Wir statt ich, ich, ich.

Konto eröffnen – Region stärken.

Oldenburger Volksbank

Wir statt ich, ich, ich.

Gemeinsam erreichen wir mehr. Werden Sie Teil vom Wir.

Für Ihr erstes Girokonto bei uns spenden wir **100 Euro** an gemeinnützige Organisationen in unserer Region.
Jetzt Konto eröffnen auf **olvb.de/wir**

Wir machen den Weg frei.

Oldenburger Volksbank

Aktionszeitraum 19.10. bis 31.12.2026.
Teilnahmebedingungen unter oldenburger-volksbank.de/wir

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
30.10.2026 | 43. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Oldenburg

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

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

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



Große und kleine Halloween-Fans können an diesem Wochenende in der ganzen Region etwas erleben. BILD: ALBERT STOYNOV/UNSPLASH

OLDENBURG

Freitag, 30. Oktober, 18 Uhr: „Friedrich und der Löwe“ - Halloween-Familienführung im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1

Samstag, 31. Oktober, 16 Uhr: „Happy Reformationstag“ - Familienfest der Evangelischen Gemeinschaft Oldenburg, Ziegelhofstraße 29

Sonntag, 1. November, 16 Uhr: „Zwei Papas für Tango“ - Szenische Lesung für Kinder von 4 bis 8 Jahren im Theater Wrede, Klävemannstraße 16

Samstag, 7. November, und Sonntag, 8. November, jeweils ab 10 Uhr: 33. Oldenburger Spieletage in der Volkshochschule, Karlstraße 35

Samstag, 7. November, und Sonntag, 8. November, jeweils ab 10 Uhr: Mein Tier 2026 - Messe für die ganze Familie in der Weser-Ems Halle, Europaplatz 12

AMMERLAND

Freitag, 30. Oktober, bis Montag, 2. November, jeweils ab 13 Uhr, Westerstede: Westersteder Herbstmarkt auf dem Albert-Post-Platz

Freitag, 30. Oktober, 17 Uhr, Rastede: Laternenwanderung durch den Schlosspark für Familien, Start um 17 Uhr beim Mühlenhof, Im Kühlen Grunde 5

Freitag, 30. Oktober, und Samstag, 31. Oktober, Edewecht: Rundgang durch das Gruselland für Groß und Klein, Ligusterweg 8; Freitag 17 bis 21 Uhr, Samstag 16 bis 22 Uhr

Sonntag, 1. November, 15 Uhr, Rastede: Action Time des VfL Rastede in der Mehrzweckhalle, Feldbreite 16

Freitag, 6. November, 17 Uhr, Rastede: Rasteder Lichternacht 2026 auf dem Kögel-Willms-Platz und im Ortskern

WESERMARSCH

Freitag, 30. Oktober, 18 Uhr, Ovelgönne: Kulturleuchten Ovelgönne 2026 im Handwerksmuseum, Breite Str. 27

Freitag, 30. Oktober, 18 Uhr, Stadland: Laternenumzug in Kleinensiel, Treffpunkt am Dorfgemeinschaftshaus, Birkenweg 20

Samstag, 31. Oktober, 10.30 Uhr, Butjadingen: Halloween in der Spielscheune Burhave, Strandallee 57a; verkleidete Kinder zahlen nur 1,50 Euro Eintritt

Samstag, 31. Oktober, 16 Uhr, Berne: Spukhaus und Gruselaktion im Heimatmuseum, Dorfgemeinschaftshaus des Bürger- und Heimatvereins Berne, Glüsinger Hellmer 1

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Freitag, 30. Oktober, 17 Uhr, Varel: Halloween-Party im Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66

Samstag, 31. Oktober, 13 Uhr, Wilhelmshaven: „Farewell, Weilheim!“ Verabschiedung des Museumsbootes Weilheim im Deutschen Marinemuseum, Südstrand 125; Eintritt frei

Samstag, 31. Oktober, 17 Uhr, Wilhelmshaven: Halloween für Kinder in der Kunsthalle Wilhelmshaven, Adalbertstraße 28

Samstag, 31. Oktober, ab 17 Uhr, und Sonntag, 1. November, ab 13 Uhr, Jever: Oktoberfest im Festzelt beim Waldschlößchen (Addernhausen), Tickets erforderlich, Infos unter oktoberfest-jever.de

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 31. Oktober, 15 Uhr, Hatten: Halloween-Party für die ganze Familie im Vereinsheim des Schützenvereins Sandkrug, Blumenstraße 1

Dienstag, 3. November, 16.30 Uhr, Brettorf: Laternenumzug in Brettorf, Start am Kindergarten Brettorf

Donnerstag, 5. November, 17 Uhr, Wildeshausen: „Zwergenlichter leuchten“ - Laternenfest der Singschule Wildeshausen in der St.-Peter-Kirche, Burgstraße 19

Freitag, 6. November, 16.30 Uhr, Wardenburg: „Petersson und Findus - Eine Geburtstagstorte für die Katze“ - Figurentheater in der Grundschule Wardenburg, Litteler Straße 3

OSTFRIESLAND

Freitag, 30. Oktober, bis Sonntag, 8. November, Aurich: Herbstmarkt Aurich auf dem Festplatz am Alten Bahnhof; täglich ab 14 Uhr geöffnet, Sonn- und Feiertags ab 13 Uhr geöffnet

Samstag, 31. Oktober, 15 Uhr, Esens: Halloween Esens in der Innenstadt, Marktplatz

Samstag, 31. Oktober, 17.30 Uhr, Leer: Halloween und Gruselgeschichten für Kinder und Familien im Heimatmuseum Leer, Neue Str. 12-14

Sonntag, 1. November, 11 Uhr, Emden: Flohmarkt in der Nordseehalle Emden, Früchteburger Weg 17-19

Sonntag, 1. November, 11 Uhr, Emden: Emder Museumstag - Entdeckungstouren für Jung und Alt in zehn Einrichtungen und verkaufsoffener Sonntag

Mehr Informationen unter: **www.nwzonline.de/termine**

RESTAURANT & BAR
TERRAZZA
MEDITERRANE KÜCHE
Wir organisieren Ihre Familien-/ Betriebs-/Weihnachts-/feiern
10€ Gutschein für Fleischplatten für 2 Pers.
Weißenmoorstr. 284 · Oldb. · Tel. 0441 / 98330983 · www.restaurant-terrazza.de

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

EDELMETALLHANDEL
VALENTINO
KUNST ◆ ANTIQUITÄTEN ◆ EDELMETALLE
SERIÖS
DISKRET
FAIR
KOMPETENT
IHRE WERTE
IN SICHEREN HÄNDEN
SCHMUCK WIRD NICHT NUR ZUM SCHMELZPREIS ANGEKAUFT

ANKAUF VON WERTGEGENSTÄNDEN
WIR KAUFEN ZU HÖCHSTPREISEN
NEUERÖFFNUNG AM 02. NOVEMBER 2026
TRADITION KOMPETENZ WERTSCHÄTZUNG FAIRE PREISE
DRINGEND GESUCHT
GOLD ARMBÄNDER UND 10 DM MÜNZEN
Wir machen auch Hausbesuche!
WIR KAUFEN UNTER ANDEREM:
◆ Gold ◆ Platin ◆ Armbanduhren ◆ Bernstein ◆ Antiquitäten ◆ Musikinstrumente ◆ Bronzefiguren
◆ Silber ◆ Palladium ◆ Taschenuhren ◆ Granat ◆ Kunst ◆ Porzellanfiguren ◆ Puppen
◆ Zinn ◆ Münzen ◆ Zahngold ◆ Perlen ◆ Militaria ◆ Vasen ◆ Messing-Artikel
◆ Versilbertes Besteck ◆ Barren ◆ Edelsteine ◆ Asiatika ◆ Gemälde ◆ Modeschmuck ◆ Versilbertes
◆ Vergoldeter Schmuck ◆ Luxus Accessoires ◆ Designerschmuck ◆ Kupfer-Artikel ◆ Bilder ◆ und vieles mehr ...
WIR NEHMEN GERNE WARE IN KOMMISSION
da wir dreimal jährlich große Auktionen mit Auktionshäusern veranstalten.
SOFORTIGE BEZAHLUNGEN
Wir machen kostenlose Begutachtungen und Hausbesuche.
TELEFON 01628377993
ADRESSE Cloppenburger Str. 182 26133 Oldenburg
ÖFFNUNGSZEITEN Montag bis Donnerstag 10 bis 17 Uhr Freitag 10 bis 15 Uhr
Vertrauen schafft Werte
TRADITION ◆ KOMPETENZ ◆ WERTSCHÄTZUNG

So wird der Garten zum Igelparadies

UNTERSTÜTZUNG Mit einfachen Maßnahmen Igeln einen Lebensraum bieten

VON JANINE SCHULZE



Igelhäuser sind extra so gebaut, dass der Igel geschützt vor Feinden ist. BILD: CANVA

IM NORDWESTEN – Igel gehören zu den liebsten Gartenbesuchern, denn sie sind nicht nur putzig anzusehen, sondern auch wahre Schädlingsbekämpfer. Doch ihr Lebensraum verändert sich stark. In vielen Gärten finden die stacheligen Tiere nicht genügend Unterschlupf und Nahrung und sind stattdessen zunehmenden Gefahren ausgesetzt. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich jedoch jeder Garten igelfreundlich gestalten.

Unterschlupf für den Winter

Igel halten Winterschlaf und brauchen dafür ein sicheres Versteck. Reisig- und Laubhaufen, dichte Büsche und Steine bieten den Tieren den perfekten Rückzugsort, um die kalte Jahreszeit zu überstehen. Auch Baumstümpfe oder dichte Hecken eignen sich gut. Lassen Sie also ruhig eine Ecke im Garten unaufgeräumt, damit die Tiere einen Unterschlupf finden. Falls Sie mehr Platz haben, können Sie ein spezielles Igelhaus aufstellen. Diese kleinen Behausungen bieten zusätzlichen Schutz vor Kälte und Fressfeinden.

Ein igelfreundlicher Garten verzichtet auf Chemikalien. Pestizide und Kunstdünger schaden nicht nur den Insekten, die Igel fressen, sondern auch den Igeln selbst. Setzen Sie stattdessen auf natürliche Schädlingsbekämpfung, zum Beispiel durch Nützlinge. Laubbläser sollten vermieden werden, da sie Igel und andere Tiere stören oder verletzen können. Gleiches gilt für Mähroboter. Wenn überhaupt sollten diese nur tagsüber eingesetzt werden.

Zufütterung im Herbst

In einem naturnahen Garten finden Igel normalerweise genügend Nahrung. Doch besonders im Herbst, wenn die Tiere sich auf den Winterschlaf vorbereiten, kann Zufütterung sinnvoll sein. Geeignet sind fleischhaltiges Katzen- oder Hundefutter sowie ungewürztes Ei. Allerdings kann dies auch andere Tiere anlocken. Wichtig: Geben Sie den Igeln niemals Milch, da sie diese nicht vertragen und es zu tödlichen Koliken kommen kann. Frisches Wasser in einer flachen Schale reicht vollkommen aus.



Auch in Hecken finden Igel Schutz. BILD: CANVA

Igel geraten häufig in gefährliche Situationen. Teiche, Kellerschächte und Netze können für die Tiere tödliche Fallen sein. Stellen Sie sicher, dass Igel eigenständig aus Teichen und Schwimmbecken entkommen können, indem Sie flache Uferbereiche oder steile, glatte Holzrampen anbringen. Kellerschächte und sonstige Gruben sollten abgedeckt werden, um Stürze zu vermeiden. Vogel-Schutznetze sollten zudem so angebracht werden, dass sie nicht bis zum Boden reichen, da Igel sich in ihnen verfangen können.

