buss

SALE





FINANZIERUNGSWOCHEN

- Null Zinsen
- Null Gebühren
- Null Anzahlung

ZINSEN 0%*

*Gilt nur bei Neukauf im Einrichtungshaus ab einem Einkaufswert von 750,– Euro. In der Regel genügt die Vorlage des Personalausweises und der EC-Karte. 0,00% effektiver Jahreszins bei einer Vertragslaufzeit zwischen 6 und 12 Monaten. Weitere günstige Finanzierungsangebote bis 72 Monate. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt ausschließlich an unsere Finanzierungspartner TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf und CRONBANK AG, Hans-Strothoff Platz 1, 63303 Dreieich. Gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

EINBAUKÜCHE
Front weiß matt, Korpus weiß, Griff Edelstahl-Optik, Arbeitsplatte Berg-Eiche, ca. 2,80 m breit.

Kochfeld KFH60-01
Herd HE-01 (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
Geschirrspüler GS60V0B (EEK E) Spektrum von A bis G
Kühl-Gefrierkombi KGK145E (EEK E) Spektrum von A bis G
Unterbauhaube UBH60-01 (EEK B) Spektrum von A+++ bis D
Kohlefilter ZDH-Z-035
Haubenschlacht ZDH-UBH60-01-KS
Mikrowelle MWUVB44-SI



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

ECKKOMBI
Bezug beige, 92% Polyester, 8% Nylon, Füße Metall schwarz, ca. 280x192 cm, Liegefläche ca. 210x130 cm, inkl. Schlaffunktion, Arm- und Kopfteilverstellung und Kissen, ohne Dekokissen. Seitenverkehrt montierbar.

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

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

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

1| ARMLEHNSTUHL
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Flächen Kordel rund natur, inkl. Sitzkissen, B/H/T ca. 62x76x65,5 cm.
2| DINING TISCH
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Keramik-Tischplatte wood grey, B/H/T ca. 220x100x74 cm.



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
Nur solange der Vorrat reicht. Preise gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
13.06.2026 | 23. KW | 43. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Landkreis 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:



Am 14. Juni findet das Julianenparkfest in Leer statt. Genutzt wird für dieses Familienfest im Park die Fläche um den See. Dort stellen sich die teilnehmenden Vereine und Organisationen vor und bieten Spiel und Spaß für Groß und Klein. Auch das leibliche Wohl kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

BILD: STADT LEER/ JULIANENPARKFEST

LANDKREIS OLDENBURG

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

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Hatten: Sommer-Grill- und Familienfest in Hatterwüsting auf dem Dorfplatz

Samstag, 20. Juni, 19 Uhr, Ganderkesee: Ganderkeseer Comedy-Nacht, Kulturhaus Müller, Ring 24

OLDENBURG

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

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

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit" – Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: Bewegungen und Begegnungen – Sommerfest zur offiziellen Einweihung des Skateparks am Sportzentrum des TuS Bloherfelde, Brandsweg 56

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: „Wald im Wandel" Abenteuer für Groß und Klein – Führung für Kinder und Familien im Eversten Holz; Treffpunkt am Spielplatz, Kosten: 8 Euro, Anmeldung erforderlich

Montag, 15. Juni, 10 Uhr: 3600 Sekunden Realitätsflucht – Theaterstück für Jugendliche im Theater Wrede, Klävemannstr. 16; Tickets und weitere Vorstellungen online unter theaterwrede.reservix.de

Freitag, 19. Juni, 14.30 Uhr: Enkel- und Großeltern-Zeit in der kleinen Nähwerkstatt des inForum im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: „Summ summ summ, Bienchen summ herum" – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: CSD Oldenburg – Demonstration, Kundgebung und Kulturfest auf dem Schlossplatz

Samstag, 20. Juni, 15 Uhr: Papierwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren im Horst-Janssen-Museum, Am Stadtmuseum 4-8

AMMERLAND

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Edewecht: 13. Wallstraßenfest in Edewecht – Flohmarkt und Sommerfest in der Nachbarschaft Wallstraße und Theilens Kamp, Wallstraße 32

Sonntag, 14. Juni, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Public Viewing zur Fußball WM Deutschland-Curacao in der Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24

Sonntag, 20. Juni und Sonntag, 21. Juni, Westerstede: Modellbau-Treffen und Schaufahren, Am Markt 2

OSTFRIESLAND

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

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

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Leer: Julianenparkfest – Das Familienfest im Park mit Spiel und Spaß für Groß und Klein

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Norden: Norder Rosenmarkt auf dem Marktplatz mit verkaufsoffenem Sonntag

Samstag, 20. Juni, 10 Uhr, Krummhörn: 5. Hallenflohmarkt in Hamswehrum bei den LBK-Hallen, Ant Geele Börg

Samstag, 20. Juni, 20 Uhr, Emden: Tag der offenen Tür bei der Feuerwehr Emden Stadtmitte, Adalbert-Stifter-Str. 17

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Leer: 11. Leeraner Anime-Nacht mit Karaoke, Cosplay, Zeichenwettbewerb und mehr in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

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

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

Donnerstag, 18. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Zetel: Young Art Zetel – Streetart, Beats und Moves vom Kunstverein Bahner bei Markthamm

Freitag, 19. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Jever: Street Food Festival Jeder auf dem Kirchplatz

WESERMARSCH

Sonntag, 14. Juni, 11 bis 15 Uhr, Elsfleth: Straßenflohmarkt im Holzkontor

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Brake: Familien-Sommer-Lounge – Kinder-Mitmach-Konzert-Party mit der DONIKKL Crew zur Stadtkaje in Brake; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, und Sonntag, 21. Juni, Ovelgönne: Dorffest Neustadt auf dem Sportplatz; Samstag ab 11 Uhr, Sonntag ab 13 Uhr

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



VW Taigo 1.0 TSI DSG Style

EZ: 02/2024
Leistung: 110 PS
Laufleistung: 24.900 km
Getriebe: DSG
Motor: Benzin
Ausstattung: SHZ, ACC, IQ Light, Klima 2 Zonen, Apple CarPlay und Android Auto, IQ Drive uvm…

Preis: EUR **21.990 €**
(25a UstG)

AUTOHAUS Hoppe GmbH
Nutzfahrzeuge
Wildeshausen
Ahlhorner Straße 88
Telefon 0 44 31 / 9 46 00
www.autohaus-hoppe.com

Wir sind OLDENBURG
Tradition seit 1958
MÖBEL- UND KÜCHEN-
SONDER VERKAUF
ÜBER 200 AUSSTELLUNGS-MÖBEL ZU STARK REDUZIERTEN PREISEN!
Viele schöne Ausstellungsmöbel
bis zu 59%
RADIKAL REDUZIERT
Schöne Musterküchen
bis zu 64%
RADIKAL REDUZIERT
Endspurt! GARTENMÖBEL RÄUMUNGSVERKAUF
bis zu 50%
RADIKAL REDUZIERT
+++ SAVE THE DATE +++
2. OFENERDIEKER FOODTRUCK-MEILE
#wmwarmingup
FOOD TRUCK MEILE
... mit Familienprogramm, Musik & Sommerstimmung
SAMSTAG 20. JUNI 2026 11 - 20 Uhr
WIR FREUEN UNS AUF EUCH.
Weirauch
www.moebel-weirauch.de

GENAU RICHTIG.
DAS ABSOLUTE DREAM-TEAM FÜR DIE HOSENTASCHE!
Vodafone Smart Lite mit Samsung Galaxy S26!
Am 11. Juni 2026 startet die Fußball-WM!
Vodafone Smart Lite
Hol Dir 100 € Wechselbonus
40 GB
statt 20 GB
Aktion: + 500 GB einmalig zur Nutzung in den ersten 24 Monaten
34,99 € mtl.[1]
statt 39,99 € mtl.
vodafone
SAMSUNG Galaxy S26 (512 GB)[2]
Farben:
A AtG
1,- [1]
Euronics XXL Böseleger GmbH & Co. KG., Westring 8, 27793 Wildeshausen
Hier geht es zu den Rechtstexten:
euronics XXL böseleger

Wenn der Menschen im Mittelpunkt steht

DESIGN THINKING Wenn Sie Technik einführen, die Menschen wirklich gern nutzen

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Sie stehen mitten in „Digitalisierung & Arbeitswelt 5.0 – Mensch und Maschine im Einklang“. Überall neue Tools, neue Prozesse, neue Erwartungen. Und doch entscheidet am Ende nicht die Software über Erfolg oder Frust, sondern ob sie sich in Ihren Arbeitsalltag einfügt – verständlich, sinnvoll, entlastend. Genau hier setzt Design Thinking an: als Methode, die Digitalisierung nicht von der IT her denkt, sondern von Ihnen und den Menschen, die damit arbeiten. Nicht als „nice to have“, sondern als pragmatischer Weg, um Technik menschlicher zu machen – und nebenbei Akzeptanz, Produktivität und Qualität zu erhöhen.

Was Design Thinking in der Digitalisierung wirklich bedeutet

Design Thinking ist kein Kreativ-Workshop mit Post-its, sondern ein strukturierter Ansatz, der Probleme konsequent aus der Nutzerperspektive löst. In der Arbeitswelt heißt das: Sie schauen zuerst auf echte Bedürfnisse, Hürden und Routinen – und erst danach auf Funktionen, Systeme und Rollouts. Der Kern lautet: verstehen, testen, verbessern – früh und oft. So verhindern Sie, dass Digitalisierung an der Realität vorbeientwickelt wird. Gerade in hybriden Teams, in Schichtbetrieben oder in Verwaltungen mit komplexen Zuständigkeiten ist das der Unterschied zwischen „eingeführt“ und „angekommen“.

Warum „Arbeitswelt 5.0“ ohne Empathie scheitert

Arbeitswelt 5.0 verspricht das Zusammenspiel von Mensch und Maschine – aber Maschinen sind selten das Problem. Die Bruchstellen entstehen dort, wo Prozesse unklar sind, Kommunikation fehlt oder Tools zusätzliche Arbeit erzeugen, statt sie abzunehmen. Wenn Sie Digitalisierung menschlich gestalten wollen, müssen Sie drei Dinge ernst nehmen: Zeitdruck, Sicherheitsbedürfnis und Selbstwirksamkeit. Menschen wollen verstehen, warum etwas verändert wird. Sie wollen mitreden können. Und sie wollen erleben, dass die Veränderung ihnen tatsächlich hilft – nicht nur Kennzahlen verbessert.

Die wichtigsten Prinzipien: So machen Sie Digitalisierung menschenfreundlich

Design Thinking übersetzt „menschlich“ in konkrete Handlungsregeln. Besonders entscheidend sind: Nutzerzentrierung statt Systemlogik – Sie optimieren Abläufe so, wie sie wirklich passieren. Probleme vor Lösungen – Sie definieren sauber, was schiefläuft, bevor Sie ein Tool auswählen. Schnelle Prototypen – Sie testen früh mit kleinen Modellen, statt Monate in Pflichtenhefte zu investieren. Iterationen statt Einmal-Rollout – Sie planen Verbesserungen ein, statt nach dem Go-live „fertig“ zu sein. Und interdisziplinäre Teams – Sie holen Fachbereich, IT, HR, Datenschutz und echte Anwender an einen Tisch. So entsteht Digitalisierung, die Sie mitnimmt.

