buss

SALE

buss–wohnen.de

AUSSERDEM:

10%

auf **ALLES**, was in die Tasche passt*

Nur solange **DER VORRAT** reicht!

+ GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einen Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho
SWISS DESIGN

*Ausgenommen Top- und Werbepreise
Pro Pluskartenkunde nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 06.07.2026

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
27.06.2026 | 25. KW | 43. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Landkreis Oldenburg

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

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

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



Viele Rosen steht aktuell im ganzen Nordwesten in voller Blüte. BILD: ANDREAS UNTERBERG

LANDKREIS OLDENBURG

Sonntag, 28. Juni, 9.30 Uhr, Wardenburg: 20 Jahre Mokiberg – Kinder- und Familienfest auf dem Kinderspielplatz Mokiberg, Korkorsstraße 6

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Ganderkesee: Dorf-Flohmarkt Bürstel

Samstag, 4. Juli, 13 Uhr, Bassum: Sommerflohmarkt Bassum in der NWDSB Eventhalle, Lange Str. 68-70

Sonntag, 5. Juli, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz

OLDENBURG

Samstag, 27. Juni, 11 Uhr: Kristallwerkstatt – Workshop für Kinder ab 7 Jahren im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

Samstag, 27. Juni, 14 Uhr: PixelArt mit Bügelperlen im Oldenburger Computer-Museum, Bahnhofsplatz 10; Eintritt: 5 Euro

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

Sonntag, 28. Juni, 14.30 Uhr: Buntes Lesefest beim Treffpunkt Kirche der freien evangelischen Gemeinde Oldenburg, Harreweg 151

Sonntag, 5. Juli, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit – Familienführung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich

AMMERLAND

Freitag, 3. Juli, 14 Uhr, Wiefelstede: Sommerfest 2026 im Freibad Neuenkruge, Buschstraße 4; Eintritt Kinder: 1,30 Euro, Erwachsene: 2,50 Euro

Samstag, 4. Juli, 9 Uhr, Rastede: European Music Contest 2026 – Musikfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Kinder bis inkl. 13 Jahre haben freien Eintritt, Tickets online erhältlich unter pretix.eu/EMCR/2026/

OSTFRIESLAND

Sonntag, 28. Juni, 12 Uhr, Moormerland: Dorffest in Hatshausen-Ayenwolde, Ayenwolder Straße 4-6

Sonntag, 28. Juni, 15 Uhr, Wiesmoor: Heavysaurus – Metal Tour 2026 auf der Freilichtbühne, Freilichtbühnenstraße 64; Tickets online erhältlich unter reservix.de

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland: Kinderfest im Moormuseum Moordorf, Victorburer Moor 7a

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr, Aurich: Hollandmarkt zu Gast in Aurich, auf dem Marktplatz; verkaufsoffener Sonntag

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefit Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 28. Juni, 11 bis 12 Uhr, Wilhelmshaven – Öffentliche Führung Zerstörer „Mölders“

Sonntag, 28. Juni, 14 bis 15 Uhr, Wilhelmshaven: Themenführung in der Dauerausstellung „Hilfskreuzer Atlantis“

Dienstag, 30. Juni, 19 bis 21 Uhr , Wilhelmshaven: Abendvortrag Dr. Christian Jentzsch, „Die Bundesmarine und die Verteidigungsplanungen im Kalten Krieg“, Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenlos

Donnerstag, 2. Juli, bis Sonntag, 5. Juli, Wilhelmshaven: Wochenende an der Jade – Stadt- und Hafenfest rund um den Großen Hafen

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School's out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 61

WESERMARSCH

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Lemwerder: Sommerfest der ev.-luth. Kirchengemeinde, Schulstr. 5

Samstag, 4. Juli, 15 Uhr, Stadland: Kinderfest in Kleinensiel im Dorfgemeinschaftshaus, Birkenweg 20

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt rund um das Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1

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

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

Thriller und Liebesromane sind Sommerlieblinge

FREIZEIT Sommerlektüre im Wandel: Krimis, Liebe und regionale Buchvorlieben

IM NORDWESTEN/CMF – Pünktlich zur Urlaubssaison verändern sich die Lesegewohnheiten in Deutschland. Eine Auswertung der Buchverkäufe von Medimops zeigt: Der Anteil von Krimis und Thrillern steigt von Januar bis Juni jedes Jahr kontinuierlich an, besonders im Ruhrgebiet und Saarland. Dieses Muster ist seit drei Jahren konstant zu beobachten.

Regionale Unterschiede bei den Lesevorlieben

Besonders ausgeprägt ist die Krimi-Leidenschaft im ersten Halbjahr 2026 im Ruhrgebiet und im Saarland. Mönchengladbach führt das Ranking an, gefolgt von Saarbrücken und Essen. In den deutschen Großstädten dominiert dagegen die Belletristik. Berlin liegt hier deutlich über dem Bundesdurchschnitt, auch Hamburg und München greifen überdurchschnittlich häufig zu Romanen. Eine weitere regionale Besonderheit zeigt sich im Süden Deutschlands: Dort wurden 2026 bislang überdurchschnittlich viele Bücher aus den Bereichen Esoterik und Spiritualität gekauft.

Neben Krimis und Thrillern gewinnen auch Liebesromane und Jugendbücher im Verlauf des ersten Halbjahres an Bedeutung. Kategorien wie Kochbücher und Ratgeber verlieren dagegen anteilig an Nachfrage. Die Daten deuten darauf hin, dass Leser in den Sommermonaten häufiger zu unterhaltender und erzählender Literatur greifen.

Die aktuellen Bestseller für die Urlaubssaison

Ein Blick auf die aktuell meistverkauften Titel zeigt zudem, welche Geschichten deutsche Leser durch den Sommer begleiten. Bei den Krimis dominieren psychologische Spannung und ungewöhnliche Ermittlerfiguren, bei den Liebesromanen emotionale Familiengeschichten und große Sommerlieben.

Bei den Krimis führt aktuell „Glennkill“ von Leonie Swann die Liste an. Der ungewöhnliche Roman über eine Schafherde, die den Mord an ihrem Schäfer aufklären will, erlebt derzeit auch durch die aktuelle Kinoverfilmung neue Aufmerksamkeit. Ebenfalls besonders gefragt sind die Thriller „Wenn sie wüsste“ und „Der Freund“ von Bestsellerautorin Freida McFadden, die mit psychologischer Spannung und überraschenden Wendungen überzeugen.

Bei den Liebesromanen liegen „Stay away from Gretchen“ von Susanne Abel, „Unser Tag ist heute“ von Virginie Grimaldi und „Fünf Sommer mit dir“ von Carley Fortune vorne. Auffällig: Mit „Fünf Sommer mit dir“ gehört auch bei den Liebesromanen ein Titel zu den Bestsellern, der aktuell als Verfilmung bei Prime Video zu sehen ist. Das zeigt, dass erfolgreiche Serien und Filme die Nachfrage nach den zugrundeliegenden Büchern weiterhin deutlich beeinflussen.

SAMSTAG FREI. SONNTAG FREI.
MONTAG BIS FREITAG VOLLGAS!

GESUCHT:
AUTOMOBILVERKÄUFER*IN
(M/W/D) VOLLZEIT
ALLE INFOS HIER:
AUTOHAUS Hoppe
WILDESHAUSEN
www.autohaus-hoppe.com



Aktionszeitraum: 27.06.2026 bis 04.07.2026 und nur solange der Vorrat reicht, alle Abbildungen beispielhaft. Alle Artikel in diesem Prospekt wurden zur rechtzeitigen Anlieferung und in ausreichender Menge eingekauft. Dennoch kann sich in Einzelfällen die Anlieferung verzögern oder die Belieferung erfolgt nicht in dem beauftragten Umfang. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass wir einen Artikel aus diesem Prospekt nicht oder nicht in ausreichender Menge vorrätig haben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Alle Preise Abhol- und Barzahlungspreise. 1) Ausführliche Informationen zu Made for Germany unter: samsung.de/madeforgermany

Nordmazedonien in der Gruppe entdecken

REISE Das Binnenland zwischen Albanien und Bulgarien hat viel zu bieten

ESCHBORN – Die Länder im südosteuropäischen Raum sind bei vielen Reisenden immer noch weiße Flecken auf dem Reiseatlas. Eine bequeme Art diese Staaten zu erkunden ist im Rahmen einer geführten Rundreise. Der Best-Ager-Spezialist trend-tours hat sein Angebot ausgebaut und erstmals eine eigenständige Rundreise durch Nordmazedonien ins Programm genommen. Bisher wurde das Land ausschließlich in Kombination mit Nachbarstaaten angeboten. Die neue, achttägige Flugreise mit Bus-Rundreise richtet den Fokus nun vollständig auf die facettenreiche Destination.



Die Kirche des heiligen Johann von Kaneo steht auf einer Klippe über dem Kaneo-Strand mit Blick auf den Ohridsee in der Stadt Ohrid. BILD: ANDREA PISTOLESI



Fischerboote liegen im Hafen von Ohrid am gleichnamigen See. Aufgrund seiner Dichte an Kirchen ist das osmanische Städtchen auch bekannt als das Jerusalem des Balkans. BILD: MAILIJA

Unterschätztes Reiseziel im Herzen des Balkans

Nordmazedonien gilt noch immer als Geheimtipp. Zwischen Albanien und Bulgarien gelegen, vereint das Land auf vergleichsweise kleinem Raum eine bemerkenswerte Vielfalt: von ursprünglichen Berglandschaften und Nationalparks bis hin zu historischen Städten und religiösen Stätten.

