Nordwest
SONNTAGSBLATT
Landkreis Oldenburg
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
22.08.2026 | 33. KW | 43. Jahrgang

Letzte Chance für Tickets in die Zukunft

FESTIVAL Beim Zukunftsfestival GROWMORROW 2026 diskutieren prominente Gäste und Fachleute über Zukunftsfragen am 26. und 27. August 2026 in Oldenburg

VON ANDREAS UNTERBERG



Wird auch in diesem Jahr wieder bei GROWMORROW dabei sein: Digitalexperte Sascha Lobo

BILD: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/ARCHIV

OLDENBURG – Wie verändert Künstliche Intelligenz die Arbeitswelt? Welche Chancen bieten Digitalisierung und neue Technologien für Unternehmen? Und wie lassen sich Nachhaltigkeit, Innovation und gesellschaftlicher Wandel miteinander verbinden? Mit diesen und weiteren Zukunftsfragen beschäftigt sich das GROWMORROW Zukunftsfestival, das am Mittwoch und Donnerstag, 26. und 27. August 2026, in Oldenburg stattfindet.

Veranstaltungsort ist die Große EWE-Arena an der Maastrichter Straße 1. An beiden Tagen beginnt das Programm um 10 Uhr, Einlass ist bereits ab 8.30 Uhr. Das reguläre Programm endet jeweils um 18 Uhr. Am Mittwoch schließt sich von 18 bis 20 Uhr ein Afterwork an.

Oldenburg ist seit 2024 der Heimathafen des Festivals. Die Veranstalter verstehen GROWMORROW dabei weniger als klassisches Fachsymposium, sondern als Mischung aus Konferenz und Festival. Keynotes, Vorträge und Panels sollen durch Möglichkeiten zum persönlichen Austausch und Networking ergänzt werden.

KI, Digitalisierung und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt

Inhaltlich reicht das Spektrum von Künstlicher Intelligenz und Digitalisierung über New Work und digitales Marketing bis hin zu Nachhaltigkeit, Energie, Gesundheit, Bildung und Mobilität. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, welche Auswirkungen technologische Entwicklungen auf Wirtschaft, Arbeitswelt und Gesellschaft haben.

Das Programm soll nach Angaben der Veranstalter fortlaufend aktualisiert werden. Änderungen bei Agenda und Besetzung sind daher weiterhin möglich.

Sascha Lobo und Richard David Precht angekündigt

Für die diesjährige Ausgabe haben die Veranstalter eine Reihe bekannter Gäste angekündigt. Dazu gehört der Autor und Digitalexperte Sascha Lobo, der sich seit vielen Jahren mit den gesellschaftlichen Folgen der Digitalisierung beschäftigt.

Ebenfalls auf der Rednerliste stehen der Schriftsteller und Philosoph Richard David Precht, Musiker und Extremsportler Joey Kelly sowie Tech-Managerin und Autorin Annahita Esmailzadeh. Mit dem früheren Bundestagsabgeordneten Wolfgang Bosbach und Niedersachsens Ministerpräsidenten Olaf Lies sind zudem politische Stimmen vertreten. Weitere angekündigte Gäste sind unter anderem Wirtschaftsphilosoph Anders Indset, Journalistin und Moderatorin Nena Brockhaus, Unterhaltungskünstler Konrad Stöckel und Digitalisierungsexperte Julian Yogeshwar. Die Main Stage soll von Amelie Marie Weber moderiert werden. Darüber hinaus sind Fachleute aus Unternehmen, Wissenschaft, Start-ups, Medizin, Medien und Beratung angekündigt.

Mehr als 1.500 Besucher erwartet

Das Festival richtet sich unter anderem an Unternehmer, Entscheider, Fach- und Führungskräfte, Gründer, Akademiker und Studierende. Neben den Vorträgen soll vor allem der Austausch zwischen den Teilnehmern eine wichtige Rolle spielen.

Unternehmen bietet das Festival nach Angaben der Veranstalter zugleich eine Plattform, um sich zu präsentieren und neue Kontakte zu knüpfen. Für die Veranstaltung in Oldenburg werden mehr als 1.500 Besucher erwartet.



Der Preis für Innovative Ausbildung (PIA) der Nordwest Mediengruppe wird auch in diesem Jahr wieder im Rahmen des GROWMORROW-Zukunftsfestivals vergeben.

BILD: TORSTEN VON REEKEN/ARCHIV

Tickets gibt es HIER. Bitte scannen!

Eigenes Angebot für junge Menschen

Mit Growmorrow Young gehört auch ein speziell auf Nachwuchskräfte ausgerichtetes Format zum Festival. Es richtet sich an Schüler, Auszubildende und Studierende im Alter von 16 bis 25 Jahren.

Damit sollen junge Menschen nicht nur Einblicke in aktuelle Zukunftsthemen erhalten, sondern auch mit Fachleuten, Unternehmen und anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Growmorrow will auf diese Weise unterschiedliche Generationen zusammenbringen und den Austausch darüber fördern, wie technologische und gesellschaftliche Veränderungen künftig gestaltet werden können.

www.growmorrow.de

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


VW T-Cross 1.0 TSI United
EZ: 02.2021
Leistung: 110 PS
Laufleistung: 30.100 km
Benzin
Getriebe: 6-Gang Schaltung
Vorbesitzer: 2
Polster: Stoff
Ausstattung: Lane-, Light- und Front- Assist, ACC, PDC, App Connect, Air Care Climatronic 2-Zonen, SHZ, etc.
Preis: EUR 18.475 €
inkl. 19 % USt
AUTOHAUS Hoppe GmbH
Nutzfahrzeuge
Wildeshausen
Ahlhorner Straße 88
Telefon 0 44 31 / 9 46 00
www.autohaus-hoppe.com



Hier gehts direkt zu den AKTUELLEN ANGEBOTEN!
A G E
TCL 55P6K LED-TV
• Ultra-HD-Auflösung 3.840 x 2.160 Pixel
• Triple-Tuner DVB-C/-S2/-T2
• AiPQ-Prozessor
• Anschlüsse u. a.: 3x HDMI, HDMI 2.1, 1x USB 3.0, Bluetooth, LAN, CI+
• Maße mit Fuß (BxHxT): 122,6x75x25,5 cm
299,-
DOPPELTER HÖRSPASS!
Bis zu 7 Stunden Musikgenuss

55,-
JBL Go 4 Duo Pack
Bluetooth-Lautsprecher
• Einzel- und Paarbetrieb möglich
• Spritzwassergeschützt
• Multi-Speaker-Verbindung von Auracast™
• Teilweise aus recycelten Materialien
GENAU RICHTIG. TOP-DEALS, DIE SPASS MACHEN!

Bis zu 18 Stunden Musikgenuss
BLUETOOTH
WASSER-/STAUB-DICHT
JBL Party Box 310
Lautsprecher
• 240 Watt Ausgangsleistung
• Frequenzgang: 50 - 20.000 Hz
• IPX4 Spritzwasserschutz
• Lichtshow mit RGB Beleuchtung
333,-
euronics XXL böseleger
Aktionszeitraum: 22.08.2026 bis 29.08.2026 und nur solange der Vorrat reicht. 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.
Euronics XXL Böseleger GmbH & Co. KG., Westring 8, 27793 Wildeshausen

Torffrei gärtnern, aber richtig

RATGEBER So übersteht der Garten auch lange Trockenphasen

IM NORDWESTEN/DJD – Unsere Sommer werden tendenziell heißer und trockener. Langanhaltende Phasen ohne nennenswerte Niederschläge, bisweilen bis spät in den Herbst hinein, setzen den Pflanzen in der Natur, auf der heimischen Terrasse oder dem Balkon sichtbar zu. Doch mit den richtigen Tipps können Freizeitgärtnerinnen und Freizeitgärtner die Basis dafür schaffen, dass das Grün auch anhaltende Dürreperioden gut übersteht. Insbesondere bei den immer beliebteren torffreien Erden sind einige Dinge zu beachten.



Wichtig bei torffreien Erden ist ein regelmäßiges Gießen. Staunässe sollte aber vermieden werden. BILD: DJD/FNR

Praktische Tipps für Dürreperioden

Torffreie Erden tragen zum Schutz und Erhalt natürlicher Moorgebiete bei und sind daher für viele mittlerweile die erste Wahl. Die Produkte sind unkompliziert in der Handhabung und eignen sich für viele Pflanzvorhaben – vorausgesetzt, sie werden passend zur jeweiligen Pflanzenart ausgewählt und korrekt angewendet. So unterscheiden sich die torffreien Substrate je nach Zusammensetzung in ihren Eigenschaften bezüglich Wasser- und Nährstoffspeicherung. Wichtige Praxistipps insbesondere bei anhaltender Trockenheit lauten daher: Regelmäßig die Feuchtigkeit im Pflanzkübel oder Balkonkasten prüfen, häufiger und in kleineren Mengen gießen, Staunässe vermeiden sowie auf eine ausreichende Nährstoffversorgung achten. Für längere Abwesenheiten, etwa während eines Urlaubs, sollte man rechtzeitig die Wasserversorgung organisieren. Das geht zum Beispiel mit Wasserspeichergefäßen, einer einfachen Bewässerungsautomatik oder der Unterstützung durch Nachbarinnen und Nachbarn.