In 5 Schritten: Design Thinking im Digitalprojekt anwenden

Damit es nicht theoretisch bleibt, lässt sich Design Thinking in eine klare Projektlogik übersetzen. Bewährt hat sich: Erstens Verstehen – durch Interviews, Beobachtungen, Ticketdaten oder Schattenläufe. Zweitens Sichtweisen schärfen – Muster zu klaren Problemstatements verdichten. Drittens Ideen entwickeln – viele Ansätze zulassen, auch unkonventionelle. Viertens Prototypen bauen – etwa Klickdummys, Prozess-Skizzen oder Pilotabläufe. Fünftens Testen – mit Anwendern prüfen, was wirklich besser wird, und weiter verbessern. Der Vorteil: Sie reduzieren Risiko und gewinnen Vertrauen, weil die Realität zählt.



Design Thinking bringt Anwender, Fachbereiche und IT früh zusammen – so entstehen digitale Lösungen, die im Arbeitsalltag tatsächlich ankommen und Menschen in den Mittelpunkt rücken. BILD: PIXABAY

Wo Design Thinking besonders schnell Wirkung zeigt

Nicht jede Digitalisierung braucht ein Großprojekt. Oft sind es konkrete Reibungspunkte, die sich schnell verbessern lassen: bei der Einführung neuer Kollaborationstools, der Automatisierung von Routineprozessen, in Self-Service-Portalen für HR oder IT, bei KI-Unterstützung im Alltag sowie im Onboarding und Wissensmanagement. Überall dort, wo Menschen unter Druck entscheiden, muss Digitalisierung intuitiv sein – oder sie wird umgangen.

Häufige Fehler – und wie Sie sie vermeiden

Viele Projekte scheitern nicht an der Technik, sondern an der Herangehensweise. Typische Fehler sind der Start mit dem Tool statt mit dem Problem, zu späte Tests, Gespräche nur mit Power-Usern, unterschätzte Emotionen und fehlende Lernschleifen. Design Thinking wirkt hier wie ein Frühwarnsystem.

Wie Sie Erfolg messbar machen, ohne den Menschen zu verlieren

Menschenfreundliche Digitalisierung ist kein Bauchgefühl. Sinnvolle Messpunkte sind Zeit bis zur Aufgabenerledigung, Fehler- und Rückfragequote, Nutzungsrate versus Schattenprozesse, Zufriedenheit im konkreten Prozess sowie die Einarbeitungszeit neuer Kollegen. Entscheidend ist, diese Kennzahlen als Signal zu nutzen – nicht als Druckmittel.

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

„Sie nehmen Cholesterinsenker und fühlen sich vermehrt müde und schlapp – der Grund ist für viele überraschend.“

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es jedoch auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

Werden Sie selbst aktiv:
Fragen Sie bei Einlösung ihres Statinrezeptes in der Apotheke gezielt nach Dr. Böhm® Coenzym Q10 – es ist in seiner Zusammensetzung und Formulierung einzigartig und dementsprechend das meistgekaufte Coenzym Q10 Präparat in Österreich.*

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

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Kundenbewertung



★★★★★

Renate Buschmann, 65
Apothekenkundin

„Seit ich Coenzym Q10 einnehme, fühle ich mich deutlich vitaler und habe das Gefühl, meinen Körper optimal zu unterstützen. Vor allem im Alltag merke ich, dass ich wieder mehr Energie habe und mich weniger schnell erschöpft fühle. Die Einnahme ist unkompliziert und gut in meinen Alltag integrierbar. Auch vertrage ich das Produkt sehr gut. Ich habe das Gefühl, meinem Körper damit etwas Gutes zu tun. Ich bin sehr zufrieden mit der Qualität und werde das Produkt weiterhin regelmäßig einnehmen.
Für mich gehört Coenzym Q10 jetzt fest zu meiner täglichen Routine.“

WM: Autokorso, Flaggen, Lärm – Spielregeln im Straßenverkehr

MOBILITÄT Autokorsos: Verkehrsregeln beachten, Rücksicht nehmen

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Wenn große Sportereignisse, wie die anstehende Fußball-Weltmeisterschaft, Deutschland in Euphorie versetzen, dann feiern Fans ihre Siege oft lautstark – und fahren nicht selten in Autokorsos durch die Innenstädte. Doch was für die einen Ausdruck purer Freude ist, empfinden andere als störenden Lärm. Welche Regeln dabei gelten und was wirklich erlaubt ist, darüber informiert der ADAC Südbayern.



Im Rahmen der Fußball-Weltmeisterschaft werden wieder viele Fans ihre Mannschaften feiern - und wie bei vorherigen Events stehen sicherlich auch Autokorsos an.

BILD: PIXABAY/XAAM-FOTOGRAFIERT

Autokorsos werden meist geduldet

Grundsätzlich sind Autokorsos nicht gestattet. Laut StVO ist die unnötige Erzeugung von Lärm und die vermeidbare Belästigung durch Abgase bei der Benutzung von Fahrzeugen verboten, also auch das unnütze Hin- und Herfahren innerhalb geschlossener Ortschaften. Neben der Hupe dürfen auch die Warnblinkanlage und die Lichthupe nicht missbräuchlich verwendet werden. Allerdings drückt die Polizei erfahrungsgemäß während großer Sportereignisse, wie der WM, beide Augen zu. Darauf verlassen sollte man sich jedoch nicht.

Was bei einem Autokorso nicht erlaubt ist

Generell gelten im Rahmen eines Autokorsos die gleichen Verkehrsregeln wie sonst auch im Straßenverkehr.

Fahrer in einem Autokorso müssen selbstverständlich Vorfahrtsregeln beachten, und bei roten Ampeln anhalten. Das absichtliche Blockieren von Kreuzungen ist unzulässig, und Rettungswege müssen jederzeit frei bleiben. Spätestens dann, wenn Einsatzkräfte behindert werden oder keine Rettungsgasse mehr gebildet werden kann, kann das gravierende Folgen haben und Menschenleben gefährden.

Für alle Mitfahrer ist das Abschnallen während der Fahrt verboten. Nur bei Schrittgeschwindigkeit entfällt im Grunde die Anschnallpflicht. Zudem dürfen Personen nur auf zugelassenen Sitzplätzen mitfahren. Das Hinauslehnen aus dem Auto oder posieren auf der Motorhaube eines fahrenden Fahrzeugs ist untersagt.

Alkohol am Steuer ist tabu. Für Autofahrer liegt die Grenze bei 0,5 Promille. Bereits ab 0,3 Promille kann es jedoch kritisch werden, wenn Fahrfehler oder Ausfallerscheinungen hinzukommen. In solchen Fällen kann aufgrund relativer Fahruntüchtigkeit eine Straftat vorliegen. Fahranfänger in der Probezeit haben absolutes Alkoholverbot.

Außerdem gilt für alle Fahrer: Hände weg vom Smartphone – auch wenn im Autokorso mit Schrittgeschwindigkeit gefahren wird. Dabei spielt es keine Rolle, ob man telefoniert, fotografiert, filmt oder postet. Auch die Nutzung anderer elektronischer Geräte durch den Fahrer ist nur mit Einschränkungen erlaubt. Sie dürfen diese zum Beispiel nicht in der Hand halten und bedienen. Selbst bei fest eingebauten oder in einer Halterung befestigten Geräten darf der Blick nur kurz vom Verkehrsgeschehen abgewandt werden.

Autos schmücken und mit Flaggen dekorieren

Zur WM dürfen Fans ihr Auto natürlich dekorieren, egal, ob passend in den Farben ihrer Mannschaft oder neutral zum Thema Fußball. Kleine Fähnchen an den Seitenscheiben, Aufkleber am Auto oder auch die komplette Lackierung in den Nationalfarben sind unproblematisch. Solange das Sichtfeld des Fahrers nicht eingeschränkt und andere Verkehrsteilnehmer nicht gefährdet oder behindert werden, ist alles erlaubt. Außerdem müssen die Kennzeichen vollständig sichtbar bleiben und integrierte Blinker in den Außenspiegeln dürfen nicht verdeckt werden. Die Deko darf keine losen oder abstehenden Teile enthalten und muss sicher befestigt sein. Es ist beispielsweise verboten, eine großformatige Flagge an einer langen Stange während der Fahrt aus dem Fenster zu halten oder die Fenster komplett zu behängen, sodass die Sicht behindert wird. Pyrotechnik, wie Bengalos, hat im Auto nichts zu suchen.

Bei Fahrten außerorts kommt es auf das Tempo an. Autofahrer müssen stets sicherstellen, dass sich Fähnchen oder andere Deko-Gegenstände nicht lösen und den nachfolgenden Verkehr gefährden. Schon ab 50 km/h kann es kritisch werden. Deshalb rät der ADAC Südbayern, die Fähnchen vor Überland- oder Autobahnfahrten sicherheitshalber abzunehmen.

Haftung im Falle eines Unfalls während eines Autokorsos

Wie sonst im Straßenverkehr haftet bei einem Unfall während eines Autokorsos die Kfz-Haftpflichtversicherung des Unfallverursachers. Gegebenenfalls haben auch im Fahrzeug mitfahrende Personen Ansprüche gegen die Versicherung. Entsteht eine Verletzung allerdings durch Mitverschulden, kann dies zu einer Mithaftung führen. Es gibt keine pauschale Regelung, sondern es kommt auf den konkreten Einzelfall an.

MMW 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
35 JAHRE IN WARDENBURG
JUBILÄUMSVERKAUF
Sparen Sie jetzt 35%*
JEDEN SONNTAG SCHAUTAG von 15 bis 18 Uhr!
auf ALLE Ausstellungsstücke, Lagerware und Gartenmöbel
* Außer Aktions-, Abverkaufsware, sowie Alt- bzw. Neuaufträge
Hardenbergstr. 5+6, 26203 Wardenburg, Tel.: 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!

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

Unser WM-Angebot!
Auf alle Sommerschuhe
20% Rabatt
SCHUHHAUS Runge
26197 Ahlhorn
Wildeshauser Straße 28
Telefon 0 44 35 / 29 29

Post nach Antwort, Aua, Alf oder Affendorf?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service. Ihr Gewinn.