Im Zentrum steht dabei der Ohridsee, einer der ältesten und tiefsten Seen Europas, dessen klares Wasser und kulturelle Bedeutung ihn zum UNESCO-Welterbe machen.

Die organisierte Reise verbindet bekannte Höhepunkte mit authentischen Einblicken in das Alltagsleben. Stationen wie Skopje, Bitola oder Ohrid zeigen die kulturelle Bandbreite des Landes – geprägt von osmanischen, byzantinischen und modernen Einflüssen.

Gleichzeitig eröffnen Naturerlebnisse in Regionen wie dem Mavrovo-Nationalpark oder der Matka-Schlucht eindrucksvolle Perspektiven auf die Landschaft. Traditionelles Handwerk, regionale Küche und Begegnungen vor Ort ergänzen das Programm.

Neue Perspektiven für erfahrene Reisende

Mit dem neuen Angebot reagiert der Veranstalter auf die wachsende Nachfrage nach weniger bekannten Reisezielen in Europa. Nordmazedonien bietet eine Mischung aus kulturellem Reichtum, landschaftlicher Ursprünglichkeit und vergleichsweise kurzer Anreise – und spricht damit insbesondere Reisende an, die bereits viel gesehen haben und neue Perspektiven suchen.

Die achttägige Flugreise „Nordmazedonien – Juwel des Balkans“ wird in diesem Jahr im September und Oktober und im kommenden Jahr von April bis Juni und von September bis Oktober an verschiedenen Terminen angeboten und ist bereits buchbar. Im Komplettpaket enthalten sind der Hin- und Rückflug nach Skopje, sieben Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension, Ausflüge laut Programm und deutschsprachige Reiseleitung ab Ankunft in Nordmazedonien.

Zusätzlich kann noch ein Entdecker- & Kulinarik-Paket hinzugebucht werden. Außerdem besteht die Möglichkeit die Reise als Kleingruppe mit maximal 20 Personen zu buchen.

Beratung und Buchung unter Tel. 06196 / 7800 800 oder https://www.trend-tours.de/reisen/nordmazedonien#uebersicht

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

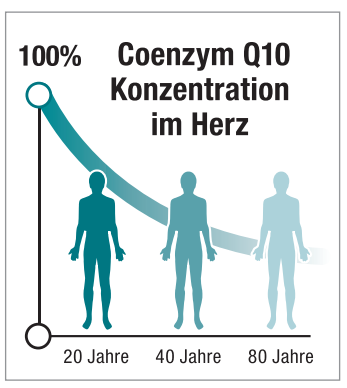
Der unsichtbare Grund für Ihre Müdigkeit?



Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper.

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

Zusätzlicher Abbau mit zunehmendem Alter
Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.
Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon)– jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird.
Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.



Das sagt die Patientin
„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben, sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft.“

Das sagt die Wissenschaft
Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.[1]

Gibt es Unterschiede bei Coenzym Q10?
Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol - die reduzierte Form von Coenzym Q10.
Wichtig zu wissen: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.[2] Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.

Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

[1]Qu H et al.. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835, 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023. [2]Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen



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:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

Naturpark Komovi: Europas stille Bergwildnis

REISE Neue Themenroute erschließt das unbekannte Hochland Montenegros

PODGORICA/PR – Eine bisher kaum bekannte Bergregion: Wer Montenegro bislang vor allem mit der Adriaküste verbindet, entdeckt im Osten des Landes eine völlig andere Welt aus schroffen Gipfeln, Hochweiden, Bergseen und uralten Geschichten, die bis heute zwischen den Felsen der Kučka-Berge nachhallen. Im Rahmen des internationalen EU-Interreg-Projekts „Mystical Danube“ rückt der Naturpark Komovi in den Fokus nachhaltiger Natur- und Kulturerlebnisse.

Die neue Themenroute „Between Two Lakes – The Path of Mountains and Legends“, nur rund zwei Autostunden von der montenegrinischen Hauptstadt Podgorica entfernt, führt durch eine der ursprünglichsten Gebirgslandschaften Südosteuropas und in eine fast vergessene Welt voller Mythen. Die 10,8 Kilometer lange Strecke der Themenroute verbindet den Bukumirsko- mit dem Rikavačko-See und schlängelt sich durch eine alpine Landschaft, die trotz ihrer rauen Schönheit bis heute weitgehend unbekannt ist. Statt überlaufener Wege bestimmen hier weite Bergplateaus, Kalksteinformationen und traditionelle Katuns – die saisonalen Bergsiedlungen der Hirtenfamilien – das Bild. Unterwegs treffen Wanderer auf Spuren jahrhundertealter Hirtenkultur, glaziale Seen und Erzählungen über Drachen, Bergfeen und verschwundene Stämme.



Zwischen Gletscherseen, Hirtenpfaden und Legenden erschließt der Naturpark Komovi im Osten Montenegros mit der neuen Themenroute „Between Two Lakes – The Path of Mountains and Legends“ eine der unberührtesten Wanderregionen Europas. BILD: AUZP

Montenegros ruhige Höhen

Während viele alpine Gegenden längst unter Massentourismus leiden, bewahrt Komovi eine selten gewordene Ruhe. Die Bergwelt im Osten Montenegros zählt 13 Gipfel mit mehr als 2.000 Metern Höhe, schroffe Felsmassive treffen auf sanfte Almwiesen sowie Buchen- und Kiefernwälder. Der Naturpark erstreckt sich über Teile der Region Podgorica sowie die Gemeinden Andrijevica und Kolašin und gehört zu den biodiversitätsreichsten Gebieten des Landes. Adler ziehen über den Berghängen ihre Kreise, seltene Orchideen wachsen entlang der Wege und in den abgelegenen Waldgebieten leben Braunbären, Wölfe und Gämse. Besonders eindrucksvoll zeigt sich die Landschaft rund um den Bukumirsko-See. Der Gletschersee liegt auf 1.443 Metern Höhe am Fuß des Žijovo-Massivs und schimmert je nach Lichteinfall in unterschiedlichen Grüntönen. Über dem Wasser ragen steile Bergspitzen auf, während sich entlang der Ufer alte Hirtenpfade durch die Hochebene ziehen.



Traditionelle Katuns prägen bis heute die Hochlagen des Naturparks Komovi im Osten Montenegros. Die ehemaligen Bergsiedlungen der Hirtenfamilien liegen entlang der Themenroute „Between Two Lakes“. BILD: AUZP

Wandern zwischen Mythos und Wirklichkeit

Die Themenroute „Between Two Lakes“ verbindet Naturerlebnis mit regionalen Mythen. Entlang des Weges erzählen Stationen von Legenden, historischen Überlieferungen und kulturellen Besonderheiten. Im Mittelpunkt stehen die Traditionen des Kuči-Stammes, der die Bergregion über Jahrhunderte prägte. So ranken sich rund um den Bukumirsko-See zahlreiche Legenden über Drachen, geheimnisvolle Seenwesen und verschwundene Gemeinschaften. Der See galt in der Überlieferung lange als magischer Ort zwischen den Welten. Bis heute erzählen Bewohner Geschichten über nächtliche Stimmen am Wasser und mystische Erscheinungen in den Bergen.

Katun-Kultur und authentisches Bergleben

Die traditionelle Katun-Kultur Montenegros prägt die Route maßgeblich. Die saisonalen Bergsiedlungen dienten Hirtenfamilien über Generationen hinweg als Sommerwohnsitze und gehören bis heute zur Kulturlandschaft. Während der Sommermonate leben einige Familien weiterhin dort, produzieren Käse und bewirtschaften Weiden. Besucher erleben dadurch eine Form des Berglebens, die in vielen Teilen Europas verschwunden ist. Kleine Unterkünfte, einfache Berghäuser und regionale Küche schaffen eine authentische Alternative zum klassischen Alpentourismus.

Hidden Gem für Outdoor-Liebhaber

Der Naturpark Komovi spricht vor allem Wanderer, Naturfotografen, Ornithologen und Outdoor-Reisende an, die Landschaften abseits bekannter Routen suchen. Neben einfachen Panoramawegen führen anspruchsvollere Bergtouren auf Gipfel wie den Kučki Kom (2.487 Meter), Surdup oder Štitan. Auch die berühmte montenegrinische Fernwanderroute CT-1 verläuft dort und verbindet Komovi mit den Nationalparks Biogradska Gora und Durmitor.

Weitere Informationen unter:
www.auzp.me
www.podgorica.travel
interreg-danube.eu/projects/mystical-danube

MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
ALU-GARTENGRUPPE
Best. aus: 6 Hochlehnerstühlen, 5-fach verstellbar und 1 Klapptisch 1,60 x 0,95 m. Hautsympathische Textilbespannung, wetterfest, pflegeleicht, Modell „Basic Plus“, silberfarben
999 €
MODERNE GARTENGRUPPE
6 verstellbare Hochlehner-Rattangeflechtsessel mit Auflage, wetterfest + Auszugstisch 160(200)x100
2.499 €
Frohe Pfingsten! Diesen Sonntag KEIN Schautag!
TEAK-SITZGRUPPE
6 Hochlehnersessel (5-fach verstellbar), 1 Auszugstisch, 1,50 m x (2 m) x 1 m
1.499 €
MODERNE GARTEN-GRUPPE
6 verstellbare Hochlehner-Rattangeflechtsessel mit Auflage, wetterfest + Auszugstisch 160 (200) x 100
2.499 €
Hardenbergstr. 5 + 6 · 26203 Wardenburg · Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

Gasflaschen halten Sommerhitze sicher stand

VERBRAUCHER Flüssiggas bleibt auch bei Hitze sicher – Experte gibt Lager-Tipps

IM NORDWESTEN/CMF – Bei Temperaturen weit über 30 Grad stellt sich vielen Gasgrill-Fans die Frage: Ist die Nutzung der Gasflasche in der Sommerhitze gefahrlos möglich? Die klare Antwort: Ja! „Spezielle Sicherheitsfunktionen sorgen dafür, dass Gasflaschen auch im Hochsommer sicher verwendet werden können“, sagt Markus Lau, Technikexperte beim FlüssigGas Verband. Der Experte erklärt, warum die Flasche auch bei heißen Außentemperaturen nicht an ihre Belastungsgrenze stößt – und worauf bei der Lagerung von Gasflaschen zu achten ist.

