buss

POLSTER *Wochen*



10%*

AUF ALLE
POLSTER-MÖBEL

+

50€*2
WAREN-GUTSCHEIN



*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
*2 Zu jedem Polsterkauf **schenken** wir Ihnen einen **Warengutschein** in Höhe von 50€ ab 749€ Warenwert. Dieser wird Ihnen nach Auftragsabwicklung zugesandt.
Gültig bis zum 02.11.2026

buss-wohnen.de

Unsere **Boutique-Angebote!**

Ritzenhoff & Breker seit 1810



TELLER-SET
[56710786, 0785] 12-tlg., Steinzeug, mikrowellengeeignet und spülmaschinenfest, best. aus: je 4x Desserttellern, Ø ca. 20,5 cm, 4x Speisetellern, Ø ca. 26 cm und 4x Suppentellern, Ø ca. 21 cm.

UVP 119.–
89.99

24% sparen!

TOPF-SET [57070008]
4-tlg., Edelstahl 18/10, für alle Herdarten geeignet, best. aus: Kochtopf mit Deckel, Ø ca. 16 cm, Ø ca. 20 cm und Ø ca. 24 cm, Stielkasserolle ohne Deckel, Ø ca. 16 cm.



TOPF-SET
UVP 219.–
129.–

41% sparen!



Fissler

PFANNE
24 cm, Antihaftbeschichtung, für alle Herdarten geeignet.

UVP 59.99
39.99



SCHALE
Steinzeug, versch. Größen, z.B Ø/H ca. 19x8 cm.

ab ~~19.99~~
14.99

25% sparen!



LATERNE
Eisen/Glas, versch. Größen, B/H/L ca. 12x39,5x20,5 cm, ohne Kerze.

ab ~~24.95~~
19.95



TABLETT
[69970084.01]
Tannenholz, versch. Größen, z.B. B/H/L ca. 60x4x17 cm.
ab ~~8.99~~ **6.99**



Gemütlich **einrichten.**

LESEKNOCHEN
in versch. Farben erhältlich, ca. 25x40 cm.

12.99

in versch. **FARBEN** erhältlich



Online-Code:
69220323

BETTWÄSCHE
[57191490, 1529]
100% Baumwolle, Maschinenwäsche bis zu 60°C, trocknergeeignet, 135x200 cm.



FROTTIERSERIE
100% Baumwolle, versch. Farben und Größen, waschbar bis 60°C gradbar, trocknergeeignet.

HANDTUCH
[61000709, 0710, 0711, 0712] ca. 50x100 cm.

UVP 15.99
11.99

DUSCHTUCH
[61000714, 0715, 0716, 0721] ca. 67x140 cm.

UVP 41.99
29.99



buss-wohnen.de

Alle Preise in Euro.
Gültig bis zum 02.11.2026

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
10.10.2026 | 40. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Ammerland

Kultur, Spiel und Spaß

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote



Beim Braker Herbstmarkt dreht sich alles um die Vielfalt der regionalen Landwirtschaft. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf kulinarische Spezialitäten, kreatives Handwerk und ein buntes Programm für die ganze Familie freuen.

BILD: STEPHANIE KLEPACKI/UNSPLASH





IM NORDWESTEN/CMF – 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:

AMMERLAND

Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober, Bad Zwischenahn: Kinder-Sporttag 2026 beim TuS Petersfehn, Im Schulplacken 2a

Sonntag, 11. Oktober, 10.30 Uhr, Apen: 7. Kinderkleider-flohmarkt Augustfehn in der IGS, Schulstraße 2

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Wiefelstede: Heimatkundliche Bücherbörse mit Pflanzen- und Gartenmarkt in der Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V., Sandweg 22

Sonntag, 11. Oktober, ab 9.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Sonderöffnung - Herbstimpressionen im Park, Park der Gärten, Elmsdorfer Straße 40, Eintritt 9 Euro

Sonntag, 11. Oktober, ab 11 Uhr, Wiefelstede: Schallplatten-Börse im Hof Kleiberg, Kleiberg 10; Eintritt frei

Donnerstag, 15. Oktober, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: „Schön genug?“ Wie (soziale) Medien unser Körperbild beeinflussen?, Reha-Zentrum am Meer, Vortragsraum am Haus 5, Unter den Eichen; Eintritt frei

OLDENBURG

Samstag, 10. Oktober, 11 Uhr: „Garten im Wandel - Gemeinsam den Bäumen auf der Spur“ Führung durch den Schlossgarten, Treffpunkt beim Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober, ab 14 Uhr: 419. Oldenburger Kramermarkt, Freigelände an den Weser-Ems-Hallen

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr: Schlossfloh - Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

Sonntag, 11. Oktober, 11.15 Uhr: „Die wunderbare Welt der Pilze“ - Führung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 11. Oktober, 15 Uhr: Großer Mitmach Zirkus - Kostenloses Kinderprogramm im Spiegelzelt, Freigelände an den Weser-Ems-Hallen

OSTFRIESLAND

Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober, ab 20 Uhr, Lütetsburg: Lütetsburger Illumina 2026, Schlosspark Lütetsburg, Landstraße 39; Eintritt für Kinder bis 12 Jahre frei

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Krummhörn: Apfelfest im Landwirtschaftsmuseum in Campen, Krummhörner Straße

Sonntag, 11. Oktober, 12 Uhr, Dornum: 15. Ostfriesische Strohballen-Rollmeisterschaften auf der Drachenwiese Dornumersiel, Am Nordseestrand 1

Sonntag, 11. Oktober, 16 Uhr, Emden: „Yakari - Freunde für's Leben“ Live-Musical im Festspielhaus am Wall, Wolfgang-Petersen-Straße 8; Tickets online erhältlich unter whynotevents.reservix.de

Sonntag, 11. Oktober, ab 11 Uhr, Esens: Oldtimertreffen Esens mit verkaufsoffenem Sonntag, Innenstadt Esens

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 10. Oktober, 14 Uhr, Hooksiel: Hooksieler Herbstleuchten - Hafenfest am Alten Hafen, Am Hafen 1

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Jever: Brüllmarkt Jever in der Innenstadt

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Varel: Vareler Kürbisfest in der Innenstadt mit verkaufsoffenem Sonntag

Sonntag, 11. Oktober, 18 Uhr, Fedderwarden: Klassik am Meer: Theodor Storm und norddeutsche Orgelmusik, St.-Stephanus-Kirche Fedderwarden, Kirchweg 26, Wilhelmshaven

Dienstag, 13. Oktober, ab 11 Uhr, Varel: „Der Vogelturm“ am Vareler Watt - Zugvögel aus einer anderen Perspektive, Vareler Außentief (Hafenausfahrt)

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 10. Oktober, 19 Uhr, Wildeshausen: From Shadow To Light, Konzert in der Alexanderkirche, Herrlichkeit 6; Karten an der Abendkasse erhältlich

Sonntag, 11. Oktober, ab 15 Uhr, Neerstedt: Sonntagstreff, Haus der Generationen, Schulweg 1b; Eintritt 3, 50 Euro

Montag, 12. Oktober, ab 8:30 Uhr, Neerstedt: Sturzprävention für Menschen ab 60 Jahren, Turnhalle Neerstedt, Am Sportplatz 4; Anmeldung und weitere Informationen bei Ina Schäfer im Rathaus, Tel. 04432 950-141

Mittwoch, 14. Oktober, 19:30, Ganderkesee: Lesung von Elena Fischer: „Wirf einen Schatten“, Kulturhaus Müller, Ring 24; Karten unter Tel. 04222 / 44 444 oder anmeldung@regiovhs.de sowie bei Buchhandlung Förster.

WESERMARSCH

Samstag, 10. Oktober, 9 Uhr, Brake: Herbstmarkt der Landfrauen in der Braker Fußgängerzone

Samstag, 10. Oktober, 18 Uhr, Berne: Kulturleuchten auf dem Dorfgemeinschaftsplatz in Hiddigwardermoor, Brookstraße 16, 27804 Berne

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Stadland - Rodenkirchen: Finissage der Ausstellung „Katrin Schöß zeichnet Ludwig Münstermann“ in der St.-Matthäus-Kirche Rodenkirchen, Schulstraße 5

Sonntag, 11. Oktober, 18 Uhr, Brake: Schubertiade im Paul-Gerhardt-Haus, Kirchstraße 24; Karten sind an der Abendkasse für 25 Euro erhältlich

Freitag, 16. Oktober, 19 Uhr, Brake: „Wien, Wien, nur du allein“ – Ein musikalischer Abend voller Charme, Heurigenklänge und Operettenzauber, Paul Gerhardt Haus, Kirchenstraße 24; Karten an der Abendkasse für 24 Euro erhältlich.

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



Herbstliche Genussmomente zaubern

INSPIRATION Saisonales Gemüse und Obst kreativ und vielseitig zubereiten

VON JANINE SCHULZE

NORDWESTEN – Nach der Ernte kommt der Genuss, denn jetzt im Herbst ist Hochsaison für Kürbis, Kartoffeln, Äpfel und viele andere Schätze aus dem eigenen Beet, die Haus und Küche gleichermaßen bereichern. Der Herbst lädt dazu ein, traditionelle, wärmende Gerichte zu zaubern und gleichzeitig Neues auszuprobieren. Die saisonale Küche präsentiert sich jetzt herzhaft, vielseitig und aromatisch. Besonders beliebt sind dabei Speisen, die mit der Vielfalt der Natur spielen und einfache Zutaten in raffinierte Köstlichkeiten verwandeln.