HUNTE
Gold- u. Silberankauf
Huntestraße 29
• Altgold • Barrengold
• Bruchgold • Defektes Gold
• Silberbesteck • Altsilber
• Zinn-Ankauf • Uhren
• Gold- und Silberschmuck
• Zahngold (auch mit Zähnen)
• Gold- und Silbermünzen
Wir tauschen D-Mark in Euro!
montags – freitags 10.00 – 18.00 Uhr
Huntestr. 29 · 27793 Wildeshausen
Tel. 0 44 31-7 49 81 23

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

WPC Terrassendiele
Hohlkammerprofil
deutscher Lieferant
gebürstet 23x140
300 +400 cm Länge
7,99 € - 50 %
3,99 €

Doppelstab-mattenzaun
Verzinkt, anthrazit beschichtet
Alle Größen vorhanden
30 % Reduziert
250x83 31,51 € 22,06 €
250x103 40,36 € 28,25 €
250x123 47,74 € 33,42 €
250x143 52,74 € 36,91 €
250x163 60,19 € 42,13 €
250x183 65,97 € 46,18 €
250x203 73,07 € 51,13 €

Weinfass
225 Liter
179,00 € - 33 %
119,00€

Bretterzaun
Kesseldruckimprägniert
180x180 cm
69,99 € - 28 %
49,99

Emsland Blumenerde
40 Liter
3,99 €
- 45 %
2,19 €

Der Holzhammer
Brombeerweg 41, 26180 Rastede
Telefon: 04402 86 33 766 | www.der-holzhammer.de
Mo. bis Fr. 9-18 Uhr | Sa. 9-13 Uhr
Anzeige: 10.03.2026

Sicher in der Gruppe cruisen

MOBILITÄT Der Tüv Süd gibt Tipps für Biker, die gemeinsam touren

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Ein Motorradfahrer kommt selten allein. Diese Erfahrung bestätigt sich insbesondere an Wochenenden in Regionen mit kurvenreichen Landstraßen. „Die gruppendynamische Mobilität macht einfach Spaß“, sagt Alexander Bausch von Tüv Süd. Der passionierte Biker kennt jedoch auch die Herausforderungen gemeinsamer Touren. „Wichtig ist, dass in der Gruppe jeder Fahrer seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzt und nur so schnell fährt, wie es für ihn selbst sicher und angenehm ist. Niemand sollte sich von schnelleren Fahrern mitziehen lassen oder versuchen, Manöver zu kopieren, die er nicht sicher beherrscht.“



Gemeinsame Touren bringen für Biker einige besondere Herausforderungen mit sich. BILD: PIXABAY/JDBLACK

Gemeinsam Route und Regeln festlegen

Gute Planung ist entscheidend für eine sichere Ausfahrt. Bereits vor dem Start sollte die Route gemeinsam besprochen werden: Wo werden Tank- und Pausenstopps eingelegt? Gibt es bekannte Gefahrenstellen wie enge Kurven oder schlechte Straßenabschnitte? Wie wird verfahren, wenn einzelne Fahrer den Anschluss verlieren? Ebenso sollten Kommunikationsregeln festgelegt werden – etwa Licht- oder Hupsignale für Pannen oder Abbrüche. Auch der Austausch von Mobilnummern ist sinnvoll.

Idealerweise nutzen alle Teilnehmer ein Intercom-System, möglichst mesh-fähig. Diese Systeme ermöglichen eine stabile Kommunikation über größere Distanzen innerhalb der Gruppe, solange die Verbindung zwischen den einzelnen Fahrern aufrechterhalten bleibt. Sind keine Kommunikationssysteme vorhanden, gilt: Signale wie Lichthupe, Hupe oder Warnblinker werden nach vorne weitergegeben, damit der Tourguide rechtzeitig reagieren kann.

„Kettenverantwortung“ sichert Zusammenhalt

Ein bewährtes Prinzip ist zudem die sogenannte „Kettenverantwortung“: Jeder Fahrer achtet darauf, dass der folgende Anschluss hält. Wird ein Fahrer langsamer oder bleibt zurück, reduziert auch der Vordermann das Tempo, bis die Gruppe wieder geschlossen ist.

Auch eingespielte Handzeichen sind wichtig. So können Gefahren wie Schotter, Ölspuren, Hindernisse oder schlechte Straßenverhältnisse frühzeitig an nachfolgende Fahrer weitergegeben werden.

Die richtige Reihenfolge erhöht die Sicherheit. An der Spitze und am Ende fahren erfahrene Biker. Weniger geübte Fahrer sollten im vorderen Bereich der Gruppe platziert werden – idealerweise nicht direkt hinter dem Tourguide, damit dieser sich auf Strecke und Verkehr konzentrieren kann. So werden unerfahrene Teilnehmer nicht unter Druck gesetzt und das Risiko von Fahrfehlern sinkt.

Warum hinten oft schneller gefahren wird

Typisch für Gruppenfahrten ist der sogenannte Ziehharmonika-Effekt: Durch häufiges Bremsen, Anfahren oder Abbiegen kommt es dazu, dass weiter hinten schneller gefahren wird als vorne. Das kann dazu führen, dass Fahrer versuchen aufzuschließen. Um das zu vermeiden, sollten Reihenfolge und Fahrweise vorab klar abgestimmt und möglichst konstant eingehalten werden.

Rücksichtnahme ist oberstes Gebot. Tempo, Tagesetappen und Fahrzeiten sollten sich an den schwächeren Fahrern orientieren. Auch die Gruppengröße spielt eine Rolle: Mehr als acht bis zehn Motorräder erschweren die Koordination deutlich. Größere Gruppen sollten sich deshalb besser in kleinere Einheiten aufteilen, die sich an vereinbarten Stopps wieder treffen.

Statt starrer Vorgaben gilt für Tempo und Pausen: Maßvoll und situationsabhängig fahren. Regelmäßige Pausen erhöhen die Konzentration und Sicherheit – wann diese sinnvoll sind, hängt jedoch von Strecke, Erfahrung und Kondition der Gruppe ab.

Teure Bußgelder im europäischen Ausland vermeiden

MOBILITÄT Tempolimits, Pflichtausstattung und lokale Verkehrsregeln: Diese Regeln sollten Urlauber kennen

IM NORDWESTEN/AK-O – Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, sollte sich vorab über die wichtigsten Verkehrsregeln im Reiseland informieren. Denn innerhalb Europas gelten teilweise unterschiedliche Vorschriften – und Verstöße können schnell teuer werden.

TEMPOLIMITS UNTERSCHEIDEN SICH DEUTLICH

Während auf deutschen Autobahnen teilweise keine generelle Geschwindigkeitsbegrenzung gilt, gelten in vielen europäischen Ländern klare Tempolimits. So drohen in Frankreich, Italien oder Österreich bei Überschreitungen oft empfindliche Geldstrafen.



Wer sich vor der Reise über Verkehrsregeln, Mautsysteme und Umweltzonen informiert, vermeidet unnötige Kosten und reist deutlich entspannter. Ein kurzer Check vor der Abfahrt kann im Ausland viel Ärger ersparen. BILD: KI-GENERIERT/AK-O

Besonders wichtig: In einigen Ländern werden Bußgelder direkt vor Ort kassiert.

WARNWESTEN UND PFLICHTAUSSTATTUNG

Viele Länder schreiben bestimmte Ausrüstung im Fahrzeug vor. Dazu gehören Warnwesten, Warndreieck oder Ersatzlampen. In Frankreich müssen Autofahrer beispielsweise eine Warnweste im Fahrzeug mitführen. Wer ohne vorgeschriebene Ausstattung unterwegs ist, riskiert Bußgelder.

UMWELTZONEN BEACHTEN

Immer mehr Städte setzen auf Umweltzonen oder spezielle Zufahrtsregelungen. Für manche Regionen wird eine Umweltplakette benötigt. Das betrifft unter anderem Frankreich, Belgien oder Teile Italiens. Vor Reisebeginn sollte deshalb geprüft werden, welche Regelungen entlang der Strecke gelten.

ALKOHOLGRENZEN UND HANDYVERBOTE

Auch bei den Promillegrenzen gibt es Unterschiede. Viele Länder haben strengere Regeln als Deutschland. Zudem werden Handyverstöße oder fehlende Sicherheitsgurte häufig deutlich härter bestraft.

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





Hülsenfrüchte gegen Bluthochdruck

GESUNDHEIT Regelmäßiger Verzehr von Bohnen, Linsen oder Sojaprodukten kann Risiko senken



Mit Kichererbsen kann man Salate sättigender machen und gleichzeitig sein Bluthochdruckrisiko senken. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Wer häufiger Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu in den Speiseplan einbaut, kann möglicherweise sein Risiko für Bluthochdruck senken. Darauf deutet eine Metaanalyse von zwölf Langzeitstudien mit insgesamt knapp 590.000 Teilnehmenden aus den USA, Europa und Asien hin.

Weltweit sind schätzungsweise 1,4 Milliarden Menschen von Bluthochdruck betroffen. Das Wort „Volkskrankheit" ist vermehrt in den Medien zu finden. Da Beschwerden häufig unspezifisch sind oder ganz fehlen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Langfristig erhöht Bluthochdruck jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die weltweit die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle sind.

Hülsenfrüchte (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sowie Sojaprodukte (zum Beispiel Tofu, Tempeh, Sojadrink, Edamame) liefern zahlreiche Nährstoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Dazu zählen Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Isoflavone. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen – mindestens eine Portion pro Woche. Das entspricht etwa 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Nach Auswertung der Studiendaten war ein hoher Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem um 16 Prozent geringeren Risiko für Bluthochdruck verbunden. Bei Sojaprodukten lag das Risiko um 19 Prozent niedriger. Die günstigsten Ergebnisse wurden bei etwa 170 Gramm Hülsenfrüchten und 60 bis 80 Gramm Sojaprodukten pro Tag beobachtet, berichten die Forschenden im Fachjournal „BMJ Nutrition, Prevention & Health".

Die in der Studie errechnete optimale Tagesmenge liegt weit über den Empfehlungen der DGE. Allerdings handelt es sich um Beobachtungsstudien, die keine ursächlichen Zusammenhänge belegen können. Weitere Forschung ist notwendig, um die Resultate zu untermauern und die biologischen Mechanismen besser zu verstehen.

Die Forschenden betonten zudem: „Der aktuelle Verzehr von Hülsenfrüchten in Europa und Großbritannien liegt weiterhin unter den Ernährungsempfehlungen, mit einer durchschnittlichen Aufnahme von nur 8 bis 15 Gramm pro Tag." Die Ergebnisse unterstützen daher allgemeine Empfehlungen, häufiger pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zu essen – auch zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier ein paar Tipps, wie sich der Anteil an Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan unkompliziert erhöhen lässt:

Salate sättigender machen: Edamame, Kichererbsen oder Kidneybohnen passen gut in Couscous-, Nudel- oder Blattsalate und liefern zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Knusprigen Tofu vielseitig einsetzen: Gewürfelten Tofu mit etwas Sojasoße und Gewürzen marinieren und knusprig anbraten – ideal für Bowls, Gemüsepfannen, Currys, Suppen und Sandwiches.

Linsen statt Hackfleisch verwenden: Linsen eignen sich gut für Bolognese, Chili oder Lasagne und lassen sich unkompliziert in Suppen, Currys, Eintöpfe oder Aufläufe integrieren.

Hummus selbst zubereiten: Als Brotaufstrich oder Dip für Rohkost, Wraps oder Ofenkartoffeln ist Hummus eine einfache Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen.



Knuspriger Tofu ist vielseitig einsetzbar. BILD: PIXABAY

Geröstete Kichererbsen snacken: Mit etwas Öl und Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chili im Ofen oder einer Heißluftfritteuse knusprig rösten. Für eine süße Variante eignen sich Zimt und etwas Ahornsirup.

Pasta aus Hülsenfrüchten ausprobieren: Pasta aus Linsen, Erbsen oder Kichererbsen liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe als herkömmliche Nudeln.