Gasflaschen sind hochsommerfest

Ein wichtiges Sicherheitsfeature: Gasflaschen werden nur zu 80 Prozent befüllt. Der Freiraum oberhalb der sogenannten flüssigen Phase bildet ein gasförmiges Polster. „Auch wenn sich der Inhalt an Hitzetagen ausdehnt, stößt die Gasflasche nicht an ihre Belastungsgrenze“, sagt Markus Lau. Denn: Propangasflaschen sind für einen Prüfdruck von 30 bar konzipiert. Bei Temperaturen von 30 Grad Celsius liegt der Innendruck der Flasche bei rund 10 bar, bei 40 Grad erhöht er sich auf etwa 13 bar. Um den maximalen Prüfdruck von 30 bar zu erreichen, müsste sich das Gas in der Flasche auf 80 Grad Celsius erhitzen. Für zusätzlichen Schutz sorgt das Sicherheitsventil. „Steigt der Druck in der Flasche wider Erwarten auf über 30 bar, lässt das Sicherheitsventil Gas kontrolliert nach außen entweichen“, sagt Markus Lau. „Selbst an heißen Sommertagen lassen sich Gasflaschen sicher nutzen.“



Spezielle Sicherheitsfunktionen sorgen dafür, dass Gasflaschen auch im Hochsommer sicher verwendet werden können. BILD: OBI

Gefahren lauern bei falscher Lagerung

Flüssiggas ist schwerer als Luft. „Deshalb müssen Gasflaschen oberhalb der Erdgleiche und immer aufrecht stehend aufbewahrt werden“, sagt Markus Lau. „Geeignete Orte sind zum Beispiel gut belüftete Gartenschuppen oder Garagen.“ Nicht erlaubt ist die Lagerung in Kellern, Schlafräumen, Fluren, Treppenhäusern und Durchgängen.

Zudem sollten beim Transport von Gasflaschen im Auto – etwa nach dem Kauf oder zur Rückgabe leerer Flaschen – längere Stopps in der Sommerhitze vermieden werden.

Eine Ersatzflasche reicht

Geregelt ist auch die Anzahl der Gasflaschen, die gelagert werden dürfen. In Innenräumen darf maximal eine Flüssiggasflasche mit 5 Kilo oder 11 Kilo betrieben werden. Zusätzlich darf höchstens eine weitere Flasche derselben Größe in der Wohnung gelagert werden, wobei Schlafräume und Keller tabu sind. Für die Lagerung im Freien gibt es im privaten Bereich keine formell festgelegte Höchstgrenze. „Wir empfehlen, nur die tatsächlich benötigte Anzahl an Ersatzflaschen vorzuhalten, zum Beispiel eine Ersatzflasche je betriebenem Gerät“, sagt Markus Lau. „Außerdem müssen die Flaschen so gelagert werden, dass sie vor unbefugtem Zugriff geschützt sind.“

Nordwest SONNTAGSBLATT
Schon entdeckt?
www.nordwest-sonntagsblatt.de
GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen · D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten · Gold-Silberbarren · Silber · Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 125,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75
NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.
ALDI

Sommergenuss: Jetzt ist Zeit für Süßkirschen

OBST Kirschen überzeugen mit Aroma, gesunder Vielfalt und spannender Herkunft



Süßkirschen sind in erster Linie Naschfrüchte und wandern meist direkt von der Hand in den Mund.
BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Süßkirschen wandern meist direkt von der Hand in den Mund. Aber auch in der Küche zeigen sie sich äußerst vielseitig – etwa im Obstsalat, in Smoothies, in Frozen Joghurt oder einem cremigen Dessert. Herzhaften Gerichten wie sommerlichen Salaten, Flammkuchen oder einer Kirsch-Caprese mit Mozzarella verleihen sie eine aromatisch-fruchtige Note.

Die Süßkirsche (Prunus avium) gehört als Steinobst zur Familie der Rosengewächse. Sie stammt von der im Kaukasus wild vorkommenden Vogelkirsche ab und wurde zunächst im Schwarzmeerraum kultiviert. Heute wird sie weltweit in gemäßigten Klimazonen angebaut. Hierzulande umfasst die Anbaufläche für Süßkirschen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 5.700 Hektar (2025). Die Top-Anbauländer sind Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern. Da der heimische Anbau den Bedarf nicht decken kann, werden Süßkirschen vor allem aus der Türkei, Spanien und Griechenland importiert.

Ob gelb, gelb-rot, hell- oder dunkelrot – im Allgemeinen wird zwischen weichfleischigen, saftigen Herzkirschen und festfleischigen, knackigen Knorpelkirschen unterschieden. Knorpelkirschen sind aufgrund ihres festeren Fruchtfleischs etwas länger haltbar und daher besonders häufig im Handel zu finden.

Kirschen sind mit ihrem hohen Wasseranteil kalorienarm. Sie liefern neben Kohlenhydraten in Form von Zucker (13 Prozent) auch Fruchtsäuren und Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, B-Vitamine wie Folsäure sowie Vitamin C. Ihre rote Farbe verdanken alle Sorten vor allem den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und als Antioxidanzien zellschützend wirken können. Je dunkler das Rot, desto höher ist der Anteil.

Ein alter Mythos lautet: Zu Kirschen soll man kein Wasser trinken, sonst bekommt man Bauchweh. Vermutlich geht diese Warnung auf Zeiten mit schlechterer Trinkwasserqualität zurück, was eher die Beschwerden verursacht hat, als die Kirschen selbst. Diese Sorge ist heutzutage aber unbegründet. Bei empfindlichen Menschen können größere Mengen Kirschen aber Blähungen verursachen. Denn auf der Schale können von Natur aus Hefen vorkommen, die den Fruchtzucker vergären und dabei Kohlendioxid bilden. Deshalb ist es ratsam, Kirschen vor dem Verzehr stets gründlich zu waschen.

Heimische Süßkirschen haben von Juni bis August Saison. Regionale Ware findet man häufig auf Wochenmärkten oder direkt beim Obsthof – teilweise auch zum Selberpflücken. Reife, frische Früchte sind prall und sortentypisch gefärbt, mit glänzender Haut und grünem, glattem Stiel. Wenn der Stiel fehlt oder die Früchte Risse und Druckstellen haben, können Mikroorganismen leichter eindringen und den Verderb beschleunigen.

Kirschen werden von Hand und reif geerntet, da sie nicht nachreifen. Zu Hause am besten möglichst rasch essen oder verarbeiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie auf Küchenpapier in einer Dose gelagert zwei bis drei Tage lang frisch. Die Früchte erst kurz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abspülen und anschließend entstielen oder als Naschobst mit Stiel servieren. Wird der Stiel vorher entfernt, geht durch die offene Stelle an der Frucht beim Waschen Saft und Aroma verloren.

Punktehandel wird zukünftig sanktioniert

MOBILITÄT Änderung des Straßenverkehrsgesetzes tritt am 1. Juli in Kraft



Beim Straßenverkehrsgesetz treten Änderungen in Kraft: Unter anderem wird ab dem 1. Juli der Punktehandel bei Ordnungswidrigkeiten im Straßenverkehr verboten.
BILD: PIXABAY/BLICKPIXEL

IM NORDWESTEN/PM – Wer am Punktehandel beteiligt ist, muss in Zukunft mit Konsequenzen rechnen. Darauf weist der ADAC in einer Pressemitteilung mit Blick auf die zum 1. Juli in Kraft tretende Aktualisierung des Straßenverkehrsgesetzes (StVG) hin. Künftig ist es verboten, eine Behörde durch falsche Angaben zur Beteiligung an einer Ordnungswidrigkeit zu täuschen oder entsprechende Dienstleistungen anzubieten. Verstöße können mit einem Bußgeld von bis zu 30.000 Euro geahndet werden. Der ADAC, der sich laut Mitteilung seit vielen Jahren für die Schließung dieser Gesetzeslücke eingesetzt hat, begrüßt den Schritt als wichtigen Beitrag für mehr Verkehrssicherheit.

Die StVG-Novelle enthält darüber hinaus eine gesetzliche Grundlage für eine weitgehend automatisierte Überwachung von Parkverstößen im ruhenden Verkehr durch sogenannte Scancars. Damit sollen sowohl Schwarzparker (Parken ohne entsprechende Berechtigung) als auch Falschparker (Parken im Haltverbot) erfasst werden können. Ob und in welchem Umfang sich diese Technik in der Praxis bewährt, bleibt abzuwarten. Aus Sicht des ADAC können Scancars Kommunen und Gemeinden zwar bei der Ahndung von Parkverstößen unterstützen, sie sind jedoch keine flächendeckende Lösung und lösen nicht das grundsätzliche Parkplatzproblem.

Für Verbraucher wird auch eine weitere Änderung relevant: Die Frist für die Verfolgungsverjährung von Verkehrsordnungswidrigkeiten wird von drei auf sechs Monate verlängert. Konkret bedeutet das, dass Autofahrer nach einem Verkehrsverstoß deutlich länger als bisher mit einem Bußgeldverfahren rechnen müssen.