Worauf beim Kauf torffreier Substrate zu achten ist

Wer bewusst torffreie Substrate als umweltbewusste Alternative nutzen möchte, sollte zudem beim Einkauf genau hinsehen. So können Erden, die als „torfarm“ oder „torfreduziert“ deklariert sind, immer noch bis zu 70 Prozent Torf enthalten. Auf Nummer sicher geht man mit Kennzeichnungen wie „torffrei“ oder „ohne Torf“. Ist die Beschreibung auf der Verpackung nicht eindeutig, hilft ein Blick auf die Angaben zu den Inhaltsstoffen. Für alle, die mehr über das Gärtnern mit torffreien Substraten erfahren möchten, stellt die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe unter www.torffrei.info/teamtorffrei nützliche Inhalte von praktischen Tipps über einen Überblick zu torffreien Produkten bis hin zu Daten und Fakten rund um das klimaschonende Gärtnern bereit.



Gärtnern ohne Torf, aber richtig: Wer einige Tipps bei der Anwendung beachtet, kann torffreie Erden für viele Pflanzvorhaben verwenden. BILD: FNR/DARIO RONGE

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[1]. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.



„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

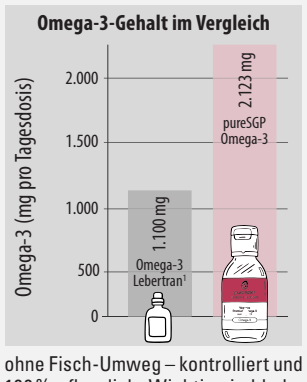


[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt selbst bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 (z. B. Küchenöle) und zu wenig Omega-3 (z. B. Seefisch). Moderne Präparate liefern EPA/DHA



ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer.
Auch die Darreichungsform spielt im Alltag eine Rolle: Als Öl ist Omega-3 besonders unkompliziert integrierbar. Die tägliche Einnahme ist angenehm und vielseitig, z. B. pur, in Smoothies, Säften oder als Salat-Dressing.
pureSGP Omega-3 Öl FORTE (neu, Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – hochdosiert mit >2.100 mg Omega-3 und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim Algenöl. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

NEU

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Omega-3 Öl FORTE
(PZN 19985754)



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Marktführer Omega-3 Lebertran

Sichere Wege zum Schulstart

MOBILITÄT Damit der Schulweg für Erstklässler nicht zur Herausforderung wird

IM NORDWESTEN/AVD – Die Sommerferien in Niedersachsen sind vorbei und das neue Schuljahr ist gestartet. Besonders aufregend ist diese Zeit für die Erstklässler – und deren Eltern – mit den ersten Schulwochen. Damit der Schulweg nicht zur Herausforderung wird, gibt der Automobilclub von Deutschland (AvD) Tipps zur Verkehrssicherheit.

Die Statistiken verzeichnen einen deutlich höheren Anteil an Verkehrsunfällen von 6- bis 14-Jährigen in den Zeiten des Schulbeginns. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ereigneten sich im Jahr 2024 in der Zeit von 7 bis 8 Uhr 13 Prozent aller Verkehrsunfälle mit Kindern. Das ist die Zeit des morgendlichen Schulwegs. Eltern sollten beachten, dass den Jüngsten noch die Kompetenzen zur Einschätzung von Geschwindigkeit, Entfernungen und komplexen Verkehrssituationen fehlt.

Routinen bei der Schulwegbewältigung müssen sich erst herausbilden. Die ab der ersten Klasse beständige, aktive Teilnahme am Straßenverkehr muss besonders in den ersten Wochen eingeübt werden. Der AvD empfiehlt deshalb Eltern, den Schulweg zunächst zusammen mit den Kindern, später dann eigenständig zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Die Wege sollten schon vor dem Schulstart abgegangen werden. Da Grundschulen oft im Wohnumfeld liegen, wird so der Orientierungssinn und die körperliche Fitness der Kinder gestärkt. Wie Straßen und Kreuzungen überquert werden, Gefahrstellen und sonstige Besonderheiten der Route zu bewältigen sind, ist aufzuzeigen und zu trainieren. Der kürzeste Weg muss dabei nicht immer der sicherste sein.

Seit einigen Jahren bemühen sich viele Schulen mit Unterstützung von Eltern und Kommunen um den sicheren Gang zur Schule. So können nach der erwähnten Eingewöhnungszeit Grundschüler in Gruppen und gemeinsam mit Erwachsenen eine feste Route mit verbindlichen Abholzeiten laufen. Diese Form des Schulwegs wird als „Laufbus“, „Pedibus“, „Walkingbus“ oder „Schulbus auf Füßen“ bezeichnet. Auch hier geht es um die Einübung von sicherem Verhalten im Straßenverkehr. Eltern sollten bei ihrer Grundschule erfragen, ob eine solche Schulwegbegleitung angeboten wird. Zudem bieten viele Schulen sogenannte Schulwegpläne an, in denen die kritischen Stellen gekennzeichnet sind.

Durch solche Aktionen werden auch die Bring- und Abholstaus mit dem Auto vor den Schulen vermieden. Diese „Elterntaxis“ führen nicht selten zu Verkehrsgefährdungen, wenn sich Autos und Fußgänger vor den Schuleingängen unkoordiniert begegnen. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) empfiehlt deshalb Kommunen, Bring- und Hol-Zonen im unmittelbaren Umfeld von Schulen einzurichten. Allerdings muss klar sein, dass diese Maßnahmen kein Ersatz für sichere Schulwege sind. Sie können lediglich ein Bestandteil eines breiteren Mobilitätskonzepts sein.



Eltern sollten Verkehrssicherheit mit Erstklässlern einüben.

BILD: KI-GENERIERTER INHALT

Sicher mit dem Fahrrad

Die Deutsche Verkehrswacht fördert bundesweit die Fahrrad-Ausbildung. Eltern sollten wissen, dass Kinder erst im Alter von 9 oder 10 Jahren über viele Fähigkeiten verfügen, die es erlauben, mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teilzunehmen. Erst dann sind die körperlichen und geistigen Entwicklungen so weit abgeschlossen, dass ein Rad vollends beherrscht werden kann. Die dann noch nötige Erfahrung, besonders bei Mehrfachanforderungen vermittelt die Radfahrausbildung im 3. und 4. Schuljahr.

Nach der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) müssen Kinder bis acht Jahre auf dem Gehweg radeln. Ein Elternteil darf dort auf dem Rad mitfahren. Bis zum 10. Lebensjahr ist die Radnutzung auf dem Trottoir noch erlaubt. Eltern müssen in dem Fall aber auf der Straße fahren. Der AvD empfiehlt beim Radfahren immer einen Helm zu tragen, Erwachsene sollten ihren Kindern dabei ein Vorbild sein. Rechtlich ist das Tragen nicht verpflichtend vorgesehen, aber der Sicherheitsgewinn ist nachgewiesen. Auch das Rad selbst sollte mit funktionierender Licht- und Bremsanlage sowie zusätzlichen Reflektoren versehen sein. Spätestens im Herbst ist helle Kleidung wegen der früher einsetzenden Dämmerung sinnvoll.

MMW.. 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II



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

Hochw. Senioren-Garnitur



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

Hochw. Senioren-Garnitur



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

Hardenbergstr. 5 + 6 · 26203 Wardenburg · Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

Angebote gültig vom 24.08. bis 29.08.2026 · Bargloyer Straße 61 · Wildeshausen





Mineau
Mineralwasser versch. Sorten
12 x 1,0l + 3,30 Pfand
1l = 0,33
3.99
4.39

Warsteiner
versch. Sorten
24 x 0,33l + 3,42 Pfand
1l = 1,51
17.99
11.99

Springer
Urvater
0,7l, 1l = 9,28
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

GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen · D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten · Gold-Silberbarren · Silber · Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 115,- €/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.

SCHAUTAG,
Sonntag den 23. August 2026
von 11–15 Uhr in Hatten



STERN WINTERGARTEN
26209 Hatten-Munderloh • Heidhuser Weg 5
Telefon 04482/9804-0
www.stern-wintergarten.de

Ostmann



NOCHMAL WEITER REDUZIERT

BIS ZU 70 % RABATT
Auf Dekoartikel, Einzelstücke, Außenkeramik **und jetzt auch auf Gartenmöbel und Ausstellungsstücke!**



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



AKTION Stück 9.99 7.99
Stauden Anemone XL
winterhart, 19 cm Topf.



AKTION 6 für 10.–
Mini-Alpenveilchen
verschied. Farben, aus eigener Gärtnerei, 10,5 cm Topf.
Stück 2.49 **1.99**



AKTION Stück 5.99 4.99
XL Kugel-Chrysanthemen
40–45 cm Ø.