Vorgekochte Produkte nutzen: Kichererbsen aus der Dose, Linsen aus dem Kühlregal oder tiefgekühlte Erbsen sparen Zeit und lassen sich unkompliziert in viele Gerichte einbauen.

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.
· Hol- & Bringservice · Meisterwerkstatt · Finanzierung
· Smart-Fit · Experte für Dienstradleasing
Mo - Fr 09:30 - 18:00 Uhr
Samstag 09:30 - 16:00 Uhr

ALT gegen NEU
Jetzt bis zu 2000,- € bei Kauf eines lagernden Aktionsproduktes
bei Inzahlungnahme eines gebrauchten E-Bikes erhalten!*
Aktion läuft bis einschließlich 27.06. !
0% Finanzierungsaktion*
6 bis 36 Monate möglich. Für alle lagernden E-Bikes!
Kostenfreie Lieferung bei Neukauf im Umkreis von 70 Kilometern!

*Bei Kauf eines der ausgewiesenen & lagernden Aktionsproduktes erhältst du bei Inzahlungnahme eines funktionstüchtigen E-Bikes pauschal 2000, -/1500,-/1000,- € (abhängig von der Kategorie). Im Folgenden eine kleine Auswahl der jeweiligen Kategorien.
Wir haben in unserer Ausstellung noch viele weitere Modelle zur Auswahl! Vorbeikommen lohnt sich! Nur solange der Vorrat reicht!

2000,- € pauschale Inzahlungnahme deines E-Bikes
FLYER Upstreet 7.10 UVP 5399,- € - 2000,- € =3399,-€
ZEMO ZE 10F UVP 6399,- € - 2000,- € =4399,-€
FOCUS Jam² 6.8 UVP 6499,- € - 2000,- € =4499,-€
FLYER Gotour6 7.23 UVP 5249,- € - 2000,- € =3249,-€

1500,- € pauschale Inzahlungnahme deines E-Bikes
FLYER Upstreet5 3.12 UVP 3849,- € - 1500,- € =2349,-€
BULLS Copperhead EVO 1 29 UVP 3799,- € - 1500,- € =2299,-€
KOGA Pace B05 FS UVP 5499,- € - 1500,- € =3999,-€
PEGASUS Premio EVO 10 Lite UVP 3849,- € - 1500,- € =2349,-€

1000,- € pauschale Inzahlungnahme deines E-Bikes
BATAVUS Finez E-go Power 625 UVP 3799,- € - 1000,- € =2799,-€
QIO EINS P-5 UVP 4199,- € - 1000,- € =3199,-€
KTM Macina Style 740 UVP 3999,- € - 1000,- € =2999,-€
KTM Macina Gran 610 UVP 3899,- € - 1000,- € =2899,-€

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich. Angebot solange der Vorrat reicht. Abverkaufsware bzw. Modelle aus vorigen Modelljahren.

*0,0% eff. Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 200,- €, Finanzierung durch die TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Mindestalter 18 Jahre, Besitz eines gültigen Personalausweises oder Reisepasses, Wohnsitz in Deutschland, Bankverbindung muss in Deutschland auf Kreditnehmer eingerichtet sein, Befristetes Arbeitsverhältnis muss innerhalb der Kreditlaufzeit liegen, kein Einkommensnachweis bis 3.000,- € (Vorlage der EC-Karte erforderlich), Selbstständige benötigen zusätzliche Unterlagen, keine Gebühren, Im Rahmen der Antragsstellung werden u. A. Abfragen bei Auskunfteien (SCHUFA, etc.) durchgeführt. Für Studierende, Personen in Rente oder Personen mit einer Aufenthaltsgenehmigung sind unter Umständen weitere Dokumente erforderlich.

Für ein aufgeräumtes Zuhause

HAUSHALT In fünf einfachen Schritten zu mehr Ordnung und Sauberkeit

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ein ordentliches Zuhause sorgt für Klarheit, Ruhe und ein wohliges Wohngefühl. Doch im Alltag sammeln sich schnell Dinge an, die Platz wegnehmen und Unruhe schaffen. Mit einer klaren Struktur und kleinen, gut umsetzbaren Schritten gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten und das eigene Zuhause neu zu organisieren. Mit diesen fünf Tipps gelingt das Aufräumen und Ordnung halten ganz entspannt.



Durchsichtige Schubladeneinsätze helfen, im Bad Ordnung zu halten. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O



Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O

1. Loslassen schafft Raum! Bevor geputzt wird, heißt es aussortieren. Alles, was kaputt ist, nicht mehr gefällt oder seit Monaten ungenutzt bleibt, darf gehen. Arbeiten Sie Raum für Raum und entscheiden Sie bewusst: behalten, verschenken oder verkaufen. Das sorgt nicht nur für Ordnung, sondern oft auch für ein gutes Gefühl und manchmal sogar für ein kleines Extra-Budget.

Klare Strukturen

2. Ordnung, die bleibt. Was bleiben darf, sollte gut organisiert sein. Klare Strukturen helfen, den Überblick zu behalten und verhindern, dass sich Chaos schnell wieder einschleicht. Praktische Aufbewahrungslösungen wie die transparenten, stapelbaren Boxen von SmartStoreTM (URL: https://www.orthex-group.de/) eignen sich für nahezu jeden Raum – von der Küche bis zum Kinderzimmer. Besonders praktisch: Auf einen Blick ist sichtbar, was in welcher Box ist. So sparen Sie sich ewiges Suchen.

3. Schritt für Schritt sauber. Ein kompletter Wohnungs- oder Hausputz kann überwältigend wirken. Besser: Teilen Sie die Aufgaben in überschaubare Etappen. Nehmen Sie sich einzelne Bereiche oder Räume vor und arbeiten Sie diese nacheinander ab. Kleine Erfolgserlebnisse zwischendurch steigern die Motivation und machen das Putzen deutlich angenehmer.

Zeit für schöne Dinge

4. Mehr Ordnung für mehr Entspannung: Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Für viele wirkt Unordnung wie ein To Do auf der Liste, das beseitigt werden muss, bevor Zeit für Entspannung ist. Wer dauerhaft weniger aufräumen muss, hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

5. Neue Routinen etablieren: Damit Ordnung nicht nur ein kurzfristiger Zustand bleibt, lohnt es sich, kleine Routinen in den Alltag zu integrieren. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um Dinge direkt wegzuräumen oder Oberflächen frei zu halten. Feste Abläufe helfen dabei, den Aufwand gering zu halten – und sorgen langfristig für ein Zuhause, das sich dauerhaft aufgeräumt und angenehm anfühlt.

Medizin ANZEIGE

Sturzgefahr durch Schwindel?

Rezeptfreies Arzneimittel hilft bei Schwindelbeschwerden und gibt wieder Sicherheit im Alltag

Ein Sturz kann das Leben von Grund auf verändern. Gerade bei Schwindel ist die Angst vor dem Fallen groß. Taumea kann helfen, diese Schwindelbeschwerden zu lindern und die Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen.



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal." Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Die Angst vor Stürzen wird oft zum ständigen Begleiter. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt."

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Das natürliche Schmerzgel

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Robin Hood zerbricht an seiner eigenen Legende

KINO „The Death of Robin Hood“– Hollywood-Star als gealterter Antiheld im Zwiespalt

IM NORDWESTEN/ZA – Robin Hood galt bisher als Held und Wohltäter – doch war er das wirklich? Der neue Thriller „The Death of Robin Hood“ wirft einen ganz anderen Blick auf die legendäre Figur und stellt den Mythos gründlich auf den Kopf. In düsterer Mittelalter-Atmosphäre verkörpert Hugh Jackman einen alt gewordenen, innerlich zerrissenen Robin, der sich seiner Vergangenheit stellen muss. Bekannt für seinen Film „Pig“, möchte Regisseur Michael Sarnoski laut KinoCheck untersuchen, wie das Leben eines mittelalterlichen Outlaws wirklich ausgesehen haben könnte, was zu einer dunklen, emotionalen Darstellung führt. „The Death of Robin Hood“ startet am 18. Juni in den Kinos der Nordwest-Region.



In „The Death of Robin Hood“ entzaubert Hugh Jackman den Mythos einer Legende.

BILD: DCM FILM

Robin Hood am Ende seines Weges

Die Handlung setzt am Lebensabend von Robin Hood (Hugh Jackman) ein. Als Einzelgänger zeiht er sich in die Wälder zurück. Geplagt von den seelischen und physischen Folgen eines langen Lebens, das in Wahrheit von brutalen Raubzügen, Morden und echter Kriminalität geprägt war, wird er mit seinen Schuldgefühlen konfrontiert.bIn dieser Version gesteht er sich selbst ein, dass die Geschichten über seine heldenhaften Taten Lügen waren, die er einst verbreitete, um Gefolgsleute in die Dunkelheit zu locken.

Nach einem verheerenden Kampf, von dem er glaubte, es sei sein letzter, bleibt Robin lebensgefährlich verletzt auf dem Schlachtfeld zurück. Er sucht gezielt den Tod, doch das Schicksal hat andere Pläne. Robin bricht zusammen und wird von einer mysteriösen Frau (Jodie Comer) gerettet, die ihn in ihre Obhut nimmt. Sie pflegt ihn gesund, fungiert als Heilerin, konfrontiert ihn jedoch gnadenlos und fernab aller Abenteuerromantik mit den Sünden seiner Vergangenheit.

Neue Sicht auf den alten Helden

Michael Sarnoski hinterfragt, wie der Mythos des edlen Räubers entstand, während der wahre Mensch dahinter eigentlich „monströs“ war. Es geht um die Diskrepanz zwischen der Geschichte, die über ihn erzählt wird, und dem, was er tatsächlich getan hat

Angelehnt an die alte Ballade „Robin Hood’s Death“ zieht der Film Vergleiche mit dem Klassiker „Robin und Marian“ (1976) mit Sean Connery, der jedoch einen optimistischeren, idealistischen Helden zeigt. In der Neuinterpretation wird die Legende radikal hinterfragt: Wo früher Heldentum stand, bleiben brüchige Motive und Selbstzweifel. Statt des barmherzigen Helden zeigt die neue Handlung eine kompromisslose Demontage des Mythos.

Wie das bei den Kinogängern ankommt? Bereits der Trailer gibt Einblick in eine dunkle, raue Welt – Robin Hood wirkt fremd, verletzlich, manchmal sogar bedrohlich. Der Film setzt deutlich auf eine radikale Dekonstruktion, die manche Kritiker als „als Angriff auf das klassische ’von den Reichen nehmen, den Armen geben’-Prinzip“ bezeichnen. Bei anderen Usern im Netz überwiegt die Neugier auf ein psychologisches Porträt jenseits klassischer Abenteuerklischees.

Robin Hood im Wandel

Wer wissen möchte, wie aus dem bekannten Helden der Volkslegende ein vergrämter Antiheld geworden ist, der sollte sich die Neuinterpretation ansehen. Sie wirft einen anderen Blick auf Robin Hood. Der Film wurde hauptsächlich in Nordirland gedreht und ist freigegeben ab 16 Jahren.

ANZEIGE

Zusätzlich zu unserem täglichen Edelmetall-Ankauf!