Außerdem schafft die Gesetzesänderung die Grundlage für den digitalen Führerschein. Dieser soll im Laufe des Jahres über eine Smartphone-App zur Verfügung stehen, sobald die technischen Voraussetzungen erfüllt sind. Der klassische Scheckkartenführerschein bleibt weiterhin uneingeschränkt gültig.

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





Mit graviertem Boden:
„Sonderedition Nordwest-Zeitung“

Limitiert auf 80 Exemplare!

TUTIMA Glashütte/SA Uhr
M2 Coastline 6150-94
Sonderedition 80 Jahre NWZ

- ✓ Gehäuse: Reintitan
- ✓ Band: Reintitanband
- ✓ Durchmesser: 43 mm
- ✓ Werk: Automatikwerk Kal. Tutima 330

1.950,00 €

Nordwest SHOP

Bitte beachten Sie:
Unsere exklusiven Uhren werden nach Bestellung extra angefertigt und haben eine Lieferzeit von ca. 6-8 Wochen.

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

Unterschätzter Risikofaktor für Sodbrennen

GESUNDHEIT Umfrage zeigt, was uns auf den Magen schlägt – Frauen offenbar häufiger betroffen

IM NORDWESTEN – Der Grillabend war schön, Würstchen und Co. schmeckten lecker – doch kaum liegt man später im Bett, beginnt es hinter dem Brustbein zu brennen. Sodbrennen und saures Aufstoßen gehören für viele Menschen zu den lästigen Begleitern des Alltags.

Neue Daten zeigen nun, dass dabei oft nicht nur das Essen eine Rolle spielt. Eine aktuelle Umfrage unter 1.001 Menschen zwischen 35 und 65 Jahren mit Refluxbeschwerden zeigt, dass viele wiederkehrend darunter leiden.

Frauen berichten dabei häufiger über regelmäßige oder sogar chronische Beschwerden als Männer.



Die Grillsaison ist in vollem Gange, doch es ist nicht die Ernährung allein, die den Magen belasten kann.

BILD: DJD/DR. KADE/GRAPHICSWIZARD/123RF

Reaktion auf Stress

Als wichtigste Auslöser nennen die Befragten säurehaltige Lebensmittel und Getränke (59 Prozent), gefolgt von scharfen oder fettreichen Speisen (51 Prozent) sowie üppigen Mahlzeiten (49 Prozent). Überraschend weit oben auf der Liste steht außerdem Stress: 39 Prozent sehen darin einen persönlichen Trigger – noch vor späten Mahlzeiten oder Alkohol.

Dieser Aspekt wurde auch wissenschaftlich untersucht. In einer Studie mit 439 Medizinstudierenden zeigte sich ein klares Muster: Je höher das Stresslevel, desto häufiger traten Refluxsymptome auf.

Ein durchaus nachvollziehbarer Gedanke, denn wenn der Kopf unter Druck steht, reagiert oft auch der Bauch sensibel.

Schnelle Linderung gewünscht

Wer Stress als Trigger nennt, beschreibt vor allem private Belastungen, Konflikte, mentale Überforderung und Schlafmangel. Aber auch hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen: Rund jede fünfte Frau zwischen 50 und 59 Jahren nennt die Wechseljahre als Ursache oder Verstärker ihrer Beschwerden. So verschieden die Auslöser auch sind, bei der Behandlung sind sich die meisten einig: 84 Prozent erwarten von einem Mittel gegen Sodbrennen eine schnelle spürbare Linderung. Bei akuten Beschwerden können rezeptfreie Antazida die Magensäure binden. Riopan etwa enthält den Wirkstoff Magaldrat und gehört zu den sogenannten Schichtgitterantazida. Es kann überschüssige Magensäure bedarfsgerecht neutralisieren und zu einer schnellen, lang anhaltenden Linderung beitragen.

Wann zum Arzt?

Häufiges Sodbrennen sollte ärztlich abgeklärt werden. Das gilt insbesondere dann, wenn die Beschwerden mehrmals pro Woche auftreten oder von Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust oder Schmerzen begleitet werden. Zudem kann jeder selbst etwas zur Vorbeugung tun. Tipps hierzu gibt es beispielsweise unter www.riopan.de. So helfen oft kleinere Mahlzeiten, viel stilles Wasser oder Tee trinken, ausreichend Abstand zwischen Abendessen und Schlafengehen sowie regelmäßige Entspannungsübungen.





25 Jahre Bakenhus Biofleisch

Bauern- & Kunsthandwerkermarkt auf dem Biohof Bakenhus

Großenkneten. Mit dem Bauern- und Kunsthandwerkermarkt auf dem Biohof Bakenhus am Sonntag, 28. Juni 2026, werden 25 Jahre Bakenhus Biofleisch GmbH gefeiert – und zugleich 25 Jahre geglückte Kooperation zwischen drei Partnern. Denn dass die Biofleischerei und ihr Hofladen auf dem ökologisch bewirtschafteten Biohof Bakenhus in Großenkneten mitten im Wasserschutzgebiet des Oldenburgisch-Ostfriesischen Wasserverbands (OOWV) angesiedelt sind, ist kein Zufall.

1995 übernahm der OOWV den Hof und setzte auf eine strikt ökologische Bewirtschaftung. Ziel war es, zu zeigen, wie Pflanzenanbau, Grünlandwirtschaft und maßvolle Nutztierhaltung mit dem Schutz des Grundwassers zusammengehen können, aus dem der Verband sein Trinkwasser fördert.

Die Gründung der Biofleischerei folgte auf dem Fuße, um die nach Bioland-Standards produzierten Wurst- und Fleischspezialitäten des Biohofs Bakenhus, und später weitere Bioprodukte, zu vermarkten. Hand in Hand mit der OOWV-Umweltbildung auf dem Biohof leistet die Bakenhus Biofleisch GmbH so einen Beitrag zu Boden- und Grundwasserschutz – und zu regionaler, nachhaltiger Ernährung. „Wir wollen die 25-jährige Erfolgsgeschichte der Fleischerei und des Hofladens mit neuen Ideen und neuen Produkten, aber in bewährter Qualität fortführen“, kündigte Torsten Selle an, als er die Geschäftsführung der Biofleischerei 2025 von Vorgänger Rainer Breuer übernahm. Wie gut das schon gelungen ist, zeigt ein Blick in den Hofladen und auf die hübschen selbstgemachten Dinge und leckeren regionalen Produkte der 30 Aussteller beim Bauern- und Kunsthandwerkermarkt am Sonntag, 28. Juni 2026, von 10 bis 18 Uhr.

Auch kleine Raten bergen finanzielle Risiken

VERBRAUCHERTIPP Was bei Finanzierungsangeboten zu beachten ist

IM NORDWESTENDJD – Das Angebot ist verlockend: Mit wenigen Mausklicks ist das neue Smartphone oder die Kaffeemaschine bestellt. Und die Rechnung? Die wird erst Wochen später fällig oder kann bequem in mehreren Raten abgestottert werden. „Jetzt kaufen, später bezahlen“ hat sich als Bezahltrend insbesondere im Onlinehandel etabliert. Was auf den ersten Blick einfach und komfortabel erscheint, kann die eigene finanzielle Stabilität empfindlich aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Monatsrate über 20 Euro hier, weitere 100 Euro monatlich für den neuen Fernseher und nochmals 50 Euro für das jüngste Online-Mode-Shopping: Auch die Summe vieler einzelner Zahlungsverpflichtungen kann zur Überschuldung führen.



Jetzt kaufen, später zahlen: Derartige Angebote klingen auf den ersten Blick verlockend. Allerdings können auch kleine Raten schleichend in eine Überschuldung münden. BILD: DJD/S-COM

Finanziellen Überblick behalten

Angesichts gestiegener Lebenshaltungskosten nutzen viele Menschen Finanzierungen auch für kleinere Anschaffungen, um Löcher im Budget zu stopfen oder sich trotz knapper Kasse Konsumwünsche zu erfüllen. Doch wer mehrere Käufe gleichzeitig über unterschiedliche Dienstleister finanziert, kann rasch die Übersicht darüber verlieren, wann welche Rate den Kontostand belastet. „Wenn die Zahlung in die Zukunft verschoben wird, fühlt sich der Kauf in dem Moment weniger real an. Die meisten Menschen bewerten diese Ausgaben dann als weniger belastend – das erhöht die Wahrscheinlichkeit, mehr Geld auszugeben als eigentlich geplant“, erläutert Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Dieser psychologische Effekt kann dazu führen, dass Hemmschwellen sinken, die bei einer sofortigen Zahlung bestehen würden.

Überschuldung vorbeugen

Um die Kontrolle über die eigenen Finanzen zu behalten, empfiehlt sich ein bewusster Umgang: Jedes Angebot zur späteren Zahlung sollte wie ein klassischer Kredit behandelt werden. Sich vorab ein monatliches Ratenbudget festzulegen, das nicht überschritten wird, kann ebenfalls helfen.

Zudem kann man sich vor jedem Kauf fragen: „Könnte ich den Betrag auch sofort bezahlen?“. Ist dies nicht möglich, ist ein Verzicht oft die vernünftigere Entscheidung – zumindest bei Produkten, die für den Alltag nicht unverzichtbar sind.

Wichtig zu wissen: Auch bei zinsfreien Modellen nach dem Motto „Buy now, pay later“ handelt es sich rechtlich oft um Kredite oder kreditähnliche Produkte mit entsprechenden Verpflichtungen. Wer die Zahlungsfristen versäumt, muss mit Konsequenzen rechnen. Um die Übersicht zu behalten, sollte man sich Zahlungstermine und fällige Raten notieren, um nicht überrascht zu werden. Geld und Haushalt bietet unter www.geld-und-haushalt.de verschiedene kostenfreie Möglichkeiten an, zum Beispiel das Online-Haushaltsbuch „Web-Budgetplaner“ oder auch gedruckte Haushaltsbücher.

