www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
25.07.2026 | 29. 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:



Wikingerfest in Norddeich: Vom 30. Juli bis 2. August schlagen die Wikinger auf der „Drachenwiese“ am Westhafen ihre Zelte auf.

BILD: TOURISMUS-SERVICE NORDEN-NORDDEICH

LANDKREIS OLDENBURG

Sonntag, 26. Juli, 10 Uhr, Hude: „Urwald oder Kulturwald - Auf den Spuren der Waldweide“ Naturparkführung Am Forsthaus

Sonntag, 2. August, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz

Sonntag, 2. August, 14 Uhr, Großenkneten: Sommerfest und Völkerballturnier auf dem Sportplatz Hengstlage, Hengstlager Weg

Sonntag, 2. August, 11 Uhr, Hude: Kunst Hand Werk und Design Markt in der historischen Klosteranlage, Von-Witzleben-Allee

OLDENBURG

Mittwoch, 29. Juli, 19 Uhr: Summer in the City – Rolling Stones Tribute „Brown Sugar“, Rathausmarkt

Samstag, 1. August, 11 Uhr: „Töpfern wie in der Steinzeit“ - Workshop für Groß und Klein im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 2. August, 11.15 Uhr: „Grillabend bei den Neandertalern“ Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich

AMMERLAND

Freitag, 24. Juli, bis Montag, 27. Juli, Apen: Fest der 1000 Laternen auf dem Festplatz; Markteröffnung am Freitag ab 19 Uhr, Samstag Markttrubel ab 14 Uhr, Sonntag mit Flohmarkt ab 8 Uhr, Montag ab 14 Uhr Familientag

Sonntag, 26. Juli, 11 Uhr, Ammerland: Tag der offenen Gärten; alle teilnehmenden Gärten finden Sie online unter ammerland-touristik.de

Freitag, 31. Juli, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Open Air am Meer – „Akustik Helden“, Freilichtbühne im Kurpark Ostfriesland

Freitag, 24. Juli, bis Sonntag, 26. Juli, Norden: Norddeicher Feuerwehrtage auf der Drachenwiese

Samstag, 25. Juli, ab 12 Uhr, Aurich: Mallorca-Party „Aurich Olé“, Mehrzweckgelände Tannenhausen

Sonntag, 26. Juli, 18 Uhr, Aurich: Konzert von Max Giesinger, Mehrzweckgelände Tannenhausen

Dienstag, 28. Juli, 16 Uhr, Leer: „Schnabbeldiplapp“ Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Donnerstag, 30. Juli, bis Sonntag, 2. August, Norden: Wikingerfest am Meer auf der Drachenwiese Norddeich

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 11 Uhr, Wittmund: Straßenfest in Carolinensiel am Hafen

Freitag, 31. Juli, 16 Uhr, Emden: Genussmarkt im Rathauskarree in der Brückstraße

Samstag, 1. August, 11 Uhr, Emden: Kinderkonzert SEM zum Mitsingen für Kindergarten- und Grundschulkinder im Rahmen des Kultursommers in der Brückstraße

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Norden: Sommerfest des Freundeskreis Tidofeld e.V. mit Flohmarkt, Tombola, Hüpfburg und mehr beim Telematikzentrum, Rheinstraße 13

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Freitag, 24. Juli, bis Sonntag, 26. Juli, Wangerland: Friesenfestival am Strand von Schillig; Freitag und Samstag ab 14 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr

Samstag, 25. Juli, 14 Uhr, Varel: Holibeach in Dangast am Badestrand, Edo-Wiemken-Str. 61; Tickets gibt es online unter www.holibeach-tour.de

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, Hooksiel: Hooksieler Krabbentage am alten Hafen

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 10 Uhr, Wilhelmshaven: 14. Internationales StreetArt Festival in der Marktstraße und Nordseepassage

WESERMARSCH

Samstag, 25. Juli, 14 Uhr, Butjadingen-Burhave: 120 Jahre MGV Eintracht Burhave – Jubiläumsfeier der Butjenter Blinkfüer, rund um das Atrium, Strandallee 61

Samstag, 25. Juli; Donnerstag, 30. Juli; Freitag, 31. Juli; jeweils 17 Uhr, Butjadingen: Puppentheater „Kasper und der freche Räuber“, Tourismus-Service an der Strandallee 61

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt auf dem Gelände der Seefelder Mühle, Hauptstr. 1

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











Holz statt Plastik

NACHHALTIGKEIT Acht Alltagsbereiche, in denen das Naturmaterial die bessere Wahl ist



Schneidebrettchen aus Holz wirken aufgrund der darin enthaltenen Gerbsäure antibakteriell.
BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC DEUTSCHLAND

IM NORDWESTEN/DJD – Praktische Alltagshelfer sind häufig aus Plastik. Dabei gibt es für viele eine Alternative, die schöner aussieht und länger hält: Holz. Idealerweise stammt das Holz aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern – erkennbar beispielsweise am PEFC-Siegel.

1. Küche: Helfer aus Holz

Ob Kochlöffel, Schneidebrett, Untersetzer oder Salatbesteck – in der Küche kann vieles durch Holz ersetzt werden. Holzschneidebretter werden auch von Fachleuten als hygienisch empfohlen. Die enthaltene Gerbsäure wirkt antibakteriell, besonders bei Kiefer, Lärche und Eiche. Nach dem Schneiden von Fleisch das Brett mit einer Bürste und mindestens 60 Grad heißem Wasser reinigen.

2. Bad: Weniger Plastik, mehr Charakter

Seifenschale, Haar- und Nagelbürste oder Wäscheklammern sind auch in Holz erhältlich. Meist sind die Holzalternativen länger haltbar und optisch ansprechender.

3. Büro: Der unterschätzte Umweltsünder in der Schublade

Der Kugelschreiber. Klein, billig und schnell im Müll. Holzkugelschreiber halten länger, liegen oft besser in der Hand und wirken zudem wertiger.

4. Garten und Terrasse: Draußen darf Holz altern

Gartenmöbel, Hochbeete oder Sichtschutz – im Freien ist Holz ohnehin die natürlichere Wahl. Douglasie, Lärche und Eiche sind besonders witterungsbeständig. Einmal im Jahr mit Wetterschutzlasur behandelt, halten sie viele Sommer.

5. Kinderzimmer: Was Kleinkinder in den Mund nehmen, sollte kein Plastik sein

Plastikspielzeug enthält oft gefährliche Weichmacher und andere gesundheitsgefährdende Stoffe. Sie haben im Mund eines Kleinkinds nichts verloren. Unbehandeltes Holzspielzeug ist frei davon und in großer Auswahl PEFC-zertifiziert erhältlich.

6. Einkaufen: Plastiktüte ist fast Geschichte

Stoffbeutel haben viele. Aber Plastiknetze im Gemüseregal und Umverpackungen sind weiter allgegenwärtig. Besser zu Papier und Pappe greifen und Mehrwegtaschen aus Baumwolle oder Jute nutzen.

7. Kleidung: Mikroplastik aus der Waschmaschine

Beim Waschen von Kunstfasern gelangen Plastikpartikel ins Abwasser. Die Alternative: Materialien aus biologisch abbaubaren Holzfasern wie Modal und Lyocell.

8. Dämmen und Fenster: Die ökologische Wahl lohnt sich doppelt

Dämmplatten aus Holzfasern sind eine ökologische Alternative zu Mineralwolle, Styropor oder Polyurethan. Mit PEFC-Siegel stammt das Holz aus zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft. Holzfensterrahmen punkten bei Wärmedämmung und Optik.

Tipps, wie man den Alltag plastikfrei gestalten kann, finden sich auf der PEFC-Website www.pefc.de/holzstatt-plastik.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die angesprochenen Probleme treten auf.

Was tun für ein leistungsstarkes Herz?
Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht.[2] Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht.

Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE 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 €

Kreuzritter und Kulturgenuss

REISE Der kleine Mittelmeerstaat Malta hat viel zu bieten – Geführte Gruppenreise



Abendlicher Blick bei Vollmond von Valetta auf die gegenüberliegende Seite mit Gardjola Gardens auf der linken Seite. BILD: MALTA_PRIVAT

VALETTA/PR – Wer Malta zum ersten Mal besucht, kann sich eventuell ein wenig überfordert fühlen. Mächtige Monumente der Ordensritter und die Pracht großer Geschichte, sonnenverwöhnte Buchten und schmucke Städte, malerisch-mediterrane Landschaften und bizarre Küstenpanoramen – all dieses bietet der kleine Inselstaat, der flächenmäßig nicht größer als München ist. Und um es gleich vorab zu sagen, man kann nicht alles in einem Urlaub schaffen – außer die Auszeit erstreckt sich über mehrere Wochen.