Freie Durchgänge schaffen

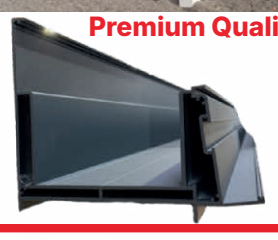
Igel durchstreifen auf der Suche nach Nahrung und Unterschlupf weite Gebiete. Hohe Zäune behindern sie dabei. Ein kleiner Durchlass von etwa zehn Zentimetern in Höhe und Breite reicht aus, damit Igel in andere Gärten gelangen können.

Noch besser eignen sich Hecken als Grundstücksbegrenzung, da sie nicht nur als Sichtschutz dienen, sondern auch einen natürlichen Lebensraum für Igel und andere Tiere bieten.

Einführungsrabatt vom 01.11.26 - 31.01.2027
Winterrabatt - 25 % Rabatt (Neue Modelle)



Premium Qualität



Terrassenüberdachung Premium Plus
Pfosten 13x13 cm, Aluminium,
Schwere stabile Regenrinne,
Rinne Gerade bis 800 cm durchgehend
Breite 500 cm mit nur 2 Pfosten
anthrazit oder weiß

500 x 350		
8 mm Glas	~~5.087,63~~	3.815,72
16 mm Steg	~~3.550,39~~	2.662,79
600 x 400		
8 mm Glas	~~6.749,40~~	5.062,05
16 mm Steg	~~4.514,49~~	3.358,87
800 x 400		
8 mm Glas	~~8.792,89~~	6.594,67
16 mm Steg	~~5.912,55~~	4.434,41

Terrassenüberdachung Exklusiv
Pfosten 13x13 cm, Aluminium,
Schwere stabile Regenrinne, Rinne
Rund bis 800 cm durchgehend
Breite 600 cm mit nur 2 Pfosten
anthrazit oder weiß

500 x 350		
8 mm Glas	~~5.814,77~~	4.361,08
16 mm Steg	~~4.275,81~~	3.206,86
600 x 400		
8 mm Glas	~~7.617,84~~	5.713,38
16 mm Steg	~~5.383,34~~	4.037,50
800 x 400		
8 mm Glas	~~9.946,00~~	7.459,50
16 mm Steg	~~7.064,14~~	5.298,10



Premium Qualität



Terrasse2000®
Am Nordkreuz 2, 26180 Rastede
Telefon 04402 /69 69 477, info@terrasse2000.de
Beratung: Montag – Freitag 9 – 18 Uhr, Samstag 9 – 13 Uhr
Mitglied der Handwerkskammer
Anzeige: 27.10.2026

Weinfass



Original Weinfass Eichenholz
225 Liter
~~179,00 €~~
69,- €
Abholung: Der Holzhammer
26180 Rastede Brombeerweg 41

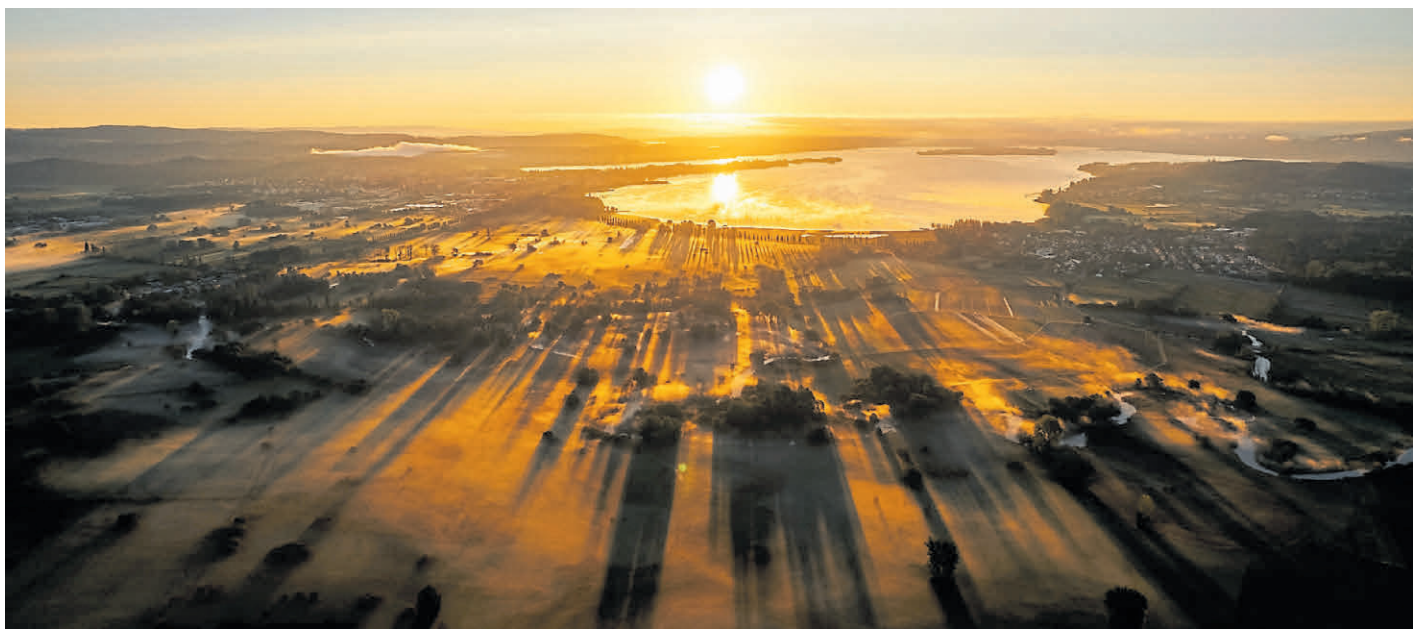
Nordwest
PROSPEKTE

Alle Angebote aus der Nähe.

Jetzt digital und übersichtlich an einem Ort.

nordwest-prospekte.de





Zwischen leuchtenden Landschaften und feinem Morgennebel steht der westliche Bodensee bei den WildenWochen noch bis zum 22. November ganz im Zeichen des herbstlichen Genusses. BILD: REGIO_E.V._KD-STUDIO



Wilder Herbst für Leib und Seele

REISE Im Herbst beginnt am westlichen Bodensee die Zeit für würzig dampfende Gerichte, die die Seele wärmen



In 20 Restaurants am westlichen Bodensee, wie etwa dem Gasthaus Hirschen Horn in Gaienhofen, laden die WildenWochen zu wärmenden Genussmomenten und gemütlichen Stunden am gedeckten Tisch ein. BILD: REGIO_E.V._DANIEL_SCHLAGETER_FOTOGRAFIE



Im Herbst tischt die Region am westlichen Bodensee bei den WildenWoche auf - und lädt ein zur Erkundung der Region. BILD: REGIO_E.V._HELMUT_FIDLER

KONSTANZ/PR – Bei den WildenWochen am westlichen Bodensee servieren 20 Restaurants noch bis zum 22. November Wild aus heimischen Revieren, begleitet von Zutaten der Saison – etwa Kürbis, Pilzen, Wurzelgemüse und vielen weiteren. Mal klassisch als kräftiges Ragout oder zarter Braten, mal überraschend und modern interpretiert, zeigt sich Wildbret dabei so vielfältig wie die Region selbst.

Wer selbst den Kochlöffel schwingen möchte, findet bei Direktvermarktern Wild für die eigene Herbstküche. Kochkurse, ein Wildmenü mit begleitender Weindegustation und Wildessen im Rittersaal machen zusätzlich Lust, den wilden Seiten des westlichen Bodensees nachzuspüren.

Die Wälder auf dem Bodanrück und um die mächtigen Hegauer Vulkankegel leuchten in warmen Farben, feiner Morgennebel liegt über dem See und Herbstlaub raschelt unter den Füßen. Jetzt beginnt am westlichen Bodensee die Zeit für würzig dampfende Gerichte, die die Seele wärmen.

Bei den WildenWochen greifen die teilnehmenden Restaurants dafür vom 17. Oktober bis 22. November auf einen besonderen Schatz zurück: Wildbret von heimischen Jägern. Reh, Hirsch, Hase und Wildschwein treffen auf samtigen Kürbis, würzigen Lauch, kräftiges Wurzelgemüse sowie saftige Äpfel und Birne. Was daraus auf den Tellern entsteht, reicht von feinen neuen Interpretationen bis zu vertrauten Klassikern wie Rehrücken mit Kartoffel-Kräuter-Kruste an Portweinjus und Haselnussspätzle oder in Spätburgunder geschmortem Hirschragout mit frischen Austernpilzen, Apfelrotkraut und hausgemachtem Semmelknödel.

Das Wildbret stammt aus heimischen Wäldern, wo die Jagd zur Pflege der Kulturlandschaft gehört: Jägerinnen und Jäger kennen ihre Reviere und beobachten die Bestände, um Wald und Wild im Gleichgewicht zu halten.

Wilde Events in besonderer Atmosphäre

Eine stimmige Kulisse für köstliches Wild bietet der etwas versteckt im Wald gelegene historische Burghof oberhalb von Wallhausen. An allen Donnerstagen im November wird im Rittersaal gemeinsam getafelt. In mehreren Gängen kommen vielseitige Variationen von Wild auf den Tisch.

Genussvolle Sinnes-Impulse gibt es auch im Restaurant Hafenhalle in Konstanz beim Sechsgang-Wildmenü mit Weinbegleitung an drei Freitagen im November. Die Besonderheit: Es sind die Winzer persönlich, die den Gästen die eigenen Weine präsentieren und erläutern.

Den wilden Herbst für den eigenen Herd entdecken

Auch in der eigenen Küche lässt sich der wilde Herbst genießen. Viele Wildvermarkter rund um den westlichen Bodensee verkaufen Fleisch aus heimischer Jagd direkt an Kundinnen und Kunden. So kommt das Wildbret auch am eigenen Herd groß raus – als Sonntagsbraten, langsam geschmortes Ragout oder deftiges Wildgulasch, das nach einem Herbstspaziergang schon auf dem Herd wartet.

Die passenden Ideen und Kniffe für die Zubereitung gibt es während der WildenWochen gleich dazu: Beim Allensbacher Kochkurs „So schmeckt die Region“ dreht sich am 23. Oktober sowie am 13. und 20. November alles um Wildgerichte und Herbstgemüse. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht und anschließend das selbst zubereitete Herbstmenü bei einem Glas Allensbacher Wein genossen.

Weitere Informationen unter www.bodenseewest.eu/wildewochen



Adventliche T
& stimmu
Kurzr

Kurze Auszeit mit Genuss!



Münster mit Weihnachtsmarkt & „Boulevard Theater“

Schlendern Sie über den stimmungsvollen Weihnachtsmarkt in Münster und genießen Sie das vielfältige Angebot. Bereits am späten Nachmittag erwartet Sie ein besonderes Highlight: Im „Boulevard Theater Münster“ haben wir Karten für Sie reserviert. Freuen Sie sich auf ein unterhaltsames Theaterstück, das Ihren Adventsausflug auf wunderbare Weise abrundet.

Sa., 28.11., Sa., 05.12.

69,- €

inkl. Theateraufführung "Don Chaos"

Waldhof Schulze Beikel in Marbeck

Lassen Sie sich von der Magie des Weihnachtsmarktes auf dem Waldhof Schulze Beikel verzaubern. Seit über 30 Jahren begeistert der Land-Markt seine Besucher mit rund 220 liebevoll dekorierten Ständen, die vor allem regionale und handgemachte Geschenkideen, Handwerkskunst und Dekoartikel bieten. Erleben Sie die besondere Wärme und Herzlichkeit des Münsterlands.

Sa., 05.12.