AKTION 3 für 6.–
Chrysanthemen
‚Garden Mums‘, verschied. Farben, winterhart, 13 cm Topf. **Stück 2.49**



AKTION 30 % Rabatt
Auf alle Gartenrosen

SEIDEN Atelier
NEUERÖFFNUNG SEIDENBLUMEN-ATELIER
15 % Rabatt auf alle Kunstpflanzen
nur in Oldenburg



Ostmann BONUS 3+1 GRATIS
Herbstzauber-Stauden Stück 2.99

© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Intratuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 22.08. bis 02.09.26

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

Futuristische Architektur und spirituelle Orte

REISE Astana erleben: Top-5-Sehenswürdigkeiten in der jungen Hauptstadt Kasachstans

ASTANA/PR – Beim Anflug auf Astana erscheint plötzlich in der weiten Steppenlandschaft Kasachstans wie aus dem Nichts eine futuristische Skyline. Nicht wenige, die das erste Mal die Stadt besuchen, dürften sich die Augen reiben und kurz zweifeln, ob dieses utopisch anmutende Bild real oder eine Fata Morgana ist. Dabei ist dieses Ensemble moderner Architektur mit hell glitzernden Dächern und Fassaden, durchzogen von Grünanlagen und dem Fluss Ischim, von Stararchitekten geschaffene Wirklichkeit – eine junge Hauptstadt, die zu einer Reihe spannender Entdeckungen einlädt.



Der 105 Meter hohe und von Sir Norman Foster entworfene Bajterek Tower ist Astanas omnipräsentes Wahrzeichen. Die riesige goldene Kugel ist hier die Aussichtsplattform in 97 Metern Höhe. BILD: AIR ASTANA



Im Nationalmuseum der Republik Kasachstan kann der Goldene Mann, ein Saka-Krieger aus dem 3. oder 4. vorchristlichen Jahrhundert, dessen Grab mit einer außergewöhnlichen Menge Goldschmuck und Waffen ausgestattet war, besichtigt werden. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

Das goldene Ei über den Dächern der Stadt

Der 105 Meter hohe Bajterek Tower ist Astanas omnipräsentes Wahrzeichen. Von Sir Norman Foster nach einer Skizze des ersten Präsidenten Nursultan Nasarbajew entworfen, steht der Turm auf 500 Pfählen und symbolisiert den mythologischen Lebensbaum, in dessen Krone der Sage nach der Vogel Samruk ein Ei legte. Diese riesige goldene Kugel ist hier die Aussichtsplattform in 97 Metern Höhe. Dabei wurde die Höhenmarke nicht willkürlich gewählt, sondern steht für 1997, das Jahr des Regierungsumzugs von Almaty nach Astana. Die Kunstinstallation Ayala Alakan im obersten Stockwerk ist ein in Gold gefasstes Dreieck, dessen Spitze zum Präsidentenpalast weist.

Besuch beim Goldenen Krieger und der Kultur der Steppenvölker

Das Nationalmuseum der Republik Kasachstan direkt am Unabhängigkeitsplatz zählt zu den wichtigsten kulturellen Institutionen des Landes und gewährt einen umfassenden Einblick in die Geschichte, Identität und Entwicklung Kasachstans. Das 2014 auf 74.000 Quadratmetern – damit ist es sogar das größte in Zentralasien – eröffnete Museum umfasst insgesamt 18 Ausstellungsräume und beleuchtet den gesamten Zeitraum von der Antike bis in die Gegenwart. Als bedeutendstes archäologisches Exponat gilt der Goldene Mann, ein Saka-Krieger aus dem 3. oder 4. vorchristlichen Jahrhundert, dessen Grab mit einer außergewöhnlichen Menge Goldschmuck und Waffen ausgestattet war. Das Nationalmuseum ist von Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet, der Eintritt kostet für Erwachsene ab 1000 Tenge, rund 1,85 Euro. Besucher können zudem an einer Führung teilnehmen oder sich einen Audioguide ausleihen.

Spirituelle Begegnungen in den größten Moscheen Zentralasiens

Mehr als 70 Prozent der kasachischen Bevölkerung sind Muslime, weshalb es nicht überrascht, dass Astana auch ein Ort bedeutender Sakralbauten ist. Ein wichtiger spiritueller Ort ist die im osmanischen Stil errichtete Zentralmoschee. In ihr können sich bis zu 30.000 Männer und 5.000 Frauen gleichzeitig zum Gebet einfinden, weitere 200.000 Gläubige finden im Innenhof Platz. Ihr helles Inneres strahlt Eleganz und Würde aus. Die Hazrat Sultan Moschee beeindruckt mit ihrer weißen Gestaltung im Außen- und Innenbereich, kunstvollen Ornamenten und bietet Raum für 10.000 Menschen. Beide Moscheen stehen auch nicht-muslimischen Besuchern offen. In der Zentralmoschee gibt es sogar ein Minarett, das man gegen eine kleine Gebühr als Tourist besteigen darf.



In der Hazrat Sultan Moschee bietet Raum für 10.000 Menschen und steht, ebenso wie die Zentralmoschee, auch nicht-muslimischen Besuchern offen. BILD: AIR ASTANA

Shopping, Indoor-Strand und vieles mehr unter einem riesigen Zeltdach

Ein echter Hingucker bei jedem Stadtbummel durch Astana ist das Khan Shatyr Entertainment Center. Die zeltartige Konstruktion sieht nicht nur spektakulär aus, sondern hat es im wahrsten Wortsinn in sich. Als erstes Lifestyle-Center der Region vereint es auf rund 127.000 Quadratmetern auf sechs Etagen Shopping, Unterhaltung und Freizeit unter einem 150 Meter hohen transparenten Dach und schafft eine außergewöhnliche Erlebniswelt. Attraktionen wie der Sky Beach Club als wetterunabhängiger Indoor-Strand, der riesige Indoor-Spielplatz Fame City, ein Kino sowie zahlreiche Events machen Khan Shatyr zu einem lebendigen Treffpunkt, an dem die Zeit wie im Flug vergeht.

Und abends in die Oper

Die 2013 fertiggestellte Astana Opera wurde nach Vorbildern der klassischen Opernarchitektur gestaltet, angereichert durch kasachische Motive. Der Orchestergraben auf drei Ebenen ist für bis zu 120 Musiker ausgelegt und steht damit renommierten Häusern in anderen Ländern in nichts nach. Der Spielplan umfasst neben Operninszenierungen auch Konzerte und Ballettaufführungen.

Die mehrfach ausgezeichnete Fluggesellschaft Air Astana fliegt täglich nonstop ab Frankfurt nach Astana und offeriert zudem attraktive Stopover für alle, die von Astana aus zu weiteren Zielen in Kasachstan, Zentralasien oder Fernost reisen und vorher die Stadt kennenlernen möchten. Eine Übernachtung in einem Stadthotel kostet im Rahmen von MyStopover ab 19 US-Dollar inklusive Transfer zum Hotel und Frühstücksbuffet.

Weitere Infos auf www.airastana.com

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

Bekanntschaften und Kontakte

Attraktive Rita, 71 J., (kinderlos), mit zierlicher Figur und schöner Oberweite, lange habe ich im sozialen Bereich gearbeitet und mein Herz sehnt sich nach der schlimmen Trauerzeit wieder nach einem treuen Mann. Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Bitte rufen Sie an pv, am liebsten würde ich zusammenziehen. **Tel. 0151 – 62913879**

Sie sucht...

Ella, 64 J., natürl. hübsch, super Figur, mobil u. ungebunden. Bin eine Top-Hausfrau, Naturfan, mag kuschelige Abende bei Kerzenschein, doch wenn ich abends in meine leere Wohnung komme u. für mich alleine koche, bin ich oft ganz traurig. Hoffe, dass Du Dich üb. PV meldest u. wir bald für immer zus. gehören. ☎ 0176/57606003

Dies und Das

Kaufe alles ! Alles anbieten ☎ 01515 4723567.

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

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

Ankauf von gebrauchten Brillen, Schuhe und Handtaschen, gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

Ankauf von Sammlungen und Nachlässen, gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

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

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. Tel. 0175-777 44 99

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

Ihr Dachdecker vor Ort hat Termine frei!
Steil-/Flachdach · Schornstein
Dachrinne · Dämmung · u. v. m.
– auch für kleine Reparaturen –
Telefon 01 76 - 84 12 69 26
Kostenlose Vor-Ort-Beratung –
Ihr Dach in den besten Händen!

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

EDELMETALLHANDEL
VALENTINO
KUNST • ANTIQUITÄTEN • EDELMETALLE

Wir zahlen HÖCHSTPREISE
Holen Sie sich heute noch einen kostenlosen Termin

FAIR • EHRLICH
SERIÖS • TRANSPARENT

Gold • Silber • Schmuck jeder Art • Zinn • Designer Handtaschen
Bestecke • Versilbertes • Silber aller Art • Vergoldetes
Antiquitäten • Kunst • Akkordeons • Blasinstrumente
Messingartikel • Asiatika • Modeschmuck • Münzsammlungen
Porzellan • Puppen • Militaria • Uhren jeglicher Art
Manschettenknöpfe • Bernstein
Korallen-, Granat- und Perlenschmuck • Defekte Edelmetalle
– bitte alles anbieten! Und vieles mehr!