Medizin ANZEIGE

Wunderwaffe Kreatin?
Was ist dran am Trendstoff?



Kreatin unterstützt die Regeneration von ATP, der wichtigsten Energiequelle des Körpers.[1] Ab spätestens 40 sinken die körpereigenen Kreatinspeicher, Muskelmasse nimmt ab – Kraft und Belastbarkeit lassen nach.
Hochwertige Kreatin-Produkte enthalten Kreatin-Monohydrat ohne unnötige Füllstoffe, sind gut löslich und geschmacksneutral. Besonders gefragt sind Pulver mit Vitamin B5, das zu normaler geistiger Leistung beiträgt. Das neue pureSGP Kreatin (Apotheke) kombiniert reinstes Kreatin-Monohydrat mit Mikronährstoffen: u. a. Vitamin B5 sowie Niacin für einen normalen Energiestoffwechsel. Ein durchdachtes Konzept für körperliche Energie ab 40.

NEU
Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kreatin
(PZN 20330254)
www.puresgp.de



[1]Kreider RB et al. (2017): International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Thema Nervenschmerzen

Wenn der Ischias nervt!

So bekommen Sie die Nervenschmerzen in den Griff

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeingegend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!
Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV
Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

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

Minions entfesseln Monster-Chaos in Hollywood

KINO Kaulitz-Brüder leihen Animationsfiguren ihre Stimmen – Neuer „Minions“-Film startet am 1. Juli



Sie sind wieder da: Die kleinen gelben Minions wollen diesmal in Hollywood einen Horrorfilm drehen. Ein (Hai-)Monster haben sie schon gefunden. BILD: UNIVERSAL PICTURES

IM NORDWESTEN/ZA – Bill und Tom Kaulitz sind im Gespräch. Nicht nur, dass das prominente Paar (ehemals „Tokio Hotel“) am 5. Dezember die „Wetten, dass...“-Show moderieren wird, jetzt haben sie auch noch die Sprechrollen in der neuen Animationskomödie von Regisseur Pierre Coffin und Chris Renaud übernommen und verleihen den Monstern Goomi und Dort ihre Stimmen. „Minions & Monster“ läuft ab Mittwoch, 1. Juli, bundesweit in den Kinos an und wird u.a. auch in Wilhelmshaven, Aurich und Oldenburg gezeigt. Der dritte Teil der Illumination-Saga erzählt, wie die Minions es nach Hollywood schafften, dort zu Filmstars werden, dann aber alles verlieren.

Minions stürzen sich ins Filmchaos

Was genau passiert: Die Minions haben mittlerweile tatsächlich Hollywood erobert und richten nun als Schauspieler allerlei Chaos an. Als sie vom Regisseur Max (Stimme sowohl im englischen Original als auch in der deutschen Synchronfassung: Christoph Waltz) dazu ermutigt werden, einen Horrorfilm zu produzieren, machen sie sich sofort auf die Suche nach einem dazu passenden Monster. Dazu bedienen sie sich eines alten, magischen Buches und schaffen es tatsächlich, ein Monster zu beschwören. Doch es dauert wenig überraschend nicht sonderlich lange, bis ihr Plan nach hinten losgeht und – wie sollte es auch anders sein? – den ganzen Planeten in Gefahr bringt. Nun müssen die Minions die selbst angerichtete Katastrophe erst mal wieder verhindern. Doch dabei können sie sich natürlich auch gleich als erdenrettende Helden präsentieren. Was soll dabei schon schiefgehen? (Universal Pictures)

Warum Minionesisch überall verstanden wird

Wer kennt sie nicht, die kleinen gelben Minipersönlichkeiten in ihren blauen Latzhosen: Die Minions verdanken ihren weltweiten Ruhm einer perfekten Kombination aus visuellem Charme, universellem Humor und cleverem Marketing. Ihre einfache Gestaltung macht sie extrem wiedererkennbar, auch wenn in der Neufassung nicht mehr die alten Bekannten agieren, sondern statt Kevin, Stuart und Bob jetzt neue Minions, u.a. James und Henry, für das überbordende Chaos sorgen. Ihre slapstickhafte Komik erinnert an die Ära des Stummfilms – dank ihrer eigenen Fantasiesprache („Minionesisch“), die aus verschiedenen Sprachen besteht, sind ihre Missgeschicke international verständlich und unverwechselbar.

Hollywood trifft Minion-Wahnsinn

Der neue deutsche Trailer verrät bereits, dass „Minions & Monster“ ganz auf die Kombination aus Hollywood-Parodie, Monster-Trubel und dem unverwechselbaren Minion-Humor setzt. Besonders charmant sind die vielen kleinen Details: das stimmungsvolle 20er-Jahre-Ambiente, der turbulente Filmmoment mit den Wikingern oder das amüsante Aufeinandertreffen mit dem Monster-Hai. Wer im Kino mal wieder richtig lachen möchte, ist mit diesem Familienfilm bestens beraten.

Minions-Abenteuer startet mit 3D-Show

„Minions & Monster“ ist ab sechs Jahren freigegeben – allerdings sollten Eltern wissen, dass es einige actionreiche Szenen mit Schusswaffen, Bomben und Explosionen gibt. Im UCI Kino Wilhelmshaven gibt am Wochenende mehrere Vorpremieren, auch in 3D.

Für den Animationsfilm „Minions & Monster“ finden am Wochenende des 27. und 28. JuniVorpremieren in Form von Family Previews im CinemaxX Oldenburg, im Kino Aurich, sowie im UCI Kino Wilhelmshaven statt, auch in 3D. Der offizielle Kinostart erfolgt anschließend am 1. Juli.





Stellenmarkt

Die **Ev.-luth. Kirchengemeinde Wardenburg**
sucht **zum 01.10.2026** eine/n

Küster*in (m/w/d)

für eine unbefristete Teilzeitstelle mit einem Umfang von 5 Wochenstunden. Die Vergütung erfolgt nach den Bestimmungen der Dienstvertragsordnung (DienstVO) in Verbindung mit dem Tarifvertrag Länder.

Haupteinsatzort ist die Matthäus-Kirche in Hundsmühlen. Weitere Standorte sind nach Bedarf die Marienkirche in Wardenburg, die Benthullener Kirche in Benthullen und andere Orte.

Alle weiteren Informationen sowie den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie unter: https://stellenmarkt.kirche-oldenburg.de - Nr. 374265
oder auf unserer homepage: www.ev-kirche-wardenburg.de

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung an:
Ev.-luth. Kirchengemeinde Wardenburg, Frau Pfarrerin Gießing (Geschäftsführung)
Friedrichstr. 55, 26203 Wardenburg, Kirchenbuero.wardenburg@kirche-oldenburg.de

BundesImmobilien

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion Magdeburg sucht für die Betreuung der im Eigentum der Bundesanstalt stehenden Liegenschaften im Geschäftsbereich Facility Management am **Arbeitsort Oldenburg zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet** eine/einen:

Bauingenieurin / Bauingenieur oder Architektin / Architekten (Baumanagerin / Baumanager) (w/m/d)

(bis EG 11 TVöD Bund /A 11 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM1481)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum **21. Juli 2026** auf **www.interamt.de** unter der **Stellen-ID 1460701**.

www.bundesimmobilien.de

BundesImmobilien

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion Magdeburg sucht im Geschäftsbereich Facility Management für die Betreuung der im Eigentum der Bundesanstalt stehenden Liegenschaften am **Arbeitsort Oldenburg zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet jeweils** eine/einen:

Bewirtschafterin / Bewirtschafter (Immobilienkauffrau / Immobilienkaufmann) (w/m/d)

(bis EG 6 TVöD Bund /A 6m BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM271001, Stellen-ID 1459567)

Bewirtschafterin / Bewirtschafter (Immobilienkauffrau / Immobilienkaufmann) (w/m/d)

(bis EG 7 TVöD Bund /A 7 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM271009, Stellen-ID 1459576)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich online bis zum **16. Juli 2026** auf **www.interamt.de** unter der **jeweiligen Stellen-ID.**

www.bundesimmobilien.de

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

LKW Fahrer (m/w/d) Tagestouren mit 40t. Auch gerne Rentner, ☎ 0163/8725303.

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

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

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/9100080.

Verkauf Häuser

Mehrwert für Ihre Immobilie! Seit 15 Jahren erfolgreiche Immobilienverkäufe. Ihr Kock Immobilien & Sachverständigenbüro. www.immobilien-kock.de ☎ 04499/9358766

Suche Immobilien zum Kauf

Altbau oder Grundstück in Oldenburg gesucht Suche von privat einen Altbau, ein Sanierungsobjekt oder ein Grundstück ab 500 m². Diskrete& schnelle Abwicklung. ☎ 01741739070

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

Dienstleistungen

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

Fliesenleger hat Termine frei. Badsanierung ☎ 0178/7202788

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

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

Bekanntschaften und Kontakte

Ich, Bettina, 67 J., Arztsekretärin, attraktiv, weiblich, schlanke Figur, bin liebevoll, hilfsbereit, anschmiegsam, mit viel Herz u. Güte, als Witwe ohne Kinder wünsche ich mir pv einen guten, gerne älteren Mann, der mich braucht. Wenn Sie möchten, komme ich Sie gerne mit meinem Auto besuchen.
Tel. 0151 – 62913879

Sie sucht...