59,- €

inkl. Eintritt

Velener Waldweihnachtsmarkt Landgut Krumme

Mitten im Wald erwartet Sie ein Weihnachtsmarkt der besonderen Art mit Holzhütten, Zelten, der Remise und dem Bauernhaus als einzigartige Kulisse. Freuen Sie sich auf 150 Aussteller, die handgemachte Geschenkideen und kulinarische Köstlichkeiten präsentieren.

Sa., 28.11., So., 06.12., Fr., 11.12.

59,- €

inkl. Eintritt

Lübeck

Willkommen in der zauberhaften Hansestadt, dem unbestrittenen Weihnachtsparadies des hohen Nordens! Wenn festlicher Lichterglanz die Gassen erleuchtet, Weihnachtssterne am Himmel erstrahlen und geschmückte Tannenbäume das Bild der Lübecker Altstadtinsel schmücken, dann spürt man sofort die einzigartige Atmosphäre dieser traditionsreichen Stadt.

Mo., 07.12.

55,- €



Schloss Gödens

Die Weihnachtliche Landpartie: Vor historischer Kulisse, umgeben von leuchtenden Bäumen, liebevoll dekorierten Ständen und funkelnden Lichtern entsteht ein Ort, an dem Sie für ein paar Stunden den Winter in seiner schönsten Form erleben können.

Fr., 27.11., Sa., 28.11., So., 29.11.

55,- €

inkl. Eintritt

Lübeck & Schifffahrt

Entspannen Sie auf einem beheizten Trave-Dampfer und genießen Sie dabei das atemberaubende Panorama der festlich geschmückten Hansestadt. Halten Sie einen Becher heißen Punsch in Ihren Händen und lauschen Sie den fesselnden Geschichten des Kapitäns, der Ihnen die besonderen Highlights der Stadt verrät. Natürlich haben Sie auch genügend Zeit, um den wunderschönen Weihnachtsmarkt zu besuchen.

Do., 10.12.

85,- €

inkl. Schifffahrt & Punsch

Winterzauber im Harz

Freuen Sie sich auf ein köstliches Mittagessen, bevor Sie eine Harzrundfahrt in Richtung Wernigerode unternehmen. Dort erwartet Sie eine faszinierende Führung durch die charmante Stadt. Das Highlight des Tages ist zweifellos die Fahrt mit der Harzquerbahn, bei der Sie die schöne Landschaft des Harzes bewundern können.

Sa., 12.12.

119,- €

inkl. Mittagessen, Harzrundfahrt, Stadtführung Wernigerode, Fahrt mit der Harzquerbahn, Kaffee & Kuchen



Goslar

Umgeben von malerischen Fachwerkhäusern erwartet Sie eine stimmungsvolle Mischung aus Tradition, Genuss und Besinnlichkeit. Besonders beliebt ist der Weihnachtswald mit ca. 60 beleuchteten Nadelbäumen und über 160.000 Lichtern. Die rund 70 liebevoll dekorierten Stände bieten regionale Spezialitäten, Kunsthandwerk und außergewöhnliche Geschenkideen.

Mi., 02.12., Do., 10.12.

59,- €

Romantische Winterheide

Zu Beginn der Tour kehren Sie im Heidehotel Bockelmann ein, wo Sie ein köstliches Mittagessen erwartet. Gestärkt geht es eingepackt in Decken und gut versorgt mit warmem Punsch weiter mit einer Kutschfahrt durch die winterlichen Heideflächen rund um Bispingen. Im Anschluss an die Kutschfahrt wärmen Sie sich bei einem gemütlichen Kaffeekränzchen wieder auf.

Do., 10.12.

109,- €

inkl. Mittagessen, Kutschfahrt, Kaffee/ Tee & 1 Stück Buchweizentorte

Cranger Weihnachtszauber

Freuen Sie sich auf eine einzigartige Mischung aus Weihnachtsmarkt und festlicher Kirmes für die ganze Familie. Neben dem traditionellen Weihnachtsmarkt sorgen die große Weihnachtsparade, der fliegende Weihnachtsmann und der liebevoll gestaltete Märchenwald für leuchtende Kinderaugen. Attraktive Fahrgeschäfte runden das Angebot ab.

Sa., 12.12.

55,- €

Kinder bis 16 J.: 39,- €

Die Nutzung der Fahrgeschäfte ist nicht im Reisepreis enthalten

Maritimer Engelkemarkt Emden

Es ist Adventszeit am Meer! Vor dem Ostfriesischen Landesmuseum (dem alten Rathaus) liegt das gemütlich gestaltete Weihnachtsdorf. Den Mittelpunkt bildet die große Weihnachtspyramide. Der Engelkemarkt, von den Emdern liebevoll „Engelke up de Muer“ genannt, ist ein Weihnachtsmarkt für die ganze Familie.

Do., 03.12., Mi., 16.12.

39,- €

Roermond

Das gemütliche, historische Stadtzentrum ist mit zahlreichen Weihnachtsbeleuchtungen ausgestattet. Das Designer Outlet Roermond erstrahlt ebenfalls in festlichem Glanz.

Fr., 04.12.

59,- €

Schloss Bückeburg

Alle Jahre wieder gehört sie zu unseren beliebtesten Adventsfahrten. Genießen Sie das stimmungsvolle Ambiente, lauschen Sie den weihnachtlichen Klängen und lassen Sie sich von der herzlichen Gastfreundschaft des Fürsten zu Schaumburg-Lippe verwöhnen, der den bekannten Weihnachtszauber zum 22. Mal eröffnet.

Sa., 28.11., Fr., 04.12., So., 06.12.

59,- €

inkl. Eintritt

Groningen

Besonders in der Winterzeit entfaltet Groningen eine gemütliche, holländische Atmosphäre, die Sie verzaubern wird. Tauchen Sie ein in das stimmungsvolle Ambiente der Stadt, schlendern Sie durch charmante Straßen und entdecken Sie die vielfältigen Geschäfte.

Di., 24.11., Mi., 02.12., Fr., 11.12.

49,- €

Deventer

Wir besuchen das „Dickens Fest“ in Holland. Im historischen Stadtkern erwachen die Persönlichkeiten des Schriftstellers zu neuem Leben. Sie genießen englischen Punsch und geröstete Kastanien, bewundern tausende von Weihnachtslichtern und große Weihnachtsbäume. Verschiedene Chöre und Orchester tragen Weihnachtsmusik vor.

Sa., 12.12., So., 13.12.

59,- €

inkl. Eintritt

Köln

Wie jedes Jahr lädt die festlich geschmückte Domstadt zu einem stimmungsvollen Bummel, zum Flanieren und Stöbern ein. Mehrere liebevoll gestaltete Weihnachtsmärkte ziehen Besucher aus nah und fern an und versetzen Sie mit ihrer zauberhaften Atmosphäre in Weihnachtsstimmung.

Sa., 05.12.

59,- €

Hamburg

Die Weihnachtsmärkte in Hamburg verwandeln die Stadt jedes Jahr erneut in ein zauberhaftes Weihnachtsparadies. Lassen Sie sich von den stimmungsvollen Buden, den köstlichen Leckereien und dem weihnachtlichen Flair verzaubern.

Sa., 05.12.

49,- €

Münster

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Atmosphäre des adventlichen Münsters, wo der Prinzipalmarkt in goldenem Glanz erstrahlt und die Giebelhäuser und Kirchen sanft beleuchtet sind. Ein besonderes Erlebnis erwartet Sie auf dem Platz des Westfälischen Friedens, wo der größte und älteste Weihnachtsmarkt in Münster seine Gäste begrüßt.

Fr., 27.11., Di., 08.12.

39,- €

Quedlinburg – Advent in den Höfen

Historische Innenhöfe, die normalerweise für Besucher verschlossen sind, öffnen ihre Pforten und laden zu weihnachtlichem Genuss und Shopping ein. Die gesamte Stadt hat sich herausgeputzt und erstrahlt in einem funkelnden Lichterglanz. Der Duft von Glühwein und die Klänge süßer Melodien erfüllen jede Ecke der Altstadt und verleihen ihr eine einzigartige Atmosphäre. Es ist „Advent in den Höfen“ in Quedlinburg.

So., 29.11.

65,- €

Gut Basthorst

Alle Jahre wieder findet auf dem Kulturdenkmal Gut Basthorst, vor den Toren Hamburgs, der stimmungsvolle und bezaubernde Weihnachtsmarkt statt. Mit rund 250 Ausstellern zählt er zu den größten Norddeutschlands.

Fr., 04.12.

69,- €

inkl. Eintritt

EN PRÄSENTIERT:

Tagesfahrten ungsvolle reisen

AB OLDENBURG!

Prag

Entdecken Sie den Winterzauber in einer der schönsten Städte Europas. Wenn sich die „Goldene Stadt“ in ihr winterliches Gewand hüllt, verzaubern verschneite Dächer, festlich beleuchtete Gassen und beeindruckende Bauwerke ihre Besucher auf ganz besondere Weise.
Freuen Sie sich auch in dieser Wintersaison auf unsere Reise nach Prag, die sich durch ein liebevoll geplantes Programm und ein seit Jahren bewährtes Hotel auszeichnet.

26. – 29. November 2026
17. – 20. Dezember 2026

pro Person: **359,- €**
Einzelzimmer + 119,- €

Aachen

Der Aachener Weihnachtsmarkt ist einer der schönsten und wohl bekanntesten Europas: Festlich glitzernde Beleuchtung und der Duft winterlicher Spezialitäten werden Sie verzaubern. Der Lichterglanz, überall der Duft nach Glühwein und Printen – und das in außergewöhnlicher Atmosphäre rund um den Dom und das Rathaus. Gerade zur Weihnachtszeit entfaltet Aachen seinen ganz besonderen Charme. Während unserer Stadtführung lernen wir die Domstadt näher kennen und lassen uns von dem besonderen Ambiente verzaubern.

29. – 30. November 2026
06. – 07. Dezember 2026

pro Person: **199,- €**
Einzelzimmer + 40,- €

Stade

Wo früher Hanseschiffe entladen wurden, finden Sie heute einladende Cafés direkt am Wasser. Gleich nebenan in den Altstadtgassen locken kleine Läden zum entspannten Weihnachtsbummel. Entdecken Sie den Reiz der bezaubernden Hansestadt! Der Duft von Glühwein, Lebkuchen und gebrannten Mandeln erfüllt die Luft. Die historische Altstadt ist von einem Lichtermeer umgeben und wir genießen das besinnliche Ambiente.

29. – 30. November 2026
06. – 07. Dezember 2026

pro Person: **189,- €**
Einzelzimmer + 40,- €

Dresden & Leipzig

Während unserer Kurzreise übernachten Sie im zentral gelegenen Hotel „Bilderberg Bellevue Dresden“. Das Hotel befindet sich direkt am Ufer der Elbe, gegenüber der historischen Augustusbrücke und dem Dresdner Barockviertel. Die einzigartige Atmosphäre der Weihnachtsmärkte und ein stimmungsvolles Reiseprogramm machen diese Adventsreise nach Dresden zu einem besonderen Erlebnis.

06. – 08. Dezember 2026
13. – 15. Dezember 2026

pro Person: **359,- €**
Einzelzimmer + 60,- €

Dresdener Adventszauber

Während unserer Kurzreise übernachten Sie im „Radisson Blu Park Hotel“ in Dresden-Radebeul. Außergewöhnliche Weihnachtsmärkte und ein romantisches Reiseprogramm kennzeichnen diese Kurzreise nach Dresden.

04. – 06. Dezember 2026

pro Person: **379,- €**
Einzelzimmer + 90,- €

Spreewald-Weihnacht

Die Hafenweihnacht im Großen Spreewaldhafen von Lübbenau begrüßt Sie mit einem „echten“ Kapitän im größten und ältesten Kahnfährhafen des Spreewaldes. Während der winterlichen Kahnfahrt begleiten die fröhlich erzählenden Lutken die Gäste durch die verschneite Spreewaldlandschaft bis in das Spreewalddorf Lehde.