Wir kommen gerne kostenlos zu Ihnen.
Diskret, seriös und zuverlässig.
Wir kaufen Ihr Schmuck nicht nur zum Schmelzpreis an.
› Dringend gesucht wird Modeschmuck ›
Holen Sie sich heute noch einen kostenlosen Termin!

Ihr Ansprechpartner: Valentino
0162 8377993

Jason Statham kämpft gegen eine Verschwörung

KINO Action-Star kehrt am 27. August auf die Leinwand zurück – Hochsee-Thriller mit harter FSK-18-Optik

IM NORDWESTEN/ZA – Jason Statham ist wieder voll in seinem Element: Nachdem er mit dem Thriller „Shelter“ im Frühjahr die Streaming-Charts laut Box-Office erobert hat, kehrt der Action-Star ab dem 27. August deutschlandweit auf die große Leinwand zurück. Im Hochsee-Thriller „Mutiny“ von Regisseur Jean-François Richet stellt sich Statham auf offenem Meer einem gnadenlosen Kampf – kompromisslos, wie man es von ihm kennt.



Jason Statham so, wie wir ihn kennen. In dem Action-Thriller „Mutiny“ kämpft er auf hoher See gegen eine internationale Verschwörung – kompromisslos und mit jeder Menge Adrenalin. BILD: LEONINE STUDIOS

Mord, Intrige und ein falscher Verdacht

Jason Statham, bekannt für seinen trockenen Humor und knallharte Kampfkünste, schlüpft in die Rolle des Special-Forces-Soldaten Cole Reed. Als Reed mitansehen muss, wie sein milliardenschwerer Chef Taran (Jason Wong) vor seinen Augen ermordet wird und er selbst fälschlicherweise als Täter gilt, gerät sein Leben aus den Fugen. Um seinen Namen reinzuwaschen und die Hintermänner zu finden, nimmt Statham die Verfolgung der Täter auf. Seine Spur führt ihn an Bord eines Frachtschiffs, wo er den Verantwortlichen immer näherkommt. Dort beginnt Cole einen Ein-Mann-Feldzug gegen seine Gegner und stößt dabei auf Hinweise, die weit über den Mord an Taran hinausreichen.

Londoner Action-Star bleibt sich treu

Der Londoner Action-Star verzichtet auch diesmal auf ein Stunt-Double, übernimmt selbst die gefährlichsten akrobatischen Einlagen – und bleibt dabei dem Markenzeichen treu: Glatze, Sonnenbrille, athletische Statur und ein lakonischer Spruch zur rechten Zeit.

Dass „Mutiny“ (übersetzt: Rebellion/Meuterei) kein zahmer Thriller wird, zeichnete sich bereits im Vorfeld ab. Statham arbeitet diesmal mit Jean-François Richet zusammen, der zuvor „Plane“ inszenierte. Der Cast um Annabelle Wallis, Roland Møller und Adrian Lester dürfte für zusätzliche Spannung sorgen.

R-Rating sichert FSK-18-Freigabe

Die Zuschauer können sich auf entsprechend spannende und packende Momente freuen – das deutet bereits der Trailer an. Das US-Rating „R“ (Restricted) dient dabei als Orientierung für die deutsche Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft (FSK), die für die ungeschnittene Originalfassung eine Freigabe ab 18 Jahren erteilen wird.

Statham kämpft mit Charme und Fäusten

Wer schnelle und direkte Mixed-Martial-Arts-Szenen sowie cleveres Actionkino schätzt und Jason Statham nicht nur als harten Kämpfer, sondern auch für seinen britischen Charme liebt, wird den Kinobesuch kaum verpassen wollen. Gedreht wurde der Action-Thriller übrigens auf Malta und in Großbritannien. Die internationale Kulisse unterstreicht die spannende Atmosphäre zwischen Glamour, Gefahr und der Jagd nach Gerechtigkeit.

Anzeige

Vom Übergang zur Perspektive

Wie Timo Osterloh über die Saisonarbeit zu CEWE kam und geblieben ist

Während Weihnachten für viele noch in weiter Ferne liegt, richtet sich der Blick bei CEWE bereits auf die wichtigste Zeit des Jahres: die Hochsaison. In diesen Monaten entstehen zahlreiche persönliche Fotoprodukte, die später als individuelle Geschenke für besondere Freude sorgen. Hinter dem CEWE FOTOBUCH, Kalendern, Wandbildern und Fotogeschenken steht das Zusammenspiel vieler engagierter Menschen. Mit sorgfältig aufeinander abgestimmten Arbeitsschritten arbeiten Teams aus Produktion, Versand, Kundendienst und weiteren Bereichen daran, persönliche Erinnerungen in hochwertige Produkte zu verwandeln. Saisonkräfte werden in dieser besonderen Zeit Teil des Teams, sammeln erste Berufserfahrung und lernen CEWE aus nächster Nähe kennen. Für Timo Osterloh wurde daraus ein Einstieg mit langfristiger Perspektive.



Willkommen bei CEWE

CEWE ist Europas führender Foto-Service mit Hauptsitz in Oldenburg. In 21 europäischen Ländern und an 13 Betriebsstätten entstehen persönliche Fotoprodukte wie das CEWE FOTOBUCH, Kalender, Wandbilder und Fotogeschenke. Rund 3.500 Mitarbeitende sorgen dafür, dass aus digitalen Erinnerungen hochwertige Produkte werden, die Menschen festhalten, verschenken und immer wieder ansehen können. In der Hochsaison von September bis Dezember kommen jedes Jahr Saisonkräfte hinzu, die unter anderem in der Produktion, im Versand und im Kundendienst unterstützen und so Teil dieser besonderen Zeit werden.

„Unsere Saisonkräfte leisten einen wichtigen Beitrag während der Hochsaison bei CEWE. Sie bringen sich dort ein, wo vor Weihnachten besonders viele persönliche Fotoprodukte entstehen, und erleben vom ersten Tag an, wie viel Teamarbeit, Sorgfalt und Engagement hinter jedem CEWE Produkt steckt. Deshalb ist es uns wichtig, dass neue Mitarbeitende gut ankommen und sich als Teil des Teams fühlen“, sagt Andreas Kluge, Geschäftsführer von CEWE Oldenburg.

Teamarbeit in der Weihnachtssaison

Timo Osterloh startete 2019 als Saisonkraft im Versand von CEWE in Oldenburg. Nach dem Abitur wusste er noch nicht genau, wohin sein beruflicher Weg führen sollte. Die Saisonarbeit bot ihm die Möglichkeit, erste Berufserfahrung zu sammeln und CEWE kennenzulernen. „Ich wollte nach dem Abi erst einmal schauen, wohin es für mich geht. Die Saisonarbeit war für mich anfangs eine Möglichkeit, direkt etwas zu machen und Zeit zu überbrücken. Dass daraus mehr als sechs Jahre bei CEWE werden und ich heute so unterschiedliche Aufgaben übernehme, hätte ich damals nicht gedacht“, erzählt Timo Osterloh.

Seinen ersten Einsatz hatte er im damaligen POS-Versandbereich (Point of Sale), wo Bestellungen für Filialen vorbereitet wurden. Gerade weil es sein erster richtiger Job war, habe ihm die schrittweise Einarbeitung Sicherheit gegeben. „Am Anfang wurde mir erst alles gezeigt, dann habe ich die Abläufe begleitet und später selbst übernommen. So bin ich Schritt für Schritt reingekommen“, sagt Timo Osterloh. Auch das Miteinander im Team habe ihm geholfen, schnell anzukommen.

In der Weihnachtssaison wird dieses Zusammenspiel im Versand besonders spürbar. Viele Arbeitsschritte greifen ineinander, die Teams arbeiten eng zusammen und jede Aufgabe trägt zum gemeinsamen Ergebnis bei. „Ohne Teamarbeit funktioniert es nicht. Wenn alle zusammen anpacken, verteilt sich die Arbeit besser und am Ende ist sichtbar, was gemeinsam geschafft wurde“, sagt Timo Osterloh.

Vom Saisonjob zur Perspektive

Nach seiner ersten Saison ging Timo Osterloh auf seine Vorgesetzten zu und fragte, ob er weiter bei CEWE bleiben könne. Aus dem geplanten Übergang wurde so ein Weg in das Unternehmen. Heute arbeitet er weiterhin im Versand, übernimmt dort unter anderem die Anlagenbedienung am Taschensorter, vertritt CEWE als Botschafter auf Messen und Veranstaltungen und wurde in den Betriebsrat gewählt. Sein Weg zeigt, wie aus einem befristeten Einstieg Verantwortung, Entwicklung und neue Möglichkeiten entstehen können.

Durch seine Arbeit bei CEWE erlebt Timo Osterloh jeden Tag, wie aus persönlichen Erinnerungen fertige Fotoprodukte werden. Gerade zur Weihnachtszeit sei es ein gutes Gefühl zu wissen, dass viele CEWE FOTOBUCH Exemplare, Kalender oder Fotogeschenke später als persönliche Geschenke unter dem Weihnachtsbaum liegen. An CEWE als Arbeitgeber schätzt er vor allem die Arbeitsatmosphäre und den Zusammenhalt.

