorausgesetzt, sie stammen aus reinen Sorten.

Beeindruckende Sortenvielfalt

Mit Zierkürbissen lässt sich einfach eine bunte Herbstkulisse zaubern – von Mini-Sorten wie „Jack Be Little“ bis zu imposanten Formen wie „Red Turban“ oder „Shenot Crowns“. Besonders beliebt sind die klassischen Kronen- und Krallenkürbissen, die sich ausschließlich zur Zierde eignen. Besonders auffällig sind die hantelförmigen „Autumn Wings“, deren getrocknete, bizarre Formen zum Dekorieren geeignet sind, und die kräftig gefärbte Sorte „Bicolor Spoon“, die mit ihrer gebogenen, länglichen Gestalt und ihrer Zweifarbigkeit aus Grün und Gelb besonders ins Auge fällt.

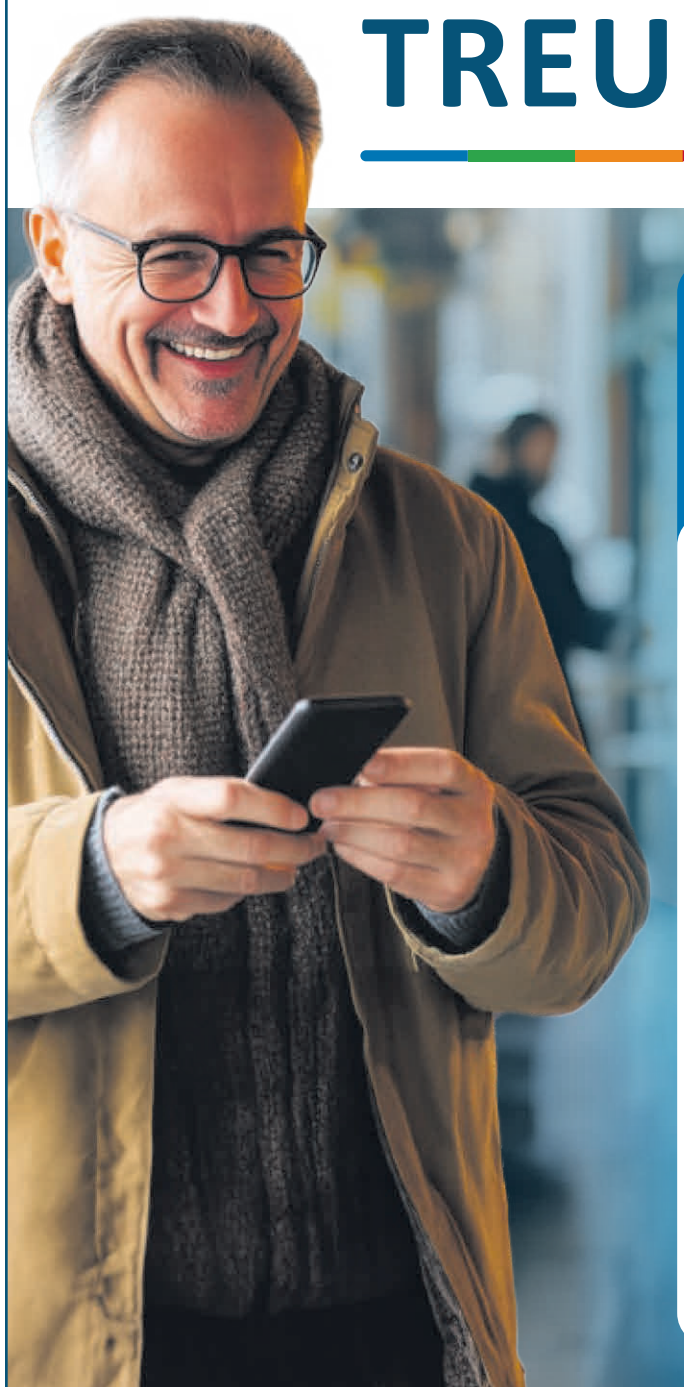
Im Handel finden sich zudem sogenannte essbare Zierkürbisse wie Patisson-Kürbisse, die im jungen Stadium besonders gut schmecken und ausgereift als lang haltbarer Herbstschmuck geeignet sind. Turban-Kürbisse wie „Red Turban“ oder „Essex Turban“ sind echte Hingucker mit turbanähnlichen Früchten, die von orangeroten bis weißen und grün gesprenkelten Schalen reichen. Wer kompakte Sorten für Balkon oder kleine Gärten sucht, wird bei Mini-Gartenkürbissen wie „Jack Be Little“ fündig. Sie eignen sich sowohl zur Dekoration als auch zum Verzehr.