ACHTUNG!
– Expertentage –
Wir kaufen gegen sofortige Bezahlung
Goldschmuck, Brillantschmuck, Altgold, Goldmünzen,
Antikschmuck, Zahngold, Armband- und Taschenuhren,
Silberbestecke, Silbermünzen, Münzsammlungen usw.

W. Martens
Uhren, Schmuck & Geschenke
Marktplatz 6
26209 Kirchhatten

Der Fachmann ist für Sie da!
Donnerstag, 18.06.2026
Freitag, 19.06.2026
9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Der weiteste Weg lohnt sich!

Alles anbieten und spontan vorbeikommen!
Bringen Sie Ihren Ausweis mit!
Fachleute vor Ort!

Post nach
Ohnewitz, Ottosau,
Opferbaum oder Oberbauer?

Wir stellen zu. Deutschlandweit.
Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

SOMMER DEALS
*VIELE MÖBELSTÜCKE ZUM
1/2 PREIS
und sogar mehr...
AKTION VOM 28.05. - 27.06.2025
WIR BRAUCHEN PLATZ FÜR NEUES!





INKLUSIVE SIEMENS ELEKTROGERÄTE
Siemens Geschirrspüler
SX858X04PE EEK: D (Spektrum A-G)
Einbau-Kühl-Gefrierkombination iQ100
K186VNSF0 EEK: D (Spektrum A-G)
Siemens Induktions-Kochfeld autark
EH645BFB1E
Siemens Einbau-Backofen
HB633GBS1, EEK: A+ (Spektrum A+++ - D)
Einbauspüle BLANCO METRA XL 6 S,
Armatur BLANCO LINUS-S

L-KÜCHE CASCADA
Korpus in Steingrau | Arbeitsplatte
Eiche Sierra Nachbildung | Griff: Metallgriffe
in Anthrazit gebürstet
Ohne Dekoration.
8.999,-
18.565,-

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

JETZT PREISVORTEILE SICHERN!
Ihr Möbelspezialist
Haverkamp 3-5
49429 Visbek
Tel.: 04445 96 050 - 0
Ihr Küchenspezialist
Goldenstedter Str. 12
49429 Visbek
Tel.: 04445 96050 - 56

MÖBEL DEBBELER

*Alles Abholpreise ohne Dekoration und nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle Maße sind ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer, Lieferung sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Preise in Euro. EEK = Energieeffizienzklasse, Spektrum: von A+++ bis D. **EEK = Energieeffizienzklasse, Spektrum: von A bis G. Das Angebot endet am 27. Juni 2026.

Portugals stille Wasserlandschaft im Alentejo

REISE Der Alqueva-See: Zwischen Slow Travel, gelebten Traditionen und einem der klarsten Himmel Europas

FRANKFURT/PR – Der Alentejo im Süden Portugals gilt mit seiner Weite, Ruhe und entschleunigten Atmosphäre vielerorts noch als Geheimtipp. Mitten in dieser Landschaft liegt der Alqueva-See – eine der größten künstlichen Wasserlandschaften Europas und zugleich ein Ort, an dem sich Naturerlebnis, Nachhaltigkeit und achtsames Reisen miteinander verbinden.

Entstanden aus dem Guadiana-Fluss, prägt der Alqueva-See einen Teil der größten Region Portugals, in dem jahrhundertealte Traditionen, nachhaltige Lebensweisen und eine enge Verbindung zur Natur bis heute den Alltag bestimmen. Die verzweigten Ufer, ruhigen Buchten und offenen Horizonte schaffen einen Raum, der sich bewusst vom klassischen Reisetakt abhebt.



Der Alqueva-See ist eine der größten künstlichen Wasserlandschaften Europas. Die weit verzweigte Wasserfläche fügt sich harmonisch in die offene Landschaft des Alentejo ein. BILD: FREDERIC DUCOUT



Dark Sky Alqueva gilt als ein Ort, an dem die Dunkelheit selbst zum Erlebnis wird. Dank minimaler Lichtverschmutzung wird die Milchstraße sichtbar und die Sternbilder wirken greifbar nah. BILD: CAMPINHO



Die Stadt Évora mit ihrem römischen Tempel gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und wird 2027 den Titel der Europäischen Kulturhauptstadt tragen. BILD: ALENTEJO PROMOTION OFFICE

Zwischen Wasser und Weite

Die weit verzweigte Wasserfläche des Alqueva-Sees fügt sich harmonisch in die offene Landschaft des Alentejo ein. Wer hier unterwegs ist, erlebt den See aus unterschiedlichen Perspektiven: im Kajak durch stille Buchten, unter Segeln auf offenen Wasserflächen oder vom Deck eines Hausboots, wenn sich die Landschaft langsam vorbeibewegt. Der Alqueva-See wirkt dabei fast wie ein Binnenmeer – ruhig, weit und von ungewöhnlicher Stille geprägt.

Entlang der Ufer wechseln sich kleine Anlegestellen, naturbelassene Abschnitte und historische Orte ab. Besonders Monsaraz, auf einem Hügel oberhalb des Sees gelegen, prägt das Bild der Region. Zwischen engen Gassen, weiß getünchten Häusern und weiten Ausblicken wird sichtbar, wie Natur, Kultur und Alltag rund um den Alqueva-See miteinander verbunden sind. Im Juli verwandelt sich das Dörfchen in ein Open-Air Museum, wo man die Sitten und Bräuche des Alentejos kennenlernen kann. Doch auch die weniger bekannten, und dadurch auch ruhigeren Dörfer, sind einen Besuch wert.

Gleichzeitig steht der Alqueva-See für eines der bedeutendsten Infrastrukturprojekte Portugals: Er sichert die Wasserversorgung einer traditionell trockenen Region, ermöglicht landwirtschaftliche Nutzung und trägt zur Energiegewinnung bei. Die Entwicklung rund um den See zeigt, wie sich nachhaltige Ressourcennutzung, regionale Wertschöpfung und touristisches Erleben miteinander verbinden lassen.

Slow Travel am Wasser

Die enge Verbindung von Landschaft, Alltag und regionaler Kultur prägt auch die Art des Reisens rund um den Alqueva-See. „Slow Tourism“ ist hier weniger Konzept als gelebter Alltag. Statt voller Tagesprogramme bestimmen kleine Orte, regionale Küche und die Bewegung durch die offene Landschaft den Rhythmus des Aufenthalts. Kleine Orte rund um den See laden dazu ein, regionale Küche, lokale Weine und traditionelle Produkte kennenzulernen. Viele Unterkünfte sind familiär geführt und mit der Umgebung verbunden – oft geprägt von regionaler Architektur, lokaler Handwerkskunst und einem bewussten Umgang mit Ressourcen. Wochenmärkte, lange Abende unter freiem Himmel und Wege durch die offene Landschaft gehören ebenso zum Erlebnis wie die Nähe zur Natur.

Wenn die Dunkelheit leuchtet: Dark Sky Alqueva

Mit Einbruch der Nacht eröffnet sich rund um den Alqueva-See eine ganz besondere Perspektive auf den Sternenhimmel. Dark Sky Alqueva gilt als ein Ort, an dem die Dunkelheit selbst zum Erlebnis wird. Als weltweit erste Region, die als „Starlight Tourism Destination“ zertifiziert wurde, setzt Dark Sky Alqueva Maßstäbe für nachhaltigen Sternentourismus. Dank minimaler Lichtverschmutzung eröffnet sich ein Nachthimmel, wie ihn viele Menschen in Europa kaum noch kennen: klar, tief und unendlich. Die Milchstraße ist sichtbar und die Sternbilder wirken greifbar nah. Ob bei geführten Beobachtungen oder in stiller Eigenregie – der Blick nach oben wird hier zu einem der eindrucksvollsten Reiseerlebnisse überhaupt.

Zwischen Weltkulturerbe und gelebter Tradition

Rund um den Alqueva-See verbindet sich Naturerlebnis mit kulturellen Ausflügen: So liegt die Stadt Évora mit ihrem römischen Tempel, einer gotischen Kathedrale, verwinkelten Gassen und lebendigen Plätzen nur etwa eine Autostunde entfernt. Die Stadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und wird 2027 den Titel der Europäischen Kulturhauptstadt tragen.

Neben Évora ergänzt auch Elvas mit ihren historischen Festungsanlagen das kulturelle Umfeld rund um den Alqueva-See. Die UNESCO-Welterbestadt gilt als eines der bedeutendsten Beispiele militärischer Befestigungsarchitektur in Europa. Ihre sternförmigen Wälle, Bastionen und Aquädukte zeugen von der strategischen Rolle des Alentejo als Grenzregion über Jahrhunderte hinweg und davon, wie eng Geschichte, Architektur und Landschaft hier miteinander verwoben sind.

Die Stimme des Alentejo

Rund um den Alqueva sind die kulturellen Traditionen des Alentejo bis heute lebendig. In kleinen Tavernen, auf Dorfplätzen oder bei lokalen Festen setzen plötzlich Stimmen ein – tief, getragen und ohne Instrumente. Der Cante Alentejano ist mehr als Musik: Er gilt als Ausdruck von Gemeinschaft, Erinnerung und regionaler Identität. Seit 2014 gehört er zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO und steht exemplarisch für die lebendigen Traditionen der Region.

Die meist männlichen Chöre singen in langsamen, mehrstimmigen Harmonien von Arbeit, Sehnsucht und dem Leben auf dem Land. Der Cante entsteht ohne große Inszenierung und gehört bis heute ebenso zu festlichen Anlässen wie zu lokalen Zusammenkünften – und damit fest zum kulturellen Leben rund um den Alqueva-See.

Weitere Infos unter www.visitalentejo.pt



Gartenbohnen – knackfrisch vom Feld

GEMÜSE Highlight für Küche und Gesundheit – Warum die Hülsenfrüchte so wertvoll fürs Beet und die Ernährung sind

IM NORDWESTEN/BZFE – Bohnen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die klassische Gartenbohne (Phaseolus vulgaris) stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und ist heute auf der ganzen Welt zu Hause. In Deutschland sind die Hülsenfrüchte äußerst beliebt. Eine Fähigkeit macht sie im Garten und auf dem Acker besonders wertvoll: Zusammen mit sogenannten Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln bindet sie Stickstoff aus Luft und Boden und verbessert so ganz natürlich die Bodenfruchtbarkeit.

Die Welt der Bohnen ist erstaunlich vielfältig. Die Unterschiede beginnen schon beim Wuchs. Buschbohnen wachsen kompakt und niedrig, was sie ideal für den Garten und sogar den Balkon macht. Stangenbohnen sind Kletterkünstler und benötigen Rankhilfen. Neben den klassischen grünen Bohnensorten gibt es gelbe Wachsbohnen, die besonders mild schmecken, sowie violette und blaue Varianten, die beim Kochen ihre Farbe von Blau nach Grün wechseln. Prinzess- oder Delikatessbohnen werden jung geerntet und sind mit noch kleinen weichen Kernen besonders zart, während breite Schnittbohnen meist zerkleinert in Eintöpfen landen. Sie alle werden mit der Hülse gegessen.