Der Mittelmeerarchipel ist ein geschichtsträchtiger Ort mit beeindruckender Architektur und hat Tempel, die älter als Stonehenge und die Pyramiden sind. Das kulturelle Leben ist sehr abwechslungsreich und hält ein umfangreiches Programm an Theateraufführungen, Konzerten und Kunstausstellungen bereit. So lieben die Malteser Feuerwerk und haben darin eine Tradition, die bis ins 16. Jahrhundert zurückreicht. Im Sommer vergeht kein Wochenende, an dem nicht irgendwo auf den Inseln der Nachthimmel mit farbenfrohen Raketen erhellt wird. Absolutes Highlight ist das alljährlich Ende April stattfindende internationale Feuerwerk Festival.

Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbestätte

Das Erste, was einem beim Besuch auffallen wird, ist das beeindruckende Erbe der Inseln. Die Johanniterritter, den wohlhabendsten Familien Europas entstammend, regierten Malta fast drei Jahrhunderte lang. Ihr Vermächtnis lebt in den prächtigen Kirchen, Palästen und Festungen weiter. Diese sind noch erhalten und können besichtigt werden. Die Hauptstadt der Insel Malta, Valletta, ist in ihrer Gesamtheit eine einzige große UNESCO-Weltkulturerbestätte und die gesamte Stadt wird als Altstadt bezeichnet.

Eine der Attraktionen in Valetta sind die Upper Barrakka Gardens. Die Parkanlage bietet schattigen Schutz vor der Sonne und einen herrlichen Blick auf den Grand Harbour. Dort tummeln sich riesige Kreuzfahrtschiffe ebenso wie Superyachten und traditionelle maltesische Boote, die Gondeln ähneln und Dgħajsa genannt werden.

Diese bieten eine unterhaltsame Möglichkeit, zu den Three Cities, den historischen drei Städten Vittoriosa (Birgu), Cospicua (Bormla) und Senglea (L-Isla) überzusetzen, einem Bereich, der sogar noch älter als Valletta ist. Beim Schlendern durch die Straßen hat man das Gefühl, in die Vergangenheit einzutauchen. Besuche im einzigen noch erhaltenen Inquisitorenpalast und in Fort St. Angelo verstärken dieses.

Ein Snack zwischendurch

Wenn der kleine Hunger kommt, gibt es nichts Typischeres als Pastizzi, eine herzhaft gefüllte Blätterteigpastete, die den Hunger in Schach hält. Pastizzi sind meistens in zwei Varianten erhältlich, entweder mit Ricotta oder Erbsenpüree gefüllt. Sie werden überall auf den Inseln verkauft: In Bars, Cafés und klitzekleinen Geschäften namens Pastizzeriji. Doch auch beim „richtigen Essen gehen“ bietet Malta eine große Bandbreite an typischen Speisen an. Das Lieblingsgericht der meisten Malteser ist Kaninchen. Die traditionelle Fenkata wird bei großen Familientreffen serviert und ist die Essenz dessen, was ein gutes Essen ausmachen sollte – Essen teilen und gute Gesellschaft genießen. Daneben gehört natürlich auch Fisch, fangfrisch aus dem Meer, unbedingt zu einem Malta-Besuch dazu.

Als Fischliebhaber sollte man unbedingt mal nach Marsaxlokk fahren. Dort befindet sich der Hafen, wo die maltesischen Fischer ihren Fang des Tages anbieten – nirgendwo sind Fisch und Krustentiere in allen Größen, Formen und Farben frischer als hier. Es versteht sich von selbst, dass es dort wirklich gute Fischrestaurants gibt. Der Markt am Sonntagmorgen ist ein besonderer Anziehungspunkt. Hier kann man Honig, Marmeladen und viele weitere hochwertige Produkte aus eigener Herstellung erstehen wie maltesische Spitze. Marsaxlokk ist auch der ideale Ort, um die farbenfrohen traditionellen Fischerboote, Luzzu genannt, in großer Zahl versammelt zu sehen. Diese bunt bemalten Boote, ein jedes mit einem Augenpaar am Bug verziert, schmücken seit Jahrhunderten den Hafen. Das Symbol stammt aus der Zeit der Phönizier und soll als das Auge des Gottes Osiris Seefahrer vor Gefahren schützen.

Ausflug nach Gozo

Wer auf der Suche nach einer kleinen Auszeit vom quirligen Trubel der Hauptstadt ist, sollte Maltas Schwesterinsel Gozo besuchen. Dort geht es wesentlich ruhiger zu und sie ist nur eine 25-minütige Fährfahrt von Ċirkewwa, dem nördlichsten Punkt Maltas, oder eine 45-minütige Fahrt mit der Schnellfähre von Valletta aus entfernt.

Da Malta so viel zu bieten hat, ist es vielleicht beim ersten Mal hilfreich, eine geführte Reise zu buchen. Der Veranstalter Trendtours beispielsweise bietet eine achttägige Flugreise mit drei inklusiven Ganztagsausflügen, auf denen die Gäste einzigartige Höhepunkte entdecken können. Zusätzlich können drei weitere Ausflüge gebucht werden, bei denen weitere Sehenswürdigkeiten erkundet werden können. Das inkludierte Vier-Sterne-Hotel bietet vor Ort eine deutschsprachige Gästebetreuung, die sich um alle Belange kümmert, und die Ausflüge sind mit einer qualifizierten deutschsprachigen Reiseleitung.

TIPP: Zur Vorbereitung und für die Reise eignet sich das Buch InselTrip Malta mit Gozo und Comino vom Verlag Reise Know-How. Der 2025 in 4., neu bearbeiteter und aktualisierter Auflage erschienene, 144 Seiten umfassende Reiseführer ist der ideale Begleiter, um alle Seiten des Mittelmeerarchipels zu entdecken.

Die interessantesten Orte, Sehenswürdigkeiten und Attraktionen werden ausführlich vorgestellt und bewertet. Außerdem gibt es unter anderem Tipps zur Inselentdeckung mit Auto, Bus oder Fahrrad, fünf Wanderungen und Mountainbiketouren für jedermann, Ausflüge auf die Schwesterinseln Gozo und Comino und die ganze Bandbreite der maltesischen Küche. Ein Inselfaltplan zum Herausnehmen und detaillierte Stadtpläne werden durch eine kostenlose Web-App ergänzt. Preis 15,95 Euro - ISBN 978-3-8317-8067-9



Die St. John’s Co-Cathedral ist ein aufwendig verziertes Gotteshaus von 1578 mit Kunstschätzen und Gemälden europäischer Meister. Eines der bedeutendsten Werke ist „Die Enthauptung Johannes des Täufers“ (1608) von Caravaggio (1571–1610). BILD: MALTA_PRIVAT



Wenige Orte auf der Insel sind so idyllisch wie die atemberaubenden goldenen Sandstrände der Ghajn Tuffieha Bay, die von vielen ihrer regelmäßigen Sonnen- und Meeresanbeter liebevoll als „Riviera“ bezeichnet wird. BILD: MALTA_PRIVAT

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 110,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75

SSV %
Stark % reduziert
SCHUHHAUS Runge
26197 Ahlhorn
Wildeshauser Straße 28
Tel. 0 44 35 / 29 29

Zeitungsleser wissen mehr!

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

Würde sollte kein Konjunktiv sein.
Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/wuerde
Mitglied der actalliance
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Angebote gültig vom 27.07. bis 01.08.2026
Bargloyer Straße 61 · Wildeshausen
Getränke online bestellen!
Morgens bestellt. Abends geliefert.¹
Zisch Express
zischexpress.de
¹bei Bestellung bis 10 Uhr
Jetzt Neu! Ab sofort liefern wir auch in Wardenburg und Oldenburg!
Mineau
Mineralwasser
versch. Sorten
12 x 1,0l + 3,30 Pfand
1l = 0,33
3.99
4,99
Wicküler
Pilsener
24 x 0,33l + 3,42 Pfand
1l = 1,14
11,49
8.99
Hubertus
Kräuter
versch. Sorten
24 x 0,02l, 1l = 13,52
7,99
6.49
Alle Preisangaben in Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Alle Preise = Abholpreise. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. *Solange der Vorrat reicht, Abbildung ähnlich, gegen Pfandausgleich. Ein Angebot der Zisch GmbH, Bargloyer Straße 62, 27793 Wildeshausen.
Montag - Samstag 8 - 20 Uhr geöffnet
Liefer-Hotline 0 44 31-7 24 08 · www.zisch.com

Beliebte Wildpilze: Frühe Pfifferling-Saison 2026

PILZE Tipps für Einkauf, Reinigung und sicheres Sammeln des geschützten Speisepilzes

IM NORDWESTEN/BZFE – Pfifferlinge sind in ganz Mitteleuropa weit verbreitet und haben im Gegensatz zu anderen Pilzen eine relativ lange Sammelsaison. Die Hauptsaison fällt auf die Monate Juli und August. 2026 ist der beliebte Speisepilz jedoch sehr früh dran, vor allem Importe aus dem Balkan waren bereits zwei bis vier Wochen früher als in durchschnittlichen Jahren auf dem Markt. Pfifferlinge aus dieser Gegend sind meist außerordentlich fest und aromatisch.