Der Kürbis als Herbstklassiker

Gerne werden Kürbisse zu Protagonisten auf dem Teller: Ihr samtig-nussiger Geschmack passt ausgezeichnet in Suppen, Aufläufe und sogar auf die Pizza. Der beliebte Hokkaido-Kürbis etwa muss nicht geschält werden und vereinfacht so die Zubereitung einer klassischen Kürbiscremesuppe. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und einem Schuss Sahne wird daraus schnell ein cremig-wärmendes Gericht, das nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich an die goldenen Farben des Herbstes erinnert. Wer es etwas rustikaler mag, kann gewürfelten Kürbis mit Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzel im Ofen rösten – abgerundet mit Thymian und Rosmarin entsteht ein leichtes Blechgericht, das sich unkompliziert mit frischem Baguette genießen lässt.

Vielseitiges Wurzelgemüse

Neben Kürbis spielt auch das Wurzelgemüse eine zentrale Rolle in den saisonalen Kochtöpfen. Steckrüben, Pastinaken und Schwarzwurzeln erleben derzeit ein echtes Revival. Besonders als Eintopf – kombiniert mit Sellerie, Lauch und Möhren – wecken sie Erinnerungen an Kindheitstage und steuern kräftige Aromen bei. Wer mutig ist, serviert geröstete Rote Bete als Beilage oder verarbeitet sie zu einem bunten Carpaccio, das mit Ziegenkäse und Walnüssen einen edlen Auftakt für ein herbstliches Dinner gibt. Auch klassische Kartoffelgerichte dürfen nicht fehlen. Egal ob als knusprige Rösti aus frisch gegrabenen Kartoffeln oder als cremiges Kartoffelgratin mit Rahmsauce – Kartoffeln überzeugen im Herbst durch Vielseitigkeit und Sättigungscharakter.



Kürbissuppe ist nicht gleich Kürbissuppe. Diese Kürbis-Parmesansuppe mit Apfel, Ingwer und Balsamico bringt Abwechslung auf den Teller. BILD: MUDDIS KOCHEN

Die süße Herbstküche

Herbstzeit ist auch Apfelzeit. Kaum eine Frucht begleitet uns auf so vielfältige Weise durch die kälter werdenden Monate wie der Apfel. Frisch geerntete Äpfel eignen sich hervorragend für süße und herzhafte Speisen. Ein beliebtes Beispiel ist der Apfel-Crumble: Knusprige Streusel treffen auf saftige Apfelstücke, veredelt mit Zimt und einem Hauch Muskat. Der Crumble kann als Dessert oder zum Nachmittagskaffee serviert werden. Wer es lieber deftig mag, kann Apfelspalten mit roten Zwiebeln und Thymian im Ofen goldbraun garen und zusammen mit gebackenem Kürbis oder auf einem Quarkteig als herbstliche Apfel-Zwiebel-Tarte servieren. Diese Kombination zeigt, wie Obst und Gemüse sich hervorragend ergänzen.

Vom Wald direkt in die Pfanne

Nicht zu vergessen sind Wildgerichte, die mit aromatischem Wurzelgemüse serviert und durch klassische Beilagen wie Kartoffelknödel oder Rotkohl ergänzt werden. Deftiger Linseneintopf mit Mettwürstchen, kräftiger Zwiebelkuchen mit Weintrauben, Pilzpfannen oder Quiches mit Lauch und Schafskäse bieten Abwechslung, Sättigung und die Gelegenheit, die Ernte aus dem Garten gebührend zu feiern. Wer Pilze selbst sammelt, sollte darauf achten, nur sichere, eindeutig bestimmbare Sorten zu verwenden – der ausgedehnte Herbstspaziergang wird dann zum Auftakt für eine herzhafte Pilzpfanne mit frischen Kräutern.

Gemeinsame Momente

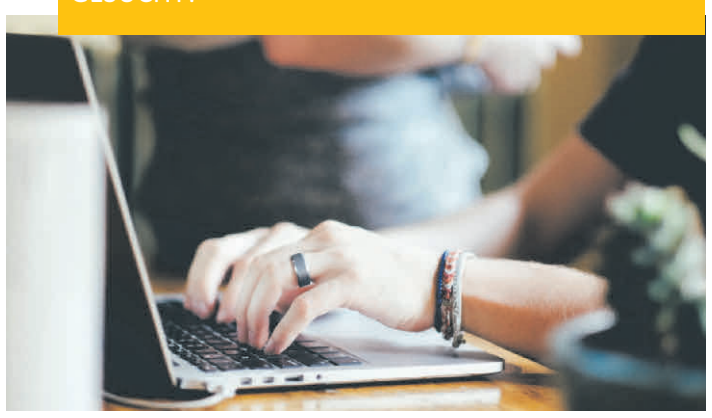
Mit dem Wechsel der Jahreszeiten verändert sich nicht nur das Angebot an Zutaten, sondern auch die Art, wie wir zusammen essen. Die etwas kühleren Tage laden ein, gemeinsam Zeit in der Küche zu verbringen, sich auszutauschen und wortwörtlich die Früchte der eigenen Arbeit zu genießen. Ob süß oder deftig – die saisonale Herbstküche ist eine Einladung, kreativ und traditionsbewusst zugleich zu sein.

Übrigens: Die Rezepte zu den Bildern gibt es unter ➛@**www.muddiskochen.de**

Stellenmarkt

BISCHÖFLICH MÜNSTERSCHES OFFIZIALAT

ASSISTENZ (M/W/D) DER ABTEILUNGSLEITUNG UND **MITARBEITENDER (M/W/D)** IM SEKRETARIAT GESUCHT!



Wir suchen **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** in der Abteilung Verwaltung eine **Assistenz (m/w/d) der Abteilungsleitung** und einen **Mitarbeitenden (m/w/d) im Sekretariat** des Referates Personal. Die Stellen sind **unbefristet** in **Vollzeit** zu besetzen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich gerne bis zum 23.10.2026 über unsere Homepage. Wir freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Bischöflich Münstersches Offizialat | Anspr.: Christina Nordmann
Tel.: 04441 872-140 I Bewerbung@bmo-vechta.de

KATHOLISCHE KIRCHE IM OLDENBURGER LAND BISTUM MÜNSTER

Weitere Infos unter www.offizialat-vechta.de/stellen

BAD ZWISCHENAHN



Die Gemeinde Bad Zwischenahn sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Mitarbeiter/-innen (m/w/d)
für die Schulmensa

a) in der Grundschule Petersfehn

b) im Schulzentrum Bad Zwischenahn

Die ausführlichen Stellenausschreibungen mit wichtigen Informationen und Hinweisen zum Bewerbungsverfahren finden Sie auf Interamt.de unter

https://www.interamt.de/koop/app/trefferliste?partner=287

Gemeinde Bad Zwischenahn
Am Brink 9, 26160 Bad Zwischenahn

Kollegen (m/w/d) **zu sofort gesucht**

ZIMMERMANN Mehr als Du denkst!

Lagermitarbeiter (m/w/d)
Vollzeit für unser Zentrallager Hatten



Aufgaben:
Eingangskontrolle, Einlagerung, Auslagerung und Kommissionieren von Waren

Voraussetzungen:
Berufserfahrung wünschenswert, Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Flexibilität

Zimmermann Sonderposten GmbH
Heidplackenweg 9 / 26209 Hatten
Telefon: 0441 / 920700
www.zimmermann.de/dein-neuer-job

Interesse?
Schreib uns einfach eine E-Mail an
bewerbung@zimmermann.de

Friseur*in auch **Meister*in**
für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.
Bewerbung unter Tel.: 0172 4390688 (Herr Heller)

Stellenangebote Privat

Unternehmerpaar aus Oldenburg sucht Haushaltshilfe mit Herz. Zu erledigen sind alle im Haushalt anfallenden Aufgaben (Waschen, Bügeln, Putzen etc.). Arbeitszeit 5 Tage/ Woche, 30 Std. - Zeit 09:00-15:00 Uhr. Erfahrungen in der Haushaltsführung sind erwünscht. Führerschein ist von Vorteil.
E-Mail: bewerbungoldenburg734 @gmail.com @A1234567

Stellengesuche

Pflegekraft sucht 24 Stundenstelle ☎ 04471/882636

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



Warum Guatemala nicht das neue Costa Rica ist

REISE Genau deshalb gehört das Land auf jede Bucketlist

ZÜRICH/GUATEMALA-STADT/PR – Wer in Süd- und Mittelamerika Traumstrände und Surferkultur, Wildlife und Regenwald sucht, landet in der Reiseplanung schnell bei Costa Rica. Dabei liegt nur wenige Flugstunden weiter nördlich ein Land, das all diese Sehnsüchte ebenso bedient und zusätzlich ein einzigartiges Kulturerbe sowie eine aufstrebende Gastronomieszene in die Waagschale wirft: Guatemala. Es ist ein Reiseziel mit einem Profil, das es weltweit einzigartig macht: Vulkane, die nie zur Ruhe kommen, Ruinen, die als Star-Wars-Kulisse dienten, und ein Kulturerbe, das nicht im Museum, sondern auf dem Marktplatz zu finden ist. Im Folgenden fünf Erlebnisse, die es so nur in Guatemala gibt:



Guatemala gilt als „Land der 37 Vulkane“, drei davon, Fuego, Pacaya (im Bild) und Santiaguito, sind dauerhaft aktiv. Sie lassen sich bei verschiedenen Wanderungen beoabchten. BILD: INGUAT



Farbenfroh: Der Markt von Chichicastenango zieht Händler aus der gesamten Region an. Außerdem gibt es den „Palo Volador“, bei dem sich Tänzer an einem hohen Holzpfahl befestigen und sich, an Seilen hängend, spiralförmig zur Erde drehen. BILD: INGUAT

Mit dem Vulkan als Nachtlicht campen

Rund drei Kilometer Luftlinie vom brodelnden Krater entfernt, auf 3.600 Metern, im Zelt: Der Acatenango-Trek bietet Guatemalas spektakulärste Übernachtungsmöglichkeit. Vom Hochlager aus blicken Besucher direkt auf den Nachbarvulkan Fuego, der mehrmals pro Stunde Aschewolken ausstößt und nach Einbruch der Dunkelheit glühende Lavaströme über seine Flanken schickt. Guatemala gilt als „Land der 37 Vulkane“, drei davon, Fuego, Pacaya und Santiaguito, sind dauerhaft aktiv: Der Santiaguito befindet sich seit seiner Entstehung 1922 in nahezu ununterbrochener Eruption und lässt sich bei einer Sonnenaufgangswanderung auf den Santa María beobachten. Wer es entspannter mag, wandert auf den Pacaya bei Antigua und röstet dort Marshmallows über noch warmem Lavagestein.

Ein Star-Wars-Rebellencamp erklimmen

Im Regenwald des Petén liegt Tikal, eine der mächtigsten Metropolen der Maya-Welt und seit 1979 UNESCO-Welterbe. Über dem Blätterdach ragen die Tempelpyramiden bis knapp 70 Meter in die Höhe. Wer vor Sonnenaufgang zum Tempel IV aufsteigt, erlebt, wie Brüllaffen und Tukane den Dschungel zum Leben erwecken – und dabei jede Reisegruppe übertönen. Diese spektakuläre Kulisse diente George Lucas 1977 als Drehort für die Rebellenbasis in „Star Wars Episode IV – Eine neue Hoffnung“. Die außerirdisch anmutende Landschaft und die historische, mystische Atmosphäre machten Tikal zum perfekten Filmset.

Wer sich eher als Indiana-Jones-Fan versteht und noch tiefer in den Dschungel eintauchen möchte, wandert mehrere Tage nach El Mirador. Dort erhebt sich mit La Danta eine der gewaltigsten Pyramiden der Maya-Welt, noch heute größtenteils von Vegetation überwuchert.

Vulkankaffee und Maya-Kakao probieren

Antigua, die renommierteste Kaffeeregion des Landes, liegt eingebettet zwischen den Vulkanen Agua, Fuego und Acatenango, und genau das schmeckt man in der Tasse: Nährstoffreiche Vulkanasche verleiht den in über 1.500 Metern Höhe wachsenden Bohnen der Klassifikation „Strictly Hard Bean“ Noten von Karamell, Milchschokolade und Blüten. Huehuetenango, San Marcos und Acatenango bringen mit eigenem Mikroklima klar unterscheidbare Profile hervor. Erlebbar wird das bei Rösterei Besuchen und Farmtouren. Noch weiter zurück reicht der Kakao: In Alta und Baja Verapaz, wo die Maya ihn einst als Währung und Rituralgetränk nutzten, führen Kakaobauern heute durch Ernte, Fermentation und Röstung, bevor in Werkstätten in Antigua Schokolade nach traditioneller Rezeptur entsteht.

Auf einem Maya-Markt einkaufen gehen

Rund 42 Prozent der guatemaltekischen Bevölkerung identifizieren sich als Maya. Der Markt von Chichicastenango zieht donnerstags und sonntags Händler aus der gesamten Region an; am nahen Hügel Pascual Abaj halten Maya-Priester bis heute Zeremonien für die gleichnamige Steingottheit ab. Zu den besonderen kulturellen Traditionen Chichicastenangos zählt zudem der „Palo Volador“, bei dem sich Tänzer an einem hohen Holzpfahl befestigen und sich, an Seilen hängend, spiralförmig zur Erde drehen. In der Textilstadt Momostenango entstehen handgewebte Wolldecken nach überlieferter Technik, und in San Andrés Xecul prägen kunstvolle Huipil-Webmuster das Ortsbild. Ein Huipil ist die traditionelle, auf dem Rückengurtwebstuhl gewebte Bluse der Maya-Frauen. Ihre geometrischen und figurativen Motive aus Vögeln, Blüten und Rauten sind ortsgebunden; am Muster lässt sich ablesen, aus welcher Gemeinde die Trägerin stammt. Viele dieser Motive tragen kosmologische Bedeutung, und ein einzelnes Stück entsteht in monatelanger Handarbeit.

Einen Maya-Sprachkurs machen

In Guatemala werden bis heute 22 Maya-Sprachen gesprochen, und Reisende haben die Möglichkeit, eine oder mehrere dieser indigenen Sprachen kennenzulernen. Am Atitlán-See bieten Sprachschulen neben Spanisch auch Unterricht in K'iche', Kaqchikel und Tz'utujil an, häufig kombiniert mit Unterbringung in Gastfamilien. Guatemala ist eines der wenigen Reiseziele weltweit, die es ermöglichen, eine indigene Sprache dort zu lernen, wo sie auch im Alltag gesprochen wird.

Weitere Informationen zu Guatemala finden Sie hier: www.visitguatemala.gt

MMW 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
MODERNE KÜCHENZEILE
2,90 m, in weiß, magnolia, seidengrau, Pinie, Sand, Eiche, inkl. Edelstahlspüle u. Dunstesse, E-Herd mit Glaskeramik Kochfeld, Kühlschrank, Geschirrspüler
sämtliche E-Geräte A F
3.499 €
BOXSPRINGBETT
Taschenfederkern oben und unten, 1,80 x 2,00 m, orthopädisch, körpergerecht, per Fernbed. elektr. verstellbar - sofort lieferbar
1.999 €
Sonntag Schautag von 15 - 18 Uhr
MOD. 3-TÜRIGER SCHWEBETÜREN-SCHRANK
BxHxT 2,80/2,22/0,68 m, mit Spiegel, verschiedene Front- und Korpusfarben preisgleich möglich
1.399 €
MODERNE SCHRANKWAND
5teilig, 3,30m lang, individuell stellbar, Front weiß Hochglanz, Korpus Eiche Sonoma.
999 €
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!

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

HALLMANN
Herbst-Hammer
-50% auf alle Brillengläser*
2. Brille: -50% auf die gesamte Brille*
*Sie erhalten beim Kauf der 1. Brille -50% auf die Meisterglas®-Brillengläser. Beim Kauf der 2. Brille erhalten Sie -50% Rabatt auf die Meisterglas®-Brillengläser und -50% Rabatt auf den Fassungspreis. Nur in Kombination beim Kauf von 2 Brillen in derselben Sehstärke. Alle Rabatte werden automatisch vom Hersteller-UVP abgezogen. Ausgenommene Fassungsmarken: Chanel, Dior, Gucci, Lindberg, Ørgreen, Lunor, Silhouette, Prada, RayBan META Modelle (alle Generationen). Gültig bis 20.11.2026 auf die jeweils günstigere Brille. Rabatte gelten nur für Neuaufträge; nicht mit anderen Aktionen/Paket oder Komplettbrillenangeboten/Gutscheinen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor. Bild mit KI generiert. Optik Hallmann GmbH Große Str. 27, 24937 Flensburg
Bad Zwischenahn, Am Brink 3
Bösel, Jahnstr. 2 • Barßel, Lange Str. 31
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

Silvester im Erzgebirge
Schmitz Reisen
04491/934890
€ 535,-
EZ-Zu € 100,-
Ortstaxe vor Ort zahlbar
Original RTS Travel
Super - Leistungen:
- Fahrt im modernen Reisebus
- Übern. im 3*Hotel im Erzgebirge
- Frühstücksbuffet / 3 Gang Menü am Abend
- Silvesterfeier mit - Live-Musik, Mitternachtsbuffet und Feuerwerk
- Erzgebirgsrundfahrt mit Annaberg
- Winterliche Pferdekremserfahrt
- Prag mit 2 St. Schifffahrt und Buffet
30.12. 2026 - 03.01.2027
Veranstalter: RTS Travel s.r.o., Komenského74/1 9. Karlovy Vary - einfach besser

GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen ·
D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten
· Gold-Silberbarren · Silber ·
Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 125,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75



Immobilienberater/in:
Sonja Kenter
Tel. 0441 230-7338
sonja.kenter@lzo.com
Bad Zwischenahn, Edewecht, Ofen
Karl-Heinz Brandt
Tel. 0441 230-7323
karl.heinz.brandt@lzo.com
Rastede, Wahnbek, Wiefelstede
Marten Scheide
Tel. 0441 230-7324
marten.scheide@lzo.com
Stadt Westerstede, Augustfehn, Apen
Sie möchten Ihr Zuhause verkaufen?
Vertrauen Sie auf unsere jahrelange Erfahrung und erstklassigen Service in Ihrer Nähe. Wir begleiten Sie persönlich, transparent und professionell – damit Sie den besten Preis erzielen und sich entspannt zurücklehnen können.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf
LzO ImmobilienService

Rustikale Schmuckstücke als Herbstdeko

DIY Originelle Kürbisse aus Bastelbeton für drinnen und draußen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Herbstzeit ist Kürbiszeit. Kaum eine Jahreszeit inspiriert die Menschen so sehr zum Dekorieren von Haus und Garten wie der Herbst, wenn leuchtende Farben das Bild bestimmen und der Kürbis als Symbol für Gemütlichkeit und Fülle Einzug hält. Doch nicht nur echte Exemplare schmücken Hauseingänge oder den herbstlichen Esstisch – DIY-Betonkürbisse sorgen für einen besonderen und langlebigen Blickfang, der drinnen wie draußen für ein rustikales, kreatives Ambiente sorgt.