Timos Rat an alle, die über eine Bewerbung nachdenken: „Einfach machen. Vorkenntnisse sind nicht entscheidend, es gibt die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, Erfahrung zu sammeln und in kurzer Zeit viel mitzunehmen.“

Wenn auch du Interesse an einer befristeten Saisonbeschäftigung hast, informiere dich auf der CEWE Karriereseite unter cewe.de/saisonkraft-ol

CEWE Stiftung & Co. KGaA
Meerweg 30-32 • 26133 Oldenburg
cewe.de/saisonkraft-ol

Mehr als nur ein Helm

MOBILITÄT Auf der Suche nach der Unbeschwertheit beim Radfahren



Sicherer unterwegs: Mit einem Helm können Radfahrer die Verletzungsgefahr reduzieren. BILD: DJD/CUBE

IM NORDWESTEN/DJD – Fahrradfahren bleibt in Deutschland Trend, fast zwei Drittel der Bevölkerung nutzen ihr Rad regelmäßig. Gleichzeitig weisen Studien auf eine besorgniserregend hohe Zahl von Fahrradunfällen mit Personenschaden hin, auch mit tödlichem Ausgang. Gute Gründe, nie ohne Helm in die Pedale zu treten. Doch nicht alle Helme sind gleich – was in dem Helm steckt, macht den Unterschied.

Der im April dieses Jahres veröffentlichte Sinus Fahrrad-Monitor 2025 gibt zu denken. So fühlen sich 41 Prozent der Radfahrerinnen und Radfahrer (Alter 14–69 Jahre) im Straßenverkehr unsicher, Autofahrer und -verkehr gelten als Hauptursache. Trotz dieses Unbehagens tragen weniger als die Hälfte der Befragten immer oder meistens einen Helm – 38 Prozent gaben sogar an, nicht einmal einen zu besitzen. Die Gründe sind vielfältig: man schwitzt, sieht nicht gut aus, die Frisur wird ruiniert usw. Dabei zeigen Untersuchungen, dass Kopfverletzungen etwa ein Viertel der Verletzungen bei Fahrradunfällen ausmachen, über 70 Prozent der lebensgefährlich verletzten Radfahrer (auch) am Kopf verletzt sind und dass Nutzer von Pedelecs besonders häufig schwere Verletzungen davontragen. Aber Studien zeigen auch: Das Tragen eines Helms kann die Risiken für schwere Kopfverletzungen um bis zu 80 Prozent senken.

Nicht alle Helme sind gleich gebaut

Wenn wir mit dem Fahrrad stürzen und mit dem Kopf aufprallen, erfolgt dieser Kontakt gewöhnlich nicht exakt senkrecht, sondern in einem Winkel, wobei Rotationsbewegungen auf den Kopf übertragen werden können – diese sind häufig Ursache für Gehirnerschütterungen und schwerere Hirnverletzungen. Viele moderne Helme sind daher darauf ausgelegt, diese Gefahr zu berücksichtigen. Einige sind mit der Mips-Technologie ausgestattet, die speziell entwickelt wurde, um Rotationsbewegungen bei bestimmten Aufprallwinkeln vom Kopf weg zu leiten – mit der Absicht, das Risiko für Hirnverletzungen zu reduzieren. Helme mit dem Mips-System erkennt man an dem gelben Punkt auf der Rückseite des Helms.

Tipps für den Helmkauf

- 1. Helm nach einem Sturz immer ersetzen, denn Beschädigungen, auch nicht erkennbare, können die Schutzwirkung beeinträchtigen.
- 2. Wetter und UV-Strahlung sorgen für Verschleiß, die meisten Hersteller raten, Helme alle drei bis fünf Jahre zu ersetzen.
- 3. Der Helm sollte sich gut einstellen lassen und optimal auf dem Kopf sitzen. Der sicherste Helm ist der, der gut passt, sodass man ihn auch trägt. Fachhändler können hier qualifiziert beraten.
- 4. Die CE-Kennzeichnung weist darauf hin, dass der Fahrradhelm alle EU-weiten Anforderungen erfüllt. Bei den CE-Prüfungen wird derzeit jedoch nicht auf Rotation geprüft.

Dienstleistungen

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

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

Fugen u. Fugensanierungen. ☎ 0176/84103476

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

Gärtner hat Termine frei! ☎ 0176/80437494.

GÄRTNER HAT Kapazitäten Hecken-• Sträucherschnitt, Beet-Rasenpflege ☎ 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

Reinigungsfirma sucht neue Aufträge. ☎ 0176/84103476

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

Stellenmarkt



9:30 BIS 14:00 UHR:
Herzogin-Ameli-Saal
Elisabeth-Kinderkrankenhaus,
26133 Oldenburg,
Eingang „An den Voßbergen"

Komm vorbei und lern uns kennen! Bring deine Bewerbung am besten mit und geh mit einem neuen Job nach Hause!

www.klinikum-oldenburg.de/karriere/karrieretag

Erfahrene Reinigungskraft für Büro- und Betriebsräume für samstags gesucht. Hutfilters Reisedienst ☎ 04221/9989930

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

Kamine und Öfen

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

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

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. ☎ 0441 - 59457043.

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

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/9100080.

Handwerkliche Arbeiten

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

Stellengesuche

24 h-Pflege Zuhause von privat - Stelle gesucht-☎ 04471/882636

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

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

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

Kaufgesuche

Kaufe Autos ☎ 0160/5504628

Post nach Abdeckerei, Alf, Anwalting, Altenheim, Arresting oder Allmosen?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Helfen Sie Menschen in Not mit Ihrer **Testamentsspende**

Bestellen Sie unseren **kostenlosen Ratgeber** mit Informationen und Anregungen zur Testamentsgestaltung.

Gern überlege ich mit Ihnen gemeinsam, wie Sie über Ihr Leben hinaus Hoffnung schenken können.

Deutsches Rotes Kreuz

Ihre Ansprechpartnerin:
Antje Brack

Für weitere Informationen:
drk.de/testamentspende



Unverzichtbar für gutes Liegen

SCHLAFKOMFORT Passender Rost schützt Matratze und verbessert Liegequalität

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Beim Matratzenkauf stellt sich immer wieder die Frage, ob man zusätzlich einen neuen Lattenrost bzw. eine neue Unterfederung benötigt. Schließlich sieht man dem alten Modell oft nicht direkt an, ob es noch voll funktionsfähig ist. Und mitunter wird sogar die Notwendigkeit eines abgestimmten Rostes bezweifelt.

Tatsache ist: Die Wirkung bzw. Wichtigkeit der Unterfederung bezüglich der Liegequalität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind u.a. Körperbau, Schlafstellung und ggf. gesundheitliche Probleme des Schläfers sowie die Dicke bzw. Qualität der Matratze.

Beispiel Körperbau und Schlafstellung: Da der flexible Lattenrost die Matratze unterstützen soll, ist sein Effekt vor allem bei besonderer Beanspruchung messbar. Ein leichter Rückenschläfer braucht deutlich weniger Unterstützung als ein schwerer oder breitschultriger Seitenschläfer, da hier der Körper sehr viel weiter einsinkt.



Für einen erholsamen Schlaf ist nicht nur eine gute Matratze wichtig, sondern auch der passende Lattenrost. BILD: METZELER/AKZ-O

Auch der Sachverständigenrat der Möbelsachverständigen beim BVDM, ein Zusammenschluss von öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen der Industrie- und Handelskammern für den Bereich Möbel, Polstermöbel, Betten und Wasserbetten (www.moebelsachverstaendige.de) plädiert vehement für eine flexible Unterfederung. Denn sie unterstützt die Funktion der Matratze bei besonderer Beanspruchung.

Zudem kann eine gute Unterfederung durch Fachleute wirksam individualisiert werden. „Bei Seitenschläfern mit breiteren Schultern ist die Anpassung der Matratze häufig nicht ausreichend. Erst die richtige Justierung einer funktionierenden Unterfederung sorgt für eine perfekte Anpassung“, erklärt Michaela Hilger, Sachverständige aus Köln.

Hinzu kommt: Nicht jeder Rost eignet sich für jede Matratze. „Je nach Matratzenart ist die Unterfederung für den Liegekomfort sogar wichtiger als die Matratze selbst“, weiß der bekannte Schlafcoach und Bettenexperte Markus Kamps. Vor allem Kaltschaummatratzen benötigen eine elastische Grundlage, damit sie sich nicht zu schnell durchliegen.

Es ist deshalb dringend zu empfehlen, beim Kauf einer neuen Matratze auch den Lattenrost auf seine Eignung überprüfen zu lassen und ggf. neu zu kaufen. Im Extremfall kann ein alter und unpassender Rahmen die neue Matratze sogar beschädigen. Den (doppelten) Schaden hat dann der Kunde, da in solchen Fällen die gesetzliche Gewährleistung oft nicht greift.

Aktuell geht der Trend sogar zu hochwertigen Unterfederung mit bequemer Verstellbarkeit. Denn immer mehr Menschen nutzen ihr Bett auch zum Lesen, zum Fernsehen oder zum täglichen Relaxen. Verfügt der Rost dann über einen oder mehrere Motoren, ist die Anpassung wunderbar einfach.