Auf gute Qualität achten

Beim Kauf erkennt man gute Qualität an Aussehen und Geruch: Die Pfifferlinge sollten goldgelb und fest sein und keine ausgetrockneten, feuchten oder bräunlichen Stellen aufweisen. Sie riechen aromatisch nach Wald und leicht nach Aprikosen. Trockene, verfärbte oder schwammige Stielenden zeigen, dass die Pilze schon längere Zeit lagern. Lassen sie sich gummiartig biegen, sind sie nicht mehr gut. Lose Pilze in der Papiertüte sind besser als in Folie oder in Plastikschalen abgepackte Ware, da sich dort leicht Kondenswasser bilden kann. Sind nur abgepackte Pilze zu haben, zu Hause sogleich aus der Kunststoffverpackung nehmen.

Vor der Zubereitung ist gründliches Putzen Pflicht, denn der Pfifferling ist ein Wildpilz, der sich nicht kultivieren lässt. Folglich kann er als Waldbewohner Erde, Schmutz und beispielsweise Tannennadeln mitbringen. Im Internet finden sich viele Putzvarianten, mal mit Wasser, mal ohne. Generell ist Wasser bei Pilzen keine gute Idee, zumindest unter stark fließendem Wasser oder mit einem ausgedehnten Wasserbad, weil sie gerne Wasser aufnehmen und dann ihr feines Aroma leidet.

Man nimmt die Pfifferlinge einzeln in die Hand, schneidet das untere Stielende sparsam ab und bürstet Stiel und Hut – Ober- und Unterseite – vorsichtig mit einer speziellen Pilzbürste ab. Vertrocknete oder sehr schmutzige Ecken vorsichtig abschneiden, größere Exemplare halbieren.

Beim Selbstsammeln zu beachten

Selbst gesammelte Pfifferlinge können schon mal stärker verschmutzt sein als gekaufte, da diese oftmals grob vorgereinigt sind. Sie einzeln zu putzen, ist ganz schön mühsam. In diesem Fall kann man die Verschmutzungen mit Mehl binden: Pfifferlinge mit ein bis zwei Esslöffeln Mehl in eine Schüssel geben, vorsichtig durchmischen, bis alle Pilze mit Mehl bestäubt sind. Dann die Pilze in ein Sieb geben und das Mehl kurz mit kaltem Wasser sanft abspülen oder die Pilze für wenige Sekunden in ein kühles Wasserbad geben und sogleich auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Pfifferlinge anschließend direkt zubereiten und verzehren. Je frischer die Pfifferlinge sind, desto besser schmecken sie – und desto besser halten sie sich auch noch ein, zwei Tage lang im Kühlschrank.

Apropos Selbstsammeln: In heimischen Wäldern ist der Pilz selten geworden. Lichte Wälder mit moosigen Böden bieten noch am ehesten die Möglichkeit, ihn zu finden. Am häufigsten kommt er unter Fichten und Rotbuchen vor. Aber auch unter Eichen, Kiefern und Tannen ist er zu entdecken. Exemplare unter einem Zentimeter Hutgröße gehören nicht in den Sammelkorb. Schließlich muss der Pilz Zeit haben, seine Sporen zu verstreuen, damit die nächste Pilzgeneration heranwachsen kann.

Der täuschend ähnlich aussehende „Falsche Pfifferling“ ist schwach giftig und kann beim Verzehr auch in gekochter Form zu Magen- und Darmbeschwerden führen. Im Zweifelsfall lieber eine Pilzberatung aufsuchen.

Pfifferlinge stehen, wie auch andere einheimische Pilze (etwa Steinpilz, Schweinsohr, Brätling, Rotkappe, Birkenpilz und Morchel) unter Artenschutz. Für „Schwammerlsucher“ gibt es eine Ausnahme, die das Bundesnaturschutzgesetz regelt: Die entsprechenden Pilze dürfen in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf gesammelt werden – an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen. In der Regel gilt als geringe Pilzmenge je nach Region das, was für ein bis zwei Mahlzeiten ausreicht. Mehr als ein Gericht mit 250 Gramm Wildpilzen pro Person sollte man wöchentlich ohnehin nicht verzehren, wegen der möglichen Strahlenbelastung und der Belastung mit Schwermetallen.



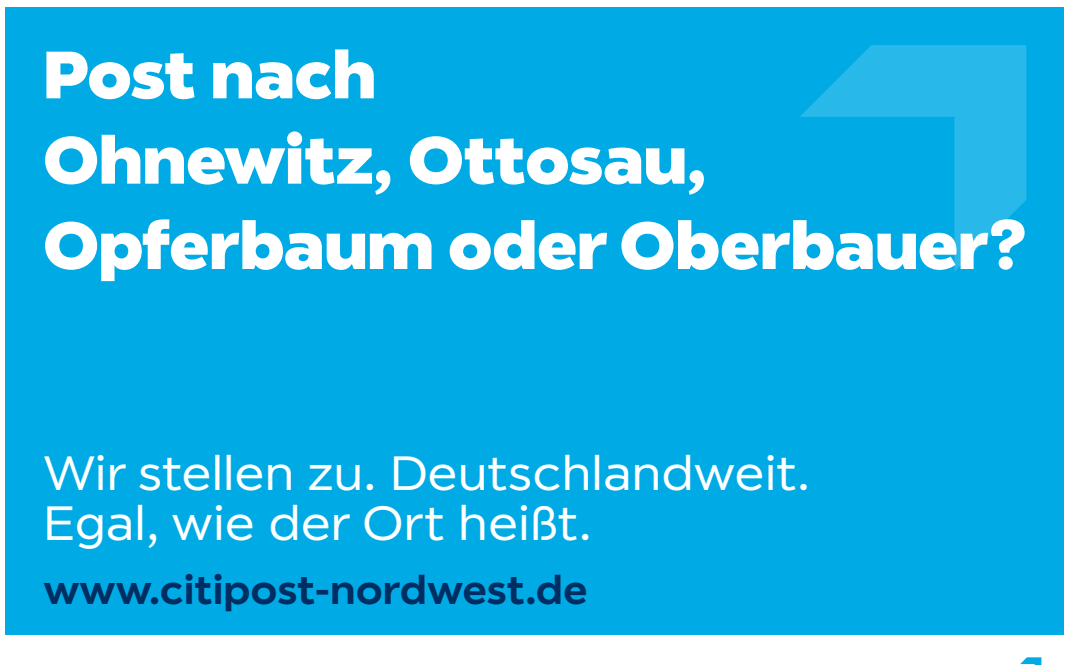
In heimischen Wäldern ist der Pfifferling selten geworden. Im Handel gibt es überwiegend Importe aus Osteuropa. BILD: PIXABAY



Die Saison für Pfifferlinge hat bereits begonnen. BILD: PIXABAY

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





Jetlag und Stress beeinflussen die Verdauung

GESUNDHEIT Gerät die innere Uhr aus dem Takt, leidet die Verdauung mit



Stillstand auf dem stillen Örtchen: Bessere Routinen im Tagesablauf können Abhilfe schaffen.

BILD: DJD/OPELLA/GETTY IMAGES/PATCHANAN PROMUNAT

IM NORDWESTEN/DJD – Zeitverschiebungen gehören für viele Menschen zum Alltag: Der Job verlangt eine Nachtschicht, die Uhr wird auf Sommerzeit umgestellt, das Abendessen fällt spät aus oder die Schlafenszeiten sind zu kurz oder zu lang. Solche Veränderungen sind nicht nur persönlich oft herausfordernd, sondern können auch den Darm aus dem Takt bringen. Denn die Verdauung folgt einem festen Rhythmus. So ist der Darm tagsüber und gerade morgens besonders aktiv, nachts deutlich weniger. Die Abläufe hängen zudem eng mit Schlaf, Licht und Essenszeiten zusammen.

Umfrage bestätigt das Problem

Wie stark dieser Rhythmus die Verdauung beeinflusst, zeigt auch die aktuelle Darmtrend-Umfrage 2026 unter Betroffenen: 41 Prozent der Befragten geben an, dass Veränderungen in den Schlaf- und Tagesgewohnheiten ihre Darmfunktion beeinflussen – häufig in Form von Verstopfung (25 Prozent). Nur etwa ein Drittel hat regelmäßige Schlafenszeiten. Gleichzeitig unterdrücken viele Menschen den Stuhldrang: 15 Prozent tun dies häufig oder sehr häufig, weitere 56 Prozent zumindest gelegentlich. Gerade bei Jüngeren heißt es oft schlicht: „Es passt gerade nicht." Die Folge können auch hier oft Verstopfungen sein. „Gut Jet Lag" nennen Fachleute dieses Phänomen. Gemeint ist damit, dass der innere Rhythmus des Körpers und die Aktivität der Darmbakterien nicht mehr im Gleichklang sind. Die Folge: Die Darmbewegung kann sich verlangsamen, der Transport im Dickdarm stockt.