Diese selbstgemachten Betonkürbisse sind eine langlebige Dekoration für drinnen und draußen. BILD: FENIA HIRSCH

Materialien und erste Handgriffe

Für die Herstellung der Betonkürbisse werden folgende Materialien benötigt: Bastelbeton, Wasser, alte Nylonstrümpfe, Gummibänder (vier für einen Kürbis), eine Schüssel und ein Löffel, ein ausreichend hohes und stabiles Gefäß – wie etwa ein Blumentopf –, Handschuhe, kleine Stöcker für den Kürbisstiel, eine Heißklebepistole sowie eine geeignete Unterlage. Im ersten Schritt wird der Beton in der gewünschten Menge in die Schüssel gegeben. Durch vorsichtiges, portionsweises Hinzufügen von Wasser entsteht nach und nach eine zähe Masse. Hierbei ist Aufmerksamkeit gefragt, denn ist die Mischung zu flüssig, sammelt sich überschüssiges Wasser im Strumpf und das Bearbeiten ist schwieriger.

Handwerkliches Geschick gefragt

Jetzt kommt der Nylonstrumpf ins Spiel. Er wird über das breite Gefäß gestülpt und dient so als Form für den Kürbis. Nach dem Befüllen mit Beton wird der Strumpf vorsichtig vom Gefäß genommen und auf eine feste Unterlage geschlagen, um die Masse zu verteilen und Luftbläschen zu entfernen. Diese Arbeit sollte nach Möglichkeit draußen ausgeführt werden, denn es kann recht schmutzig werden. Im nächsten Schritt wird das offene Ende des Strumpfs verknotet und mittig platziert, um eine Vertiefung für den späteren Stiel zu schaffen. Mit vier Gummibändern lässt sich der Kürbis in acht gleichmäßige Segmente unterteilen und bekommt so seine typische Form.



Die Dekokürbisse sind einfach nachzumachen. Gummibänder sorgen bei der Herstellung für die typische Form. BILD: FENIA HIRSCH

Der Beton braucht mehrere Tage zum Aushärten – mindestens vier, manchmal sogar bis zu sieben, abhängig von der Größe und der verwendeten Wassermenge. Wer sicher gehen möchte, wartet eine Woche, bevor das Werk weiterbearbeitet wird. Nach der Trocknung werden Strumpf und Gummibänder entfernt, und der Rohling zeigt sich in seiner vollen Pracht.

Der letzte Schliff für die Herbstdeko

Für den perfekten Abschluss sorgt ein kleines Stück Holz oder Ast, das mithilfe einer Heißklebepistole in die vorbereitete Vertiefung gesetzt wird und den charakteristischen Kürbisstiel bildet. Das Ergebnis ist eine langlebige, wetterfeste Kürbisdeko mit individueller Note, die Haus und Garten den Herbst über stimmungsvoll verkleidet. Mit wenigen einfachen Mitteln und etwas Geduld entstehen so Unikate, die ihrem natürlichen Vorbild in Sachen Ausstrahlung in nichts nachstehen. Und das Beste: Die Betonkürbisse sind nicht nur ein Hingucker, sondern halten nahezu ewig – Jahr für Jahr aufs Neue sind sie bereit für den großen Auftritt im goldenen Herbst.

Bier, Beeren und Bayerischer Reis

REGIONALE KÜCHE So schmeckt Urlaub in der Ökomodellregion Waginger See

IM NORDWESTEN/DJD – Kühe auf saftig grünen Wiesen, gemütliche Ortschaften mit Hofläden, Brauereien und Gasthäusern, in denen Tradition und Innovation gleichermaßen geschätzt werden. In Bilderbuchregionen wie dem oberbayerischen Rupertiwinkel kommen nicht nur Aktive und Erholungssuchende, sondern auch Genießer und Feinschmecker auf ihre Kosten. Die Gegend rund um den Waginger See, seit zwölf Jahren staatlich anerkannte Ökomodellregion, lädt im zum Entdecken mit allen Sinnen ein. Bei Wildkräuterwanderungen unter fachkundiger Leitung erfahren Interessierte, wie Bärlauch, Gundermann und Löwenzahn schmecken – und wie man sie in der eigenen Küche verwenden kann.

Genusswelten entdecken

Zwei Genusswelten treffen sich dagegen bei den Bier-Käse-Verkostungen in der Privaten Landbrauerei Schönram bei Petting. Zusammen mit dem Biersommelier der Brauerei und einer Käse-Expertin von der Bergader Privatkäserei aus Waging am See – beides Traditionsunternehmen mit insgesamt über 350 Jahren Geschichte – geht es auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Unter www.waginger-see.de gibt es weitere Informationen und Genusstermine. Dort erfahren kulinarisch Interessierte unter anderem, wann man mit Bäckermeister Michael Wahlich im Bauernhofmuseum Brot backen kann und wann es Zeit ist, Cranberrys, Aronia- und Heidelbeeren im Schönramer Filz zu pflücken.



Die Reis-Kürbis-Pfanne ist ein schnelles und leckeres Rezept mit „Bayerischem Reis“. BILD: DJD/TOURIST-INFORMATION WAGINGER SEE/CHIEMGAUKORNMICHAEL NAMBERGER

Bioprodukt Urgetreide

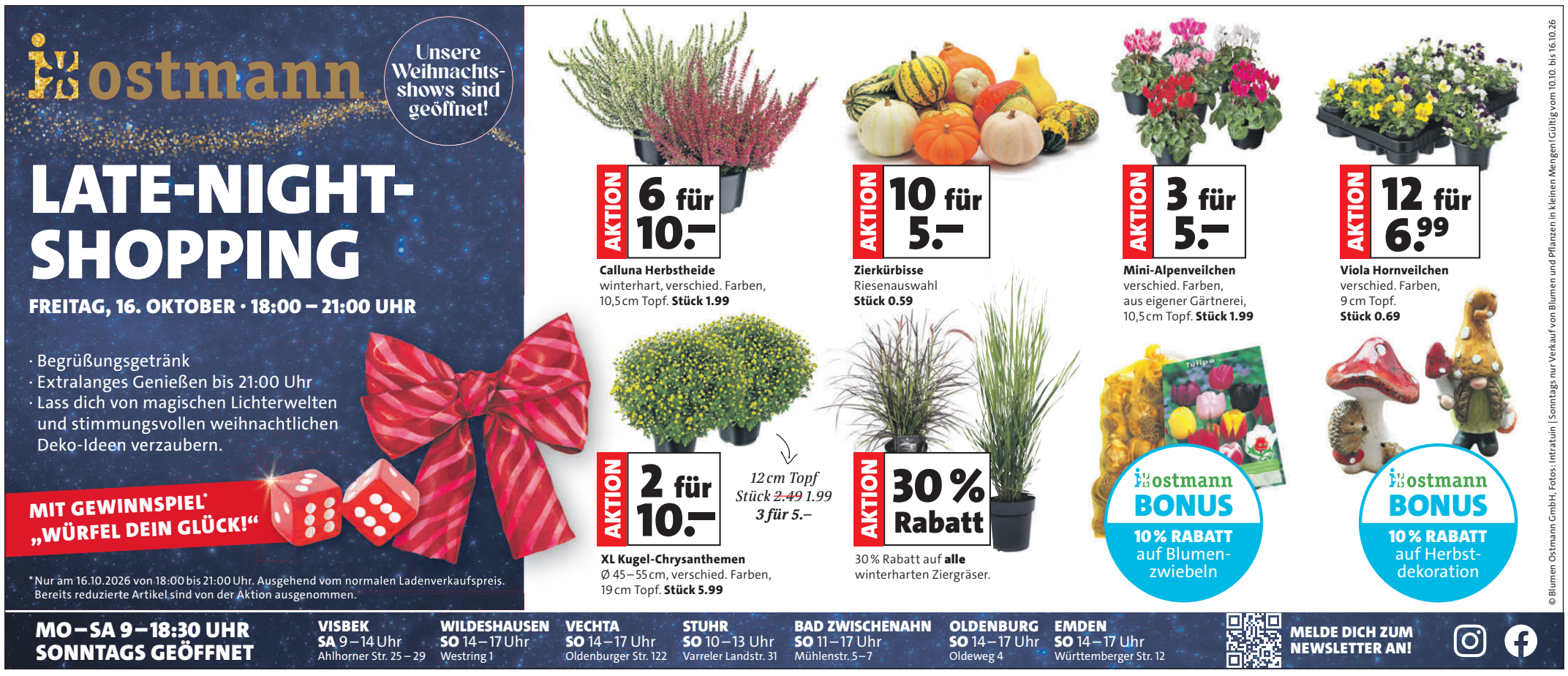
In der Ökomodellregion Waginger See-Rupertiwinkel stehen regional angebaute Bioprodukte, darunter Urgetreidearten wie Emmer, Einkorn und Urdinkel, hoch im Kurs. Aus ihnen entsteht unter anderem der „Bayerische Reis“, ein Naturprodukt des Bioproduzenten Chiemgaukorn. Er eignet sich als Beilage oder für Salate, Bratlinge oder Risottogerichte wie die „Reis-Kürbis-Pfanne“.