ANZEIGE

Zusätzlich zu unserem täglichen Edelmetall-Ankauf!

ACHTUNG!

– Expertentage –

Wir kaufen gegen sofortige Bezahlung

Goldschmuck, Brillantschmuck, Altgold, Goldmünzen,
Antikschmuck, Zahngold, Armband- und Taschenuhren,
Silberbestecke, Silbermünzen, Münzsammlungen usw.

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

Der Fachmann ist für Sie da!
Donnerstag, 27.08.2026
Freitag, 28.08.2026
9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Alles anbieten und spontan vorbeikommen!
Bringen Sie Ihren Ausweis mit!
Der weiteste Weg lohnt sich!
Fachleute vor Ort!



Entdecken Sie die Hilfe dahinter.

Gemeinsam für Kinder. UNICEF-Karten helfen mit!

Zum Beispiel mit energiereicher Erdnusspaste, die selbst schwer unterernährte Kinder wieder aufpäppelt. Überall auf der Welt, jeden Tag.

Mit dem Kauf von UNICEF-Karten helfen Sie Kindern, gesund und sicher groß zu werden. Vielen Dank!

www.unicef.de/karten oder Service Telefon 0180 6 123 123*

unicef
Gemeinsam für Kinder

Karte: © UNICEF Foto: © UNICEF-317313/Vegeta
*0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz der Telekom/Mobilfunkpreise abweichend, max. 0,60 € pro Anruf.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 15.8.2026

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
Besuchen Sie unsere Terrassendachausstellung und unsere riesige Gartenhaus Ausstellung.

GARTEN KÖNIG



(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

25% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!



Blockhaus „Como“ 1199.-
Breite 400 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus der Woche
statt 2199.-* *UVP des Herstellers



1399.-
Blockhaus „Verona“
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2799.-* *UVP des Herstellers



Gerätehaus „Rom“/“Denver“ 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1499.-* *UVP des Herstellers

Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1749.-* *UVP des Herstellers

Gerätehaus „London “/“Toronto “ 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers

Gerätehaus „Athen“/“Vancouver “ 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers

Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2419.-* *UVP des Herstellers 54% gespart



Blockhaus „Nizza“ 1199.-
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers

In bernsteinfarben imprägniert 1499.-
In anthrazitfarben imprägniert 1599.-

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichungen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

Nordwest SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

Strom, der verpufft

MOBILITÄT ADAC untersucht Ladeverluste von E-Autos – Haushaltssteckdose ist und bleibt eine Notlösung



Sicher und schnell laden: Zuhause geht das am effizientesten über eine Wallbox. BILD: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Wenn ein E-Auto geladen wird, kann nicht die gesamte elektrische Energie in der Batterie gespeichert werden. Das ist technisch nicht möglich, denn während des Ladevorgangs sind einige Bordsysteme im Fahrzeug aktiv, die Strom benötigen. Außerdem entstehen Verluste bei der Umwandlung von Wechselstrom in Gleichstrom. Wie hoch dieser zusätzliche Energiebedarf genau ausfällt, hat der ADAC in einer Studie mit fünf aktuellen E-Autos untersucht. Die Fahrzeuge wurden dafür an einer Haushaltssteckdose und einer Wallbox aufgeladen. An der Wallbox erfolgten die Ladevorgänge jeweils mit maximaler Leistung und mit reduzierter Ladeleistung, wodurch das Laden mit überschüssigem Strom aus einer PV-Anlage simuliert wurde. Das Ergebnis ist eindeutig: Das Laden an der Haushaltssteckdose mit 2,3 kW ist bei allen Autos mit den höchsten Verlusten verbunden.

Am ineffizientesten zeigte sich der Mercedes-Benz CLA EQ, bei dem fast ein Viertel des verbrauchten Stroms nicht im Akku landete. Bei allen anderen Fahrzeugen lagen die Verluste bei rund 15 Prozent. Effizienter ist das Laden mit überschüssigem Strom aus einer PV-Anlage, selbst wenn die Ladeleistung aufgrund geringen Ertrags auf 4,2 kW reduziert wird. Die Verluste bei allen Autos in der Studie lagen dabei unter 13 Prozent.

Am effizientesten ist es jedoch, das Fahrzeug an einer Wallbox mit der höchstmöglichen Ladeleistung aufzuladen. Je nach Fahrzeug sind das 11 kW oder auch 22 kW: Alle Ladeverluste lagen in diesem Szenario unter sieben Prozent. Am effizientesten war der Renault R5, der sowohl beim PV-Überschussladen als auch an der Wallbox die geringsten Verluste aufwies.

Aus Sicht des ADAC bekräftigen diese Ergebnisse die bestehende Empfehlung: Die Haushaltssteckdose ist nicht nur aus Sicherheitsgründen, sondern auch im Sinne der Effizienz zum regelmäßigen Laden eines E-Autos ungeeignet und sollte als Notlösung betrachtet werden. Wer sich detailliert mit den Ladeverlusten eines Fahrzeugs auseinandersetzen will, dem empfiehlt der ADAC einen Blick in die Datenbank von Green NCAP. Das Verbraucherschutzprogramm bewertet die Umweltauswirkungen aktueller Fahrzeuge. Bei E-Autos spielt das Thema Energieeffizienz eine große Rolle, wobei auch die Ladeverluste an der heimischen Wallbox ermittelt werden und in das Ergebnis einfließen. Green NCAP bewertet rund 60 Fahrzeuge im Jahr.

Der Moment zum Durchatmen passt in ein Glas

LEBENSSTIL Achtsamkeit im Alltag – Kleine Rituale mit großer Wirkung



Besonders leicht lassen sich Rituale mit Mineralwasser in den Alltag einbauen. BILD: INFORMATIONSZENTRALE DEUTSCHES MINERALWASSER (IDM)/AKZ-O

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Viele glauben, echte Auszeiten müssten aufwendig geplant werden: ein freier Abend, ein Wellness-Wochenende, Yoga, Meditation. Doch genau daran scheitert es oft. Zwischen Arbeit, Familie und endlosen To-dos bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Dabei kann ein bewusster Moment viel einfacher entstehen, als man denkt. Manchmal genügt ein Glas Mineralwasser. Viele kennen das an stressigen Tagen: Man trinkt schnell etwas oder isst zwischen zwei Terminen, ohne sich wirklich Zeit zu nehmen. Fabienne Bogdahn, Wassersommelière, Yoga-Lehrerin und Life-Coach, beobachtet, dass viele Menschen im Alltag nur noch funktionieren und dabei vergessen, kleine Pausen einzulegen. „Wir verlieren uns oft in unseren To-dos“, sagt sie. „Man denkt, es braucht großen Aufwand, um aus dem Hamsterrad auszusteigen. Aber es kann ganz einfach sein, etwa mit einem Mini-Ritual wie einer Trinkpause. Einmal durchatmen, und schon spürt man den Effekt.“

Der große Unterschied

Genau darin liegt für viele der überraschende Aha-Moment: Nicht die große Auszeit bringt Ruhe, sondern die kleinen, bewussten Unterbrechungen zwischendurch. Wer achtsam trinkt, nimmt stärker wahr wie sich das Mineralwasser anfühlt, wie kühl es ist, wie erfrischend ein Schluck sein kann.

„Es macht einen großen Unterschied“, erklärt Bogdahn, „ob ich das Glas einfach ansetze und gedankenlos hinunterkippe, während ich schon an etwas anderes denke, oder ob ich achtsam trinke.“

Das klingt banal, doch solche kleinen, bewussten Momente helfen, den Kopf freizubekommen und sich selbst wieder wahrzunehmen. Besonders leicht lassen sich diese Rituale mit Mineralwasser in den Alltag einbauen: morgens nach dem Aufstehen, als kurze Pause im Büro, nach dem Essen oder unterwegs.

Pausen nicht vergessen

„Bevor der Tag mich einholt, trinke ich erst einmal langsam ein Glas lauwarmes Mineralwasser in kleinen Schlucken“, erzählt Bogdahn. „Nach dem Mittagessen hilft ein Glas mit Sprudel, den Fettstoffwechsel anzuregen. Und wenn eine Flasche Mineralwasser auf dem Tisch steht, erinnert sie mich an die kleinen Pausen und die Jetzt-Momente.“ Mineralwasser eignet sich dafür besonders gut: Es ist unkompliziert, natürlich und vielseitig. „Es versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen und passt perfekt zu solchen Mini-Ritualen“, sagt Bogdahn. „Ob still oder sprudelig, mit vielen oder wenigen Mineralstoffen, es erfrischt Körper und Geist und tut dem Organismus gut.“

Longevity für die Haut beginnt heute

GESUNDHEIT Warum Sonnenschutz zur täglichen Pflegeroutine gehört

IM NORDWESTEN/DJD – Egal ob im Freibad, im eigenen Garten oder bei unbeschwerten Urlaubstagen am Mittelmeer: Wenn das Thermometer beständig nach oben klettert, erwacht die Sehnsucht nach endlosen Stunden im Freien. Doch die Sommerlaune hat ihre Schattenseite, wenn die Haut unter einem Zuviel an ultravioletter Strahlung leidet. Ein hochwertiger Sonnenschutz ist daher unerlässlich. Für viele ist dies allerdings eine ungeliebte Pflichtübung. Denn Sonnencremes hinterlassen oft einen klebrigen Film, ziehen nur langsam ein und verwandeln das Gesicht in eine glänzende Maske.