Unregelmäßige Tagesabläufe sind eine Ursache

Besonders anfällig sind Menschen mit Schichtarbeit und unregelmäßigen Tagesabläufen. Auch das Alter spielt durchaus eine Rolle. Drei von vier Befragten meinen, dass sich die Verdauung mit den Jahren verändert.

Tatsächlich kann sie im Alter empfindlicher auf Stress, Bewegungsmangel oder unregelmäßige Routinen reagieren.

Doch was tun, wenn auf dem stillen Örtchen nichts mehr geht? Akut können Präparate mit Macrogol wie DulcoSoft das Wasser im Darm binden und den Stuhl weicher machen. Andere Wirkstoffe wie Bisacodyl oder Natriumpicosulfat – etwa in DulcoLax – können zusätzlich die Darmbewegung anregen. Welche Option sinnvoll ist, hängt vom individuellen Beschwerdebild und persönlichen Vorlieben ab.

Was jeder selbst tun kann

Langfristig sollten Betroffene ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Neben Basismaßnahmen wie einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und täglicher körperlicher Aktivität kann ein regelmäßiger Tagesablauf unterstützen – mit möglichst festen Essens- und Schlafenszeiten, dem bewussten Wahrnehmen körpereigener Signale und einer regelmäßigen Toilettenroutine.

Medizin

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.



Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Arthroseschmerz?

Doppelt so schnell[1] wieder in Bewegung

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.



Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte" beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Impulse für ein gesünderes Leben

VERANSTALTUNG Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden

OLDENBURG/LILÜ – Gesundheit bewusst erleben, neues Wissen mitnehmen und mit Expertinnen und Experten ins Gespräch kommen: Dazu lädt die Gesundheitsmesse „Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ am Samstag, 26. September, von 10 bis 17 Uhr ins NWZ-Medienhaus an der Wilhelmshavener Heerstraße 260 ein. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Fachvorträgen, Workshops, Gesundheits-Checks, Ausstellern und Mitmachaktionen richtet sich die Veranstaltung an alle, die sich aktiv mit ihrer Gesundheit beschäftigen möchten.





BILD: DURCH KI GENERIERT

Wissen für den Alltag

Im Mittelpunkt der Messe steht die Frage, wie Menschen ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt gestalten können. Auf der Speaker-Bühne vermitteln renommierte Expertinnen und Experten wissenschaftlich fundiertes Wissen und geben alltagstaugliche Tipps zu Themen wie Ernährung, Prävention, moderne Medizin und Wohlbefinden.

Zu den Höhepunkten zählt der Vortrag von Bestsellerautor Dr. Wolfgang Feil. Unter dem Titel „Heilungsweg bei allen Krankheiten – Entzündungssenkende Ernährung“ erläutert er die Bedeutung einer entzündungshemmenden Ernährungsweise und zeigt auf, wie sich das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall wirksam senken lässt. Im Anschluss steht er für Fragen und einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Ein weiteres Schwerpunktthema sind die Wechseljahre. Referentin Mechthild Berges spricht in ihrem Vortrag „Wechseljahre verstehen – Was Frauen wissen sollten – und Männer auch!“ über körperliche Veränderungen, Hintergründe und Möglichkeiten, diese Lebensphase gut zu gestalten. Anschließend lädt sie zu einem Wechseljahrs-Café ein, das Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch bietet.

Auch das Evangelische Krankenhaus beteiligt sich mit mehreren Fachvorträgen und vermittelt spannende Einblicke in aktuelle medizinische Themen.

Nach jedem Vortrag sorgt eine rund 15-minütige Yogaeinheit für eine entspannte Pause. Darüber hinaus stehen alle Referentinnen und Referenten für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Gesundheit zum Mitmachen

Neben den Vorträgen präsentieren zahlreiche Aussteller innovative Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Gesundheits-Checks, Workshops und Mitmachaktionen laden dazu ein, Neues auszuprobieren und praktische Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

Die Gesundheitsmesse versteht sich als Treffpunkt für alle Generationen – unabhängig davon, ob bereits konkrete Gesundheitsthemen im Fokus stehen oder einfach der Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil besteht.

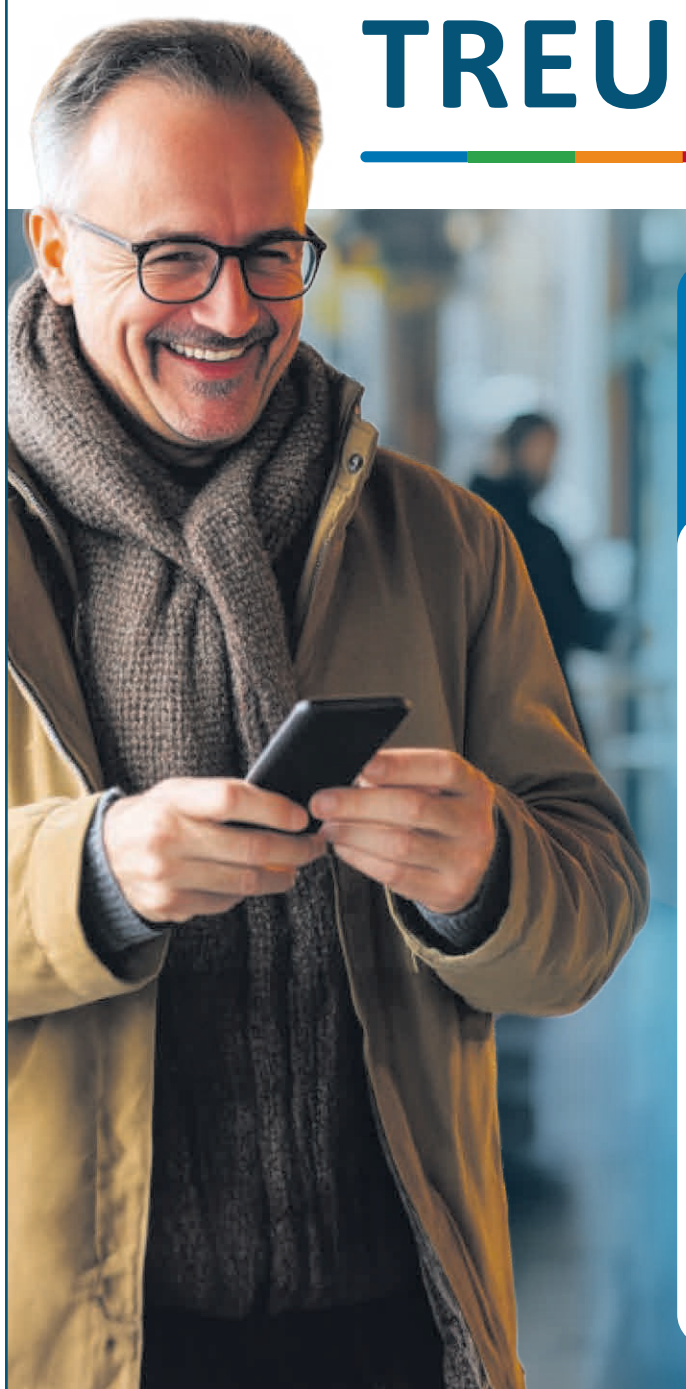
Die Zahl der Besucherinnen und Besucher ist auf 700 Personen begrenzt. Der Eintritt kostet 9,90 Euro für Abonnentinnen und Abonnenten der NWZ sowie 14,90 Euro ohne Abo.

Wer Gesundheit nicht nur konsumieren, sondern verstehen und aktiv gestalten möchte, findet auf der Messe zahlreiche Impulse, neue Perspektiven und praktische Ideen für den Alltag.

Nordwest TREUEWELT

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

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



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

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

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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

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



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Peter Parker kämpft gegen seine Vergangenheit

KINO Spider-Man schwingt sich ab 29. Juli wieder durch ein New York, das ihn nicht mehr kennt



Spannende Premiere in der Nordwest-Region: Der neue Spider-Man-Film „Brand New Day“ läuft unter anderem im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich. BILD: MARVEL/SONY PICTURES

IM NORDWESTEN/ZA – „Die Spinne“ spannt wieder ihre Netze: Ab dem 29. Juli schwingt sich Peter Parker in „Spider-Man: Brand New Day“ erneut durch die Straßenschluchten von New York. Der Film läuft landesweit an — auch im UCI Wilhelmshaven und Kino Aurich. Für eingefleischte Kinogänger sind die Anfänge unvergesslich: Während einer wissenschaftlichen Ausstellung wurde der schüchterne, hochbegabte Schüler Peter Parker von einer radioaktiven Spinne gebissen. Plötzlich verfügte er über übermenschliche Stärke, die Fähigkeit, an Wänden zu haften, und einen „Spinnensinn“, der ihn vor Gefahren warnt.

Unerwarteter Siegeszug eines Comic-Helden

Als 1962 durch Autor Stan Lee und Zeichner Steve Ditko das erste Spider-Man-Abenteuer als Comic-Reihe „Amazing Fantasy“ erschien, ahnte niemand, welchen Erfolg diese Figur haben würde. Im Gegensatz zu unnahbaren Superhelden kämpft Spider-Man mit ganz alltäglichen Problemen: Geldsorgen, Mobbing und dem Balanceakt zwischen Privatleben und Verantwortung.