Zutaten:
- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, Peperoni
- 60 g Butter oder Olivenöl
- 150 g Bayerischer Reis (z. B. Perl-Einkorn, Perl-Emmer, Perl-Urdinkel oder Urgetreide-Mix)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 ml trockener Weißwein
- 300 g Kürbis
- 200 g Karotten
- Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, ggf. Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch und Peperoni (entkernt) hacken und in 30 g Butter oder Olivenöl andünsten. Bayerischen Reis dazugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Gemüsebrühe einkochen lassen. Kürbis- und Karottenwürfel in einer zweiten Pfanne im restlichen Fett anbraten, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit gehackten Kräutern mischen und durchziehen lassen, abschmecken und mit Parmesanstreifen servieren.

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



Digitale Liebesangebote und rechtliche Grenzen

ONLINE-LIEBESFALLEN Experten zu Etsy-Hexen, Dating-Plattformen und Verbraucherschutz

IM NORDWESTEN/TXN – Ob Liebeszauber aus dem Internet, spirituelle Rituale auf Verkaufsplattformen oder die Partnersuche über Dating Apps – digitale Angebote rund um Liebe und Beziehung sind längst Alltag. Dass solche Versprechen kein Randphänomen sind, zeigt auch die Rechtsprechung. Denn was Nähe, Hoffnung oder romantisches Glück verspricht, entpuppt sich nicht selten als kostspielige Illusion.

Die ARAG Experten ordnen ein, wo rechtliche Grenzen verlaufen und welche Maschen Verbraucher kennen sollten.



Digitale Angebote rund um Liebe – von spirituellen Ritualen bis zu Dating-Apps – boomen im Internet. Doch Experten warnen: Wer auf Liebeszauber oder unseriöse Versprechen hereinfällt, riskiert rechtliche und finanzielle Enttäuschungen. Die rechtlichen Grenzen sind oft fließend, Verbraucher sollten Angebote sorgfältig prüfen.

SYMBOLBILD: MARKUS WINKLER/PEXELS

Was steckt hinter dem Liebeszauber der sogenannten „Etsy Hexen“?

Als „Etsy Hexen“ werden umgangssprachlich Anbieter bezeichnet, die auf Online-Marktplätzen kostenpflichtigen Liebes-, Schutz- oder Rückführungszauber anbieten. Gemeint sind damit etwa Versprechen, eine verlorene Beziehung wiederherzustellen, die Treue eines Partners zu sichern, negative Energien abzuwehren oder beruflichen und persönlichen Erfolg durch spirituelle Rituale zu beeinflussen. Der Begriff ist kein offizieller Titel, sondern hat sich etabliert, weil viele dieser Angebote über die Verkaufsplattform Etsy vertrieben werden. Die Experten weisen darauf hin, dass es sich dabei nicht um klassische Waren, sondern um immaterielle Dienstleistungen handelt.

Sind Liebeszauber rechtlich zulässig?

Rechtlich bewegen sich Liebeszauber in einem problematischen Bereich. Die Experten erklären, dass Verträge über Leistungen grundsätzlich voraussetzen, dass diese objektiv möglich und überprüfbar sind. Genau daran fehlt es bei magischen Ritualen. Das zeigt auch ein Urteil des Amtsgerichts München. Dort hatte eine Kundin für einen Liebeszauber rund 1.000 Euro bezahlt, ohne dass der gewünschte Erfolg eintrat. Die Richter stuften das Ritual als objektiv unmögliche Leistung ein und verpflichteten die Anbieterin zur Rückzahlung des Honorars (Az.: 212 C 25151/05). Entscheidend war laut Gericht nicht, ob ein Erfolg zugesichert wurde, sondern dass eine solche Leistung rechtlich nicht überprüfbar erbracht werden kann.

Warum sind Rückforderungen bei solchen Angeboten oft schwierig?

Viele Anbieter von Liebes- oder Ritualleistungen schließen Rückerstattungen in ihren Geschäftsbedingungen aus oder erklären, die Leistung sei unmittelbar nach Zahlung erbracht worden. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass Verbraucher zwar grundsätzlich ein Widerrufsrecht bei Online-Verträgen haben, dieses bei individuell zugeschnittenen digitalen Dienstleistungen aber eingeschränkt sein kann. Hinzu kommt, dass Verbraucher kaum nachweisen können, ob und wann eine behauptete Leistung tatsächlich erbracht wurde. Genau diese Unklarheit erschwert es, Ansprüche durchzusetzen.

Wie unterscheiden sich Liebeszauber von Online Dating Angeboten?

Während Liebeszauber auf spirituelle oder magische Versprechen setzen, beruhen Online-Dating Portale auf der Vermittlung von Kontakten, also einer klaren Dienstleistung. Dennoch gibt es auch hier rechtliche Fallstricke. Die Experten warnen vor sogenannten Love-Scam-Maschen, bei denen Täter über gefälschte Profile Vertrauen aufbauen und später Geld verlangen. Anders als bei Liebeszaubern handelt es sich in einem solchen Fall nicht um objektiv unmögliche Leistungen, sondern um gezielten Betrug.

Welche Rechte haben Nutzer von Dating Portalen?

Für kostenpflichtige Partnervermittlungsverträge gilt in der Regel ein 14 tägiges Widerrufsrecht. Die ARAG Experten verweisen auf eine Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs, nach der Anbieter nach einem Widerruf nur den Betrag für die tatsächlich genutzte Zeit verlangen dürfen und keine pauschal hohen Anteile des Gesamtpreises (Az.: C 641/19). Zudem muss für online abgeschlossene Verträge über ein Dauerschuldverhältnis seit Juli 2022 verpflichtend eine Kündigung über einen entsprechenden Button auf der Webseite möglich sein.

Woran lassen sich unseriöse Liebesangebote erkennen?

Nach Einschätzung der ARAG Experten sind besonders weitreichende Erfolgsversprechen ein Warnsignal. Aussagen wie garantierte Liebe, sichere Rückführung eines Partners oder unabdingbare Rituale deuten darauf hin, dass mit Emotionen gearbeitet wird, ohne eine überprüfbare Leistung zu erbringen. Bei solchen Angeboten wird zudem häufig Druck aufgebaut und mit Enttäuschungen oder Verlustängsten gespielt.





Auch im Ferien-Reiseverkehr entspannt ans Ziel

MOBILITÄT Der AvD gibt wertvolle Tipps für die besten Reisezeiten zur Vermeidung von Staus in den Herbstferien

IM NORDWESTEN/PM – Am kommenden Montag beginnen in Niedersachsen offiziell die Herbstferien. Schon zum Wochenende wird es daher auf Deutschlands Autobahnen wieder voller. Zwar erwartet die Autobahn GmbH insgesamt weniger Reiseverkehr als in den Sommerferien, an einzelnen Tagen können die Fernstraßen dennoch stark belastet sein. Der Automobilclub von Deutschland erläutert, welche Strecken besonders betroffen sind und wie sich Reisende bestmöglich vorbereiten können.



In der Ferienzeit drohen auf zahlreichen Strecken wieder Verkehrsbehinderungen. BILD: AXEL HEIMKEN/DPA

Verkehrsspitzen meiden

Wer seine Abfahrt flexibel planen kann, sollte möglichst nicht zu den Verkehrsspitzen unterwegs sein. Eine aktuelle Auswertung von mehr als 1,3 Millionen Stundenwerten aus Verkehrszählungen der Bundesanstalt für Straßen- und Verkehrswesen (BASt) zeigt, dass bundesweit generell der Freitag im Wochenmittel der verkehrsreichste Tag ist. Besonders die Zeit rund um 14 Uhr ist dann mit durchschnittlich 2.212 Fahrzeugen pro Stunde betroffen. Am Samstag wird die höchste durchschnittliche Verkehrsmenge um 11 Uhr mit 1.921 Fahrzeugen pro Stunde erreicht. Als besonders ruhiges Reisefenster weist die Auswertung den Sonntagvormittag zwischen 6 und 11 Uhr aus. Wer also am Freitag oder Samstag fahren muss, sollte entsprechend möglichst früh starten und die Nachmittagsstunden meiden.

Die statistischen Verkehrsmengen sind zwar keine unmittelbare Stauprognose, zeigen jedoch an, zu welchen Zeiten auf den untersuchten Autobahnabschnitten besonders viele Fahrzeuge unterwegs sind. Gerade an Ferienwochenenden werden zusätzliche Reisewellen die normale Verkehrslage weiter verstärken. Vor der Abfahrt sollten Autofahrer deshalb die aktuelle Verkehrslage sowie Baustellen prüfen und bei der Zeitplanung großzügige Reserven einbauen. Die Autobahn GmbH weist zudem auf der Staurisikokarte für die Herbstferien auf zahlreiche besonders stauanfällige Baustellenabschnitte hin. Eine vermeintliche Abkürzung über Landstraßen ist dabei nicht automatisch schneller, denn auch dort kann Ferienverkehr die Ausweichroute belasten.