28. – 30. November 2026
05. – 07. Dezember 2026

pro Person: **329,- €**
Einzelzimmer + 80,- €

Heidelberg

Gerade in der Adventszeit erstrahlt diese wunderbare Stadt mit dem berühmten Heidelberger Schloss und den malerischen Gassen in einem besonders festlichen Lichterglanz und verzaubert ihre Gäste. Der Heidelberger Weihnachtsmarkt mit seinen unzähligen Buden und die Altstadt mit einer der längsten Fußgängerzonen Europas laden zum Bummeln und Verweilen ein.

04. – 06. Dezember 2026
11. – 13. Dezember 2026

pro Person: **379,- €**
Einzelzimmer + 95,- €

Berlin im Advent

Erleben Sie auch in diesem Advent unsere pulsierende Hauptstadt! Freuen Sie sich auf ein tolles Hotel und ein kurzes, aber gutes Berlin-Programm. Eine Stadtrundfahrt unter ortskundiger Leitung führen wir selbstverständlich auch durch. Für einen Aufenthalt am Brandenburger Tor und einen ausgedehnten Shoppingbummel am Ku´damm ist genügend Zeit eingeplant! Besondere Anziehungspunkte im Advent sind natürlich die unzähligen Weihnachtsmärkte der Stadt.

27. – 29. November 2026

pro Person: **329,- €**
Einzelzimmer + 90,- €

Koblenz

Zur Adventszeit verwandelt sich Koblenz jedes Jahr auf ein Neues in ein wahres Vorweihnachtsparadies: Der Duft von frisch gerösteten Mandeln, Glühwein und Lebkuchen zieht durch die Straßen. Die herrliche Lage am Zusammenfluss von Rhein und Mosel, Sehenswürdigkeiten wie das Deutsche Eck mit dem Kaiser-Wilhelm-Denkmal, die Festung Ehrenbreitstein oder das Kurfürstliche Schloss und die malerische Altstadt mit romantischer Weihnachtsdekoration machen die Rhein-Mosel-Stadt zu einem ganz besonderen Weihnachtserlebnis.

12. – 13. Dezember 2026

pro Person: **189,- €**
Einzelzimmer + 40,- €

Thüringen

Thüringen entfaltet gerade im Winter einen ganz besonderen Zauber! In der Adventszeit sorgen festlich geschmückte Weihnachtsmärkte, funkelnde Lichter und der Duft nach Glühwein, Lebkuchen und Tannengrün für eine unvergessliche Atmosphäre.

06. – 09. Dezember 2026

pro Person: **559,- €**
Einzelzimmer + 79,- €

Wiesbaden & Rüdesheim

Wenn es draußen kalt ist und der Rheingau im weihnachtlichen Lichterglanz erstrahlt, dann ist Weihnachten in greifbarer Nähe. Besuchen Sie zwei besondere Weihnachtsmärkte: den wunderschönen Sternschnuppenmarkt in Wiesbaden und den Weihnachtsmarkt der Nationen in Rüdesheim.

05. – 06. Dezember 2026
12. – 13. Dezember 2026

pro Person: **199,- €**
Einzelzimmer + 40,- €





...schenkt euch eine gute Zeit!

Festtags-Kreuzfahrt auf Rhein & Mosel

Düsseldorf · Koblenz · Bernkastel-Kues · Traben-Trarbach · Cochem · Andernach · Köln

Geringer Aufpreis für Einzelkabinen!

Vollpension an Bord! Volles Programm enthalten!

Wir bieten Ihnen an, Weihnachten mit uns zu verbringen! Eine Flusskreuzfahrt auf dem Rhein und auf der Mosel steht auf dem Programm. Ob allein, zusammen mit Ihren Liebsten oder in größerer Runde: Gemeinsam erleben und genießen wir das Weihnachtsfest einmal ganz anders. In diesem Jahr haben wir die moderne und sehr schöne „MS Charles Dickens“ komplett für uns gebucht!

21. – 27. Dezember 2026

Doppelkabine/Hauptdeck pro Person: **1.240,- €**
Doppelkabine/Mitteldeck pro Person: **1.490,- €**
Doppelkabine/Oberdeck
pro Person: **1.590,- €**



Weihnachten auf der Donau

Passau · Wien · Wachau · Budapest · Bratislava · Stift Melk

Auch im Jahr 2026 ist es uns gelungen, Ihnen eine Donau-Kreuzfahrt über die Weihnachtstage anbieten zu können! Ob allein, zusammen mit Ihren Liebsten oder in größerer Runde:
Gemeinsam erleben und genießen wir das Weihnachtsfest einmal ganz anders. Auf der „MS River Sapphire“ lassen wir uns verwöhnen und begeistern vom tollen Reiseverlauf!

21. – 28. Dezember 2026

Doppelkabine/Hauptdeck pro Person: **1.340,- €**
Doppelkabine/Mitteldeck pro Person: **1.590,- €**
Doppelkabine/Oberdeck
pro Person: **1.690,- €**

HÖFFMANN REISEN®

INFO & BUCHUNG
0441
20 57 110

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

Alternative zum Moped wird immer beliebter

MOBILITÄT Worauf Fahrer beim Versicherungsschutz von Microcars achten sollten

IM NORDWESTEN/PM – Microcars verbinden Eigenschaften von Pkw und Moped: Sie haben vier Räder, einen großen Geschwindigkeitsaufkleber auf dem Heck, maximal zwei Sitzplätze, ein Dach und bieten Schutz vor Wind und Wetter, sind aber deutlich kleiner und leichter als klassische Autos. Sie dürfen maximal 45 km/h fahren und lassen sich bereits mit der Führerscheinklasse AM bewegen – in Deutschland ab 15 Jahren.

Immer beliebter auf deutschen Straßen: Microcars, oder auch Mopedautos genannt, sind mit maximal 45 km/h unterwegs. BILD: HUK-COBURG

Beliebte Alternative zum Moped

Gerade für Jugendliche auf dem Land können Microcars eine praktische Lösung sein. Wo der öffentliche Nahverkehr nur eingeschränkt verfügbar ist, schaffen sie zusätzliche Flexibilität auf dem Weg zur Schule oder zum Ausbildungsplatz. Gleichzeitig punkten sie mit niedrigen Betriebskosten, geringem Verbrauch und ihrer kompakten Bauweise. Kein Wunder also, dass sich immer mehr junge Menschen für ein Microcar statt für ein klassisches Moped entscheiden.

Dieser Trend zeigt sich beispielsweise auch in den Vertragszahlen der HUK-COBURG: „Microcars haben sich von einer Nischenlösung zu einem festen Bestandteil im Straßenbild entwickelt. Das spiegelt sich klar in unseren Zahlen wider: Allein im letzten Jahr ist unser Bestand in diesem Segment um fast ein Drittel gestiegen“, sagt Michael Müller, Leiter der Abteilung Kraftfahrtversicherung bei der HUK-COBURG.

Wo die Risiken liegen

Mit der zunehmenden Nutzung auf Überlandstrecken rückt die Verkehrssicherheit stärker in den Fokus. Da Microcars maximal 45 km/h schnell sind, werden sie von anderen Verkehrsteilnehmern häufig unterschätzt. Die kompakte Bauweise und die Ähnlichkeit zu einem Pkw können dazu führen, dass nachfolgende Fahrzeuge die Geschwindigkeit falsch einschätzen. Riskante Überholmanöver oder zu geringer Abstand können die Folge sein. Hinzu kommt: Ein Microcar verfügt nicht über dieselben Sicherheitsreserven wie ein Pkw. Unter anderem fehlt die bei größeren Fahrzeugen übliche Knautschzone, wodurch sich Unfälle für die Insassen gravierender auswirken können als in einem klassischen Auto. Wer ein Microcar fährt, sollte deshalb vorausschauend unterwegs sein.

Wie wird ein Microcar versichert?

Bei der Versicherung orientieren sich Microcars am Moped: Statt eines klassischen Kfz-Kennzeichens erhalten die Fahrzeuge ein Versicherungskennzeichen, das direkt bei der Versicherung erhältlich ist und jährlich, jeweils zum 1. März, erneuert werden muss. Damit ist die gesetzlich vorgeschriebene Kfz-Haftpflicht abgedeckt, also Schäden, die man mit dem Microcar bei anderen verursacht. Optional kann eine Teilkaskoversicherung abgeschlossen werden, die zusätzlich Schäden am eigenen Microcar abdeckt. Hier werden beispielsweise Schäden durch Diebstahl, Brand oder Hagel übernommen.

Private Unfallversicherung mitdenken

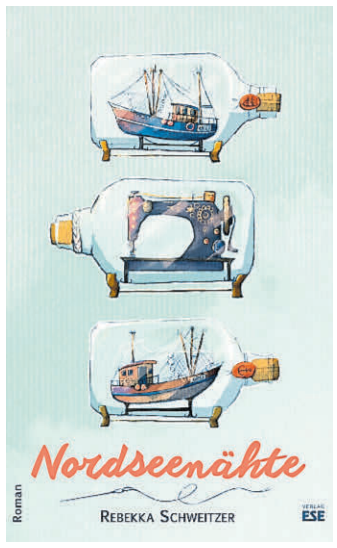
Ein wichtiger Punkt wird beim Blick auf den reinen Pflichtschutz oft übersehen: Die Kfz-Haftpflichtversicherung deckt Schäden ab, die Fahrerinnen und Fahrer anderen Personen zufügen, nicht aber eigene Verletzungen. Eine private Unfallversicherung schließt genau diese Lücke.

Unterm Strich gilt: Wer sich für ein Microcar entscheidet, profitiert von einem flexiblen und günstigen Fortbewegungsmittel, sollte aber sowohl im Straßenverkehr als auch beim Versicherungsschutz vorausschauend unterwegs sein.

„Nordseenähte“: Urlaubslektüre aus Ostfriesland

BUCHTIPP Debütroman von Rebekka Schweitzer entführt in den Hafenort Neuharlingersiel

IM NORDWESTEN/CMF – Stürmisch ist sie, die Nordsee, und unberechenbar dazu. Doch der weite Blick über das Meer hinaus, der unausweichliche Wind und der eindringliche Geruch nach Salz und Seetang bringen auch die Chance mit sich, Ordnung in das Chaos des Lebens zu bringen. So erlebte es die Debütautorin Rebekka Schweitzer, als sie vor ein paar Jahren aus dem hektischen Ruhrgebiet in die ostfriesische Heimat zurückkehrte, und an dieser Erfahrung lässt sie auch die Figuren in ihrem ersten Roman „Nordseenähte“ teilhaben: Als Melissa zum ersten Mal den ostfriesischen Gegenwind schnuppert, ist ihr kalt – und sie verliebt sich sofort in das verträumte Neuharlingersiel. Gemeinsam mit Bianca hat sie den „Flickenwinkel“ geerbt, einen gemütlichen Stoffladen direkt an der Hafenkante. Doch eines steht



„Nordseenähte“ ist im Verlag Enno Söker Esens erschienen. BILD: ESE VERLAG

von Beginn an fest: Sie haben vollkommen verschiedene Vorstellungen. Zwischen Stoffballen und Nähmaschinen müssen beide bald infrage stellen, woran sie immer festgehalten haben. Denn egal, ob auf dem Krabbenkutter oder mit einer heißen Tasse Tee – die Nordsee findet ihre eigenen Wege, gebrochene Bande zu flicken.