Doch diesmal ist alles anders: Die Welt hat Spider-Man vergessen, Freunde und Verbündete sind verschwunden – Peter Parker steht vollkommen allein da. Nach einem folgenschweren Deal, der die Erinnerung an Spider-Man auslöscht, muss er nicht nur gegen brutale Schurken antreten, sondern vor allem gegen seine eigene Einsamkeit.

Neues Kapitel nach „No Way Home“

Der neue Spider-Man-Film setzt nach den Ereignissen von „Spider-Man: No Way Home“ an. Regisseur Destin Daniel Cretton („Shang-Chi“) inszeniert diesmal einen Peter Parker, der geerdeter und aggressiver ist als je zuvor. Die Produzenten wählten laut Sony Pictures Cretton für das Projekt aus, weil er ein besonderes Händchen für Emotionen und Herz besitzt. „Spider-Man: Brand New Day“ präsentiert einen Helden, der wieder ganz bei sich und seinen Wurzeln ankommt. Ohne Avengers-Unterstützung und High-Tech-Anzüge muss sich Peter beweisen – und dabei auch mit den Konsequenzen seiner Entscheidungen und Verluste leben. Tom Holland verkörpert die freundliche Spinne aus der Nachbarschaft in einer Umgebung, in der selbst Superkräfte nicht vor Trauer und Verlust schützen. Plötzlich verändern sich Peters Kräfte – und als eine bedrohliche neue Gegnerin (Sadie Sink) erscheint, steht alles auf dem Spiel.

Experten erwarten Rekordstart

Der Trailer setzt auf Spannung und auch die Zahlen aus Hollywood lassen aufhorchen. Experten von Box Office Theoryund Prognosemärkte wie Polymarket schätzen das Potenzial des Films enorm ein. Sie rechnen mit Einnahmen zwischen 230 und 250 Millionen Dollar am ersten Wochenende – „Brand New Day“ könnte damit einer der erfolgreichsten Marvel-Filme aller Zeiten werden und bisherige Spitzenreiter des Jahres wie „Toy Story 5“ deutlich hinter sich lassen. Im Vorfeld und nach der Veröffentlichung von Werbematerialien (wie Trailern) äußerten manche Fans auf Plattformen wie Reddit aber auch Kritik. Ein häufiger Kritikpunkt ist die Überlastung mit Charakteren (u. a. Mr. Negative, Scorpion) und die Befürchtung, dass der Film zu viele MCU-Querverweise (z. B. auf Iron Man) enthält, statt sich rein auf Peter Parkers persönliche Geschichte zu konzentrieren.

Neue Herausforderungen

Von einer Marvel-Müdigkeit oder einer Blockbuster-Baisse ist dennoch derzeit keine Spur. Fans dürfen sich auf spannende Crossover-Momente freuen und wer Superhelden mit menschlichem Gesicht und überraschenden Wendungen mag, sollte sich die Premiere im Kino nicht entgehen lassen! Der Film startet kommenden Mittwoch und hat eine Freigabe ab FSK 12. Kinder ab 6 Jahren dürfen den Saal in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person betreten.

VERKAUFSOFFENES WOCHENENDE!

Samstag | 25.07. | 09:00 - 16:00 UHR
Sonntag | 26.07. | 13:00 - 18:00 UHR

14% AUF ALLES

AUCH AUF BEREITS REDUZIERTES UND BOUTIQUE!

MIT THERMOMIX BERATUNG IM KÜCHENHAUS



VON UNS KÖNNEN SIE MEHR ERWARTEN!

- *0% Finanzierung
- Kostenlose Entsorgung
- Hausberatung
- Lebenslanger Kundenservice
- Möbel- und Küchenexperten vor Ort
- Best Preis Garantie
- Exklusive Angebote
- 3D Planung





MÖBEL DEBBELER

JETZT ANGEBOTE SICHERN!

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

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

Unsere Öffnungszeiten
Mo-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Do. 9:00 - 19:00 Uhr
Sa. 9:00 - 16:00 Uhr
So. 13:00 - 18:00 Uhr
WWW.MOEBEL-DEBBELER.DE

*Aktion nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht auf bestehende Angebote. *Finanzierung über unsere Hausbank. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Targobank AG & Co. KGaA,Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß §6a Abs. 3 PAngV dar. Finanzierungsbeispiel: Beispielrate: 83,25 €/Monat, Barzahlungspreis 999 €,Laufzeit 12 Monate,eff. Jahreszins 0,0 %, Sollzins p.a. 0,0%. Gültig bis zum 26.07.2026

PRIVATWIRTSCHAFTLICHES INSTITUT FÜR SERVICE-OPTIMIERUNG
SERVICE CHECK INSTITUT GMBH
KUNDENZUFRIEDENHEIT
SEHR GUT
2026
www.service-check.com

DEBBELER ZUHAUSE GESTALTEN

arte factum
KUNST HAND WERK & DESIGN



Kunsthandwerkermarkt
KLOSTER HUDE
2. AUGUST - 11-18 UHR
Eintritt 4,--

GROßER GARTENMÖBEL
ABVERKAUF
ZUM SAISONABSCHLUSS
-60% -50%
ALLE GARTENMÖBEL STARK REDUZIERT
-40% -20% -70% -30%
DAS ALLES UND NOCH MEHR!
NEMANN
WOHNERLEBNIS FÜR ALLE
Wir sind für Sie da!
Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr
Sa. 9.00-18.00 Uhr
Direkt an der B 69
Falkenrotter Straße 179 · 49377 Vechta · Tel. 04441 / 909-0 · www.nemann.de



Bethel baut Zukunft

Bitte helfen Sie kranken Kindern mit Ihrer Spende für den Neubau des Kinderzentrums Bethel.

Online spenden unter www.kinder-bethel.de

727

Bethel

Stellenmarkt



Dienstleistungen

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

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

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

Gärtner hat Termine frei. ☎ 0152 / 57546679.

Gärtner hat Termine frei! Hecken Sträucherschnitt, Beet-pflege uvm. ☎ 0441 / 18158756

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

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

Stuhlflechtarbeiten, Thonet, Leinen, Polsterarbeiten. ☎ 0171/ 2407899

Opel

Opel Meriva 1,4 l, EZ 09, 230 tkm, 990 € VB ☎0157/31386829

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

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

Bekanntschaften und Kontakte

Dagmar, 74 J., gel. Gärtnerin, zuletzt war ich im Pflegebereich tätig, ich bin e. liebevolle, hübsche, zärtl. Witwe. Mein Herz sehnt sich pv nach e. Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend, habe Auto u. bin nicht ortsgebunden. Mir fehlt e. lieber Mann. Alles Weitere würde ich mit Ihnen gerne persönlich besprechen. **Tel. 0160 – 97541357**

Dies und Das

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. 0175-777 44 99

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

Stellenangebote Privat

Haushälterin (w/m/d) gesucht Festanstellung, 20Std/Woche, gehobener Privathaushalt inkl. Bürobereich in 26121 Oldenburg ✉ f.doehr@gmx.de @A1234567

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

Einrichtung und Mobiliar

Massivholzbett zu verschenken Massivholzbett mit Latexmatrasse 120cm x200 cm an Abholer zu verschenken. ☎ 015772812415

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

Gartenarb. ☎ 0178/9601882.

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

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.



Aurich OLÉ
25.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

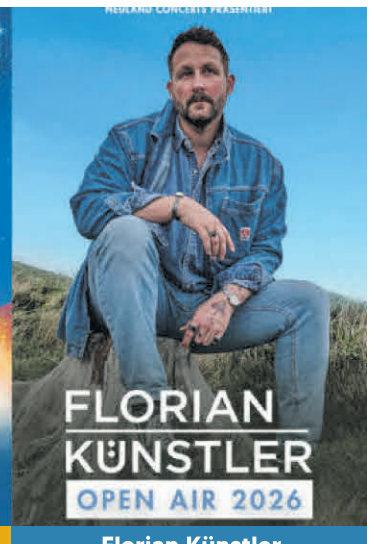

Max Giesinger
26.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen



Temple of Rock
31.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen



Abbamania
01.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen



Florian Künstler
02.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

MAREMA Event GmbH
Nordwest TICKET
ONLINE nordwest-ticket.de
TELEFON 0441 - 99 88 77 66
VOR ORT In den Geschäftsstellen der Tageszeitungen
Nordwest TREUEWELT 4 € AboCard-Rabatt
Jeversches Wochenblatt · Wilhelmshavener Zeitung · Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Cool bleiben im italienischen Trentino

REISE Erfrischender Sommerurlaub zwischen Bergen und Seen

TRENTO/PR – Früher nannte man es Sommerfrische, heute Coolcation – was der Mensch sucht, ist dasselbe geblieben. Raus aus der Hektik der Stadt und rein in die Natur. Den Kopf frei bekommen und Ruhe finden. Der Sommer im Trentino präsentiert sich von seiner coolen Seite: Zwischen Bergen und Seen liegt ein Universum an Outdoor-Möglichkeiten. Genau die richtige Mischung für einen coolen Sommerurlaub, abseits des Alltags.