Grüne Bohnen niemals roh verzehren, sondern mindestens zehn Minuten kochen. BILD: PIXABAY



Gartenbohnen schmecken auch als sommerlicher Bohnensalat mit Tomaten und Zwiebeln. BILD: PIXABAY

Dicke Bohnen (Ackerbohnen) sind botanisch eine eigene Art. Ihre großen, cremefarbenen Kerne werden ausgelöst, schmecken mild-nussig und passen gut zu Eintöpfen und Suppen. Kernerbohnen werden ebenfalls als Kern gegessen. Dazu gehören frische Puffbohnen, Borlotti-Bohnen oder Feuerbohnen.

Bohnen lieben Wärme. Im Freiland sät man sie in Deutschland nach den letzten Frösten ab Mitte Mai aus. Die heimische Hauptsaison für frische Busch- und Stangenbohnen läuft von etwa Juni bis Mitte November. In dieser Zeit kommen sie über kurze Transportwege aus der Region und sind daher besonders aromatisch und frisch. Außerhalb der Saison übernehmen Importe die Versorgung, vor allem aus den Mittelmeerländern, den Niederlanden und Afrika.

Beim Knicken erkennt man frische Ware: Eine Bohne von guter Qualität lässt sich sauber durchbrechen, ohne Faden und mit einem hörbaren Knackgeräusch. Schlaffe, fädige oder fleckige Hülsen deuten auf ältere oder falsch gelagerte Bohnen hin.

Frische Bohnen gehören zu den empfindlicheren Gemüsen. Im Kühlschrank halten sie sich im Gemüsefach luftdicht verpackt maximal eine Woche lang, verlieren aber schnell an Aroma und Biss. Daher Bohnen am besten möglichst frisch zubereiten. Für längere Haltbarkeit empfiehlt sich das Einfrieren: Gewaschene Bohnen putzen, kurz blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und portionsweise einfrieren. So bleiben Farbe, Biss und Inhaltsstoffe bis zu einem Jahr lang gut erhalten. Alternativ lassen sich Bohnen auf klassische Art einkochen oder durch Milchsäurebakterien fermentieren (saure Bohnen).

Bohnen enthalten im rohen Zustand das Protein Phasin. Dieser Stoff ist für den Menschen giftig und kann zu schweren Magen-Darm-Beschwerden führen. Erst ausreichende Hitze (mindestens 10 Minuten lang kochen) zerstört das Phasin und die Bohnen werden bekömmlich. Daher Bohnen niemals roh verzehren.

Grüne Bohnen schmecken in Salzwasser gekocht oder gedünstet zum Beispiel mit Butter, Speck und Bohnenkraut (hilft auch gegen Blähungen). Modern interpretiert passen sie gedünstet mit Sesamöl und Ingwer als asiatische Beilage, zu einem leichten Sommersalat mit Tomaten und Feta oder als schnelles Wok-Gemüse.

Frische grüne Bohnen sind mit rund 38 Kilokalorien pro 100 Gramm kalorienarm und gleichzeitig nährstoffreich. Sie liefern beispielsweise Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide wirken antioxidativ und unterstützen die Zellgesundheit. Bei den Mineralstoffen stechen Kalium, Magnesium und Eisen hervor. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts halten Bohnen lange satt und fördern eine gesunde Verdauung. Hülsenfrüchte wie Feuer-, Puff- oder Borlotti-Bohnen müssen voll ausreifen und werden dann als getrocknete Ware oder Konserve angeboten. Sie haben noch deutlich mehr Ballaststoffe und Protein als die wasserreichen frischen grünen Bohnen und sind damit auch für die vegetarische und vegane Ernährung als Eiweißquelle interessant.

Angebote gültig vom 15.06. bis 20.06.2026 | Bargloyer Straße 61/am Westring • 27793 **Wildeshausen**

ZISCH Getränke-Großmarkt

ALLES FÜR EINEN TOLLEN WM START

PREIS KNALLER
Coca-Cola
versch. Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 x 1l
3,30 Pfand
1l = 0,92
-39% 17,99 10,99

Vilsa Mineralwasser versch. Sorten
12x 1l
3,30 Pfand
1l = 0,37
-36% 6,99 4,49

St. Hubertus versch. Sorten
15,3-30,0% vol.
24 x 0,02l
1l = 13,52
-19% 7,99 6,49

Chiemseer Hell
20 x 0,5l
3,10 Pfand
1l = 1,80
-25% 23,99 17,99

Ols versch. Sorten
6 x 0,33l
0,48 Pfand
1l = 2,52
-17% 5,99 4,99

Osborne Veterano
30,0 % Vol.
0,7l
1l = 14,27
-29% 13,99 8,99

Headbanger Lager Bier
0,5l
0,25 Pfand
1l = 1,98
-34% 1,49 0,99

PREIS KNALLER
Haake-Beck versch. Sorten
24 x 0,33l
3,42 Pfand
1l = 1,39
-31% 15,99 10,99

Tante Käthe Orangensaft / Apfelsaft
6 x 1l, 2,40 Pfand
1l = 2,50 / 1,67
-21% 18,99 14,99
-23% 12,99 9,99

Schloss Wittekind versch. Sorten
0,75l, 1l = 5,99
-18% 5,49 4,49

ZISCH WM FIEBER

DEINE CHANCE AUF TOP-GEWINNE

JACKPOT
ORIGINAL DFB-TRIKOT
Jeder 1.000. Einkauf gewinnt ein **Original DFB-Trikot** im Wert von 100€.

JEDER 100. EINKAUF
GRATIS TRÄGER
Einkaufen, gewinnen, mitnehmen!

ZISCH ELFMETER
LOSE ZIEHEN & GEWINNEN
Nach dem Einkauf ein Los ziehen – und bis zu **11% Rabatt** kassieren!

300 € GEWINNEN
300 € Warenwert
NEWSLETTER
Unter allen Anmeldungen verlosen wir einen 300€ Zisch-Gutschein.

WM PARTY PAKET
12 x Haake-Beck
1 x St. Hubertus
1 x Chipsfrisch Ungarisch
1 x Krosse Kerle
-25% 23,99 € 17,99 €
zzgl. 0,96 Pfand

WM CHILL PAKET
6 x Ols Cola Mix
12 x Ols versch. Sorten
1 x Red Band Fruchtgummi
1 x Chipsfrisch Ungarisch
1 x Krosse Kerle
-24% 25,11 € 18,99 €
zzgl. 1,44 Pfand

Aktion gültig vom 11.06.26 bis 19.07.26 - Teilnahmebedingungen: teilnahme.zischexpress.de

Alle Preisangaben in Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Bei den Streichpreisen handelt es sich um reguläre Regalpreise. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Solange der Vorrat reicht. Angebotspreise gelten nicht für den Lieferservice. Ein Angebot der Zisch GmbH . Bargloyer Straße 62 . 27793 Wildeshausen.

Um die Hecke gedacht

RATGEBER Warum lebendige Begrenzungen unsere Gärten besser machen

IM NORDWESTEN/GPP/BGL – Wo früher Hecken aus Hainbuche, Liguster oder einer Mischung verschiedener Wildgehölze Struktur und Schutz boten, dominieren heute bei vielen Neubauten starre Grenzlinien. Die Gärten liegen hinter Zäunen, Mauern oder Kunststoffelementen – oft blickdicht, funktional und vermeintlich pflegeleicht, aber ohne Leben. Das muss nicht sein, erläutert Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL): „Wer seinen Garten mit einer lebendigen Hecke begrenzt, entscheidet sich bewusst für Klima- und Artenschutz direkt vor der eigenen Haustür. Hecken kühlen, schützen und beleben – sie sind ein kleines Stück Natur im Alltag und schaffen wertvolle Lebensräume im direkten Lebensumfeld."



Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Mikroklima, sie spenden Verdunstungskühle und tragen so zur Hitzeminderung bei. BILD: BGL

Gute Gründe für die lebendige Grenze

In Abwandlung eines bekannten Loriot-Zitats lässt sich sagen: Ein Garten ohne Hecke ist möglich, aber nicht sinnvoll! Das Verhältnis von Garten und Hecke ist nicht zufällig bereits sprach- und kulturhistorisch begründet: So geht das Wort „Garten" auf das althochdeutsche „gart/garte" zurück, das „umzäuntes, umfriedetes Gelände" bedeutet und wiederum mit „Gerte" (geflochtene Rute) verwandt ist.

Uschi App: „Wenn man sich die konkreten Vorteile von Hecken vor Augen führt, wird klar, warum wir die lebendige ‚Umzäunung' empfehlen anstatt künstliche Zaunelemente, insbesondere Plastikfolien. Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Mikroklima, sie spenden Verdunstungskühle und tragen so zur Hitzeminderung bei, sie schützen den Boden vor Erosion, erhöhen die Sicherheit, indem sie Zugänge lenken, und schaffen wirksamen Sichtschutz für private Rückzugsräume." Gerade der Wunsch nach Intimsphäre ohne Einblicke von Nachbarinnen, Nachbarn oder Passantinnen und Passanten ist bis heute ein zentrales Motiv für die Pflanzung von Hecken rund um den Garten. „Diesen Zweck können zwar auch Plastikvarianten erfüllen, eine Hecke macht Grenzen aber weicher – räumlich und emotional", so Thomas Banzhaf vom BGL. „Sie schafft Abstand, ohne abzuschotten, und bietet mit ihrem beruhigenden Grün einen Anblick, der uns Menschen guttut – wissenschaftlich bewiesen!"

Viele Vogelarten finden in Hecken Schutz und Nahrung. Sie vernetzen unterschiedliche Bereiche im Siedlungsraum und wirken wie grüne Korridore für die Tierwelt. Auch gestalterisch sind Hecken unverzichtbar. Sie strukturieren Grundstücke, gliedern Gartenräume und setzen klare, aber lebendige Linien. Ob als heimische Mischhecke, immergrüner Rahmen oder blühende Bienenweide: Hecken sind ästhetisch wirksame Zeichen gewachsener Gartenkultur.

Pflanzenkompetenz als Markenzeichen

Der BGL ruft Gartenbesitzende, Kommunen und Wohnungsunternehmen dazu auf, bei Neuplanungen und Umgestaltungen konsequent auf lebendige Hecken, statt auf tote Abgrenzungen zu setzen – und positioniert sich damit klar für mehr Grün, mehr Artenvielfalt und eine nachhaltige Gartenkultur. Damit setzen die Profis für Garten und Landschaft ein deutliches Signal für Umweltorientierung und eine zukunftsfähige grüne Infrastruktur – im öffentlichen Raum ebenso wie im Privatgarten. „Jede gepflanzte Hecke ist ein Baustein für mehr Grün, mehr Kühlung und mehr Artenvielfalt in unseren Siedlungen", so Thomas Banzhaf. „Unsere Betriebe planen, pflanzen und pflegen standortgerechte Hecken und verbinden Funktionalität mit gestalterischer Qualität.

In Deutschland fallen pro Jahr rund sechs Millionen Tonnen Plastikmüll an. Allein das ist schon Grund genug, eine lebendige Hecke als Sichtschutz zu pflanzen, anstatt sich mit Plastik zu umgeben, das nach wenigen Jahren im Müll landet."