Entspannende Urlaubslektüre

Mit liebevollen Beobachtungen und einem Hang zum Poetischen fängt Rebekka Schweitzer das Leben an der Nordseeküste ein. Urige Charaktere, ein gemütlicher Stoffladen und die eigenwillige Natur Ostfrieslands prägen den Debütroman auf jeder Seite. Ergänzt wird die Geschichte durch zahlreiche Illustrationen aus Autorenhand – seien es feine Vignetten zum Eingang eines jeden Kapitels, die verspielte Patchworkmuster zeigen, oder Strichzeichnungen, die in acht Schritten zum eigenen Quilt führen.

Ihre ersten Berührungspunkte mit Patchworkarbeiten hatte Rebekka Schweitzer während ihres Aufenthalts in Ohio als Austauschschülerin, wo sie schon damals die fantasievollen Decken ihrer Gastgroßmütter faszinierten. Der Funke zum Selbernähen sprang jedoch erst etwa zehn Jahre später über, als schnell ein Weihnachtsgeschenk hermusste. Seitdem lässt die „Flickenmanie“ sie nicht mehr los. Als Redakteurin für Küstenmagazine webt die Autorin ihr Gespür für die Region gemeinsam mit ihrer Liebe für alles Handgemachte zu einer entspannenden Urlaubslektüre.

Über die Autorin

Rebekka Schweitzer wurde 1992 im Ruhrgebiet geboren, verbrachte ihre Jugend aber in Ostfriesland. In Essen studierte sie deutsche und amerikanische Literatur und Kultur. Nachdem sie in den Vereinigten Staaten und im Ruhrgebiet lebte und arbeitete, zog es sie zurück an die Nordsee, wo sie heute als Redakteurin für lokale Magazine tätig ist. Sie lebt mit ihrem Mann in einem kleinen ostfriesischen Dorf nur ein paar Kilometer von der Küste entfernt. „Nordseenähte“ ist ihr erster Roman.

■ „Nordseenähte“ (ISBN: 978-3-941163-54-6) erschien im Oktober 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE), bekannt für Regionalliteratur aus Ostfriesland. Den 276 Seiten umfassenden Roman gibt es für 16 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über
➛@**www.soeker-druckshop.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



Entspannte Kopfhaut – kräftige Haare

KÖRPERPFLEGE Mit sanfter Pflege und Pflanzenkraft Wohlbefinden und Schönheit fördern

IM NORDWESTEN/DJD – Nicht jede Frau hat von Natur aus eine prächtige Mähne, aber jede kann mit guter Pflege und ein paar Tricks das Beste aus ihren Haaren machen. Voraussetzung dafür ist eine gesunde, entspannte Kopfhaut, denn Reizungen und Entzündungen können die Haarfollikel schwächen und Haarausfall begünstigen. Oft helfen schon einfache Maßnahmen für mehr Wohlbefinden und Schönheit auf dem Kopf.



Geht es der Kopfhaut gut, sehen meist auch die Haare kräftig und glänzend aus.
BILD: DJD/HÜBNER/GSTOCKSTUDIO - STOCK.ADOBE.COM

Schonend waschen und stylen

Das fängt mit der Haarwäsche an: Besonders bei trockener Kopfhaut sollte man nicht zu oft waschen. Lauwarmes Wasser und ein mildes, möglichst pH-neutrales Shampoo schonen Haut und Haare. Auch beim Föhnen sollten zu große Hitze und aggressive Stylingprodukte vermieden werden, am besten trocknen Haare und Kopfhaut einfach an der Luft. Um die Durchblutung der Kopfhaut und damit die Versorgung der Haarwurzeln zu fördern, sind außerdem regelmäßige Kopfhautmassagen förderlich.

Geheimtipp Schwarzkümmel-Öl

Zusätzlich zur sanften Pflege ist Schwarzkümmel-Öl ein echter Geheimtipp für kräftige Haare und eine entspannte Kopfhaut. Das Öl aus den Samen des Echten Schwarzkümmels (Nigella sativa) wurde schon in der traditionellen Medizin der alten Ägypter verwendet – Wissenswertes dazu gibt es auch unter www.huebner-vital.com. Wissenschaftliche Studien geben Hinweise darauf, warum sich Schwarzkümmel-Öl positiv auf Haare und Kopfhaut auswirken kann. So ist ein zentraler Inhaltsstoff das ätherische Öl Thymochinon, dem eine starke antioxidative Wirkung zugeschrieben wird. Gerade Haarfollikel sind empfindlich gegenüber oxidativem Stress, diesen könne das Öl reduzieren und auf diese Weise die Haarwurzeln schützen. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Schwarzkümmel-Öl entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen kann – weitere mögliche Gründe für positive Effekte auf das Haarwachstum.



Schönheit geht oft mit Wohlbefinden Hand in Hand – auch bei Haaren und Kopfhaut. BILD: DJD/HÜBNER/DRUBIG-PHOTO - STOCK.ADOBE.COM

Einmassieren oder genießen

Am hochwertigsten ist kaltgepresstes Öl in Bioqualität wie das Bio Schwarzkümmel-Öl von hübner, das auch zum Würzen von Speisen genutzt und pur verzehrt werden kann.

Für die Kopfhautpflege wird es aber vor allem äußerlich angewendet: Einfach etwas Öl sanft einmassieren, 20 bis 30 Minuten einwirken lassen und (lauwarm) ausspülen. Vorher an einer kleinen Hautstelle testen und nicht in der Schwangerschaft verwenden.

27 Jahre Gesundheit und Fitness

Implus: Tage der offenen Tür am So. 01.11. & Mo. 02.11.2026 von 10 bis 18 Uhr

OLDENBURG. Der Impuls Fitnessclub an der Bremer Heerstraße steht seit 27 Jahren für ein herausragendes Angebot für alle, die fitter werden oder ihre Gesundheit erhalten wollen. Dies wird gefeiert und auf die Gäste warten tolle Geschenke!

Warum Sie jetzt mit dem Training beginnen sollten!
Es gibt viele Gründe für ein individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Fitness- und Gesundheitstraining. Vor allem aber: wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich deutlich wohler in seiner Haut. Das zeigen neben zahlreichen Studien die vielen Gespräche, die wir mit unseren Mitgliedern führen.

Das umfassendste Angebot der Stadt
Im Impuls erwartet die Kunden ein sehr modernes Angebot. Neben der sehr kompetenten Betreuung bietet es eine große Auswahl modernster Trainingskonzepte. *„Entsprechend der Ziele unserer Kunden setzen wir immer die effektivsten Mittel ein“*, so Daniela Thümler. *„Und Spaß machen soll es natürlich auch.“* Die Lösungen reichen vom ärztlich verordneten Reha-Sport bis zum intensiven Indoorcycling.

NEU: Trainingsfortschritte erkennen
Ganz neu im Angebot ist der mescan. Mit dieser Analyse können Trainierende ihr Stress-Level, den Stoffwechsel, die Sauerstoffsättigung und ihre Körperzusammensetzung in wenigen Sekunden messen und das Trainingsprogramm entsprechend anpassen. Erfolg garantiert. Ebenfalls neu ist das sensopro-Training, das neben dem Gleichgewichtstraining vor allem auch der Verletzungs- und Sturzprävention dient.

Tage der offenen Tür am So., 01. und Mo., 02. November
Diese und weitere außergewöhnliche Lösungen können Sie an den Tagen der offenen Tür unverbindlich kennenlernen. Wer auf Nummer sicher gehen will, vereinbart vorab telefonisch einen Beratungstermin, aber auch spontane Gäste sind herzlich willkommen.

Einmaliges Angebot
Für alle Neueinsteiger bietet das Impuls an den beiden Tagen ein außergewöhnliches Angebot. Bis zu 249 Euro kann gespart werden. Wer sich dazu bereits im Vorfeld informieren möchte, kann dies telefonisch unter **(0 441) 99 89 900** tun.



Training im vollelektronischen milon-Zirkel im IMPULS

über 25 Jahre impuls fit und gesund
Tage der offenen Tür
am So. 1. & Mo. 2. November 2026
von 10.00 bis 18.00 Uhr

SPAREN SIE
NUR AN DIESEN TAGEN BIS ZU
249 €*
*bei Abschluss einer Mitgliedschaft
impuls fit und gesund
Bremer Heerstr. 424 • 26135 Oldenburg • Tel: (0 441) 99 89 900
www.impuls-fitness.de

Totholzhecken sind praktisch und wertvoll

GESTALTUNG So erschaffen Sie ein Paradies für Artenvielfalt in Ihrem Garten

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Im Herbst fällt im Garten einiges an Grünschnitt an, welches ideal zum Anlegen einer Totholzhecke ist. Eine Totholzhecke ist weit mehr als nur ein gestalterisches Element im Garten. Sie fördert die Biodiversität, bietet vielen heimischen Tierarten Lebensraum und schafft gleichzeitig einen natürlichen Sichtschutz. Der Trend, Gärten naturnah zu gestalten, wächst stetig – und mit einer Totholzhecke leisten Sie einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz.



Eine Totholzhecke ist schnell angelegt und bietet wertvollen Lebensraum. BILD: SWANTJE HARMS

Was ist eine Totholzhecke?

Eine Totholzhecke, auch Benjeshecke genannt, besteht aus abgestorbenen Zweigen, Ästen und anderem Gehölzmaterial, das in Schichten übereinandergestapelt wird. Im Gegensatz zu herkömmlichen Hecken wird hier also kein lebendes Pflanzenmaterial verwendet. Die Idee der Benjeshecke stammt von den Brüdern Benjes, die in den 1980er Jahren diese Methode der ökologischen Gartengestaltung entwickelten. Ihr Ziel war es, Lebensräume für Tiere zu schaffen und gleichzeitig den Garten zu strukturieren.

Vorteile einer Totholzhecke

Neben ihrer ökologischen Funktion ist eine Totholzhecke auch aus praktischer Sicht eine attraktive Alternative zu herkömmlichen Hecken. Zum einen bietet sie wertvollen Lebensraum für Tiere. Insekten, Vögel, Kleinsäuger und Amphibien finden in der Totholzhecke Unterschlupf, Brutplatz und Überwinterungshilfe. Durch die Ansiedlung von Insekten und anderen Tieren werden die Artenvielfalt und das gesamte ökologische Gleichgewicht im Garten gefördert. So profitieren auch Pflanzen und andere Lebewesen von dieser Struktur. Zum anderen kann eine Totholzhecke kann als natürlicher Sichtschutz dienen und ist gleichzeitig eine ästhetische Bereicherung für den Garten. Ein letzter Vorteil ist die Verwertung von Schnittgut. Anstatt Gartenabfälle zu entsorgen, können sie sinnvoll in der Totholzhecke weiterverwendet werden.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Die Anlage einer Totholzhecke ist einfach und erfordert wenig Aufwand. Folgende Schritte helfen Ihnen dabei, eine stabile und ökologisch wertvolle Hecke in Ihrem Garten anzulegen:

1. Standortwahl: Wählen Sie einen Standort, an dem die Totholzhecke ungestört wachsen kann. Ideal ist eine sonnige oder halbschattige Lage an einer Grundstücksgrenze oder in einer wenig genutzten Gartenecke.
2. Material sammeln: Sammeln Sie Äste, Zweige und Schnittgut, aber auch gerne Laub und Weidenäste aus Ihrem Garten. Das Holz von Obstbäumen eignet sich gut. Auf stark harzende Nadelhölzer sollte verzichtet werden.
3. Grundgerüst aufbauen: Schlagen Sie zwei Reihen Holzpfähle in den Boden, die parallel und im gewünschten Abstand zueinander platziert werden. So erhält die Totholzhecke später die nötige Stabilität.
4. Schichten anlegen: Schichten Sie das gesammelte Material zwischen den Pfählen locker aufeinander und verdichten es dann gründlich. Beginnen Sie mit dickeren Ästen als stabile Grundlage. Dann folgen kleinere Zweige und Laub, um eine stabile Struktur zu schaffen. Abstehende Äste können gekürzt werden.
5. Pflege der Hecke: Eine Totholzhecke benötigt kaum Pflege. Es genügt, wenn Sie von Zeit zu Zeit neues Material hinzufügen, um die Hecke aufzufüllen und langfristig zu erhalten.