Im idyllischen St. Antonio di Mavignola, nur wenige Kilometer von Madonna di Campiglio entfernt, sind die Häuser mit kunstvollen Fresken verziert. BILD: TRENTO/ RONNY KIAULEHN

Stand-up-Paddeln auf 1.170 Meter

Beim Stand-up-Paddeln auf dem Lavarone-See genießt man die Stille und taucht zwischendurch, wenn es zu heiß wird, einfach ab und vergisst dabei alle Sorgen. Der Lago di Lavarone, einer der saubersten Badeseen Italiens, ist von schattigen Bergwäldern und blühenden Almwiesen umgeben. 52 Wanderwege und Trekkingrouten von smart bis hart schlängeln sich entlang der einst heiß umkämpften Festungslinie des Ersten Weltkriegs. Heute bewahrt man dank schattiger Wege, Abkühlung im See und zahlreicher Einkehrmöglichkeiten einen kühlen Kopf. Das romantische Lavarone spiegelt das Trentino im Kleinen wider: ein Zusammenspiel aus Natur, Kultur und Outdoor-Abenteuern. Der Zusammenschluss aus mehreren Dörfern ist von echter Trentiner Gastfreundschaft geprägt. In Bertolid locken Sport und Unterhaltung, in Cappella Geschichte pur und in Gionghi Theater und Kultur.

Kajak fahren, Angeln oder Reiten

Das Valle del Vanoi, die grüne Oase im Herz des Trentino, liegt eingebettet zwischen der rauen Lagorai-Gruppe und dem Granitmassiv der Cima d'Asta. Mehr als 100 Gipfel übersteigen die 2000m-Grenze. In den Wildbächen stürzen sich erfahrene Kajakfahrer in die Fluten, Angler genießen das Plätschern des Baches und Familien suchen das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde beim Horsetrekking. Erreichbar ist das Tal von Imèr aus über den Tunnel unter dem Monte Totoga oder über die malerische Straße des Passo Gobbera. Die Dörfer und kleinen „Colmèi"-Weiler von Ronco liegen auf sonnigen Berghängen, eingebettet zwischen weiten Wiesen, dichten Wäldern und traditionellen Almen. Der Hauptort Canal San Bovo vereint Natur, Ruhe und authentische Bergkultur und ist zugleich Sitz des Ökomuseums, ein Freilicht-Museum, das sich über das gesamte Vanoi-Tal erstreckt.

Zum Sundowner nach Moena

Das Dörfchen Moena in den Dolomiten ist so zauberhaft, es wird auch „Fee der Dolomiten" genannt. Es liegt zwischen der Latemar- und der Vallaccia-Gruppe und den Ausläufern des Passes Costalunga. 1.200 Meter über dem Meer ist Moena berühmt für seine eindrucksvollen Lichtspiele, die man bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang bewundern kann. Dann färben sich die die Gipfel in ein märchenhaftes rosa und schaffen eine fabelhafte Szenerie – perfekt für einen Sundowner-Drink und um die Spitzenprodukte der Region wie den Puzzone di Moena, den berühmten DOP-Käse zu genießen. Moena ist die größte Ortschaft im Val di Fassa und gehört seit 2011 zu den Perlen der Alpen: Ein Titel, der für Nachhaltigkeit und Klimaschutz an Bergdörfer verliehen wird. Umgeben von Wäldern und Wandertrails inmitten der Natur, die Panoramen wie zum Beispiel auf die Glockentürme von Latemar (2790 m) und den Pass San Pellegrino offenbaren. Die Wanderwege sind auch für Familien bestens geeignet.

Coole Kirchen in St. Antonio di Mavignola

Nur wenige Kilometer von Madonna di Campiglio entfernt, liegt das idyllische St. Antonio di Mavignola – ein traditionsreicher Ort zwischen ehemaligen Almen, historischen Bauernhöfen und beeindruckender Berglandschaft. Das kleine Dorf entstand auf einem Hügel aus eiszeitlichen Moränenablagerungen und war einst Sommerweide für die Bauernfamilien aus Pinzolo. Noch heute erzählen alte Gehöfte in Milegna von ihrer alpinen Vergangenheit. Besonders kühl und sehenswert ist die bereits vor 1300 erbaute Kirche mit ihrem charakteristischen Lärchenschindeldach und den kunstvollen Fresken von Simone Baschenis aus dem Jahr 1540. Auch die historische Festung von Clemp erinnert an die bewegte Geschichte der Region, während die liebevoll erhaltenen Bauernhöfe von Pimunt und Fogajard authentische Rückzugsorte mit spektakulärem Blick auf die Brenta-Dolomiten darstellen. In Sant'Antonio di Mavignola stehen Natur, Geschichte und alpine Ruhe auf dem Urlaubsprogramm.

Schwimmen im Wolkenmeer

An heißen Sommertagen bietet das Trentino ausgezeichnete Naturseen mit preisgekrönter Wasserqualität. Beispielsweise der Lago di Terlago, der türkisblaue Lago di Tenno sowie die idyllischen Laghi di Lamar wurden auch in diesem Jahr wieder mit der Blauen Flagge ausgezeichnet. Während der Lago di Terlago mit seinem artenreichen Ökosystem und ruhigen Naturufern begeistert, verzaubert der Lago di Tenno mit intensiven Türkistönen und alpiner Kulisse. Die Laghi di Lamar liegen eingebettet in dichte Wälder am Fuße der Paganella und gelten als Ruheoasen für Natur- und Badefreunde.

Weitere Informationen unter www.visittrentino.info



Der Lago di Tenno verzaubert mit intensiven Türkistönen und alpiner Kulisse. Er wurde auch in diesem Jahr wieder mit der Blauen Flagge ausgezeichnet. BILD: TRENTO/ FABIO STAROPOLI

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



Energieverbrauch (kombiniert)*: 14,5-13,1 kWh/100 km; CO_2-Emissionen (kombiniert)*: 0 g/km; CO_2-Klasse: A; Elektrische Reichweite**: 386-417 km

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. Im Angebot sind alle verfügbaren Aktionen bereits berücksichtigt. Details erfahren Sie bei uns.[1]5.000€ Nachlass auf die UPE für ausgewählte elektrifizierte Ford Modelle bei teilnehmenden Ford Partnern. Zusätzlich erhalten Privatkunden bei Erwerb eines neuen Ford Puma Gen-E, Ford Explorer, Ford Capri oder Ford Mustang Mach-E ein Ladeguthaben von 500€ (inkl. MwSt.) zur Nutzung im öffentlichen Ladenetz über die Octopus Electroverse App. Details unter ford.de. [2]Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugelassene, berechtigte Ford Neufahrzeuge. [3]Gilt für einen Ford Puma Gen-E 46,8kWh Batterie Elektromotor 123,5 kw (168 PS), 1-Gang-Automatikgetriebe, Frontantrieb. [4]Summe aus Leasing-Sonderzahlung und mtl. Leasingraten. Zzgl. Überführungskosten € 890,- sowie bei Vertragsablauf ggf. Mehr- oder Minderkilometern sowie ggf. Ausgleichsbeträgen für etwaigen übermäßigen Fzg.-Verschleiß; Mehrkilometer 0,088 €/km, Minderkilometer 0,053 €/km (5.000 Mehr- oder Minderkilometer bleiben berechnungsfrei). *Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebotes, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Weitere Informationen zu den Verbrauchswerten und Energiekosten finden Sie unter www.ford.de/energie. **Gemäß dem Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ist bei voll aufgeladener Batterie eine Reichweite bis zur genannten, zertifizierten elektrischen Reichweite – je nach vorhandener Serien- und Batterie-Konfiguration – möglich. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren (z. B. Wetterbedingungen, Fahrverhalten, Streckenprofil, Fahrzeugzustand, Alter, Zustand und Temperatur der Lithium-Ionen-Batterie) variieren.

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

Wenn es blitzt und kracht

MOBILITÄT Diese Gefahren drohen bei Sommergewittern

IM NORDWESTEN/PM – Sommergewitter können aus dem Nichts entstehen und schwere Schäden verursachen. Häufig werden sie begleitet von Starkregen, Hagelschauern und Sturmböen. Der ADAC Hessen-Thüringen erklärt, was Autofahrer bei Gewitter während der Fahrt beachten sollten.