Longevity für die Haut beginnt mit einem hochwertigen Sonnenschutz. BILD: DJD/N COSMETICS

Longevity für die Haut

Ein bewusster Umgang mit der Sommersonne, gepaart mit etwas Pflege, lässt die warmen Monate zu einer unbeschwerten Zeit werden. Gefragt sind dazu Formulierungen, die einen hohen Lichtschutzfaktor bieten und unbeschwert auf der Haut liegen. Dabei gilt: Sonnenschutz ist kein reines Sommerthema, sondern das ganze Jahr über ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege. Zudem geht es bei der Hautpflege längst nicht mehr nur um die Vermeidung eines Sonnenbrandes. Der Begriff Longevity, bekannt aus Ernährungs- und Sportwissenschaft, hat längst die Kosmetik erreicht. Das Ziel lautet, die Haut langfristig gesund und widerstandsfähig zu halten. Genau hier setzen innovative Formulierungen an, die das Eincremen von einer lästigen Notwendigkeit in einen angenehmen Pflegeschritt verwandeln. Ein Beispiel für diese neue Generation der Sonnenpflege ist eine leichte Sun Milk protect tøday, wie sie etwa das Label Nø Cosmetics entwickelt hat. Sie zeigt, dass sich ein Lichtschutzfaktor von 50+ und ein schwereloses Tragegefühl nicht ausschließen. Erhältlich ist das Produkt etwa unter www.no-cosmetics.de sowie im Drogeriemarkt.

Sonnenschutz und Hautpflege

Eine Besonderheit sind verkapselte UV-Filter, die eine gleichmäßige Verteilung auf der Haut ermöglichen und gänzlich auf ein schweres Finish verzichten. Damit richtet sich der Sonnenschutz insbesondere an Menschen mit öliger oder Mischhaut: Die Formulierung unterstützt die Oil-Control-Wirkung und hilft, überschüssigen Glanz zu reduzieren. Schon der tägliche Schutz vor UV-Strahlung ist ein zentraler Beitrag zur Longevity der Haut. Ergänzend setzt die Formulierung auf weitere Wirkstoffe, die dazu beitragen, dass die normalen Funktionen der Haut so lange wie möglich erhalten bleiben. Ein eigens patentierter Wirkstoff entfaltet eine antioxidative Wirkung und schützt vor Umweltbelastungen. Ergänzend sorgt Rotalgenextrakt für einen ebenmäßigeren Teint und mildert erste feine Linien. So wird täglicher Sonnenschutz zu einem einfachen, aber wirksamen Beitrag zur Longevity der Haut – nicht nur im Sommerurlaub, sondern jeden Tag.

Im Sommer bleibt die Küche kalt

ERNÄHRUNG Leichte Ideen für heiße Tage

IM NORDWESTEN/BZFE – Wenn die Temperaturen draußen steigen, darf auch die warme Küche zuhause eine Pause einlegen. Besonders an heißen Sommertagen sind Gerichte beliebt, die sich schnell und unkompliziert zubereiten lassen. Ob eine erfrischende Suppe, ein sättigender Salat oder ein knackiger Wrap – mit saisonalen Zutaten kommen im Handumdrehen leichte Mahlzeiten auf den Tisch.

Als Alternative zur beliebten Gazpacho schmeckt auch eine kalte Gurken-Buttermilch-Suppe. Dafür werden Gurken mit Buttermilch, fettarmem Naturjoghurt, frischem Dill oder Schnittlauch, Zitronensaft, Knoblauch und etwas Pfeffer fein püriert. Anschließend im Kühlschrank ziehen und durchkühlen lassen und vor dem Servieren mit Radieschen-Scheiben oder Croûtons garnieren.

Wer es herzhafter mag, kann ein Linsen-Taboulé zubereiten. Statt Bulgur bilden gekochte Linsen die Basis, die gibt es auch schon fertig aus der Konserve. Mit klein geschnittenen Tomaten, Gurken, Paprika, Frühlingszwiebeln, Petersilie und einem Dressing entsteht ein aromatischer Salat. Er lässt sich gut vorbereiten und ist ideal zum Mitnehmen für die Mittagspause.

Eine weitere Idee sind knackige Salat-Wraps. Große Blätter von Eisberg-Salat, Romana-Salat oder Chinakohl ersetzen dabei die Tortilla und werden mit Hummus oder Kräuterquark, geraspelten Möhren, Gurken, Paprika sowie gebratenem Tofu oder gekochten Kichererbsen gefüllt.

Auch ein Gemüse-Carpaccio geht schnell und bringt Abwechslung auf den Teller: Dafür Zucchini, Kohlrabi oder Rote Bete hauchdünn hobeln und mit einem Dressing aus Raps- oder Olivenöl, Zitronensaft und frischen Kräutern marinieren. Als Topping schmecken geröstete Sonnenblumenkerne oder geriebener Parmesan.

Süße Früchte geben Salaten eine sommerliche Note und harmonieren hervorragend mit herzhaften Zutaten. Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Beeren oder Wassermelone passen zu Tomaten, Gurken, Blattsalaten sowie Feta oder Mozzarella. Frühlingszwiebeln, Sonnenblumen- oder Pinienkerne, Basilikum oder Koriander sorgen für zusätzliche Aromen. So entstehen ohne großen Kochaufwand abwechslungsreiche Sommergerichte für heiße Tage.



Als Alternative zur beliebten Gazpacho schmeckt auch eine kalte Gurken-Buttermilch-Suppe. BILD: PIXABAY



Ein Taboulé kann statt mit Bulgur auch mit gekochten Linsen zubereitet werden. BILD: PIXABAY



Blick von der Ahornbahn hinab ins Zillertal, eines der beliebtesten Urlaubsziele in Tirol. BILD: MESSE DÜSSELDORF / RALPH BINDER

Camping im Herzen der Alpen

REISE Im Vorfeld des CARAVAN Salons in Düsseldorf eine Reportage aus Österreich

DÜSSELDORF/ INNSBRUCK/PR – Zwischen imposanten Berggipfeln, geschichtsträchtigen Orten und lebendiger Kultur entfaltet Tirol seine ganze Faszination. Hier gehen beeindruckende Natur und gelebte Tradition Hand in Hand – ideale Voraussetzungen für eine Reise mit dem Reisemobil oder Caravan. Eine hervorragend ausgebaute Campinginfrastruktur, moderne Stellplätze und vielfältige Freizeitangebote schaffen beste Bedingungen, um die Region flexibel und komfortabel zu entdecken.

Schon die ersten Kilometer durch Tirol zeigen, warum die Region zu den faszinierendsten Reisezielen der Alpen gehört. Hinter jeder Kurve wartet ein neues Panorama: mächtige Gipfel, saftige Almwiesen und klare Bergseen, die im Sonnenlicht glitzern. Eingebettet in diese beeindruckende Landschaft liegen historische Burgen, charmante Altstädte und idyllische Dörfer, in denen Tradition und Brauchtum bis heute lebendig sind. Wer mit dem Reisemobil unterwegs ist, erlebt Tirol besonders nah und flexibel. Der Tag beginnt mit einem Blick auf die Berge, führt über abwechslungsreiche Wanderwege, aussichtsreiche Radtouren und Klettertouren oder spektakuläre Passstraßen und endet dort, wo die Natur am schönsten ist.

Dank einer bestens ausgebauten Infrastruktur mit modernen Campingplätzen und zahlreichen Stellmöglichkeiten lässt sich die Region ganz entspannt erkunden. Insgesamt stehen Caravaning-Fans 106 Campingplätze unterschiedlicher Kategorien und Ausstattungen zur Verfügung, 80 davon sogar ganzjährig. Diese Kombination aus Komfort, Naturerlebnis und Freiheit macht den besonderen Reiz einer Reise durch Tirol aus.

Die Reise beginnt im Ötztal – einer der beeindruckendsten Alpenregionen Österreichs. Bereits die Anfahrt macht deutlich, was die kommenden Tage auszeichnet: majestätische Bergpanoramen, klare Höhenluft und das befreiende Gefühl, den Alltag hinter sich zu lassen. Das rund 65 Kilometer lange Tal begeistert mit seiner einzigartigen Naturkulisse und einer außergewöhnlichen Vielfalt an Erlebnissen für Aktivurlauber, Abenteurer und Naturliebhaber.