Imposante Riesensorten wie „Atlantic Giant“ oder der platzgreifende „Türkenbund“ verlangen hingegen mehr Raum und eignen sich besonders für ausladende Gartenbereiche. Jede Sorte hat eigene Ansprüche an Platz und Pflege und bietet individuelle Gestaltungsmöglichkeiten für den Herbst. Durch geschicktes Kombinieren verschiedener Zierkürbisarten entstehen dekorative Arrangements, die jedes Jahr aufs Neue im Herbst mit ihren Farben und Formen überzeugen.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



Der Umwelt zuliebe verzichten wir auf eine AboCard aus Kunststoff fürs Portemonnaie.

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

1 Laden Sie sich im Play- oder App-Store die **NWZonline-App** herunter.

2 Melden Sie sich mit Ihren persönlichen Zugangsdaten an.
Sie haben noch keine persönlichen Zugangsdaten?
Dann füllen Sie dazu bitte unter **NWZonline.de/freischalten** das Formular aus.

3 Ihre AboCard finden Sie nach Freischaltung über die NWZonline-App im Bereich „Mein Abo“.



Tipp: Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten. Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.

Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Diese Vorteile hat das eBike beim Pendeln

MOBILITÄT Smarte eBike-Technik erleichtert den Arbeitsweg und fördert nachhaltige Mobilität

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Für viele Berufstätige ist der tägliche Arbeitsweg überraschend kurz: Fast jede zweite erwerbstätige Person in Deutschland pendelt weniger als zehn Kilometer. Genau auf dieser Distanz spielt das eBike seine Stärken aus. Oft ist man damit schneller am Ziel als mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln – ohne Stau und ohne Parkplatzsuche.

Das eBike hat sich deshalb vom Freizeitgerät zum festen Bestandteil moderner Alltagsmobilität entwickelt. Neben Komfort und Tempo rücken zunehmend technische Innovationen in den Fokus, die das Pendeln einfacher und sicherer machen.

Smarte Technik für den Arbeitsweg

Mehr Sicherheit beim Bremsen, mehr Komfort beim Schalten und ein wirksamer Schutz vor Diebstahl – moderne eBike-Systeme bieten Lösungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Pendlerinnen und Pendlern zugeschnitten sind. Das smarte System von Bosch eBike Systems ermöglicht den Zugriff auf Funktionen, die den Alltag auf zwei Rädern spürbar erleichtern.



Auf kurzen Strecken oft schneller als Auto oder Bahn: Mit dem eBike kann man Staus umfahren und spart sich die Parkplatzsuche.

BILD: BOSCH EBIKE SYSTEMS/AKZ-O

So unterstützt das Bosch eBike ABS ein kontrolliertes Bremsen mit der Vorderradbremse und reduziert somit das Risiko eines Blockierens des Vorderrads. Die automatische Schaltlösung eShift wählt selbstständig den passenden Gang. Digitale Diebstahlschutz-Funktionen ergänzen das System und bieten zusätzliche Sicherheit beim Abstellen, etwa vor dem Büro oder am Bahnhof.

„Dank digitaler Lösungen wird das eBiken noch komfortabler und entspannter“, sagt Tamara Winograd von Bosch eBike Systems. „Pendlerinnen und Pendler haben den Kopf frei und können sich voll auf den Verkehr konzentrieren.“

Jeder Kilometer zählt

Wer regelmäßig mit dem eBike zur Arbeit fährt, integriert Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag. Herz und Kreislauf werden aktiviert, Gelenke geschont, frische Luft inklusive. Gerade Menschen, die längere Strecken oder Steigungen bisher vom Radfahren abgehalten haben, gewinnen durch die elektrische Unterstützung neue Mobilität.