Pausen einplanen

Auch Pausen sollten eingeplant werden. Rastplätze können gerade zu Reisezeiten schnell voll sein. Eine aktuelle DEKRA-Befragung von rund 100 Berufskraftfahrern zeigt die angespannte Parkplatzsituation besonders deutlich: 43 Prozent benötigen demnach durchschnittlich 30 bis 60 Minuten für die Stellplatzsuche, weitere 24 Prozent sogar länger als eine Stunde. Besonders zwischen 15 und 17 Uhr verschärft sich die Situation. Pkw-Fahrer sollten deshalb nicht erst mit leerem Tank oder erschöpft nach einem Rastplatz suchen, sondern Pausen frühzeitig einplanen.

Kommt es trotz aller Vorbereitung zum Stau, dann empfiehlt der AvD Ruhe zu bewahren, ausreichend Abstand zu halten und eine Rettungsgasse zu bilden. Bei zwei Fahrstreifen fahren die Fahrzeuge auf der linken Spur nach links, alle übrigen nach rechts. Gemäß Straßenverkehrs-Ordnung (StVO § 11 Abs. 2) muss die Rettungsgasse bereits bei Schrittgeschwindigkeit gebildet werden. Wer vorbereitet losfährt, ausreichend Getränke und Verpflegung dabeihat, das Fahrzeug vor der Reise überprüft und für Kinder Beschäftigung einplant, kann auch längere Verzögerungen deutlich entspannter bewältigen.

Handwerkliche Arbeiten

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

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

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

Gelernter Maler bietet seine Dienste: Streichen, Tapezieren, Lackieren uvm. Rufen Sie mich an: ☎ 01575 / 3698571

FENSTER TÜREN TERRASSENÜBERDACHUNGEN
Energiesparfenster
WEMKEN
WIEFELSTEDE GmbH
Hollener Str. 4
Mo. - Fr. 9 - 12 Uhr
und 14 - 17 Uhr
Tel.: 04402-60493
Fax: 04402-60669

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

Kamine und Öfen

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

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

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

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

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

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.

Dies und Das

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

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

Bekanntschaften und Kontakte

Ich heiße Edith, bin 72 Jahre, verwitwet, bin recht hübsch u. gepflegt, eine sehr gute Hausfrau u. Köchin. Ich gehöre zu den Frauen, die gerne verwöhnen u. umsorgen. Ich möchte mit e. lieben Mann hier aus der Gegend (gerne auch älter) noch einmal Nähe, Zweisamkeit u. Freude erleben. Gibt es einen netten Mann, der es mit mir versuchen möchte? Dann erwarte ich Ihren Anruf pv, damit wir uns verabreden können. **Tel. 0151 – 62913874**

Sie sucht...

Charmante Sie, 43 J., 1,70 m, schlank, attraktiv, wünscht sich einen Lebenspartner, gerne älter, für eine glückliche Zukunft, BmB:✉ desertrose77@t-online.de

Heidi, 67, wünsche mir noch einmal jemanden an meiner Seite zu haben, mit dem ich das Leben teilen kann. Ich bin Witwe, eine ordentl. Hausfrau u. sehne mich nach e. lieben Mann, dessen Nähe sich vertraut anfühlt. Gemeins. Abende, zärtl. Berührungen, ein Blick, der mehr sagt als Worte. PV ☎0176-43632696

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

WoMo Rimor XGO, teilintegriert, 7,50 m, BJ 2016, TÜV neu, zu verkaufen. Einzelbetten, Vollausstattung. ☎ 0151/75089197

Dienstleistungen

A-Z ALLES AUS EINER HAND
Garten & Landschaftspflege
- Gartenpflege
- Zaunbau
- Verlegung von Rollrasen Neuanlage und Umgestaltung von Gärten
- Pflasterarbeiten

☎ 0170/5273573
info@garten-landschaftspflege-kozat.de

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

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

Biete Buchhaltung zu fairen Konditionen, bcd-beratung.net, ☎ 0151 / 22794455

Fugen u. Fugensanierungen. ☎ 0176/84103476

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Maler Termine frei 04486/5029711

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620

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

Gärtner hat Termine frei! ☎ 0176/80437494.

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

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

Suche Immobilien zum Kauf

Suche Haus / Wohnung zum Kauf 04471 9262020

Suche Immobilien zur Miete

Ehepaar su. z. 1.11. für 6 Mon. möblierte 3-Zi.-Wg., 2 Schlafz., Bad Zw'Ahn. ☎ 04403/9119684



Zuhause in Oldenburg gesucht :) Gerne eine Wohnung oder ein Häuschen ab 2 Zimmer, hell & freundlich, sehr gerne mit Garten oder Balkon. Ich bin 36 Jahre, ruhig, naturverbunden, Nichtraucherin, habe keine Haustiere und bin im öffentlichen Dienst beschäftigt. Meine Familie und Arbeit sind in Oldenburg und ich würde mich riesig freuen hier einen schönen neuen Platz für mein Leben zu finden. ☎ 044118155902

Post nach Frankenstein, Faulebutter, Frau-Nauses, Fettehenne oder Feucht?

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

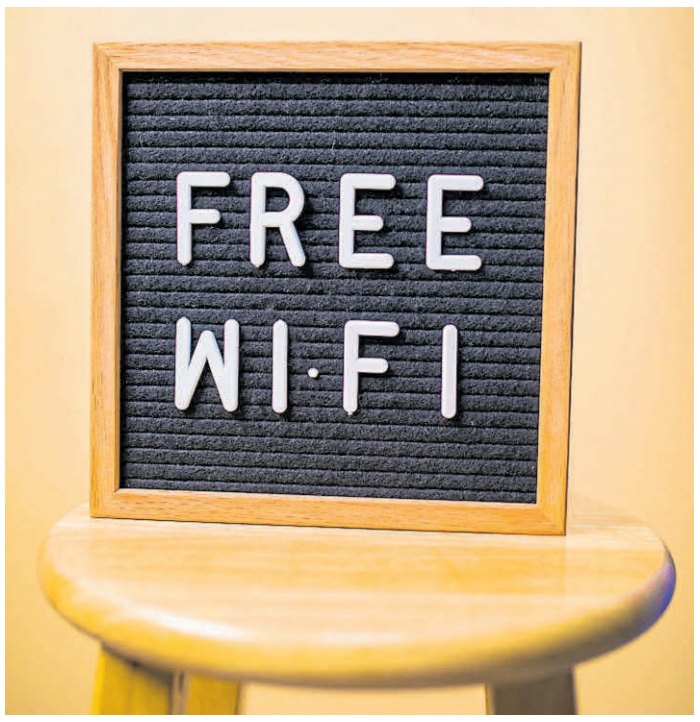
www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

WLAN im Hotel: So surfen Urlauber sicher

VERBRAUCHERINFORMATION IT-Experten informieren, wie Urlauber ihre Daten auf Reisen schützen

IM NORDWESTEN/ARAG – Fast 44 Prozent der Deutschen nutzen im Urlaub häufig öffentliche WLAN-Netze. Auch Hotels bieten ihren Gästen fast immer einen WLAN-Zugang an, meistens kostenlos. Doch genau dieser Service kann zur Sicherheitslücke werden. Die ARAG IT-Experten informieren, was Urlauber beachten sollten, damit sie auch im Hotel-WLAN sicher surfen.



Auch im Hotel-WLAN sollten Urlauber auf den Schutz ihrer persönlichen Daten achten und einige wichtige Sicherheitsvorkehrungen treffen. BILD: PEXELS

Warum Hotel-WLANs ein Einfallstor für Angriffe sein können

Ein Passwort für das Hotel-WLAN vermittelt zunächst ein Gefühl von Sicherheit. Tatsächlich ist diese Hürde laut IT-Experten jedoch oft gering: Zugangsdaten sind leicht zu erfragen oder werden an viele Gäste gleichzeitig vergeben. Hinzu kommt, dass Kriminelle gezielt sogenannte „WLAN-Zwillinge“ einrichten. Diese Netzwerke tragen täuschend echte Namen wie „Hotel Free WiFi“ und verleiten Gäste dazu, sich unbemerkt mit einem fremden Zugang zu verbinden.

Die Folge: Daten werden unter Umständen unverschlüsselt übertragen und können abgefangen werden. Besonders kritisch wird es, wenn persönliche Informationen wie Passwörter, Fotos oder Zahlungsdaten betroffen sind. Zudem besteht die Gefahr, dass Schadsoftware auf das Gerät gelangt und später, sobald man zu Hause wieder das heimische WLAN nutzt, weitere Systeme infiziert.

Sensible Daten besser nicht im Hotelnetz eingeben

Gerade bei Tätigkeiten wie Online-Banking oder Einkäufen im Internet ist Vorsicht geboten. In offenen oder schlecht gesicherten Netzwerken können Angreifer vergleichsweise leicht auf übertragene Daten zugreifen. Deshalb empfehlen die IT-Experten, für solche Anwendungen auf das mobile Datennetz zurückzugreifen, auch wenn dadurch eigenes Datenvolumen verbraucht wird. Wer dennoch lieber das Hotel-WLAN nutzt, sollte darauf achten, dass die aufgerufenen Seiten verschlüsselt sind. Erkennbar ist dies an „https“ in der Adresszeile des Browsers. Das ersetzt jedoch keine umfassende Sicherheitsstrategie, sondern ist nur ein zusätzlicher Schutz.