Plötzliche Rutschpartie

Bei heftigen Regenfällen steigt besonders auf Strecken mit viel Schwerlastverkehr die Gefahr für Aquaplaning. Wasser sammelt sich in Spurrillen und läuft nicht mehr schnell genug ab – mit der Folge, dass die Reifen das Regenwasser bei hohen Geschwindigkeiten nicht mehr verdrängen können, das Auto den Kontakt zur Straße verliert und zu schwimmen beginnt. Der ADAC rät Autofahrern bei Regen besonders konzentriert und parallel zu den Spurrillen zu fahren, die Geschwindigkeit zu reduzieren und abrupte Fahrmanöver zu vermeiden.

Oliver Reidegeld, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen, erklärt: „Wer ins Schlingern gerät, sollte vom Gas gehen, die Kupplung treten und das Lenkrad möglichst gerade halten. Akute Warnzeichen für Aquaplaning können verstärkte Wassergeräusche, eine schwankende Motordrehzahl oder eine leichtgängige Lenkung sein.“ Bei Fahrzeugen mit Automatik-Getriebe sollte darauf geachtet werden, dass die Fahrstufe nicht gewechselt wird. Autofahrer sollten den Fuß behutsam vom Gas nehmen, sodass keine Motorbremse erfolgt.

Bei überschwemmter Fahrbahn gilt: Nicht mit Schwung durch tiefes Wasser fahren. Gelangt Spritzwasser in den Ansaugbereich des Motors, kann ein Motorschaden drohen. Eine Straße mit erhöhtem Wasserpegel sollte nur dann gequert werden, wenn das Wasser maximal bis zur Unterkante der Stoßfänger reicht. Ist die Wassertiefe nicht gut einzuschätzen, sollten Autofahrer besser warten, bis sich die Situation entspannt hat, oder eine alternative Route wählen.

Sicherheit bei Blitzeinschlag

Wer bei Gewitter im Straßenverkehr unterwegs ist, muss vor allem mit schlechter Sicht, Hagel und Windböen rechnen. Ein Blitzeinschlag ins Fahrzeug kommt dagegen äußerst selten vor. Sollte es dennoch passieren, wirkt die Karosserie als sogenannter „Faradayscher Käfig“. Dieser leitet die elektrische Entladung um die Insassen herum, ohne sie zu gefährden. Allerdings sollten Personen innerhalb des Fahrzeugs nach einem Blitzeinschlag keine Metallteile berühren, die mit der Karosserie in Verbindung stehen.



Autofahren bei Gewitter kann besondere Herausforderungen mit sich bringen. BILD: PEXELS/SANDIVAN

Da moderne Autos heute üblicherweise eine Kunststoffauskleidung im Innenraum haben, ist das Verlassen des Fahrzeugs auch nach einem Blitzeinschlag problemlos möglich. Karosserie, Reifen und Elektronik können jedoch durch einen Blitzeinschlag beschädigt werden und noch eine leichte Spannung aufweisen.

Wer mit dem Cabrio unterwegs ist, sollte das Verdeck sowie Fenster schließen, damit auch hier das Prinzip des Faradayschen Käfigs wirkt. In fast allen Verdeck-Konstruktionen gibt es sogenannte Spriegel (Stangen) aus Metall, die einen Einschlag ableiten.

Vorsicht ist bei Wohnwagen geboten, deren Karosserien hauptsächlich aus glasfaserverstärktem Kunststoff bestehen. Diese Modelle bieten keinen Schutz vor Blitzen. Bei Wohnmobilen finden die Insassen Schutz in der Fahrerkabine, diese leitet den Strom wie bei einem Pkw außen herum ab.

Stürmische Zeiten

Gewitter werden häufig von plötzlichen Windstößen begleitet. Zieht während der Fahrt ein Sturm auf, sollten Autofahrer ihre Geschwindigkeit reduzieren und besonders aufmerksam fahren. Bei niedrigem Tempo ist es einfacher gegenzulenken, wenn Sturmböen das Fahrzeug auf die Gegenfahrbahn drücken. Insbesondere nach dem Überholen großer Fahrzeuge und auf Brücken muss mit Seitenwinden gerechnet werden.

Umgestürzte Bäume oder Äste auf der Straße bergen zusätzliches Gefahrenpotential. Deshalb gilt: „Wer vor der Fahrt weiß, dass ein Unwetter droht, sollte baumreiche Strecken meiden oder zur eigenen Sicherheit die Fahrt ganz verschieben“, empfiehlt Oliver Reidegeld.



INNOVATIV ENTWICKELT:

DER 8-WOCHEN-ERNÄHRUNGSKURS

VON DR. FEIL

Ein gesunder Lebensstil öffnet die Tür zu **VITALITÄT, WOHLBEFINDEN UND EINEM LANGEN LEBEN.**

Erfahren Sie in unserem zertifizierten Onlinekurs, wie Sie Ernährung und Bewegung unkompliziert und mit wenig Aufwand in Ihren Alltag integrieren können.

ol.de/dr-feil-3

Eine Aktion mit NWZ Online

HIER GEHT ES ZUR ANMELDUNG!

Ein Garten, der die Nase verwöhnt

GESTALTUNG Mit duftenden Pflanzen zur sinnlichen Oase im Grünen

VON JANINE SCHULZE



Die Nachtviole verströmt ab dem Abend die ganze Nacht über einen angenehm würzigen Geruch.
BILD: CHAOS-MAN/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Die Luft ist erfüllt von blumiger Süße, würzigen Kräuternoten und einer leichten Zitrusbrise. Ein Duftgarten ist weit mehr als nur ein optisches Highlight. Er spricht den Geruchssinn an und weckt Erinnerungen, Emotionen und innere Ruhe. Die Aromen blühender Stauden, duftender Gehölze und würziger Kräuter wirken stimmungsaufhellend, entspannend oder belebend. Ob mitten im großen Garten oder auf wenigen Quadratmetern auf der Terrasse – mit der richtigen Auswahl lässt sich eine grüne Wohlfühlzone für alle Sinne schaffen.

Das Geheimnis des Duftgartens liegt in der geschickten Kombination verschiedener Pflanzen, deren Aromen sich zu unterschiedlichen Tages- und Jahreszeiten entfalten. Frühjahrsblüher wie Duftveilchen, Dichternarzissen oder Hyazinthen begrüßen mit süßen Noten die ersten warmen Tage. Im Sommer übernehmen Flieder, Rosen und Lavendel das olfaktorische Ruder – mal schwer und romantisch, mal frisch und zitronig. Dabei ist die Wirkung oft nicht nur subjektiv: Studien belegen, dass bestimmte Pflanzen tatsächlich beruhigend oder anregend wirken können.

Mehr als nur ein schöner Geruch

Nicht nur Blüten, auch Blätter tragen zur Duftkulisse bei. Kräuter wie Rosmarin, Salbei oder Thymian entfalten ihr volles Aroma oft erst durch Berührung oder in der warmen Mittagssonne. Besonders praktisch: Diese Duftspender sind nicht nur schön, sondern oft auch nützlich. Sie halten Schädlinge fern oder lassen sich als Gewürz in der Küche verwenden. Auf Sitzhöhe gepflanzt oder in Hängeampeln platziert, erfreuen sie Nase und Gaumen gleichermaßen.

Der Aufbau eines Duftgartens erfordert Feingefühl. Wichtig ist es, die Pflanzen nicht zu dicht nebeneinander zu setzen. Viel besser ist es, duftende Zonen zu schaffen: Eine Ecke mit süßlich riechenden Blumen, ein Kräuterhochbeet in Terrassennähe, ein kleiner Fliederbusch am Wegesrand. Windgeschützte Plätze eignen sich besonders für zarte Düfte, die sonst schnell verfliegen würden. Hecken oder Gartenmauern können als natürliche Duftfänger dienen.

Düfte für Tag und Nacht

Auch die Tageszeit spielt eine Rolle. Manche Pflanzen, etwa Nachtviole, Wunderblume oder Ziertabak, entfalten ihren Duft erst am Abend – perfekt für einen lauschigen Sommerabend im Freien. Andere, wie die Taglilie, beeindrucken mit ständig neuen Blüten, deren Aroma von fruchtig bis zitrusartig reichen kann. Wieder andere, wie der Fenchelholzbaum oder die Madonnen-Lilie, sorgen mit ihrem ungewöhnlichen Duft für Überraschungseffekte.

Ein weiterer Trick: helle Blütenfarben reflektieren auch bei Dämmerung Licht und erhöhen die Wirkung des Duftgartens visuell und sensorisch. Das lockt nicht nur Menschen an, sondern auch Nachtfalter – und indirekt sogar nützliche Fledermäuse. So wird aus dem Duftgarten ein kleines Ökosystem mit belebender Wirkung für alle Beteiligten.

Blühender Kalender für die Nase

Zur Pflanzenauswahl gehört auch ein Blick auf die Jahreszeiten. Die Duftreise beginnt im Frühling mit Veilchen, Maiglöckchen und Hyazinthen, erreicht im Sommer ihren Höhepunkt mit Rosen, Lavendel und Sommerflieder und endet spät im Jahr mit dem Winter-Duftschneeball. Wer dauerhaft schnuppern möchte, kann die Blütezeiten bewusst staffeln.