Ann-Kathrin, 61 J., mit attrakt. Figur, herzensgutem Charakter, nicht aufdringlich. Bin e. saubere Hausfrau, leidenschaftl. Köchin u. mit m. Auto absolut flexibel. Nach einiger Zeit des Alleinseins wünsche ich mir e. lieben Mann zum Glücklichsein u. glücklich machen. Kann Deinen Anruf üb. PV kaum noch erwarten. ☎ 0176-34498341

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

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

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

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



Jetzt 20 – 50 % auf unsere Sommerschuhe sparen!
Knipper macht MARKENSCHUHE preiswert!
www.schuhhaus-knipper.de
Wildeshauser Straße 12
26209 Hatten

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

Dies und Das

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

ZUM ANKAUF GESUCHT
Zahle 50€ bis 6.000€ für Pelzbekleidung, Lederwaren, Orientteppiche, Handtaschen, Militaria 1WK-2WK, Bleikristall, Silberbesteck, Armband-Taschenuhren, Münzen & Schmuck.
0441-18116638 oder 0176-64799400

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

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

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-7774499

! 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***



Post nach Wermutshausen, Witzwort oder Warzenbach?

Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Eigenständigkeit fördert sichere Verkehrsteilnahme

MOBILITÄT Deutsche Verkehrswacht empfiehlt Schulwegtraining bereits vor den Sommerferien

IM NORDWESTEN/PM – Mit dem neuen Schuljahr treten etwa 800.000 Kinder das erste Mal den Weg ins Klassenzimmer an. Die Deutsche Verkehrswacht (DVW) empfiehlt, Kinder den Schulweg möglichst allein oder gemeinsam mit Freunden zurücklegen zu lassen. Das fördert die Eigenständigkeit, die Bewegung macht fit für den Unterricht und Schulanfänger sammeln wertvolle Erfahrungen im Straßenverkehr. Voraussetzung dafür ist laut DVW ein intensives Schulwegtraining mit den Eltern. Das sollte im besten Fall schon vor den Sommerferien begonnen werden, um mit realen Bedingungen üben zu können und mehr Sicherheit zu gewinnen. Die Kinder mit dem sogenannten Elterntaxi bis vor das Schultor zu bringen, bremst die Entwicklung zu sicheren Verkehrsteilnehmenden und schafft mehr Gefahren, als es vermeidet.

Kirsten Lühmann, Präsidentin der Deutschen Verkehrswacht: „Mit der Einschulung ergibt sich eine gute Gelegenheit, unsere Kinder ein Stück mobile Selbstständigkeit erfahren zu lassen. Als Eltern müssen wir das aber gut vorbereiten und uns Zeit nehmen für die Verkehrserziehung. Das bedeutet auch, die Kleinen eben nicht mit dem Auto bis ins Klassenzimmer zu fahren. Nur wer sich viel bewegt, lernt sichere Bewegungen! Wer die Verkehrswelt dagegen passiv vom Rücksitz aus erfährt, lernt nichts für den mobilen Alltag."

Schulwegtraining ist „keine Wissenschaft"

Die meisten Schulen stellen Schulwegpläne bereit, welche die Routen ohne oder mit nur wenigen Gefahrenpunkten zeigen. Der kürzeste Weg ist darum nicht immer der sicherste. Eltern gehen dann gemeinsam mit ihren Kindern den Schulweg. Dabei wird jedes Abbiegen, jede Straßenüberquerung und jeder Gefahrenpunkt, beispielsweise eine Baustelle, einzeln besprochen. Das ist wichtig, weil es Schulanfängern noch schwerfällt, Zusammenhänge herzustellen und das Erlernte auf andere Situationen zu übertragen. Auch der Rückweg wird so trainiert.

Nach einigen Übungsgängen, wenn das Kind schon deutlich sicherer ist, kann ihm die „Führungsrolle" übergeben werden. Eltern korrigieren dann nur noch. Wichtig ist, dass die Strecke zu den gleichen Zeiten wie später abgelaufen wird, damit der Eindruck von Verkehrsaufkommen und Verkehrsgeschehen möglichst bekannt ist. Das Schulwegtraining muss mehrmals wiederholt werden. Dadurch prägen sich Kinder die Abläufe erst ein und können sicherer werden. Wenn sie den Schulweg souverän allein meistern, können Eltern langsam „loslassen".



Damit Erstklässler bezüglich der Verkehrssicherheit fit für den Weg zur Schule sind, sollte die Strecke gut „trainiert" werden. BILD: PEXELS-PIXABAY/CCO

„Gemeinsam Verantwortung tragen"

Viele Verkehrswachten engagieren sich vor Ort seit vielen Jahren erfolgreich in der Schulwegsicherheit und unterstützen Lehrkräfte und Eltern bei der Verkehrserziehung oder vermitteln Kindern Grundlagen selbstbestimmter Mobilität. Darum hat die DVW für 2026 den sicheren Schulweg verbandsweit als Jahresthema fokussiert und dazu im Juni eine Fachtagung im Neckarforum Esslingen veranstaltet. Unter dem Motto „Sicher zur Schule - Gemeinsam Verantwortung tragen" präsentierten und diskutierten Expertinnen und Experten aus Forschung und Praxis Herausforderungen und wirksame Lösungswege für die sichere Verkehrsteilnahme von Schülerinnen und Schülern.



Mit den Warnwesten der „Aktion ATU Glühwürmchen" sind Kinder im Straßenverkehr viel besser sichtbar. BILD: ATU

Sicher zur Kita: „Aktion Glühwürmchen"

MOBILITÄT ATU spendet Warnwesten an Kindergärten – Bewerbung bis 31. Juli

IM NORDWESTEN/WEIDEN IN DER OBERPFALZ/PM – Nach dem Erfolg im Vorjahr geht die „Aktion Glühwürmchen" in die nächste Runde: Die Werkstattkette ATU spendet erneut 25.000 hochwertige Kinderwarnwesten an Kindergärten in ganz Deutschland. Ziel der Initiative ist es, die Sichtbarkeit der kleinsten Verkehrsteilnehmer signifikant zu erhöhen und ihre Wege sicherer zu gestalten. Ab sofort können sich Kindergärten bis zum 31. Juli 2026 um die begehrten Sicherheitswesten bewerben, heißt es in einer Pressemitteilung von ATU.

Die Aktion wird in Kooperation mit dem Partner Castrol realisiert. Unter atu.de/warnwesten steht ein Online-Formular bereit, über das Einrichtungen jeweils ganze Gruppensätze anfordern können. Sollten mehr als 25.000 Westen angefragt werden, entscheidet das Los über die Vergabe.

„Gerade Kinder werden im Straßenverkehr aufgrund ihrer Körpergröße oft zu spät gesehen", erklärt ATU Pressesprecher Markus Meißner. „Mit der ‚Aktion Glühwürmchen' setzen wir ein klares Zeichen für die Verkehrssicherheit unserer Kleinsten. Dank der reflektierenden Westen werden sie für andere Verkehrsteilnehmer deutlich früher erkennbar."

Kinderwarnwesten begeistern mit „PawPatrol"-Motiv

Die großzügig geschnittenen Westen lassen sich problemlos über dicken Winterjacken tragen. Durch die leuchtend gelbe Signalfarbe und die integrierten Reflexionsstreifen bieten sie optimalen Schutz bei Dämmerung und Dunkelheit. Das Besondere: Die Vorderseite ziert ein Motiv der beliebten Serie „Paw Patrol", was die Motivation der Kinder steigert, die Westen regelmäßig zu tragen. Das fröhliche Motiv war letztes Jahr ein absoluter Hit bei den Kids. Alle Westen sind CE-geprüft und entsprechen den aktuellen Sicherheitsnormen.

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



Autohaus Rüdebusch GmbH&Co. KG und Ford Brau GmbH

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

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

Beispielfotos. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. Details erfahren Sie bei uns.
*Modellabhängiger Nachlass auf die UPE für ausgewählte Ford Nutzfahrzeuge bei teilnehmenden Ford Partnern. Gültig für Gewerbekunden außer gewerblichen Großkunden mit einem Ford Rahmenabkommen sowie gewerblichen Sonderabnehmern z.B. Taxi, Fahrschulen, Behörden. Details unter ford.de.
[1]Ein km-Leasing-Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln, für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen sowie gewerbliche Sonderabnehmer wie z. B. Taxi, Fahrschulen, Behörden). Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. [2]Gilt für einen Ford E-Transit Custom Kastenwagen LKW Trend 320 L1 100kW (136 PS), 1-Gang-Automatikgetriebe (CVT), RWD-Antrieb, Euro 6d-ISC-FCM, € 0,- netto (€ 0,- brutto) Leasing-Sonderzahlung, bei 48 Monaten Laufzeit und 40.000 km Gesamtlaufleistung, zzgl. € 1.500,- netto (€ 1785 brutto) Überführungskosten. Im Angebot sind alle verfügbaren Aktionen bereits berücksichtigt.

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

Schattenplätze: Wohlfühloasen für heiße Tage

GESTALTUNG Mit kluger Planung und natürlichen oder flexiblen Lösungen entsteht Entlastung

VON JANINE SCHULZE



Eine Pergola mit rankenden Pflanzen sorgt für angenehm kühlen Schatten. BILD: FABIEN/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Wenn die Sommer heißer werden, verändert sich auch der Blick auf den eigenen Garten. Wo früher die sonnige Terrasse als begehrtester Platz galt, rücken heute schattige Bereiche stärker in den Mittelpunkt der Betrachtung.