Mit einfachen Einstellungen das Risiko deutlich senken

Schon vor Reiseantritt lassen sich wichtige Vorkehrungen für ein sicheres Surfen treffen. Wer seine Betriebssysteme und Apps stets aktualisiert, schließt bekannte Sicherheitslücken und erschwert Angriffe. Ebenso sinnvoll ist es laut ARAG IT-Experten, die automatische Verbindung zu bekannten Netzwerken zu deaktivieren. So wird verhindert, dass sich das Gerät unbemerkt mit einem unsicheren WLAN verbindet.

Die automatische Verbindung zu bekannten WLAN-Netzen lässt sich direkt in den Geräteeinstellungen ausschalten: Auf dem Smartphone (Android oder iOS) öffnet man die WLAN-Einstellungen und deaktiviert die Option „Automatisch verbinden“ oder entfernt gespeicherte Netzwerke, bei denen sich das Gerät nicht mehr selbstständig einwählen soll. Bei vielen Geräten gibt es zusätzlich eine Funktion wie „Automatisch Hotspots beitreten“, die ebenfalls ausgeschaltet werden kann.

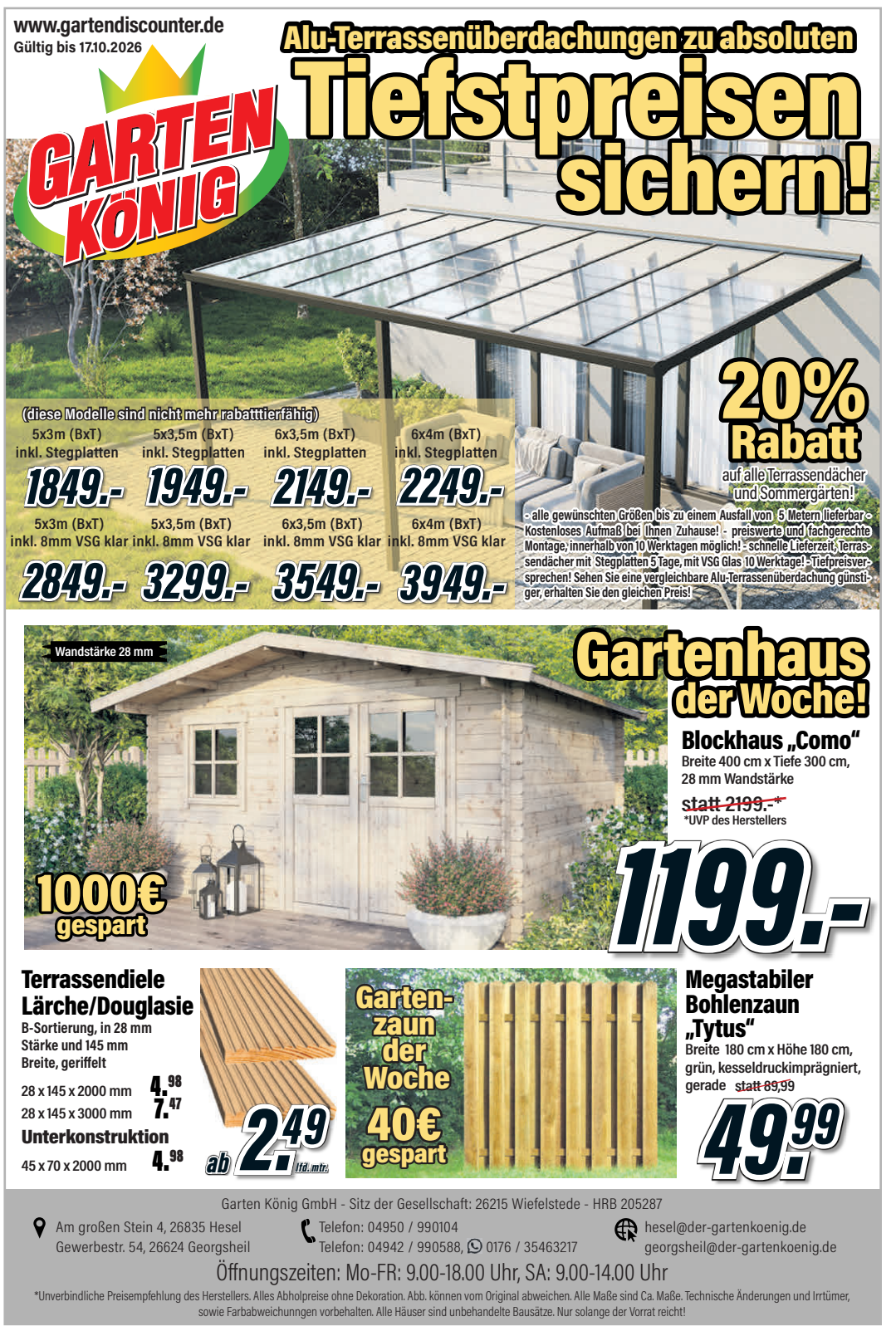
Am Laptop (Windows oder macOS) wählt man in den WLAN-Einstellungen das jeweilige Netzwerk aus und entfernt den Haken bei „Automatisch verbinden“ oder löscht das Netzwerk komplett aus der Liste der bekannten Verbindungen.

Nach der Nutzung raten die IT-Experten, die Verbindung zum Hotelnetz aktiv zu trennen. Andernfalls könnten Apps im Hintergrund weiterhin Daten übertragen, ohne dass Nutzer dies bemerken. Auch das bewusste Auswählen des richtigen Netzwerks, beispielsweise durch einen Abgleich mit den offiziellen Angaben des Hotels, hilft, Fehlverbindungen zu vermeiden.

Zusätzlicher Schutz durch verschlüsselte Verbindungen

Wer auch unterwegs nicht auf sensible Online-Dienste verzichten möchte, dem raten die ARAG IT-Experten, auf ein sogenanntes VPN (virtual private network) zurückzugreifen. Ein virtuelles privates Netzwerk verschlüsselt den gesamten Datenverkehr und leitet ihn durch einen geschützten Tunnel. Dadurch wird es für Dritte deutlich schwieriger, Daten mitzulesen oder abzufangen. Für Privatanwender gibt es zahlreiche VPN-Angebote, die sich einfach installieren lassen. Kostenpflichtige Dienste bieten in der Regel mehr Stabilität und Datenschutz als kostenlose Varianten, die häufig Einschränkungen beim Datenvolumen oder zusätzliche Werbung mit sich bringen.





Gericht stoppt unzulässige Stromabschläge

VERBRAUCHERSCHUTZ Verbraucherzentrale Niedersachsen setzt sich gegen nowenergy durch

VON VERBRAUCHERZENTRALE NIEDERSACHSEN

NIEDERSACHSEN – 818 Euro Stromabschlag pro Monat: Trotz mehrfacher Hinweise auf fehlerhafte Verbrauchsdaten hielt der Energieversorger nowenergy GmbH an überhöhten Forderungen fest und drohte sogar mit einer Betrugsanzeige. Nach einer Klage der Verbraucherzentrale Niedersachsen hat das Landgericht Berlin II diese Praktiken nun untersagt.

Ausgangspunkt des Verfahrens war der Fall eines Stromkunden aus Goslar. nowenergy verlangte einen monatlichen Abschlag von 818 Euro. Dieser Betrag entspricht einem Stromverbrauch von rund 1.365 Kilowattstunden pro Monat und liegt damit weit über dem üblichen Verbrauch eines Privathaushalts.

Der Kunde wandte sich mehrfach an das Unternehmen und bat um eine Korrektur der offensichtlich fehlerhaften Verbrauchsdaten. Dazu übermittelte er wiederholt, wie vom Unternehmen gefordert, Fotos seines Zählerstands. Dennoch zog nowenergy die Abschläge weiterhin vom Konto des Verbrauchers ein.



Das Landgericht Berlin II hat dem Energieversorger nowenergy GmbH untersagt, überhöhte Stromabschläge zu fordern und Kunden bei berechtigten Einwänden unter Druck zu setzen. Das Urteil stärkt die Rechte der Verbraucherinnen und Verbraucher im Energiemarkt.

BILD: ARTHUR LAMBILLOTTE/UNSPLASH

Dieser veranlasste daraufhin Rückbuchungen. Das Unternehmen reagierte mit einer Mahnung und erklärte, eine Prüfung hätte ergeben, dass die Forderungen berechtigt seien. Der Betrag summierte sich inklusive Rücklastschrift- und Mahngebühren auf 1.649,72 Euro.