Der Campingplatz Natterer See liegt idyllisch in der Bergwelt und doch sehr nah an Innsbruck. BILD: MESSE DÜSSELDORF / RALPH BINDER

Beim Canyoning führt der Weg durch spektakuläre Schluchten, vorbei an tosenden Wasserfällen und durch glasklare Gebirgsbäche. Klettersteige entlang imposanter Felswände sorgen für eindrucksvolle Perspektiven, während das Ötztal auf zwei Rädern seine ursprüngliche und herausfordernde Seite zeigt: Anspruchsvolle Mountainbike-Trails, abwechslungsreiche Gravel-Routen und alpine Strecken versprechen intensive Naturerlebnisse und jede Menge Fahrspaß.

Doch das Tal hat auch ruhige Momente zu bieten. Ein besonderes Highlight ist beispielsweise die James-Bond-Erlebniswelt „007 Elements“ auf dem Gipfel des Gaislachkogels in 3.048 Metern Höhe – ein außergewöhnlicher Ort, an dem Bergwelt und Filmgeschichte miteinander verschmelzen. Mitten in dieser beeindruckenden Landschaft liegt der Naturcamping Kuprian. Hier treffen Naturverbundenheit, Komfort und herzliche Gastfreundschaft auf besondere Weise zusammen. Der Campingplatz ist nicht nur der ideale Ausgangspunkt für alpine Abenteuer, sondern überzeugt auch durch eine durchdachte Ausstattung, kreative Ideen und viele liebevolle Details, die den Aufenthalt einzigartig machen.



Wer mag, kann atemberaubende Klettererlebnisse buchen und so unvergessliche Urlaubstage haben. BILD: MESSE DÜSSELDORF / RALPH BINDER

Von den Hochalpen geht es in die Tiroler Landeshauptstadt. Innsbruck beweist eindrucksvoll, wie harmonisch sich urbanes Leben und alpine Landschaft verbinden lassen. Das berühmte Goldene Dachl, die mittelalterliche Altstadt und die lebendige Kulturszene liegen nur wenige Minuten voneinander entfernt. Mit dem Freizeitfahrzeug bieten sich gut gelegene Campingplätze und Stellmöglichkeiten im Umland an – zum Beispiel der Campingplatz Ferienparadies Natterer See. Von dort gelangt man bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad ins Zentrum. So bleibt das Fahrzeug entspannt stehen, während die Stadt zu Fuß entdeckt wird.

Nach einer leckeren Mahlzeit mit Frittatensuppe, Kaspatzln oder Tiroler Gröstl (ein klassisches Pfannengericht aus gebratenen Kartoffeln, Zwiebeln und Fleisch, traditionell mit einem Spiegelei serviert) wartet am Abend wartet wieder das eigene Zuhause auf Rädern.

Die letzte Etappe führt ins Zillertal. Schon seit Jahrzehnten gehört die Region zu den beliebtesten Urlaubszielen Tirols. Mit dem Reisemobil oder Wohnwagen lässt sich das Tal flexibel erkunden. Mal lockt eine Fahrt mit der historischen Zillertalbahn, mal eine Wanderung zu einer urigen Alm oder die Auffahrt mit der Ahornbahn und dem SkyRide (eine atemberaubende Cabrio-Gondel).

Ein echter Geheimtipp abseits der bekannten Ausflugsziele ist das BrauKunstHaus. Hier trifft jahrhundertealte Tiroler Brautradition auf ein modernes Erlebnis für alle Sinne. Statt einer klassischen Brauereiführung erwartet Besucher ein interaktiver Rundgang, der zeigt, wie aus regionalen Zutaten besondere Bierspezialitäten entstehen und welche Geschichten, Menschen und Traditionen hinter dem Handwerk stehen.

Mobiles Reisen schafft die Freiheit, Tirol ganz individuell zu erleben. Wer einmal morgens die Tür öffnet und direkt in die Bergwelt tritt, versteht schnell, warum Caravaning in den Alpen weit mehr ist als eine Art zu reisen. Es ist ein Lebensgefühl, das Natur, Komfort und Unabhängigkeit auf besondere Weise miteinander verbindet.

Weitere Informationen zur Region gibt es hier: www.tirol.at

Vier Wochen im Zeichen des grünen Goldes

REISE Hopfenwochen im Nürnberger Land mit Führungen, Radtouren und Kulinarik

KREFELD/PR – Wenn im Nürnberger Land die Hopfenernte beginnt, stehen auch wieder die Hopfenwochen auf dem Programm. Vom 11. September bis 11. Oktober 2026 beteiligen sich rund zwei Dutzend Gasthäuser, Brauereigasthöfe und Direktvermarkter an der Aktionsreihe und servieren besondere Hopfengerichte sowie mehrgängige Menüs mit passender Bierbegleitung. Das Nürnberger Land zählt zu den traditionsreichen Hopfenanbaugebieten Deutschlands und gehört heute zum größten zusammenhängenden Hopfenanbaugebiet der Welt, der Hallertau. Entsprechend eng sind Genuss, Braukultur und regionale Identität hier miteinander verbunden. Begleitet wird das kulinarische Angebot von einem abwechslungsreichen Programm mit Führungen, Radtouren und Veranstaltungen rund um den Hopfen.

Wie vielseitig sich Hopfen in der Küche einsetzen lässt, zeigen die teilnehmenden Betriebe auf unterschiedliche Weise. Im Waldgasthof am Letten in Lauf trifft ein mehrgängiges Hopfenmenü auf passende Bierbegleitung, der Brauerei-Gasthof Wiethaler in Neunhof serviert Spezialitäten aus der eigenen Brauerei. Weitere Gasthäuser und Brauereien in Happurg, Hersbruck, Simmelsdorf und anderen Orten der Region ergänzen das Angebot mit eigenen Hopfenkreationen. Auch die Direktvermarkter der Region zeigen, dass Hopfen weit mehr kann als Bier verfeinern. Das Angebot reicht von Eiscreme mit Hopfennote und Brot mit Hopfenmalzgewürz bis hin zu Hopfenhonig, Hopfenbratwurst und Hopfenkäse.



Die Hopfenwochen werden auch kulinarisch interpretiert wie hier im Restaurant Michelsberg in Hersbruck. BILD: NÜRNBERGER LAND

Hopfen zum Erleben: Auf Stadtrundgängen, in Felsenkellern und im Sattel

Neben den kulinarischen Angeboten machen zahlreiche Führungen und Veranstaltungen die Hopfenkultur der Region erlebbar. Stadtrundgänge geben Einblicke in historische Bürgerhäuser mit ehemaligen Hopfentrockenböden und Führungen durch die historischen Laufer Felsenkeller verbinden Biergeschichte mit Verkostungen. Dabei lernen Interessierte nicht nur, dass das Nürnberger Land zu den ältesten Hopfenanbaugebieten Deutschlands zählt und der Anbau um Hersbruck seit 2004 offiziell zum Hopfenanbaugebiet Hallertau gehört, dem größten zusammenhängenden der Welt. Sie können sich auch durch die verschiedenen Biere der regionalen Brauereien probieren, die alte Rezepte und moderne Strömungen vereinen, und erfahren dabei, was es mit dem historischen Kommunbrauwesen auf sich hat und warum die jahrhundertealte Sorte "Hersbrucker" in der nationalen und internationalen Craft-Beer-Szene so beliebt ist.

Wer gerne aktiv unterwegs ist, radelt auf der Hopfenradtour an mehr als 20 Hopfenfeldern, drei Brauereien und dem Fränkischen Hopfenmuseum vorbei. Die Strecke ist 48 Kilometer lang und mit rund 500 Höhenmetern durchaus anspruchsvoll.

Hopfen im Glas: Feste rund um das grüne Gold

Zu den besonderen Höhepunkten der Hopfenwochen zählen das Brauereifest in Schnaittach mit Brauereiführungen, Bierverkostungen und Geschichten rund um den Hopfen sowie das fünfte Braufest des Altdorfer Brauvereins am Unteren Tor. In den Südtiroler Stuben in Lauf steht ein Fünf-Gänge-Hopfenmenü mit passender Bierbegleitung auf dem Programm, begleitet von Diplom-Biersommelier Alex Teubner. Im Kunstmuseum Hersbruck widmet sich die Ausstellung „Hopfen, einst Schatz der Hersbrucker Schweiz" bei freiem Eintritt der Geschichte des Hopfenanbaus in der Region.

Weitere Informationen, alle teilnehmenden Betriebe sowie das vollständige Programm gibt es unter urlaub.nuernberger-land.de/genuss/fraenkische-kueche/hopfenwochen.



Während der Hopfenwochen gibt es bei Andy Roller in Hersbruck sogar Bockbiereis. BILD: NÜRNBERGER LAND/ FRANK BOXLER



Stadtrundgänge geben Einblicke in historische Bürgerhäuser mit ehemaligen Hopfentrockenböden.

BILD: NÜRNBERGER LAND/ FRANK BOXLER

NEUERÖFFNUNGS-ANGEBOT

Stressless

Stressless® Consul M
Relaxsessel inkl. Hocker, Leder Batick Cream, Fuß-Gestell Alu-Eiche natur inkl. Relaxfunktion und man. Rückenverstellung

UVP 2409,-
1.499,-

Jetzt € 910 sparen!

10%* auf alle Möbel-Neubestellungen

*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel

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. Sofort verfügbar. Solange der Vorrat reicht.