Tiere in der Totholzhecke

Eine der faszinierendsten Eigenschaften einer Totholzhecke ist ihre Anziehungskraft auf verschiedenste Tierarten. Vögel wie der Zaunkönig oder Rotkehlchen finden in den Ästen und Zweigen ideale Nistplätze. Igel nutzen die Hecke als Winterquartier, und zahlreiche Insekten, wie Wildbienen oder Käfer, fühlen sich in den hohlen Ästen wohl.



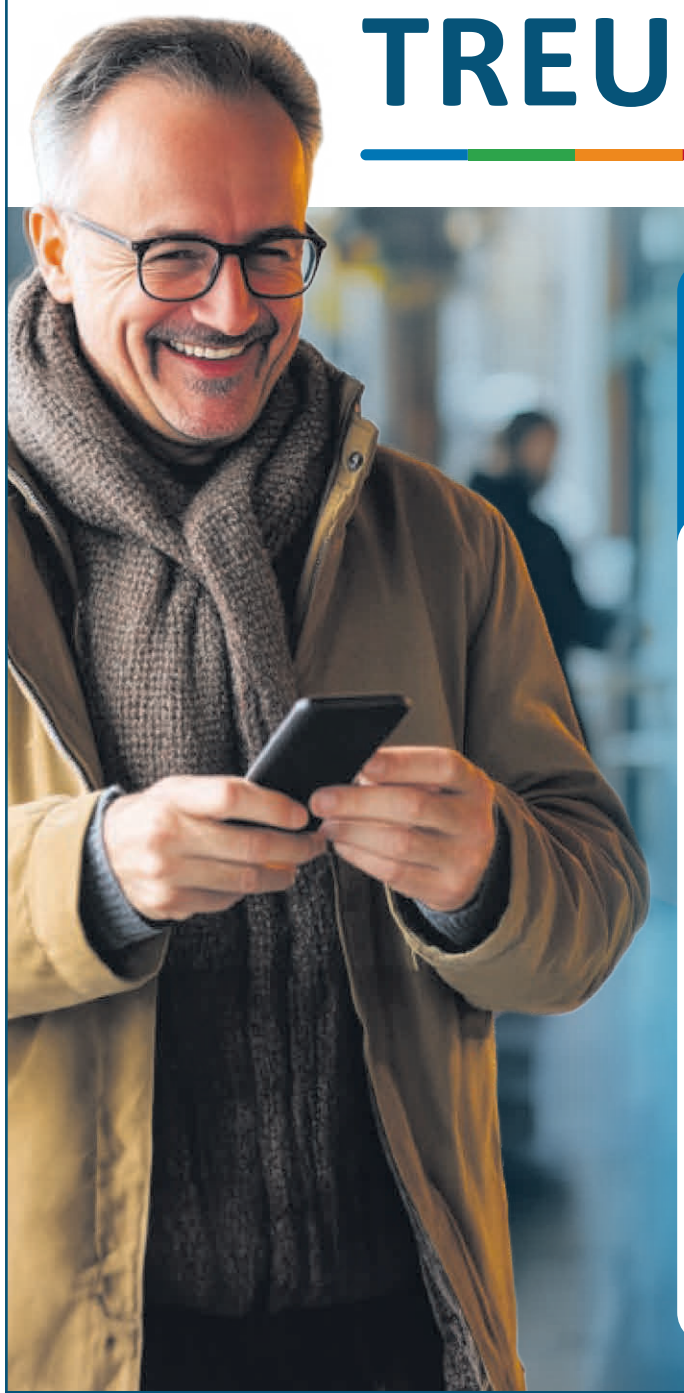
Grünschnitt findet in der Totholzhecke eine nachhaltige Verwendung. BILD: JANINE SCHULZE

Auch Kleinsäuger wie Mäuse oder Wiesel finden hier einen sicheren Rückzugsort. Die Hecke ist zudem ein beliebtes Revier für Eidechsen und Amphibien, die in den unteren Schichten Schutz vor Fressfeinden und extreme Temperaturen suchen.

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

Neue Bahn, früher Gletscherstart und ein Jubiläum

REISE Die Schmittenhöhebahn, die älteste Seilbahn im Salzburger Land, feiert 2027 ihren 100. Geburtstag



Gletscher, Berg und See – kaum irgendwo sonst in den Alpen liegen diese drei Erlebnisräume so nah beieinander.

BILD: ZELL AM SEE-KAPRUN TOURISMUS



Am Kitzsteinhorn, Salzburgs einzigem Gletscherskigebiet, beginnt die Skisaison bereits im Oktober und reicht bis in den Mai – mit Blick über das Tal bis zum Zeller See.

BILD: GLETSCHERBAHNEN KAPRUN AG

ZELL AM SEE/ KAPRUN/PR – Während im Tal Wanderer unter leuchtenden Lärchen ihre Runden drehen, ziehen am Kitzsteinhorn schon die ersten Wintersportler ihre Schwünge: Salzburgs einziges Gletscherskigebiet startet voraussichtlich am 10. Oktober in die Wintersaison. Auf der Schmittenhöhe dauert es noch bis 4. Dezember – dafür wartet dort die eigentliche Neuigkeit der Saison: Die neue Kapellenbahn ersetzt eine der ältesten Anlagen am Berg. Und die Schmittenhöhebahn selbst feiert 2027 ihren 100. Geburtstag. So nah liegen in Zell am See-Kaprun Gletscher, Berg und See beieinander, dass eine einzige Saison alle drei zusammenbringt.

Neue Kapellenbahn

Ihren Namen verdankt die Kapellenbahn der Sisi Kapelle, die hoch über dem Zeller See an der Bergstation steht – und die Kaiserin hätte an der neuen Bahn wohl ihre Freude gehabt: Sie fährt künftig schneller, ruhiger und mit deutlich mehr Kapazität. Die bisherige 4er-Sesselbahn aus dem Jahr 2001 weicht einer kuppelbaren 8er-Sesselbahn. Sie verkürzt die Fahrzeit auf rund drei Minuten und steigert die Förderleistung von 2.394 auf bis zu 3.400 Personen pro Stunde. Weil die Sessel in den Stationen abkuppeln, wird das Ein- und Aussteigen ruhiger. Sitzheizung, Wetterschutzhauben und ein Förderbandeinstieg erleichtern besonders Familien die Fahrt zur Bergstation auf 1.964 Metern nahe der Sisi Kapelle. Weil die Talstation künftig rund 150 Meter weiter unten liegt, gelangen Skifahrer leichter zur Pinzgauer Hütte und kommen anschließend bequemer zurück ins Skigebiet. So modern die neue Bahn ist, so nachhaltig fällt der Abschied von der alten aus: Statt sie zu verschrotten, baut die Schmittenhöhebahn AG die 4er-Sesselbahn in Rumänien wieder auf – und schenkt ihr so ein zweites Leben.

Seit fast einem Jahrhundert über den Zeller See

In dieser Wintersaison stimmt sich die Schmittenhöhebahn auf ihr 100-jähriges Bestehen ein: Am 31. Dezember 2027 wird sie 100 Jahre alt und ist damit nicht nur die älteste Bergbahn im Salzburger Land, sondern eine der ältesten in ganz Österreich. Ein Dokumentarfilm, eine Museumsausstellung und eine eigene Chronik begleiten das Jubiläumsjahr.

Früher Start am Gletscher

Am Kitzsteinhorn beginnt die Skisaison früh. Salzburgs einziges Gletscherskigebiet ist am 10. Oktober in den Winter gestartet und bleibt dank Schneesicherheit bis in den Mai geöffnet.

Die K-ONNECTION verbindet das Ortszentrum von Kaprun mit dem Gletscher und ermöglicht so in der Hauptsaison Ski-in-Ski-out bis auf 3.029 Meter. Dazu kommen mehrere Snowparks, eine Superpipe mit bis zu 6,5 Meter hohen Wänden, verschiedene Freeride-Routen und das ICE CAMP presented by Audi auf 2.600 Metern.

Die App für den ganzen Winterurlaub

Der digitale Urlaubsbegleiter für Zell am See-Kaprun ist die gleichnamige App. Sie hat vom ersten Schwung bis zum Abend am See alles griffbereit. Das Skiticket zum Beispiel: Die Ski ALPIN CARD liegt – auf Wunsch als Smartphone-Ticket – direkt in der App und verbindet 408 Pistenkilometer über Schmittenhöhe, Kitzsteinhorn und den Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn. Wer es ruhiger mag, findet in der App auch das wöchentliche Aktivprogramm, von geführten Skitouren über Schneeschuhwanderungen bis zum Ski'n'Brunch.

Das Guest Mobility Ticket ermöglicht Gästen die Nutzung von Bus und Bahn für die Anreise sowie für Wege während ihres Aufenthalts in der Region. Und am Abend rückt der See ins Bild: beim Sternenadvent (20. November bis 31. Dezember 2026) mit Lichterpark und Sternenschifffahrten am Zeller See sowie bei der balloonalps mit der Nacht der Ballone am 3. Februar 2027.

Weitere Informationen gibt es online unter www.zellamsee-kaprun.com



Vermisst und Gefunden



Finderlohn! Katze vermisst
Izzy wird seit dem 11.09 in Hollwege schmerzlich vermisst. Wir bitten um Mithilfe, jeder Tipp kann helfen. ☎ 01723953028

Dies und Das

Hausflohmarkt - Haushaltsauflösung
im Bad Zwischenahn,
Auf der Wurth 19A,
am 1. November von 11 - 16 Uhr
Eine komplette Wohnungseinrichtung inklusive Küche und Treppenlift, Damenkleidung sowie Pelze, Elektronik, Porzelan und vieles mehr stehen zum Verkauf.

Dienstleistungen

Dachdecker hat noch Termine frei, auch für Klein-Reparaturen. ☎ 0152/57546679

Dachrinnenreinigung u. Gartenarbeit. ☎ 0176/86156398

Gärtner hat Termine frei! ☎ 0176/80437494.

Handwerkliche Arbeiten

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

Antiquitäten und Raritäten

Suche v.d. Maler Franz Hecker, Ölgemälde u. Radierungen sowie Pastelle. ☎ 0172/2701037

Stellenmarkt

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort).
Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD
Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Kaufgesuche



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

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

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

Stellengesuche

Pflegekraft sucht 24 Stundenstelle ☎ 04471/882636

Bekanntschaften und Kontakte

Ingeborg, 74 J., ehemalige Bankangestellte, bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau, ich bin schön und jung geblieben. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen. Doch jetzt sehnt sich mein Herz wieder pv nach einem netten und zuverlässigen Mann. Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren **Tel. 0160 – 97541357**

Bars und Kontakte

Anett u. Susi. ☎ 0441/35011375

Alles für den Garten

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

Anzeige

Moin
FRIESISCHE WEHDE ... und umzu

Spezial
Zeteler Markt 2026

Zetel feiert seine fünfte Jahreszeit

ZETELER MARKT Fünf Tage voller Fahrspaß, Musik und Tradition

VON LINA LÜTJE



Riesenrad in der Dämmerung: Wenn es langsam dunkel wird, sorgt das beleuchtete Riesenrad auf dem Zeteler Markt für einen besonderen Blickfang und eine stimmungsvolle Atmosphäre. BILD: JAN-OLE SMIDT

ZETEL – Die Vorfreude steigt: Vom 7. bis 11. November steht Zetel wieder ganz im Zeichen seiner fünften Jahreszeit. Zum 342. Mal lockt der Zeteler Markt mit rasanten Fahrgeschäften, bunten Buden, Musik und kulinarischen Spezialitäten Besucherinnen und Besucher aus der gesamten Region an. Neben beliebten Klassikern dürfen sich die Gäste auch in diesem Jahr wieder auf einige Neuheiten freuen. Vom Nervenkitzel in luftiger Höhe bis zum traditionellen Vieh- und Pferdemarkt ist für abwechslungsreiche Markttage gesorgt.