Ein gut geplanter Schattenplatz ist dabei mehr als ein Sonnenschirm über Tisch und Stühlen. Er kann den Garten strukturieren, Aufenthaltsqualität schaffen und Pflanzen wie Menschen vor zu großer Hitze schützen. Entscheidend ist, den Schatten nicht zufällig entstehen zu lassen, sondern ihn bewusst in die Gestaltung einzubeziehen.

Schatten zuerst beobachten

Bevor ein neuer Sitzplatz angelegt wird, lohnt sich ein genauer Blick auf den Tageslauf der Sonne. Nicht jeder Schatten ist zur gleichen Zeit hilfreich.

Ein Platz, der morgens angenehm kühl wirkt, kann am Nachmittag in voller Sonne liegen. Umgekehrt kann ein Bereich unter einem Baum erst später am Tag zum idealen Rückzugsort werden. Wer mehrere Tage beobachtet, erkennt schnell, welche Gartenecken in den heißen Stunden zwischen Mittag und frühem Abend wirklich Entlastung bieten.

Auch die Nutzung spielt eine Rolle. Ein Schattenplatz zum Lesen braucht andere Voraussetzungen als ein Essplatz für die Familie. Für eine Bank reicht oft eine ruhige Ecke unter einem Gehölz. Für Tisch und Stühle sollte der Untergrund eben, tragfähig und gut erreichbar sein. Wege, Wasseranschluss oder die Nähe zum Haus können praktische Vorteile bringen, sollten aber nicht allein entscheiden. Ein Schattenplatz muss vor allem dort liegen, wo er tatsächlich gebraucht wird.

Bäume geben lebendigen Schutz

Natürlicher Schatten ist im Garten besonders wertvoll. Bäume und größere Sträucher filtern das Licht, bremsen Wind und schaffen ein angenehmes Kleinklima. Unter ihrer Krone wirkt ein Sitzplatz meist weicher und weniger aufgeheizt als unter einer geschlossenen Überdachung. Wer neu pflanzt, sollte allerdings Geduld mitbringen. Bis ein Baum ausreichend Schatten spendet, vergehen Jahre. Deshalb kann es sinnvoll sein, eine dauerhafte Pflanzung mit vorübergehenden Lösungen wie Sonnensegeln oder Schirmen zu kombinieren.

Bei bestehenden Bäumen ist Umsicht gefragt. Nicht jeder Standort unter der Krone eignet sich für schwere Möbel oder versiegelte Flächen. Die Wurzeln brauchen Luft und Wasser. Besser sind durchlässige Beläge, eine wassergebundene Decke, Kiesflächen oder locker verlegte Platten mit Fugen. So bleibt der Boden lebendig, und der Baum wird nicht unnötig belastet.



Sonnensegel und andere textile Beschattungen sorgen für schnellen Schatten im Garten. BILD: CAFFEINE/PEXELS

Auch eine einfache Bank am Rand der Krone kann reichen, wenn der Platz gut gewählt ist.

Pergolen und Rankpflanzen nutzen

Eine Pergola kann Schatten spenden und zugleich einen Gartenraum schaffen. Sie wirkt weniger massiv als ein festes Dach und lässt sich mit Kletterpflanzen begrünen. Je nach Bauweise entsteht ein halbschattiger Platz, der sich besonders für Terrassen, Sitzgruppen oder schmale Gartenbereiche eignet. Rankende Pflanzen können zusätzlich für Verdunstungskühle sorgen und die Konstruktion in den Garten einbinden.

Wichtig ist eine stabile Ausführung. Eine Pergola muss Wind, Wetter und dem Gewicht der Pflanzen standhalten. Auch die spätere Pflege sollte mitgedacht werden: Kletterpflanzen wachsen nicht von allein in die gewünschte Richtung, sondern brauchen Schnitt und Führung. Wer es pflegeleichter möchte, kann mit einer offenen Holzkonstruktion beginnen und zunächst textile Beschattung ergänzen. So bleibt der Platz flexibel, bis die Begrünung ausreichend dicht ist.

Textile Lösungen bleiben flexibel

Sonnensegel, Markisen und große Schirme sind schnelle Möglichkeiten, um Schatten zu schaffen. Sie eignen sich besonders dort, wo Bäume fehlen oder eine feste bauliche Lösung nicht gewünscht ist. Ihr Vorteil liegt in der Beweglichkeit. Ein Schirm lässt sich umstellen, ein Segel kann saisonal gespannt werden, eine Markise kann je nach Wetterlage ein- oder ausgefahren werden.

Bei textilen Lösungen kommt es auf die Befestigung an. Ein Sonnensegel braucht tragfähige Punkte und sollte so gespannt werden, dass Regenwasser ablaufen kann. Schirme benötigen einen sicheren Stand, gerade bei Wind. Auch die Höhe ist wichtig: Zu niedrig gespannter Stoff kann die Luft stauen, während ein höherer Sonnenschutz mehr Luftbewegung zulässt. Für heiße Tage ist das entscheidend, denn Schatten allein reicht nicht immer aus, wenn sich darunter die Wärme sammelt.

Mehrere kleine Schattenorte

Nicht jeder Garten braucht den einen großen Schattenplatz. Oft sind mehrere kleine Orte sinnvoller: eine Bank unter dem Apfelbaum, ein beschatteter Stuhl am Beet, ein geschützter Essplatz nahe der Terrasse. So lässt sich der Garten je nach Tageszeit anders nutzen. Morgens liegt vielleicht der Kaffeeplatz im Halbschatten, nachmittags bietet eine Ecke unter Gehölzen den besseren Schutz.

Gerade in kleineren Gärten können solche Lösungen viel bewirken. Ein schmaler Rankbogen, ein mobiler Schirm oder eine bepflanzte Pergola über einer Sitzbank brauchen wenig Fläche, verändern aber die Nutzung deutlich. Wichtig ist, dass Schattenplätze nicht als Restflächen behandelt werden. Sie verdienen dieselbe Aufmerksamkeit wie sonnige Terrassen, denn an heißen Sommertagen werden sie oft zu den wichtigsten Orten im Garten.

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

GESUNDHEIT Kleine Rituale, große Wirkung: Mehr Zeit für das eigene Wohlbefinden

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Der Alltag vieler Menschen ist hektisch. Termine, Erreichbarkeit und ständige Ablenkungen sorgen oft dafür, dass Erholung zu kurz kommt. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig kleine Auszeiten und gesunde Gewohnheiten für das eigene Wohlbefinden sind. Dabei müssen Veränderungen gar nicht kompliziert sein. Schon kleine Rituale können helfen, Körper und Geist langfristig etwas Gutes zu tun.

Bewegung macht den Kopf frei

Spaziergänge, Radfahren oder leichte Bewegung an der frischen Luft wirken sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Bereits wenige Minuten Bewegung am Tag können Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Viele Menschen entdecken deshalb wieder einfache Gewohnheiten für sich: morgens eine kleine Runde durch den Park, eine Fahrradtour am Wochenende oder bewusste Pausen im Alltag. Besonders Aktivitäten in der Natur helfen dabei, neue Energie zu tanken.

Digital auch mal abschalten

Auch bewusste Offline-Zeiten gewinnen an Bedeutung. Immer mehr Menschen legen das Smartphone zeitweise zur Seite, reduzieren Bildschirmzeiten oder schaffen feste Ruhephasen am Abend.

Das schafft nicht nur mehr Konzentration, sondern verbessert häufig auch den Schlaf und die innere Ruhe. Selbst kleine Veränderungen – etwa das Handy nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen – können einen spürbaren Unterschied machen.

Gemeinschaft und Gespräche

Gleichzeitig zeigt sich: Persönliche Begegnungen tun gut. Gemeinsame Zeit mit Freunden, Familie oder Nachbarn stärkt das Wohlbefinden oft mehr als viele denken. Ob gemeinsames Essen, ein Gespräch bei Kaffee und Kuchen oder ein spontaner Spaziergang – soziale Nähe bleibt ein wichtiger Faktor für Lebensqualität.



Ein gutes Frühstück, Musik hören, ein Buch lesen oder einfach einmal durchatmen – oft sind es gerade die einfachen Dinge, die neue Kraft geben. BILD: PEXELS.COM/AK-O

HÖFFMANN REISEN PRÄSENTIERT:

Sonne & Meer genießen!

AB OLDENBURG!

FLUGHAFENTRANSFER AB/BIS OL
ALLE TRANSFER-, AUSFLUGS- UND BESICHTIGUNGSFAHRTEN VOR ORT
DEUTSCHSPRACHIGE REISEFÜHRER
VOLLES PROGRAMM & ENGAGIERTE „HÖFFMANN-REISEBEGLEITUNG“

Unser kombinierten Flug-/Busreisen ...mit Höffmann Luxus-Bus vor Ort!

Kroatien

Mit Bootstour entlang der wunderschönen Küste!

In unserem Programm darf ein Besuch in Kroatien nicht fehlen. Nicht umsonst zählen die malerischen Küsten Kroatiens zu den schönsten und abwechslungsreichsten Landschaften Europas. Wir unternehmen mit Ihnen ein tolles Ausflugsprogramm. Der Süden des Landes erwartet uns! Wir freuen uns, im 4-Sterne-Hotel „Medora Auri Beach Resort“ wohnen zu können. Spätestens, wenn wir bei unserer Bootsfahrt an kleinen Inseln vorbei auf „unsere“ Küste schauen wissen wir: Kroatien ist einmalig!