Die Fachbetriebe des Garten- und Landschaftsbaus beraten bei der Auswahl geeigneter Arten, entwickeln individuelle Lösungen für unterschiedliche Grundstückssituationen und sorgen für eine fachgerechte Ausführung. Um zu wissen, welche Pflanzen zum Standort, aber auch zum Haus und zu den Erwartungen und Wünschen der Bewohnenden passen, ist Pflanzenkompetenz gefragt. Im Beratungsgespräch lässt sich auch der Pflegeaufwand sehr genau abschätzen und entsprechend der eigenen Zeit eine konkrete Wahl treffen – oder der Schnitt von Anfang an in professionelle Hände geben. Auch hinsichtlich der immer kleiner werdenden Grundstücke haben die Profis für Garten und Landschaft originelle Ideen: Eine Lösung kann darin bestehen, dass sich die Nachbarinnen und Nachbarn mit Beratung durch einen Fachbetrieb auf eine gemeinsame Hecke verständigen, die genau auf der Grenze gepflanzt wird. Das spart Kosten, verbraucht weniger Platz und hat für beide Seiten nur Vorteile.



Auch gestalterisch sind Hecken unverzichtbar. Sie strukturieren Grundstücke, gliedern Gartenräume und setzen klare, aber lebendige Linien. BILD: BGL

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.



Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhafte, muskelkaterartige Schmerzen am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle.

So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum.** Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Ernährungstrend „Fibermaxxing“

GESUNDHEIT Wie viele Ballaststoffe sind nötig? Unverzichtbar für Darm, Herz und Wohlbefinden

IM NORDWESTEN/BZFE – Auch wenn das Wort „Ballaststoffe“ wenig vielversprechend klingt, sind die Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln wichtig für den Körper. Der aktuelle Trend in den Sozialen Medien nutzt das englische Wort „Fiber“ (deutsch: Faser). „Fibermaxxing“ sagt treffend worum es dabei geht, nämlich täglich möglichst viele Ballaststoffe zu essen. Influencerinnen und Influencer versprechen in ihren Beiträgen, dass dies positive gesundheitliche Effekte habe. Aber welche Funktionen übernehmen Ballaststoffe im Körper und wie viele davon brauchen wir wirklich?

Ballaststoffe machen satt, füttern wichtige Darmbakterien und sorgen für eine geregelte Verdauung. Außerdem schützen sie vor Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und können sogar das Risiko für Darm- und Brustkrebs senken. Da sie gut sättigen, können sie auch dabei helfen, das Gewicht zu regulieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. „Richtwert“ deshalb, weil weniger Ballaststoffe keine Mangelerscheinungen nach sich ziehen.

Die gesunden Faserstoffe stecken in:

- Vollkornprodukten wie Brot oder Nudeln,
- Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Soja,
- Obst und Gemüse,
- Nüssen und Saaten.

In Lebensmitteln sind unterschiedliche Ballaststoffe vorhanden. Daher ist es sinnvoll, mehrere Quellen zu nutzen. Sogenannte lösliche Ballaststoffe füttern die guten Darmbakterien und kommen vor allem in Obst und Gemüse vor. Die meisten Ballaststoffe sind dabei in der Schale zu finden. Sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe binden Wasser und quellen stark auf. Damit machen sie den Stuhl weicher und erhöhen das Stuhlvolumen, was wiederum die Darmtätigkeit anregt. So wirken sie regulierend auf die Verdauung und tragen zur Darmgesundheit bei. Gleichzeitig binden Ballaststoffe Gallensäuren, mit denen sie dann zusammen ausgeschieden werden. Das ist für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel deshalb gut, weil Gallensäuren im Körper aus Cholesterin hergestellt werden. Um neue Gallensäuren zu bilden, wird Cholesterin verbraucht, wodurch der Cholesterinspiegel sinkt.



Vollkornbrot und auch Vollkornnudeln enthalten viele Ballaststoffe. BILD: PIXABAY

Was heißt das jetzt für den Trend „Fibermaxxing“? Wie schon erwähnt sind 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag ein gutes Ziel. Tatsächlich essen die meisten Erwachsenen nur knapp 20 Gramm. Da ist also Luft nach oben. Die Frage ob „Fibermaxxing“, also möglichst viele Ballaststoffe zu essen, immer besser ist, lässt sich jedoch nicht pauschal beantworten.

Wer mehr Ballaststoffe essen möchte, sollte langsam vorgehen. Jeden Tag ein bisschen mehr verhindert eventuelle Bauchschmerzen und Blähungen. Das klappt mit (mehr) Vollkorn bei Brot oder Nudeln, mit Hülsenfrüchten, die es inzwischen auch in Form von Nudeln oder Couscous gibt, und mit Obst oder Gemüse. Bei einer (zu) schnellen Steigerung der Menge oder durch sehr viele Ballaststoffe auf einmal, kann es nicht nur zu Bauchschmerzen und Blähungen, sondern sogar zu Verstopfung kommen. Die tritt vor allem dann auf, wenn zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zu wenig getrunken wird. Es ist folglich wichtig, mit der Steigerung der Ballaststoffe auch die Trinkmenge zu erhöhen.

Philine Lenz vom Bundeszentrum für Ernährung ordnet ein: „Ballaststoffe sind super und wer davon bisher zu wenig isst, tut sich etwas Gutes, mehr ballaststoffreiche Lebensmittel zu essen. Man braucht es aber nicht zu übertreiben.“ Ihr Tipp ist, statt einzelnen Nahrungsbestandteilen besondere Beachtung zu schenken, insgesamt vielseitig, bunt und genussvoll zu essen.

Der Start in ein neues Familienleben

FAMILIENSTART So gelingt der Anfang mit dem Nachwuchs

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Mit der Geburt eines Babys beginnt für Familien ein völlig neuer Lebensabschnitt. Die ersten Wochen sind geprägt von intensiven Momenten, in denen sich Eltern und Kind langsam kennenlernen. Der Alltag verändert sich grundlegend, feste Strukturen entstehen oft erst nach und nach. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen. Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus, den es gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Geduld und Gelassenheit helfen, sich auf diese neue Situation einzustellen.

Eine enge Bindung entsteht vor allem durch Nähe, Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Körperkontakt, ruhige Stimmen und wiederkehrende Rituale geben dem Baby Sicherheit und Orientierung. Auch beim Thema Schlaf zeigt sich schnell, dass jedes Kind individuelle Bedürfnisse hat. Während einige Babys längere Schlafphasen entwickeln, benötigen andere häufiger Nähe. Unterstützung durch Familie und Freunde kann in dieser Zeit eine große Entlastung sein. Gleichzeitig sollten Eltern auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich bewusst Pausen gönnen. So gelingt es, Schritt für Schritt in die neue Rolle hineinzuwachsen und eine stabile Basis für das Familienleben zu schaffen.

Im Kleinkindalter entwickeln sich Kinder rasant. Sie beginnen zu laufen, zu sprechen und ihre Umwelt immer bewusster wahrzunehmen. Spielen ist dabei der wichtigste Bestandteil ihres Alltags, denn über Bewegung und Ausprobieren erschließen sie sich die Welt. Eltern können diese Entwicklung unterstützen, indem sie Raum für Entfaltung schaffen und altersgerechte Anreize bieten. Ob gemeinsames Bauen, Malen oder erste Rollenspiele – all das fördert Kreativität und motorische Fähigkeiten.



Mit Geduld, Aufmerksamkeit und liebevoller Begleitung entsteht eine stabile Grundlage für die weitere Entwicklung eines Kindes. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Neben der Förderung spielt auch das Setzen von Grenzen eine wichtige Rolle. Klare Regeln helfen Kindern, sich sicher zu fühlen und ihre Umgebung besser zu verstehen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Selbstständigkeit. Kleine Aufgaben im Alltag – etwa beim Anziehen oder Aufräumen – stärken das Selbstvertrauen und fördern die Eigenverantwortung. Auch die Sprachentwicklung macht in dieser Phase große Fortschritte. Vorlesen, Singen und Gespräche unterstützen diesen Prozess und vertiefen gleichzeitig die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

ANZEIGE

DUSCHKING OLDENBURG: NEUE, BARRIEREARME DUSCHE IN 2 TAGEN

AM 20. JUNI ÖFFNET DUSCHKING OLDENBURG ZUM SENIORENTAG – UND ZEIGT, WIE EINFACH EINE DUSCHSANIERUNG SEIN KANN.

Selbstständig und sicher zu Hause leben – das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Doch gerade das Bad spielt dabei eine wichtige Rolle. Schließlich widmen wir uns hier täglich unserer Körperpflege und unserem Wohlbefinden. Duschking Oldenburg zeigt, wie einfach und schnell eine Badsanierung ablaufen kann, wenn man den richtigen Partner an seiner Seite hat.

Inhaber Bernd Janßen und sein Team kennen die Sorgen und Wünsche ihrer Kunden aus täglicher Erfahrung. „Wir erleben täglich, wie groß der Bedarf ist – und wie wenig die meisten über die Vorzüge wissen, die eine moderne Duschsanierung bietet“, sagt Janßen. „Mit unserem Seniorentag möchten wir gezielt informieren, Hemmschwellen abbauen und zeigen: Mehr Sicherheit im Bad ist einfacher zu erreichen, als gedacht.“

Die stressfreie Badsanierung
Mit Duschking ist der Weg zum neuen Bad überraschend unkompliziert. Das Geheimnis sind die fugenlosen Rückwände, die direkt auf den vorhandenen Fliesenspiegel aufgebracht werden. Das erspart den Abriss und das Neuverlegen der Fliesen, reduziert Schmutz und Lärm – und schont die Nerven. Eine einfache Duschsanierung gelingt so in zwei Tagen. Die großflächigen, fugenarmen Platten sind in zahlreichen attraktiven Dekoren erhältlich – von natürlicher Holz- und Steinoptik über erdig-warme Sandtöne bis hin zu klassischem Marmor. Die Rückwände sind zudem zertifiziert wasserdicht, hygienisch und pflegeleicht: kein Schimmel in den Fugen, kein aufwändiges Schrubben. Kombiniert mit einem rutschfesten Bodenbelag und cleveren Duschabtrennungen entsteht eine Dusche, die sich im Alltag wirklich bewährt – für jede Generation.

Gut zu wissen:
So unterstützt der Staat den Umbau
Besonders interessant wird eine ebenerdige Dusche vor dem Hintergrund, dass der Umbau als förderfähige Maßnahme gilt – und von der KfW-Bank mit bis zu 10 Prozent bezuschusst wird. Die Pflegekasse fördert die Sanierung außerdem mit bis zu 4.180 Euro, sofern ein Pflegegrad vorliegt. Wenn beide Förderungen kombiniert werden, fällt der Eigenanteil noch deutlich geringer aus als erwartet. Das Team von Duschking Oldenburg unterstützt bei der Antragstellung und begleitet von der ersten Idee bis zur fertigen Umsetzung.