Neue Attraktionen

Auf dem Zeteler Markt treffen bewährte Publikumsmagneten auf spannende Neuzugänge. Während Riesenrad, Break Dancer, X-Flight, Musik-Express, Autoscooter „Top In“ und Magic House längst zum vertrauten Bild des Volksfestes gehören, sorgen in diesem Jahr gleich mehrere neue Fahrgeschäfte für Abwechslung.

Besonders hoch hinaus geht es mit „Mach 1“: Das neue Fahrgeschäft befördert seine Passagiere in 42 Meter Höhe und verspricht Nervenkitzel aus luftiger Perspektive. Beim ebenfalls neuen Orbiter „Beatbox“ wirbeln 18 Gondeln durch die Luft. Wer lieber seine Orientierung auf die Probe stellt, kann sich im Glasirrgarten „Atlantis“ auf die Suche nach dem richtigen Weg machen.

Natürlich kommen auch die jüngsten Marktbesucher nicht zu kurz. Neben den beliebten Kinderkarussells „Hummelflug“ und „Zauberwelt“ ergänzen ein Pferdekarussell und das Karussell „Konfetti“ das Angebot. Insgesamt sorgen sieben Großfahrgeschäfte, vier Kinderkarussells, zwei Laufgeschäfte und rund 110 weitere Geschäfte für buntes Markttreiben.

Fassanstich und Grünkohl

Den offiziellen Startschuss für den Zeteler Markt gibt Bürgermeister Olaf Oetken am Samstag, 7. November, um 15 Uhr auf dem Ohrbült. Mit seinen Grußworten eröffnet er die fünftägige Marktwoche, bevor beim traditionellen Fassanstich das erste Bier fließt und Freibier ausgeschenkt wird. Für den musikalischen Rahmen sorgen der Feuerwehrspielmannszug Zetel-Neuenburg, die Musik- und Showband Grabstede sowie die Millrose-Jazzband aus Winschoten.

Mit dem Zeteler Markt beginnt zugleich auch die Grünkohlsaison in der Region. Zahlreiche Gastronomiebetriebe in der Umgebung nehmen den norddeutschen Klassiker in diesen Tagen auf ihre Speisekarten. Damit verbindet sich der Marktbesuch für viele mit einer herzhaften Mahlzeit und geselligen Stunden.

Musik und verkaufsoffener Sonntag

Auch am Sonntag, 8. November, ist einiges geboten. Um 11 Uhr beginnt im Festzelt auf dem Ohrbült ein ökumenischer Gottesdienst, der von einem Posaunenchor begleitet wird. Im Anschluss steht ein gemeinsames Grünkohlessen auf dem Programm. Wer den Marktbesuch mit einem Einkaufsbummel verbinden möchte, hat dazu ebenfalls Gelegenheit: Ab 13 Uhr öffnen die Geschäfte in Zetel zum verkaufsoffenen Sonntag und ab 14 Uhr beginnt der Marktbetrieb auf dem Festgelände.

Am Abend übernimmt die Musik das Kommando. Unter dem Motto „Mit Pauken und Trompeten“ verwandelt sich das Claassens-Festzelt ab 18 Uhr in einen Treffpunkt für Musikfreunde. Der Eintritt ist frei. Mit dabei sind die Musik- und Showband Grabstede, der Feuerwehrspielmannszug Zetel-Neuenburg, der Spielmannszug „Brass & more“ aus Wiefelstede sowie die Marching Band Rastede „Momentum“.

Familientag mit Feuerwerk

Der Montag gehört vor allem den Familien. Besondere Aktionen der Schausteller und Attraktionen für Kinder laden dazu ein, gemeinsam über den Festplatz zu bummeln und die verschiedenen Fahrgeschäfte auszuprobieren. Am Nachmittag kommen ältere Gäste ebenfalls auf ihre Kosten: Im Claassens-Festzelt beginnt um 15 Uhr der Seniorennachmittag,

Ein besonderer Blickfang erwartet die Besucherinnen und Besucher schließlich am Abend, wenn um 21 Uhr das traditionelle Brillantfeuerwerk den Himmel über Zetel erleuchtet. Danach kehrt am Dienstag, 10. November, zunächst Ruhe auf dem Festplatz ein, denn der Marktdienstag ist traditionell ein Ruhetag.

Vieh- und Pferdemarkt als traditionsreicher Höhepunkt

Am Mittwoch, 11. November, erwacht das Marktgeschehen mit einem der traditionsreichsten Programmpunkte erneut zum Leben. Beim Vieh- und Pferdemarkt stehen Tiere und Landwirtschaft im Mittelpunkt.

Ob rasante Fahrgeschäfte, musikalische Unterhaltung oder gelebte Tradition beim Vieh- und Pferdemarkt: Der Zeteler Markt verbindet auch in seiner 342. Auflage unterschiedliche Generationen und Interessen.

Im Herbst purzeln die Preise
VW up! mit Gasantrieb als Aktionsware
Klein. Sparsam. Großartig im Alltag.
10 Gebrauchtfahrzeuge sofort verfügbar!
AKTIONSPREIS € 12.950,–
Viel Spaß beim Zeteler Markt!
Autohaus KNIEPER
Service · Audi Service · Nutzfahrzeuge Service
Autohaus Knieper GmbH
Jakob-Borchers-Str. 44-46
26340 Zetel
Tel.: 04453 / 97 95-0
E-Mail: info@autohaus-knieper.de

Tischlerei · Bestattungen
Hobbie
Inh. Tischlermeister Thies Behrens
info@albert-hobbie.de
www.albert-hobbie.de
Ohrbült 6, 26340 Zetel
Tel. 04453 - 26 22
342 Zeteler Markt
Wir wünschen viel Spaß auf dem Zeteler Markt!

Viel Spaß!

BLUMENZWIEBELN IN RIESENAUSWAHL
Tulpen in über 150 Sorten, 100 Stk ab 7,95 €
Zwergnarzissen Tete à Tete Gr. 11, 100 Stk 11,95 €
Schneeglöckchen Gr. 4/5, 100 Stk 11 €
Großbl. Krokusse Gr. 6 100 Stk 9,95 €
Allium, Kaiserkronen, Amaryllis, Muscari, Iris, Bodendecker in Sorten und vieles mehr
FOKKO HEICKEN, 26340 Neuenburg
Zeteler Markt Sonntag 13 bis 18 Uhr geöffnet

(zählt nur an den Markttagen und solange der Vorrat reicht)
HEIPY • Blumen • Deko • Posten
An allen Markttagen Sa. + So. + Mo. + Di.
30 % auf alles
(außer Grabgestecke, da Kommission)
Neuenburger Str. 45 · 26340 Zetel · Tel.: 01 76 / 23 66 10 82 · heipy@ok.de
Sa. 7.11. 9 –16 Uhr • So. 8.11. 13 –16 Uhr • Mo. 9.11. 9 –18 Uhr • Di. 10.11. 9 –18 Uhr
Mittwoch 12.11. geschlossen (gehen wir selbst feiern)

TP
PUTZ UND ZEMENT ESTRICH-ARBEITEN GmbH
Ausführung sämtlicher Putz- und Estricharbeiten, Anlieferung von Sand, Kies und Putzkalk!
Kreisstraße 30 · 26345 Bockhorn · Telefon 0 44 52 / 71 88 · Fax 6 59
tp-putz@ewetel.net · www.tp-putz-estrich.de

Wir wünschen allen Besuchern viel Spaß!
IRPS-BORCHERS
IMMOBILIEN
bewerten · verwalten · verkaufen · vermieten
www.irps-borchers-immobilien.de
Kontakt: Telefon 04453/486768 · post@ibo-immo.de

342. Zeteler Markt
Ältester und bekanntester Jahrmarkt Oldenburg-Ostfrieslands
und Beginn der Grünkohlsaison
7. bis 9. und 11. November 2026
Samstag 7. November
15.00 Uhr Markteröffnung
Sonntag 8. November
18.00 Uhr mit Pauken und Trompeten
Montag 9. November
ab 14.00 Uhr Familientag
15.00 Uhr Seniorennachmittag
21.00 Uhr Brillantfeuerwerk
Mittwoch 11. November
Traditioneller Vieh- und Pferdemarkt
www.zeteler-markt.de

Sonntag, 8. November 2026
ab 18.00 Uhr
„Mit Pauken und Trompeten“
Musikshow mit bekannten Gruppen
aus Nah und Fern im Claassen‘s Festzelt
Momentum - Marching Band Rastede
Spielmannszug „Brass & more“ Wiefelstede
Musik- und Showband Grabstede e.V.
Feuerwehrspielmannszug Zetel/Neuenburg
Moderation: Peter Wegener
Eintritt frei!
Zeteler Markt
www.zeteler-markt.de

Ihr Fordhändler in der Umgebung
• Werkstattservice Ford u. Fremdfabrikate
• Autogaseinbau
• 24-Std. Abschleppdienst
• Neuwagen
• Jahreswagen
• Gebrauchtwagen
• Finanzierung
• Leasing
AUTOHAUS Tönjes
Zeteler Straße 12, 26340 Neuenburg, Tel. 04452/948590
Gewerbegebiet Barghamm, 26409 Wittmund, Tel. 04462/923999
Torhegenhausstr. 1a, 26316 Varel, Tel. 04451/961080
www.autohaus-toenjes.de
Ford eine Idee weiter

Vertrauen ist gut, prüfen noch besser

MOBILITÄT Beim Autokauf mit einem Gebrauchtwagen-Zertifikat auf Nummer sicher gehen

IM NORDWESTEN/DJD – Über 6,5 Millionen gebrauchte Pkw wechselten im Jahr 2025 deutschlandweit ihre Besitzer, berichtet das Kraftfahrtbundesamt. Damit ist der Gebrauchtwagenmarkt im Vergleich zum Neuwagengeschäft mehr als doppelt so groß. Wie können Kaufinteressenten beurteilen, ob das Auto der Wahl hält, was der Verkäufer verspricht? Ein frisch polierter Lack oder ein gesaugter Innenraum verraten wenig über den Zustand der Technik. Beim privaten Autokauf zählen oft das Bauchgefühl sowie die Angaben des Verkäufers. Beides kann trügerisch sein. Ein zurückgedrehter Tacho, ein verschwiegener Unfall oder eine schwächelnde Batterie zeigen sich bei der Probefahrt selten.

Unabhängige Beurteilung des Fahrzeugzustands

Fachleute raten deshalb dazu, den Zustand des Wunschfahrzeugs vor dem Kauf in einer Werkstatt überprüfen und schriftlich bescheinigen zu lassen. Neben dem allgemeinen Zustand von Motor, Beleuchtung, Bremsen und Co. sind dabei insbesondere Fehlermeldungen, die in den Steuergeräten des Fahrzeugs gespeichert sind, von entscheidender Bedeutung. Deshalb beruht etwa das Bosch Gebrauchtwagenzertifikat auf einer softwarebasierten und herstellerunabhängigen Bewertung. Über die Diagnoseschnittstelle werden gespeicherte Daten ausgelesen und in einem Bericht zusammengeführt. Besonders im Fokus stehen dabei gespeicherte Unfälle, Hinweise auf eine mögliche Manipulation des Kilometerstandes, aktuelle Fehlercodes sowie ein womöglich überfälliger Service. Von diesem Vorgehen profitieren private Käufer und Verkäufer gleichermaßen: Wer den Zustand des Gebrauchten schwarz auf weiß in der Hand hält, kauft mit deutlich geringerem Risiko. Der Anbieter eines gepflegten Wagens wiederum gewinnt ein Argument für die Verkaufsgespräche.