Auch ökologisch zahlt sich der Umstieg aus: Jede Fahrt mit dem eBike spart Kraftstoff, reduziert Lärm und entlastet die Straßen. Städte profitieren von weniger Verkehr und besserer Luftqualität.

Hinzu kommt der Klimaschutzaspekt: Wer den Arbeitsweg regelmäßig mit dem eBike zurücklegt, kann im Vergleich zur Autofahrt im Schnitt rund 200 Kilogramm CO_2 pro Jahr einsparen – ein spürbarer Beitrag für eine nachhaltigere Mobilität im Alltag.



Bretagne: Vom Goldstrand ins Moor

REISE Sechs Küstenorte, die man zum Herbstanfang im Nordwesten Frankreichs fast ganz für sich hat

FRANKFURT AM MAIN/PR – Die Nächte sind wieder kühler, die Touristinnen und Touristen werden weniger, das Meer ist schon einen Ticken frischer: Der September ist die ideale Reisezeit für alle, die die Bretagne in aller Ruhe entdecken und genießen wollen. Denn in der entspannten Trägheit des Spätsommers sind die Wanderwege und die Sandstrände leerer, während atlantisches Licht die Landschaft sanft in goldene Nuancen taucht. Der perfekte Moment, um in aller Ruhe Neues auszuprobieren: Von sportlich bis kreativ – hier stellen wir sechs Küstenorte rund um die Bretagne vor, in denen man den Spätsommer ganz wie die Bretoninnen und Bretonen zelebrieren kann.



Vom Surfbrett in die Wanderschuhe: Der Küstenwanderweg GR34, der rings um die gesamte Bretagne führt, ist auch in Locquirec ein Garant für schönste Küstenpanoramen. BILD: JÉRÉMY JÉHANIN



Die weißen Kleinpferde aus der Camargue tragen zur natürlichen Balance des Sumpfgebietes von Trébeurden bei und können von den Wegen aus beobachtet werden. BILD: JÉRÉMY JÉHANIN



Wenn die Ferienzeit vorbei ist, beginnt im Moor von Fouesnant der tierische Hochbetrieb. BILD: ALEXANDRA LAMOUREUX

Kunsthandwerk und Kuriositäten in Audierne

Fröhlich belebte Hafenkais und drei scheinbar endlose Strände säumen die Bucht des Städtchens Audierne. Mit ihrem hellen Sand sind sie im Sommer der Anziehungspunkt für Touristinnen und Touristen. Wenn es nicht mehr ganz so heiß ist, lohnt sich auch ein Abstecher in den gemütlichen Ortskern, der vor allem für Fans von Kunsthandwerk und schönen Dingen immer eine zuverlässige Empfehlung ist. Denn in dem kleinen Ort ganz im Westen der Bretagne reihen sich einige sehenswerte Ateliers und Studios aneinander.

Fréhel: Wassersport zum Genießen am goldenen Pinienstrand

Wer sich statt für Künstlerisches eher für Bewegung begeistern kann, der ist in Fréhel im Norden der Bretagne richtig. Hier erstreckt sich der kilometerlange weiße Strand Sables-d'Or-les-Pins – goldener Sand und Pinien: Wenn ein Ort schon so heißt, kann es nur gut werden. Im September wird hier der Rhythmus langsamer, das Licht sanfter und der langgezogene Strand zum perfekten Ort, um Sportarten wie das Strandsegeln auszuprobieren. Im Wasser kann man sich an Paddle-Yoga versuchen: Yoga-Posen auf einem Surfboard, die Aussicht schöner als in jedem Studio. Genauso gut abschalten kann man beim Aqua Walking, bei dem man Ausdauer und Koordination trainiert. Wer lieber trocken bleiben möchte, kann bei einem Spaziergang am Strand Richtung Osten mit Blick auf die Steilklippen des Cap Fréhel die frische Meeresluft genießen und sich daran erfreuen, den weißen Sand im Spätsommer fast ganz für sich zu haben.

Das bretonische Surferparadies Locquirec

Locquirec liegt auf einer Landzunge und kann deshalb mit rund 20 Kilometern Küste in fast alle Himmelsrichtungen aufwarten. Hier weht der Wind deshalb immer irgendwo aus der richtigen Richtung, was Locquirec zu einem der beliebtesten Surfspots der Bretagne macht. Das gemütliche Seebad aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts, dessen Strandpromenade mit weißen Villen gesäumt ist, zählt zudem ganze neun Strände. Da diese sehr flach sind, sind hier auch Surfanfängerinnen und -anfänger an der richtigen Stelle.