Im 4-Sterne "Medora Auri Beach-Resort"



Leistungen

Hin- und Rückflug bis/ab Split

7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel „Medora Auri Beach Resort“ im Doppelzimmer inkl. Frühstück und Abendessen (inkl. Wasser, Wein, Bier und Saft zum Abendessen)

Stadtführungen in Split, Trogir und Dubrovnik

Panoramabootsfahrt

Eintritt & Führung im Krka-Nationalpark

Termin/Preis

17. – 24. September 2026
24. September – 01. Oktober 2026
pro Person: 1.695,- €
Einzelzimmer + 345,- €

29. September – 06. Oktober 2026
01. – 08. Oktober 2026
06. – 13. Oktober 2026
13. – 20. Oktober 2026
pro Person: 1.595,- €
Einzelzimmer + 295,- €

Costa Brava

Mit Tagesausflug nach Barcelona!

Die Costa Brava mit ihren Buchten und Stränden, die freundlichen Menschen, die Geschichte und die Kunst in Form von Kirchen und verschiedensten Baudenkmälern werden auch Sie in ihren Bann ziehen. Ein tolles Ausflugsprogramm mit Besuch der Metropole Barcelona, einer Costa-Brava-Rundfahrt, Verköstigung in der Weinkellerei „Juvé y Champs“, Besuch des Dali-Museums in Figueres, Fahrt zum Kloster Montserrat und nach Girona erwartet Sie in Spanien! Im Bade- und Küstenort Tossa de Mar wohnen Sie im wirklich sehr schönen 4-Sterne-Hotel „Golden Bahia“.



Leistungen

Hin- und Rückflug bis/ab Barcelona

7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel „Golden Bahia de Tossa“ im Doppelzimmer inkl. Frühstück und Abendessen (inkl. Wasser und Wein zum Abendessen)

Stadtführung in Barcelona

Rundfahrt an der Costa Brava

Eintritt Dali-Museum in Figueres

Fahrt zum Kloster Montserrat

Besuch der Weinkellerei „Juvé y Camps“, Führung & Verkostung

Termin/Preis

14. – 21. September 2026
pro Person: 1.675,- €
Einzelzimmer + 220,- €

Portugal

Lissabon... Porto... Fatima... Coimbra... Cabo da Roca

Begeben Sie sich auf eine unvergessliche Reise entlang Portugals Westküste. Sie erleben die zwei größten Städte des Landes, besuchen den westlichsten Punkt Europas und lassen sich von der Vielseitigkeit Portugals verzaubern. Für 7 Nächte wohnen Sie im 4-Sterne-Hotel „Essence Inn Marianos“ in Fatima – ein perfekter Ausgangspunkt für unser abwechslungsreiches Programm.



Leistungen

Hin- und Rückflug bis/ab Lissabon

7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel „Essence Inn Marianos“ in Fatima im Doppelzimmer inkl. Frühstück und Abendessen

Bootsfahrt auf dem Douro

Besuch einer Portweinkellerei mit Verkostung

Termin/Preis

09. – 16. September 2026
16. – 23. September 2026
23. – 30. September 2026
pro Person: 1.795,- €
Einzelzimmer + 255,- €

Andalusien

Málaga... Cordoba... Marbella... Nerja... Ronda... Mijas

Untergebracht im 4-Sterne-Hotel „Melia Costa del Sol“ in Torremolinos, genießen Sie mit uns einen einmaligen Urlaub und ein einzigartiges Programm. Unser eigener Höffmann-Bus ist dabei. Das Klima Südspaniens ist sehr angenehm und wird dazu beitragen, dass Sie diese Reise in einmaliger Erinnerung behalten werden.



Leistungen

Hin- und Rückflug bis/ab Málaga

7 Nächte im 4-Sterne-Hotel „Melia Costa del Sol“ im Doppelzimmer inkl. Frühstück und Abendessen

Stadtführungen und Besichtigungen

Termin/Preis

06. – 13. Oktober 2026
13. – 20. Oktober 2026
pro Person: 1.695,- €
Einzelzimmer + 445,- €



INFO & BUCHUNG
0441 20 57 110

HÖFFMANN REISEN®

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

Türkei: Auf den Spuren der Chimäre

REISE Mit Corendon Airlines zu einer heldenhaften Reise nach Lykien

SEEHEIM-JUGENHEIMPR – Lykien im Südwesten der Türkei fasziniert mit spektakulären Landschaften, antiken Ruinen und herrlichen Badestränden.

Doch neben all diesen Schönheiten birgt die Region auch eines der bizarrsten und zugleich kreativsten Wesen der griechischen Mythologie: die feuerspeiende Chimäre, der sich der Sagenheld Bellerophon stellen musste.

Das Reich der antiken Lykier ist leicht zu erreichen, beispielsweise über das bekannte Urlaubsziel Antalya, das unter anderem Corendon Airlines ganzjährig anfliegt.

Aufbruch zwischen Strand und Ruinen

Die antike Stadt Xanthos mit dem Letoon-Heiligtum, nur einige Kilometer vom Hafenstädtchen Fethiye und der berühmten Bucht von Ölüdeniz entfernt, bietet einen optimalen Einstieg in die Geschichte und Sagenwelt Lykiens. Amphitheater, Akropolis, Felsengräber und Sarkophage zeugen von Xanthos' glanzvoller Vergangenheit als Hauptstadt des lykischen Bundes, einem Zusammenschluss mehrerer Städte. Der Überlieferung nach residierte hier einst König Iobates, und an seinem Hof nimmt auch Bellerophons Heldenreise ihren Anfang. Dieser stand ursprünglich im Dienst von König Proitos, dem Schwiegersohn von Iobates. Ungerechtfertigte Anschuldigungen führten aber dazu, dass er zusammen mit einem verschlossenen Brief nach Xanthos entsandt wurde, in dem Proitos nichts Geringeres als Bellerophons Tod forderte.



Die lykische Küste bietet traumhafte Strände und unzählige Bademöglichkeiten. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

Ob sich Iobates tatsächlich in Xanthos aufhielt, ist historisch nicht eindeutig belegt. In der Bellerophon-Oper des Komponisten Jean-Baptiste Lully, die auf den Erzählungen des griechischen Dichters Hesiod beruht, beginnt das Abenteuer im circa 60 Kilometer entfernten Patara. Diese Ausgrabungsstätte beeindruckt mit gut erhaltenen Ruinen aus lykischer und römischer Zeit, darunter einem Leuchtturm aus dem 1. Jahrhundert vor Christus. Noch bekannter ist die antike Stadt für ihren rund 18 Kilometer langen Sandstrand, der als Naturschutzgebiet seinen natürlichen Zustand bis heute bewahren konnte.

Eine schier übermenschliche Aufgabe

Nach Bellerophons Ankunft in Lykien empfing ihn König Iobates zunächst freundlich, bis er nach der Lektüre des Schreibens den wahren Auftrag erkannte. Allerdings scheute er davor zurück, selbst zur Tat zu schreiten, und stellte den Helden stattdessen vor eine nahezu unlösbare Aufgabe: Er sollte die grässliche, feuerspeiende Chimäre vernichten, ein Ungeheuer, halb Löwe, halb Ziege und mit einer Schlange anstelle des Schwanzes, das in einer Landschaft aus lodernden Flammen hauste.

Yanartas, die sagenumwobene Heimat der Chimäre, liegt etwa 80 Kilometer südwestlich von Antalya. Hier züngeln seit Jahrtausenden aus Felsspalten offene Flammen, die von Methangas gespeist werden. In der Antike waren der Ort und ein Tempel, dessen Überreste zu besichtigen sind, dem Feuergott Hephaistos geweiht.

Showdown im Flammenmeer

Nachdem er erst noch das geflügelte Pferd Pegasus zähmen musste, zog Bellerophon in den Kampf gegen die Chimäre, stellte aber rasch fest, dass ihr seine Pfeile nichts anhaben konnten. So erdachte er sich eine List und befestigte eine Bleikugel an der Spitze seines Speers. Damit stürmte er auf die Bestie zu, und als das Ungetüm das Maul abermals aufriss, stieß Bellerophon die Waffe tief in dessen Rachen. Das Blei schmolz unter der feurigen Hitze und erstickte die Bestie. Damit war eines der furchterregendsten Ungeheuer der griechischen Mythologie zwar bezwungen, es bedeutete aber noch nicht das Happy End für Belerophon. Iobates übertrug ihm weitere übermenschliche Aufgaben, ehe sich der König versöhnlich zeigte, ihn mit seiner Tochter Philonoe vermählte und ihm sein halbes Königreich schenkte.

Wer Lykien und die Schauplätze von Belerophons Heldentat erleben möchte, kann mit Corendon Airlines von über 20 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Antalya fliegen; ab Amsterdam zudem nach Dalaman.

Weitere Informationen zum Flugangebot von Corendon Airlines gibt es unter www.corendonairlines.com.

Die lykischen Felsengräber im Südwesten der Türkei (u.a. in Fethiye) sind beeindruckende, in steile Klippen gehauene Grabstätten aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
1.849,- -30%
1.299,-
Wohnkombination
Front Soft White Nachbildung, Korpus und Akzente Viking Oak Nachbildung, best. aus: Vitrine, TV-Board und Wandboard, ca. B 295 / H 208 / T 50 cm 10011324..5
Deutschlands bester Preis
27.-6.7.2026
GASGRILL
Spirit E425C Stealth
komplett schwarzer Look, Sear Zone mit Boost-Brennern, vier Brenner, 10 Jahren Garantie
weber
UVP 799,-
569,-
GARTENMÖBEL SALE
245,-
109,-
BIS ZU 55% SPAREN!
20% AUF ALLE GLÄSER
z.B. Bierglas 430 ml
UVP 3,49
Sonderpreis 1,69
-20%
je 1,35
LEONARDO
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 - 18.30 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 04.07.2026 *Ausgenommen sind Interliving, Roomio, Culineo, Kiba- und 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)