Batteriezustand bei Stromern und Hybridautos besonders wichtig

Mit dem wachsenden Markt für gebrauchte Elektroautos und Hybridmodelle rückt zudem der Gesundheitszustand der Hochvoltbatterie in den Mittelpunkt. Schließlich ist die Antriebsbatterie das teuerste Bauteil im Wagen, ihr Zustand beeinflusst sowohl die Reichweite als auch den Restwert. „Erst das Auslesen der gespeicherten Daten macht sichtbar, wie es um die Antriebsbatterie bestellt ist. Wer diese Information vor dem Kauf kennt, verhandelt auf Augenhöhe“, erklärt dazu Bosch-Experte Markus Baier. Der Ablauf für das Gebrauchtwagenzertifikat ist unkompliziert: Das Fahrzeug wird in der Werkstatt mit dem Diagnosegerät verbunden, die Informationen werden aufbereitet, schon kurze Zeit später liegt das Zertifikat mit den individuellen Daten vor. Unter www.boschcarservice.com/de etwa lassen sich Werkstätten in der Nähe für eine gründliche Fahrzeugüberprüfung finden.



Hält der Gebrauchte wirklich, was der Verkäufer verspricht? Mit einem unabhängigen Zertifikat gehen Autokäufer auf Nummer sicher. BILD: DJD/ROBERT BOSCH

Dem Kühler-Kollaps vorbeugen

MOBILITÄT Tipps zum Kühlmittelwechsel

IM NORDWESTEN/PM – Mit dem Wechsel der Jahreszeit ist es Zeit, den Vorrat der Scheibenwaschflüssigkeit frostfest zu machen. Bei dieser Gelegenheit kann man auch einen kontrollierenden Blick auf den Vorratsbehälter des Kühlsystems werfen. Ein korrekt gewarteter Kühlkreislauf ist essenziell, um kostspielige Motorschäden durch Überhitzung zu vermeiden. „Allerdings“, gibt Ann-Christin Mainz von TÜV SÜD zu bedenken, „Kontrollen und Nachfüllarbeiten am Ausgleichsbehälter sollten zwingend nur bei kaltem Motor erfolgen, um schwere Verbrühungen und Risse im Kühlsystem durch Druckverlust zu vermeiden.“ Für den optimalen Frost- und Korrosionsschutz ist das korrekte Mischungsverhältnis sowie die Beachtung der spezifischen Typenkennung (z.B. G12+) entscheidend, nicht die Farbe der Flüssigkeit.

„Öffnen Sie niemals den Deckel des Ausgleichsbehälters, solange der Motor läuft oder warm ist“, warnt Mainz: „Das System steht unter hohem Druck. Beim Öffnen drohen schwere Verbrühungen durch herausspritzende, heiße Flüssigkeit.“ Der meist transparente Kunststoffbehälter zeigt ein Warnsymbol für Verbrühungsgefahr sowie eine Min- und Max-Markierung. Bei kaltem Motor muss der Pegel dazwischen liegen.

- **Pegel zu hoch**: „Suchen Sie eine Werkstatt auf.“
- **Pegel zu niedrig**: „Prüfen Sie das System auf Lecks.“ Sinkt der Stand nach dem Nachfüllen schnell wieder oder bilden sich Flecken unter dem Auto, ist ein Werkstattbesuch unumgänglich. Bei dem Sichtcheck sollte man auch auf den Zustand der Flüssigkeit achten. Verfärbungen oder Partikel deuten auf Korrosion hin. Ein sichtbarer Ölfilm ist ein starkes Indiz für eine defekte Zylinderkopfdichtung.

Den Deckel des Behälters ausschließlich bei kaltem Motor öffnen. Vorsichtig die Flüssigkeit auffüllen, bis der Pegel genau zwischen der Min- und der Max-Markierung steht. Das Kühlsystem ist ein komplexer Kreislauf – hier entscheidet die richtige Mischung. Im Handel gibt es Konzentrate zum Selbstanmischen sowie gebrauchsfertige Fertigmischungen. Das korrekte Mischungsverhältnis findet sich in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Nur so bleibt der optimale Frost- und Korrosionsschutz erhalten.

Die unterschiedlichen Farben der Flüssigkeiten dienen der Orientierung, damit verschiedene Spezifikationen nicht versehentlich gemischt werden. Entscheidend ist jedoch nicht die Farbe, sondern die Typenkennung (z.B. G11, G12+ oder G13).

ford-ruedebusch-hude.de | ford-ruedebusch-hude.de | ford-ruedebusch-hude.de | ford-ruedebusch-hude.de



ford-brau-oldenburg.de | ford-brau-oldenburg.de | ford-brau-oldenburg.de | ford-brau-oldenburg.de

Warum die innere Uhr für Longevity relevant ist

GESUNDHEIT Longevity-Expertin Dr. Anna Wohlthat zu Tagesrhythmus, gesundem Altern und Prävention

IM NORDWESTEN/PR – Unser Alltag folgt einem Rhythmus, der weit mehr beeinflusst als unsere Schlafenszeiten. Eine im August 2026 in Nature Communications veröffentlichte Studie hat untersucht, wie der tägliche Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus mit dem biologischen Altern zusammenhängt. Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte Merkmale dieses Rhythmus mit dem Verlauf des biologischen Alters verbunden sind. Für die Longevity-Forschung ist das eine Bestätigung dafür, dass auch alltägliche Verhaltensmuster bei der Betrachtung langfristiger Gesundheit eine Rolle spielen.

Unsere innere Uhr koordiniert zahlreiche Prozesse im Körper – darunter Schlaf, Stoffwechsel und Hormonregulation. Sie hilft dabei, diese Abläufe zeitlich aufeinander abzustimmen. Wenn unser Tagesrhythmus dauerhaft unregelmäßig ist, kann das diese Abstimmung beeinträchtigen. Schichtarbeit, wechselnde Schlafenszeiten, wenig Tageslicht oder stark variierende Aktivitätsphasen sind deshalb nicht nur Fragen des persönlichen Wohlbefindens, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht relevant. Dabei sollten wir die neuen Forschungsergebnisse differenziert betrachten. Die Studie zeigt einen Zusammenhang zwischen bestimmten Aktivitätsrhythmen und biologischen Altersmarkern. Sie beweist nicht, dass ein regelmäßiger Tagesablauf das Altern beim Menschen automatisch verlangsamt. Dennoch liefert sie einen weiteren Hinweis darauf, dass die Bedingungen unseres Alltags eng mit biologischen Prozessen verbunden sind, die für unsere Gesundheit im Laufe des Lebens von Bedeutung sind.



Gesundheitsökonomin und Longevity-Expertin Dr. Anna Wohlthat. BILD: NATALIA SKVORTSOVA

Gerade im Zusammenhang mit Longevity wird deutlich, warum Prävention früher ansetzen sollte. Es geht nicht darum, den Tagesablauf zu perfektionieren oder jede Abweichung als gesundheitliches Problem zu betrachten. Entscheidend ist vielmehr ein ganzheitlicher Blick auf die Faktoren, die unseren Körper langfristig unterstützen können: ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, Tageslicht, eine ausgewogene Ernährung und möglichst verlässliche Tagesstrukturen. Prävention muss dabei alltagstauglich bleiben und darf nicht zu einem zusätzlichen Leistungsdruck führen.

Longevity sollte deshalb nicht allein die Frage beantworten, wie wir möglichst lange leben. Entscheidend ist auch, wie lange wir gesund, selbstständig und unabhängig bleiben. Die Forschung zur inneren Uhr kann dazu beitragen, besser zu verstehen, welchen Beitrag unser tägliches Verhalten zu dieser Gesundheitsspanne leisten kann. Ein regelmäßiger Tagesrhythmus ist kein Wundermittel und ersetzt keine medizinische Behandlung. Er macht aber deutlich, dass Prävention nicht erst bei einer Erkrankung beginnt. Gesundes Altern ist auch eine Frage der Bedingungen, unter denen wir unseren Alltag über viele Jahre gestalten.

Weitere Informationen unter www.black-swan-academy.com

maschal
MEINE MÖBELSTADT
SHOPPING ZU MITARBEITERKONDITIONEN
PERSONALKAUF
10% AUF ALLE MÖBEL*
AUCH AUF REDUZIERTE!
*Ausgenommen Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Möbel
- eff. Jahreszins - ab 500 € Einkaufswert - bis zu 24 Monatsraten
0% Sonder-Finanzierung**
**Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Eff. Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CRONBANK Aktiengesellschaft, Hans-Strothoff-Platz 1, 63303 Dreieich. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.
BIS ZU 18% AUF ALLE GARDEROBEN, KLEIN- & DIELENMÖBEL
BIS ZU 25% AUF ALLE ANRICHTEN & WOHNWÄNDE
BIS ZU 55% AUF ALLE FREI GEPLANTEN KÜCHEN
12% EXTRARABATT AUF WEBER-GRILLS + ZUBEHÖR, AUF TEPPICHE UND KINDERWAGEN
BIS ZU 30% AUF ALLE POLSTERGARNITUREN SCHLAFSOFAS, TV- & RELAXSESSEL
BIS ZU 15% AUF ALLE LEUCHTEN***
***ausgenommen Reduziertes + Interliving
BIS ZU 26% AUF ALLE BOXSPRINGBETTEN, SCHLAFZIMMER & MATRATZEN
BIS ZU 25% AUF ALLE ESSZIMMER, ECKBANKGRUPPEN, TISCHE & STÜHLE
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr

Geblitzt im Ausland: Die Kosten

MOBILITÄT Neuer ADAC Rechner

IM NORDWESTEN/PM – Im Urlaub zu schnell gefahren, falsch geparkt oder eine andere Verkehrsregel missachtet, doch welches Bußgeld droht dabei konkret? Eine schnelle Orientierung bietet ab sofort der neue ADAC Bußgeldrechner Ausland. Zum Start können Verkehrsverstöße und mögliche Sanktionen für Österreich, der Schweiz und Italien abgefragt werden. Spanien, die Niederlande und Frankreich sind für 2027 geplant.

Anders als allgemeine Bußgeldtabellen setzt der ADAC Rechner beim konkreten und tatsächlich begangenen Verkehrsverstoß an. Den können die Nutzer auswählen und erhalten eine auf den jeweiligen Fall bezogene Orientierung zu den möglichen Sanktionen. Autofahrer erhalten so eine schnelle Einschätzung, welche finanziellen oder fahrerlaubnisrechtlichen Folgen auf sie zukommen können. Dabei berücksichtigt der Rechner die unterschiedlichen Bußgeldsysteme und rechtlichen Besonderheiten der drei Länder. Denn diese können sich deutlich von den deutschen Regelungen unterscheiden. Der ADAC Bußgeldrechner verbindet deshalb die Angaben zu möglichen Sanktionen mit verständlichen Zusatzinformationen zu den jeweiligen nationalen Besonderheiten.

Der neue Auslandsrechner ergänzt das bestehende digitale Angebot des ADAC zu Bußgeldern in Deutschland. Der 2025 vorgestellte ADAC Bußgeldrechner für Deutschland umfasst mehr als 380 Tatbestände aus dem Bußgeldkatalog. ADAC Mitglieder können darüber hinaus ihren Bußgeldbescheid wegen eines Verkehrsverstoßes in Deutschland direkt an eine Vertragsanwältin oder einen Vertragsanwalt übermitteln und die für Mitglieder kostenfreie Erstberatung nutzen.