Goldener Herbst beim Strandfischen in Pénestin

Pénestin, ganz im Südosten der Bretagne gelegen, ist für seinen Goldminenstrand, la Plage de la Mine d'Or, bekannt, an dem früher tatsächlich Gold geschürft wurde: Der zwei Kilometer lange Strand ist von bis zu 15 Meter hohen, goldleuchtenden Klippen gesäumt. Im sanften Licht des Spätsommers und Frühherbst strahlen sie in besonders warmen Tönen. Ein goldenes Panorama für Spaziergänge am Strand oder gemeinsames Strandfischen mit der Familie: Mit Gummistiefeln und Netzen ausgerüstet geht es bei Ebbe durch das Watt und das flache Wasser auf der Suche nach Meerestieren und kleinen Fischen.

Weiße Camargue-Pferde im Quellen-Moor bei Trébeurden

Nicht weit von der Küste, aber plötzlich eine ganz andere Welt: Das Marais du Quellen bei Trébeurden ist nur durch einen Dünenstreifen vom Meer getrennt und bietet unzähligen Tieren- und Pflanzenarten ein ungestörtes Zuhause. Das 22 Hektar große Naturschutzgebiet beheimatet auch eine Tierart, die eigentlich ganz woanders in Frankreich zu Hause ist, nämlich Camargue-Pferde. Die weißen Kleinpferde tragen zur natürlichen Balance des Sumpfgebietes bei: Von den über 340 Pflanzenarten gehen die wuchsstarken Sorten durch das Weiden der Pferde zurück und machen Platz für seltenere Arten. Wer einen Blick auf die Camargue-Pferde erhaschen will, kann auf einem markierten Wanderweg das Moor erkunden.

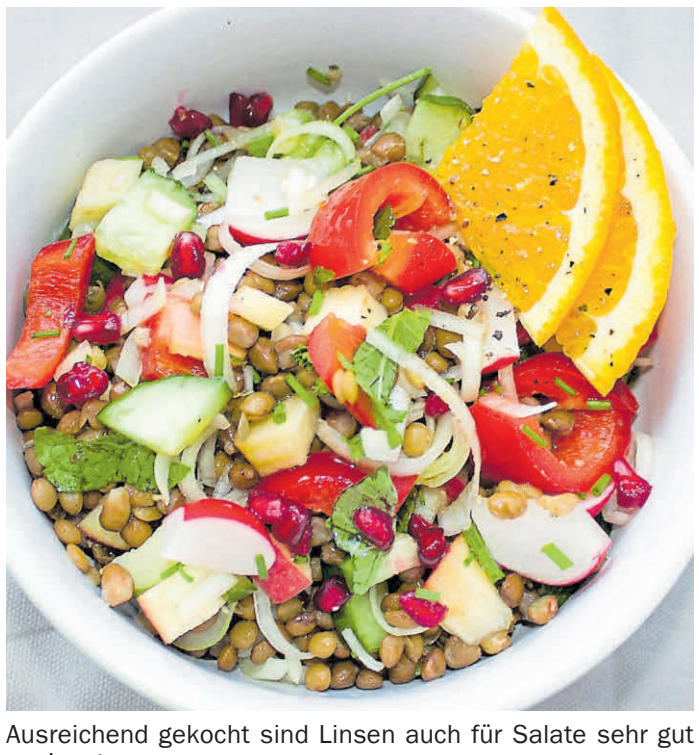
Vögel beobachten und Paddeln mit Aussicht: Natur pur in Fouesnant

Ein weiterer Tipp für alle, die gerne im Grünen sind: Fouesnant im Süden der Bretagne wartet mit insgesamt 300 Hektar Naturschutzgebiet auf, die von einer außergewöhnlichen Artenvielfalt bevölkert werden. In den Sümpfen von Mousterlin leben unzählige Vogelarten und insbesondere im September und im Oktober herrscht hier tierischer Hochbetrieb. Denn dann ist Hochsaison für Zugvogel, die sich auf ihrer Reise in den Süden hier für eine Weile niederlassen, um sich auszuruhen.