Bei aller Vielfalt sollte man auf Qualität statt Quantität setzen. Schon wenige stark duftende Pflanzen genügen, um eine intensive Wirkung zu erzielen. Statt dutzender Sorten, die sich gegenseitig übertrumpfen, reicht oft ein gut platzierter Flieder oder eine duftende Rose an der Pergola. Besonders empfehlenswert: die nostalgisch duftenden Sorten 'Augusta Luise' oder 'Mary Rose'. In Kombination mit Katzenminze oder Lavendel entstehen harmonische Pflanzbilder, die lange Freude bereiten.

Kräuter wie Zitronenmelisse oder Basilikum ergänzen den Duftgarten kulinarisch. Wer es experimentell mag, probiert Zimtbasilikum oder Schokoladengeranien. Auch Wildkräuter wie Waldmeister oder Minze bringen Würze in den Garten – und halten ganz nebenbei Mücken fern.

Jack White entfesselt rohe Energie

MUSIK Gitarrenwucht auf neuem Album „Frozen Charlotte"



Wer Jack White vor allem wegen seiner Bluesrock-Riffs und der punkigen Attitüde liebt, bekommt auf „Frozen Charlotte" 13 Songs mit kompromissloser Wucht und düsterem Charme.
BILD: THIRD MAN RECORDS

IM NORDWESTEN/CMF – Mit seinem siebten Soloalbum „Frozen Charlotte" bleibt Jack White den rauen und gitarrenlastigen Wurzeln treu und liefert eine kompromisslose Mischung aus Bluesrock, Garage-Punk und Hard Rock. Die Platte nimmt musikalisch direkten Bezug auf „No Name" (2024), ist aber noch düsterer und aggressiver.

Sound und Produktion

Das Album wirkt livehaftig, als kämen die Songs direkt aus dem Proberaum: Crunchy Gitarren, stark verzerrte und bewusst übersteuerte Produktion, viele fuzzige Riffs und Slide-Gitarren. Die Tracks erinnern an Zeppelin und Sabbath, aber mit Whites typischer Bastler-Attitüde – roh, kantig, mit Feedback und Mut zu schrägen Effekten.

Wer „Fear of the Dawn" experimentell fand und „No Name" etwas zu konservativ, bekommt hier einen gelungenen Mittelweg: Die Songs sind wild, aber dennoch fokussiert, kein reiner HiFi-Rock.

Songs und Highlights

- „G.O.D. and the Broken Ribs" eröffnet mit düsteren Beats und fast liturgischer Schwere.
- „Derecho Demonico" setzt auf heftigste Rockenergie, spanische Titel und Night-Terror-Boogie.
- „Raising the Grain" sticht durch Whites intensive Vocals heraus.
- „You'll Never Fix Me" ist ein bitterer Abschiedssong mit sarkastischer Note.
- „Dollar Bill" groovt schwer und nimmt Kapitalismus aufs Korn.

Manche Kritiker loben die Kohärenz des Albums, merken aber an, dass die Songs sich etwas ähneln und stilistische Ausreißer fehlen – anders als bei „Boarding House Reach" oder „Entering Heaven Alive".

Themen und Texte

Jack White bleibt lyrisch bissig: Wut, Entfremdung, gesellschaftliche Spaltung, okkulte und biblische Motive durchziehen das Album. Viel sarkastischer Humor, man spürt Whites Unzufriedenheit – er wirkt „pissed", aber kontrolliert. Die Energie ist der Motor, nicht das Chaos.

Vergleich und Fazit

Im Vergleich zu früheren Werken ist „Frozen Charlotte" ein kohärenter, dunkler und extrem gitarrenlastiger Nachfolger. Die Soundexperimente sind reduziert, stattdessen gibt es eine geballte Ladung Riffrock. Für Fans des rauen, kompromisslosen Jack White ein klarer Genuss – mit wenigen Überraschungen, aber viel Energie.

Empfehlung: Wer Jack White vor allem wegen seiner Bluesrock-Riffs und der punkigen Attitüde liebt, bekommt auf „Frozen Charlotte" 13 Songs mit kompromissloser Wucht und düsterem Charme.

Wer auf stilistische Vielfalt hofft, könnte den Fokus auf den Gitarrensound als etwas eintönig empfinden – aber alle anderen bekommen ein Album mit maximaler Intensität und Attitüde.



Blick hinter die Fassade häuslicher Gewalt

PODCAST Neue Folge Tatort Nordwesten – Frauen im Fokus, Verantwortlichkeit bei Tätern

VON JULIAN REUSCH

OLDENBURG – Normalerweise erzählt der True-Crime-Podcast Tatort Nordwesten die Geschichten hinter realen Verbrechen aus Norddeutschland). In der neuen Sommerspezialfolge richtet Moderator Julian Reusch den Blick jedoch ein Thema, das hinter vielen Straftaten steht – häusliche Gewalt. Davon sind vor allem Frauen betroffen, zugleich wird diese Form des Verbrechens oft weiterhin tabuisiert. Warum entsteht Gewalt in Partnerschaften? Welche Dynamiken sind dafür entscheidend? Und wie kann häusliche Gewalt verhindert werden?

Zu Gast sind Hilke Kenkel-Schwarz, Leiterin des Vereins Konfliktschlichtung e.V. in Oldenburg, sowie ihr Kollege Michael Krebs, Pädagoge und Fachkraft für Täterarbeit bei häuslicher Gewalt. Beide arbeiten seit vielen Jahren mit Menschen, die gegenüber Frauen gewaltätig wurden. Sie geben Einblicke in ihre tägliche Arbeit.

Sie berichten, wie Täterprogramme funktionieren, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit eine Verhaltensänderung möglich wird, und warum Einsicht dabei eine entscheidende Rolle spielt. Gleichzeitig machen sie deutlich: Gewalt ist niemals zu rechtfertigen – und die Verantwortung dafür liegt immer bei den Tätern.



In der neuen Folge des Podcasts „Tatort Nordwesten“ geht es um das Thema häusliche Gewalt. BILD: DPA (SYMBOLBILD)

Auch die Frage nach der Wirksamkeit solcher Programme wird offen diskutiert. Welche Chancen bieten sie? Wo liegen ihre Grenzen? Und was sagen Erfahrungen aus der Praxis über Rückfälle und nachhaltige Veränderungen?

Darüber hinaus geht es um den Täter-Opfer-Ausgleich und darum, warum dieses Instrument bei Fällen häuslicher Gewalt besonders sensibel betrachtet werden muss. Die Gesprächspartner erklären, weshalb Mediation nicht in jeder Situation der richtige Weg ist und welche Risiken bestehen können.

Die Episode von Tatort Nordwesen gibt es jetzt kostenlos unter www.NWZonline.de/podcasts sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts und Co.

Telefonische Hilfsangebote und Anlaufstellen bei häuslicher Gewalt: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016, Hilfetelefon Gewalt an Männern 0800 123 9900, Weißer Ring 116 006. In akuten Notfällen: 110.



Herzgesundheit bei Diabetes

GESUNDHEIT Unterschätztes Herzrisiko

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Typ 2 Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern den gesamten Körper – insbesondere Herz und Gefäße. Viele Betroffene unterschätzen jedoch ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko oder fühlen sich zwar gut informiert, haben aber Wissenslücken. Das zeigt auch eine aktuelle Online-Befragung Betroffener: Nur etwa jede zweite Person nannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen tatsächlich als typische Folge von Typ 2 Diabetes. Die Konsequenz: Risiken werden häufig erst erkannt, wenn bereits Beschwerden auftreten oder zusätzliche Behandlungen notwendig werden. Dabei ist der Zusammenhang durch Studien eindeutig belegt: Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein um etwa 60 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Viele Betroffene unterschätzen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko. BILD: ADENE SANCHEZ/ISTOCK/AKZ-O

Die Ursachen

Ein wichtiger Faktor dafür sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte. Diese schädigen Blutgefäße, fördern Entzündungsprozesse und Arterienverkalkung (Atherosklerose). Auch Übergewicht spielt eine zentrale Rolle und erhöht das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall noch weiter. Schäden entstehen langsam – werden aber irgendwann sichtbar. Früh gegenzusteuern ist daher entscheidend.

Was hilft?

In der Behandlung stehen heute Therapien zur Verfügung, die über die reine Blutzuckersenkung hinausgehen. Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das beim Essen im Darm freigesetzt wird. Sie haben eine dreifache Wirkung: Sie senken den Blutzucker, unterstützen beim Abnehmen und entfalten schützende Effekte für Organe wie Herz und Niere. Neben der medikamentösen Therapie sind auch Lebensstilmaßnahmen wichtig, um Blutzucker und Gewicht im Lot zu halten, zum Beispiel eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Ebenso zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige ärztliche Check-ups. Ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin kann dabei helfen herauszufinden, wie es um das eigene Herzrisiko steht und welche Behandlung passend ist, um Folgerisiken zu reduzieren und mehr Kontrolle zurückzugewinnen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.mit-diabetes.de.