Persönliche Beratung
und attraktives Aktionsangebot
Beim Seniorentag können Interessierte das Angebot von Duschking Oldenburg live erleben, Fragen stellen und sich unverbindlich beraten lassen. Das Team nimmt sich Zeit für jeden Besucher – individuell, verständlich und ohne Verkaufsdruck. Wer anschließend eine Duschsanierung beauftragt, erhält als besonderes Dankeschön das Senioren-Komfortpaket im Wert von 1.000 Euro gratis dazu – bestehend aus einem Haltegriff sowie einem Klappsitz beziehungsweise einer Duschbank.

Herzliche Einladung
an alle Interessierten
„Eine Dusche ist fast täglich im Einsatz – und verdient deshalb mehr Aufmerksamkeit. Wir möchten sie zum Mittelpunkt des Bads machen: sicher, komfortabel und schön“, sagt Bernd Janßen.

Duschking Oldenburg freut sich auf zahlreiche Besucher beim Seniorentag am 20. Juni 2026 von 10 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Angehörige und pflegende Personen sind ausdrücklich willkommen.

Duschking Oldenburg
Schlachthofstr. 40 // 26135 Oldenburg
Tel.: 0441 - 559 780 30
zentrale@duschking-oldenburg.de
www.duschking-oldenburg.de





DACHARBEITEN ALLER ART
Reparaturen bis zur Neueindeckung,
Flachdacharbeiten aller Art,
Kostenlose Beratung vor Ort.
0173 / 34 27 547

Dienstleistungen

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

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

Fliesenleger hat Termine frei. Badsanierung ☎ 0178/7202788

Fugen u. Fugensanierungen. ☎ 0176/84103476

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Gartenarbeiten inkl. Entsorgung, Hecken-Sträucher Schnitt, Vertikutierarbeiten, Rollrasen, Zaunbau, Pflasterarbeiten und vieles mehr.Hartmann ☎017674949050

Gärtner hat Termine frei! ☎ 0176/80437494.

Gärtner hat Termine frei. ☎ 0152 / 57546679.

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

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

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

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

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

Kamine und Öfen

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

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

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

Gartenarbeit aller Art, schnell und günstig mit Entsorgung. ☎ 0441-59457043.

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

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.

Vermisst und Gefunden



Kater gesucht! Wir vermissen Bolle. Verschwunden 30.5. auf dem Kasernengelände Donnerschwee. Orange weißer Kater, scheu aber neugierig. Vielleicht im Schuppen, Keller, Garage?. Bitte die Augen und Ohren aufhalten! Bei Sichtung /Sicherung bitte melden unter al230283@yahoo.de,DANKE

Dies und Das

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

Ankauf von gebrauchten Brillen, Handtaschen und Lederwaren. Bitte alles anbieten. ☎0172/ 5866980.

Ankauf v. kleinen Sammlungen: Briefmarken, Zinngeschirr, Münzen, Armbanduhren, Taschenuhren und Nachlässen Gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

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

Suche Ledertaschen, Bestecke, Zinn, Staubsauger. ☎ 0441-59457043.

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

Handwerkliche Arbeiten

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

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

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

Flohmärkte

Flohmarkt Leezdorf
14. Juni 2026
10- 17 Uhr, Berer Weg, Sträkweg

Bekanntschaften und Kontakte

Ich Rosemarie, 77 J., habe bei einem Allgemeinarzt gearbeitet, bin eine hübsche Witwe, sehr warmherzig und liebevoll, aber die tägliche Ansprache fehlt mir sehr. Ich fahre sicher Auto u. würde am liebsten zusammenziehen, gerne besuche ich Sie, damit wir uns kennenlernen und alles Weitere besprechen können pv **Tel. 0157 – 75069425**

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

Stellenmarkt

Friseur*in auch Meister*in
für Salon TOP HAIR in Wildeshausen und Umgebung.
Bewerbung unter
Tel.: 01 72 4 39 06 88
(Herr Heller)

Verkäufer*in m/w/d
mit Friseurausbildung
für Frisurartikelshop in Oldenburg in Voll-/Teilzeit gesucht
04407 714000
Fr. Sobing - 0174 3164260

VAREL
Die selbstständige **Stadt Varel** sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** für das Altenheim Langendamm

– Wohnbereichsleitung (m/w/d)
– Pflegefachkräfte (m/w/d)
in Voll- und Teilzeit

bis zu 2.000 € Willkommensbonus!

Die ausführlichen Stellenausschreibungen finden Sie unter:
www.varel.de/stellenangebote

Bitte bewerben Sie sich online über das Bewerbungsportal der Stadt Varel.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Wohnmobile und -wagen

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

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

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628



☎ **Suche altes** Moped Motorrad auch defekt oder total verrostet 0151-11520265

NWZ Jobs

Deine Traumkarriere ist nur einen Klick entfernt!
yesss!!
nwz-jobs.de

Nordwest SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Neu!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **Nutzung unabhängig** davon, ob bereits ein Hörgerät getragen wird oder nicht.
- ✓ **Mehr Spaß** beim Fernsehen bei normaler Lautstärke.
- ✓ **Erhöhtes Sprachverständnis** und die Fähigkeit Dialoge zu hören, die sonst überhört wurden.
- ✓ Möglichkeit den Grad der **Sprachoptimierung in 3 Stufen** selber zu bestimmen.
- ✓ **Keine Abschottung** durch Kopfhörer und dadurch weiterhin Teilnahme am sozialen Umfeld.
- ✓ Technologie ganz einfach: Keine überflüssigen Funktionen und **Ein-Knopfdruck Prinzip.**

Einfach einscannen und mehr erfahren!

nordwest-shop.de oder telefonisch bestellen unter: **0441/9988-3310**

Brixentaler Marktsommer begeistert mit Vielfalt

REISE Kulinarische Highlights, gesellige Feste und traditionelle Märkte sorgen für unvergessliche Abende

KIRCHBERG/PR – Wenn die Tage länger werden und laue Abende zum Verweilen einladen, verwandelt sich das Brixental erneut in eine lebendige Bühne für Genuss, Begegnung und regionales Handwerk. Auch heuer erwartet Einheimische wie Gäste ein abwechslungsreicher Veranstaltungssommer mit drei bewährten Formaten: der „Kirchberg Kost.Bar“, dem „Brixner Mittwochsfest“ und dem „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf. Gemeinsam stehen sie für authentische Erlebnisse, regionale Qualität und gesellige Stunden unter freiem Himmel.

Kulinarische Sommerabende bei der „Kirchberg Kost.Bar“

Die „Kirchberg Kost.Bar“ zählt längst zu den Highlights im Veranstaltungskalender der Region. Von 23. Juni bis 08. September verwandelt sich die Pöllmühle wieder in einen Treffpunkt für Genießer:innen. Jeden Dienstag ab 17 Uhr präsentieren heimische Gastronomiebetriebe ihre Spezialitäten – begleitet von Live-Musik und einem entspannten Ambiente.

Besondere Akzente setzen mehrere Themenabende, die kulinarische Vielfalt in den Mittelpunkt rücken: Den Auftakt bildet ein Abend rund um edle Weine (30. Juni), gefolgt von italienisch inspirierten Gerichten (07. Juli). Weitere Termine widmen sich heimischen Schmankerln (28. Juli), der Bierkultur (18. August), saisonalen Spezialitäten wie dem Kürbis (01. September) sowie Wildgerichten (08. September) aus der Region. Für musikalische Umrahmung sorgen unterschiedliche Bands und Volksmusikgruppen. Auch an die jüngsten Gäste ist gedacht – mit abwechslungsreichen Mitmachangeboten und Spielstationen.



In Westendorf, hier die Ortsansicht, komplettiert der „Schau-Zuichi-Markt“ das sommerliche Veranstaltungsangebot. Jeden Donnerstag lädt der Markt ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein. BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

Lebendige Dorfabende beim „Brixner Mittwochsfest“

In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest vom 24. Juni bis 16. September wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird dabei jeden Mittwoch ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche.

Zu den Höhepunkten zählen ein großes Stiegl-Bierfest am 15. Juli sowie ein stimmungsvolles Weinfest am 05. August, bei dem ausgewählte Winzer ihre Weine präsentieren. An diesen Abenden beginnt das Programm bereits um 18 Uhr und bietet ein erweitertes kulinarisches Angebot. Musikalisch reicht die Bandbreite von traditionell bis modern und schafft eine einladende Atmosphäre für alle Generationen.

Das begleitende Kinderprogramm sorgt für zusätzliche Abwechslung: Von kreativen Bastelangeboten über Clownshows bis hin zu Spielmöglichkeiten ist für Unterhaltung gesorgt. So wird jeder Festabend zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

Tradition und Handwerk beim „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf

Der „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf komplettiert das sommerliche Veranstaltungsangebot. Von 25. Juni bis 17. September lädt der Markt jeden Donnerstag ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein.

Im Mittelpunkt stehen traditionelle Handwerkskünste, die direkt vor Ort präsentiert werden. Besucher können etwa beim Korbflechten oder Drechseln zusehen und erhalten spannende Einblicke in alte Techniken. Auch kulinarisch bietet der Markt eine breite Auswahl regionaler Produkte – von frisch gebackenem Brot über Speck- und Käsespezialitäten bis hin zu klassischen Tiroler Köstlichkeiten.

Für Kinder verwandelt sich das Marktgelände ab 9. Juli zusätzlich in eine bunte Erlebniswelt mit Spielmöglichkeiten, kreativen Stationen und Unterhaltung durch Musik und Animation.

Ein Sommer voller Begegnung und Genuss

Mit diesem vielfältigen Angebot unterstreicht das Brixental einmal mehr seine Rolle als lebendige Genuss- und Erlebnisregion. Der Marktsommer vereint regionale Kulinarik, musikalische Vielfalt und traditionelles Handwerk zu einem stimmungsvollen Gesamterlebnis – und lädt dazu ein, den Sommer in all seinen Facetten zu genießen.

Weitere Informationen unter www.kitzbuehler-alpen.com



In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird jeweils ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche. BILD: TVB LICHTMOTIV

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
SCHLAFSOFA
legere Verarbeitung, Bezug Stoff, Polsterung Schaumstoff, Raumgewicht 30 kgm³, LF ca. 140 x 190 cm, ca. B185 x T97 x H87 cm 100011814
999,-
Deutschlands bester Preis
PROFI-TOPFSET 5-TLG.
inkl. Glasdeckeln, mit Innenskala, für alle Herdarten geeignet, backofenfest, 15 Jahre Garantie
UVP 679,- 333,-
Fissler
Gartenmöbel Sale
z.B. Lounge Set 4-tlg.
UVP 2.499,- 1.375,-
BIS ZU 54% SPAREN!
Bettwäsche-Garnitur
aus feinsten Mako-Satin (100% Baumwolle), 135x200/80x80 cm versch. Dessins
UVP 79,95 29,99
Komfortgröße 155x220/80x80 cm UVP 99,95 39,99
SCHÖNER WOHNEN
maschal
MEINE MÖBELSTADT
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
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 04.07.2026
*Ausgenommen sind Interliving, Roomio, Culineo, Kiba- u. Gartenmöbel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
**Entdecken Sie innerhalb von 14 Tagen nach Ihrem Kauf ein identisches Angebot günstiger, erstatten wir den Differenzbetrag. (Internetangebote ausgenommen)