Welche Linse für welches Gericht?

HÜLSENFRÜCHTE Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linse

IM NORDWESTEN/BZFE – Die Vielfalt der Linsen ist groß. Neben den bekannten Tellerlinsen gibt es noch zahlreiche weitere Sorten – etwa Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linsen. Sie unterscheiden sich nicht nur in Farbe und Form, sondern auch in Geschmack und Konsistenz. Je nach Sorte eignen sie sich deshalb für unterschiedliche Gerichte.



Ausreichend gekocht sind Linsen auch für Salate sehr gut geeignet. BILD: PIXABAY

Berglinsen sind klein und rund, grün- bis rötlichbraun gefärbt und manchmal gesprenkelt. Ihr kräftiges Aroma passt zu vielen Gerichten. Je nach Kochzeit bleiben die Linsen leicht bissfest oder werden weich und sämig. Ausreichend gekocht eignen sie sich prima für Salate und vegetarische Bolognese, länger gekocht für Suppen und Eintöpfe. Für vegane Bratlinge werden die gegarten Linsen mit Vollkornmehl, Röstzwiebeln und Gewürzen vermischt, zu flachen Talern geformt und goldbraun gebraten.

Belugalinsen sind tiefschwarz, rund und glänzend – optisch erinnern sie an den gleichnamigen Kaviar. Geschmacklich überzeugen sie mit einem feinen Maronenaroma. Auch nach dem Garen behalten sie ihre Form und bleiben angenehm bissfest. Sie sind ideal für Salate, Bowls oder Beilagen. Ein besonderer Hingucker ist eine schwarze Linsensuppe mit Belugalinsen, Kartoffeln, Karotten und Sellerie.

Pardinalinsen haben eine graubraune Schale und ein gelbes Inneres. Sie bleiben beim Kochen weitestgehend fest und schmecken angenehm würzig. Sie passen unter anderem zu Suppen, Salaten und Vorspeisen. Als einfache Beilage lassen sie sich beispielsweise mit fein gehacktem Lauch in Gemüsebrühe garen und anschließend mit etwas Sahne oder Soja-Cuisine, Senf, frischer Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Puy-Linsen zeichnen sich durch ihre grünliche Farbe und eine kräftig-nussige Note aus. Die ursprünglich aus der Auvergne in Frankreich stammenden Linsen tragen eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Nur Linsen aus dem festgelegten Anbaugebiet dürfen als „Lentille verte du Puy" bezeichnet werden. Puy-Linsen garen vergleichsweise schnell und behalten bei kurzer Kochzeit ihre Bissfestigkeit. Sie eignen sich daher gut für Salate und Vorspeisen. Eine französisch inspirierte Variante ist ein Salat mit Puy-Linsen, Vinaigrette und Ziegenweichkäse im Speckmantel.

Wie alle Hülsenfrüchte müssen Linsen stets ausreichend gegart werden, damit ihre enthaltenen Lektine durch das Erhitzen unschädlich werden. Diese natürlichen Schutzstoffe der Pflanzen sind roh giftig, sie schädigen Blut- und Darmzellen. Die genannten Linsensorten müssen vor dem Kochen im Gegensatz zu Tellerlinsen nicht eingeweicht werden. Je nach Sorte beträgt die Kochzeit 20 bis 30 Minuten. Wer im Alltag wenig Zeit hat, kann auch auf bereits gegarte Linsen aus dem Beutel, Glas oder der Konserve zurückgreifen.

Ob Suppe, Salat, Bratling oder Beilage – verschiedene Linsensorten bringen nicht nur Farbe, sondern auch unterschiedliche Aromen und Konsistenzen auf den Teller. Ein Blick auf die jeweilige Sorte lohnt sich deshalb, bevor es an die Zubereitung geht.

HÖFFMANN REISEN PRÄSENTIERT:

AB OLDENBURG!

Unsere beliebten

SILVESTER-GALAREISEN

2027

30.12.2026 bis 01.01.2027!

Bei allen vier Reisen inklusive:

- *An- und Abreise in einem unserer Luxus-Fernreisebusse*
- *2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück*
- *Höffmann-Silvesterparty im Hotel mit Abendessen, Musik, Tanz, Unterhaltungsprogramm und Getränken (Bier, Wein, Softgetränke und Wasser)*
- *Volles Programm*
- *Engagierte „Höffmann-Reisebegleitung“*

Silvester-Getränke inklusive!

ALMERE

...mit Deventer, Rotterdam & Utrecht!

In der jüngsten Großstadt Hollands, in Almere am IJsselmeerpolder gelegen, möchten wir das neue Jahr 2027 gebührend einläuten! Auf uns wartet ein sehr interessantes Programm mit Besuch der Städte Deventer, Rotterdam und Utrecht! Wohnen und feiern werden wir im schönen und modernen „Van der Valk“ Hotel in Almere!



Hotel:
4-Sterne-Hotel „Van Der Valk Almere“

Weitere Highlights:
Hafenrundfahrt in Rotterdam
Stadtbesichtigung in Deventer und Utrecht

Preis:
pro Person: **629,- €**
Einzelzimmer + 145,- €

WÜRZBURG

Mit Besuch von Bamberg!

Auch in diesem Jahr wollen wir die letzten Stunden des alten Jahres gemeinsam verbringen und das neue Jahr 2027 während unserer Silvester-Gala-Reise und mit einer großen Party begrüßen. Feiern Sie mit uns Silvester in Würzburg! Ein sehr gutes Hotel, ein tolles Rahmenprogramm und unsere große „Höffmann-Silvesterparty“ im Saal des Hotels lassen diese Reise zu einem echten „Knaller“ werden.





Hotel:
4-Sterne-Hotel „Melchior Park“

Weitere Highlights:
Stadtführung in Würzburg
Gemeinsames Abendessen in Würzburg
Stadtführung in Bamberg
Stadtrundfahrt in Kassel

Preis:
pro Person: **599,- €**
Einzelzimmer + 80,- €

"A scheens nais Joa!"



KÖLN

Im Maritim-Hotel im Herzen der Stadt!

Feiern Sie mit uns Silvester in Köln! Ein schönes Hotel, ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und unsere große „Höffmann-Silvesterparty“ im Festsaal machen diese Reise zu einem echten „Knaller“.



Hotel:
4-Sterne-Hotel „Maritim Köln“

Weitere Highlights:
Stadtführung Köln
Gemeinsames Abendessen im Brauhaus
Stadtführung Aachen
Stadtrundfahrt Bonn

Preis:
pro Person: **599,- €**
Einzelzimmer + 140,- €

Mit Aachen & Maastricht!

DREILÄNDERECK

Im „Dreiländereck“ zwischen Deutschland, Belgien und den Niederlanden möchten wir den Jahreswechsel bei unseren europäischen Nachbarn feiern! Ein abwechslungsreiches Programm mit Besuchen in Aachen und Maastricht sowie ein komfortables Hotel erwarten Sie auf dieser besonderen Silvesterreise!



Hotel:
4-Sterne-Hotel „Van Der Valk Heerlen“

Weitere Highlights:
Stadtführungen in Aachen und Maastricht
Rundfahrt Dreiländereck
Abendessen im Aachener Brauhaus

Preis:
pro Person: **629,- €**
Einzelzimmer + 170,- €



INFO & BUCHUNG
0441 20 57 110

HÖFFMANN REISEN®

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

Raumwunder mit vielen Gesichtern

WINTERGARTEN Vielfältige Nutzung für mehr Licht und Lebensqualität

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Der Traum vom eigenen Wintergarten begeistert seit Jahren viele Eigenheimbesitzer – mehr Licht, mehr Raum, mehr Lebensqualität. Längst gilt der gläserne Anbau nicht mehr nur als Stauraum für Pflanzen, sondern als echte Wohnraumerweiterung mit Stil.

Doch die vielen Facetten zur Nutzung erschließen sich oft erst auf den zweiten Blick. Dies beginnt bereits bei den baulichen Varianten: Ein wärmegedämmter Wintergarten ist auch tief im Winter nutzbar und erlaubt als Wohnwintergarten eine breite Vielfalt an Einrichtungs- und Nutzungsideen, während ein reines Glashaus – sogenannter Kaltwintergarten – besonders in der warmen Jahreshälfte ein geschütztes Gartenwohnzimmer bildet, in dem selbst bei Regen „draußen“ gefrühstückt werden kann.

Planung nach Nutzung

Wer bei der Planung die Nutzungsidee im Kopf behält, trifft auch bei Bodenbelag, Dämmung, Beleuchtung und Ausstattung die richtigen Entscheidungen. Möchte man den Wintergarten etwa als Esszimmer nutzen, eignet sich ein großzügiger Sitzbereich samt stimmiger Beleuchtung und, insbesondere bei kleineren Flächen, ein runder Tisch mit platzsparendem Arrangement. Wichtig ist ein wirksamer Sonnenschutz – durch die Verglasung heizt sich der Raum selbst im Winter schnell auf, speichert aber auch die Wärme und senkt damit langfristig die Energiekosten des Hauses. Der Wintergarten fungiert so als Klimapuffer zwischen Haus und Garten und trägt zur energetischen Effizienz bei.



Lichtdurchflutet und mitten im Grünen sind Wintergärten der ideale Aufenthaltsort zu jeder Jahreszeit. BILD: TOPNTP26/MAGNIFIC

Nicht weniger beliebt ist der Wintergarten als Wohnzimmer und Rückzugsort. Komfortable Sitzlandschaften, Hängesessel oder Liegen laden zum Entspannen ein, Pflanzen und stilvolle Dekoration sorgen für ein natürliches Wohlfühlambiente. Im Gegensatz dazu ermöglicht der Wintergarten als Fitnessraum das Training mit freiem Blick ins Grüne. Besonders für Yoga und Pilates unterstützt der Kontakt zur Natur das Wohlbefinden, bei klassischem Krafttraining sind robuste Bodenbeläge wie Fliesen empfehlenswert.

Ungewöhnlich, aber äußerst reizvoll ist der Wintergarten als Atelier oder Werkraum für Hobbys – etwa für Malerei oder Töpferei. Der offene Blick nach draußen inspiriert, während leicht zu reinigende Böden und viel Stauraum für Material das kreative Arbeiten unterstützen. Auch als Bibliothek überzeugt der Wintergarten. Regalsysteme, ein Lesesessel und gemütliche Beleuchtung bieten den perfekten Platz zum Schmökern. Viele profitieren zudem von der Möglichkeit, den Wintergarten zum Homeoffice umzuwandeln. Durchdachte Arbeitsplatzmöbel, ausreichend Steckdosen und effektive Verschattung schaffen konzentriertes Arbeiten mit Naturanschluss und Tageslicht.

Naturnah leben und genießen

Der Wintergarten-Klassiker ist nach wie vor die Nutzung als Pflanzenparadies. Ob tropische Orchideen oder klassische Zimmerpflanzen – das Angebot an Licht und die Möglichkeit, empfindliche Pflanzen zu überwintern, bieten ideale Bedingungen. Sogar als Küchenraum eignet sich der Wintergarten, insbesondere wenn Wasser- und Stromanschlüsse fachmännisch installiert werden. Kräuterbeete auf Fensterbänken und eine zentrale Kochinsel machen das Kochen zu einem Erlebnis mit Ausblick.

Für Familien mit Kindern schafft der beheizte Wintergarten zudem dringend benötigten Raum als Spielzimmer. Separate Spielbereiche, eine eigene Malecke oder sogar eine kleine Werkbank sorgen für Ruhe im restlichen Wohnbereich.

Immer beliebter wird zudem die Verwandlung des Wintergartens in eine Wellness-Oase. Whirlpool, Saunen oder kleine Pools lassen sich im gläsernen Anbau mit der passenden Ausstattung realisieren. Teppiche aus Naturfasern, Zimmerbrunnen und spezielle Beleuchtung runden das Spa-Gefühl ab.

Der Wintergarten steigert also nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Wert der Immobilie. Seine Nutzungsideen sind vielfältig und entwickeln sich mit den Bedürfnissen und Lebensphasen. Ein richtig geplanter und ausgestatteter Wintergarten bleibt damit über viele Jahre ein zeitloser Lieblingsplatz.



Ein kleiner Esstisch mit gemütlichen Stühlen und Pflanzen drum herum, macht den Wintergarten zum besonderen Esszimmer. BILD: HOKLARTHERM