Netzbetreiberdaten widersprachen der Darstellung von nowenergy

Nach Angaben des Unternehmens habe ihm der Netzbetreiber den hohen Jahresverbrauch von 15.000 Kilowattstunden übermittelt. Der zuständige Netzbetreiber teilte jedoch mit, dass der tatsächliche Jahresverbrauch lediglich 1.405 Kilowattstunden betrug. Erst im Rahmen eines Schlichtungsverfahrens sagte nowenergy zu, den zugrunde gelegten Jahresverbrauch anzupassen und den monatlichen Abschlag auf 67,88 Euro zu senken. Dennoch wurde weiterhin ein überhöhter Betrag gefordert. „Wer trotz mehrfacher Hinweise und übermittelter Zählerstände an offensichtlich fehlerhaften Verbrauchswerten festhält und darauf basierende Forderungen erhebt, setzt betroffene Verbraucherinnen und Verbraucher erheblich unter finanziellen und psychischen Druck“, betont René Zietlow-Zahl, Energierechtsexperte der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Verbraucherzentrale klagt nach verweigerter Unterlassungserklärung

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen mahnte nowenergy ab und forderte das Unternehmen auf, eine Unterlassungserklärung zu unterschreiben, was es ablehnte. Daraufhin erhob die Verbraucherzentrale Klage vor dem Landgericht Berlin II. Das Gericht gab der Verbraucherzentrale Niedersachsen in vollem Umfang recht. Künftig darf nowenergy keine monatlichen Abschläge mehr vereinbaren, berechnen, mitteilen und auch fordern, die nicht dem vorherigen Abrechnungszeitraum entsprechen. Ebenso untersagte das Gericht die Verwendung des Satzes „Bei Nichtzahlung werden wir Betrugsanzeige erstatten“ in Mahnschreiben. „Das Urteil stärkt die Rechte von Kundinnen und Kunden und setzt ein wichtiges Signal für einen fairen Umgang im Energiemarkt“, erklärt Zietlow-Zahl.

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen rät, ungewöhnlich hohe Abschlagszahlungen nicht ungeprüft hinzunehmen. Betroffene sollten die zugrunde gelegten Verbrauchswerte kontrollieren, aktuelle Zählerstände dokumentieren und fehlerhafte Forderungen umgehend gegenüber dem Energieversorger beanstanden.

Bei Fragen hilft die kostenlose Beratung der Verbraucherzentrale Niedersachsen – vor Ort, telefonisch und per Video.

Was sind „Clubäpfel“?

OBST Pink Lady, SweeTango oder Kanzi sind spezielle Züchtungen

IM NORDWESTEN/BZFE – Elstar, Jonagold und Gala sind bekannte Apfelsorten. Daneben liegen im Supermarkt immer häufiger Äpfel mit ungewöhnlichen Namen wie SweeTango™, Kanzi® oder Fräulein®. Diese sogenannten Clubäpfel werden über spezielle Lizenz- und Vermarktungssysteme unter geschützten Markennamen angeboten.

Klassische Sorten wie Elstar werden von zahlreichen Obstbaubetrieben angebaut und unter ihrem Sortennamen vermarktet. Bei Clubäpfeln sind Anbau und Vermarktung dagegen stärker organisiert. Lizenznehmer müssen bestimmte Vorgaben einhalten – etwa zur Fruchtgröße, Ausfärbung, Qualität, Erntezeitpunkt oder Verpackung. Die Lizenzen vergibt je nach Sorte der jeweilige Rechteinhaber oder eine von ihm beauftragte Organisation.

Clubsysteme ermöglichen eine einheitliche Vermarktung und die Positionierung einer Apfelsorte als Marke. Für Erzeuger können sie zudem eine besser planbare Vermarktung bieten. Für Verbraucherinnen und Verbraucher können einheitliche Qualitätsmerkmale ein Vorteil sein. Allerdings sind Clubäpfel häufig teurer als andere Äpfel. Kritiker sehen zudem die Gefahr, dass die Konzentration auf wenige erfolgreiche Sorten die Vielfalt im Apfelanbau verringert.

Zu den bekanntesten Clubapfel-Marken gehört Pink Lady®. Dahinter steht die Apfelsorte Cripps Pink, eine Kreuzung aus Golden Delicious und Lady Williams. Die Sorte



Bei Clubäpfeln sieht oft ein Apfel aus wie der andere. Für Verbraucher können diese einheitlichen Qualitätsmerkmale ein Vorteil sein.

BILD: PIXABAY

wurde in den 1970er Jahren in Australien gezüchtet und wird heute unter anderem in Frankreich, Italien und Spanien angebaut. Der Apfel hat eine rosarote bis rote Schale, ist saftig und schmeckt süßsäuerlich.

Im Laufe der Jahre sind zahlreiche weitere Clubapfel-Marken hinzugekommen. Einige davon werden auch in Deutschland angebaut. SweeTango® ist eine Kreuzung der Sorten Honeycrisp® und Zestar!® und zeichnet sich durch eine besonders knackige Konsistenz aus. Bei dem Clubapfel Kanzi® handelt es sich um eine Kreuzung aus Braeburn und Gala. Der saftige Apfel schmeckt angenehm fruchtig bis fein-säuerlich. Fräulein® ist eine Zufallszüchtung. Der Apfel ist knackig im Biss, hat ein ausgewogenes Süße-Säure-Verhältnis und besonders gute Lagereigenschaften.

Ob Clubsorten oder altbekannte Vertreter wie Elstar und Braeburn – im Frühherbst kommen wieder frische heimische Äpfel in den Handel. Für 2026 wird nach vorläufigen Schätzungen des Statistischen Bundesamtes eine unterdurchschnittliche Apfelernte erwartet. Aufgrund von Schäden durch Hitze, Trockenheit und Hagel wird die Ernte in Deutschland damit voraussichtlich um knapp 18 Prozent niedriger ausfallen als im Vorjahr.



Jetzt ist Zeit für Birnen

OBST Süß, saftig und sensibel

IM NORDWESTEN/BZFE – Kaum eine Frucht wechselt so mühelos zwischen süß und herzhaft wie die Birne – ob als Begleiterin auf dem Käsebrett, als Füllung einer fruchtigen Tarte oder gratiniert mit Ziegenkäse. Aber sie schmeckt auch einfach als Frischobst.

Die Birne (Pyrus communis) zählt zu den ältesten Kulturfrüchten der Welt. Botanisch gehört sie zur Familie der Rosengewächse, wie auch Apfel, Quitte und Pflaume. Ursprünglich stammt sie aus dem Kaukasus und Kleinasien. Heute gibt es weltweit über 5.000 Sorten, doch nur wenige davon im deutschen Handel. Diese Sorten variieren in Aussehen, Geschmack, Saftgehalt und Reifezeit. Mit Blick auf ihre Verwendung unterscheidet man sie in Tafelbirnen zum direkten Verzehr, Kochbirnen für Kompott und Mostbirnen zur Saftherstellung.

Heimische Anbaugebiete

Es gibt frühe, mittlere und späte Sorten, die auch als Sommer-, Herbst,- oder Winterbirnen bezeichnet werden. Die heimische Hauptsaison reicht meist von September bis Dezember. Ab November bis März sind noch Lagerfrüchte erhältlich, die im Jahresverlauf von Importen aus Südafrika, Chile und Argentinien ergänzt werden; diese schließen von April bis Juli die Bedarfslücke bis zur nächsten heimischen Erntesaison. Wichtige Anbaugebiete in Deutschland sind unter anderem der Bodensee, das Alte Land bei Hamburg und das Rheinland – alles Regionen mit mildem Klima und vielen Sonnenstunden. Wer Birnen aus deutschem Anbau kauft, vermeidet lange Transportwege und unterstützt heimische Obstbaubetriebe. Das Saisonangebot lässt sich auch gut für das ganze Jahr nutzen, etwa eingekocht oder zu Mus, Kompott und Chutney verarbeitet.

Birnen süß und herzhaft genießen

Obwohl Birnen robust wirken, reagieren sie sehr empfindlich auf Druck. Deshalb werden sie pflückreif geerntet, das heißt genügend entwickelt und ausgewachsen. Sie kommen aber kaum vollreif in den Handel, dann wären sie viel zu weich und empfindlich. Zuhause reifen die Birnen bei Zimmertemperatur in wenigen Tagen nach und erreichen so ihre optimale Genussreife. Dann ist die Frucht am Stielende weicher und verströmt mit zunehmendem Reifegrad auch das typische feine Birnenaroma. Ist die Schale deutlich gelb und hat bereits braune Flecken, sind die Früchte überreif und sie schmecken oft mehlig-teigig. Wer Birnen mehrere Tage lang aufbewahren möchte, lagert sie am besten an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank in einem luftdurchlässigen Beutel.

Mit 58 Kilokalorien pro 100 Gramm ist die Birne kalorienarm. Sie enthält zwar etwas weniger Vitamin C als ein Apfel, jedoch auch verschiedene B-Vitamine, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Ihr hoher Ballaststoffgehalt, vor allem das lösliche Pektin, fördert die Verdauung und sorgt für Sättigung. Tipp: Da viele Nährstoffe direkt in oder unter der Schale sitzen, Birnen am besten mit Schale essen – nach gründlichem Waschen. Ihr süßer Geschmack resultiert aus dem geringen Fruchtsäuregehalt, was sie auch besonders mild und bekömmlich macht. Allerdings kann der höhere Fruchtzuckergehalt im Vergleich zum Apfel problematisch bei Unverträglichkeit sein. Vor allem der enthaltene Zuckeralkohol Sorbitol kann bei empfindlichen Menschen Blähungen oder Durchfall auslösen. Im sprichwörtlichen Vergleich mit dem Apfel schneidet die Birne durchaus gut ab und überzeugt mit einem guten Nährstoffprofil und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in süßen und herzhaften Gerichten.

Zubereitungstipps

Es lohnt sich, die Birne in vielfältigen Kombinationen zu probieren: Ihre feine Süße harmoniert wunderbar mit einem herbstlichen Salat aus Rote Bete, Rucola und Walnüssen. Auch mit Fenchel, Lauch, Kürbis oder verschiedenen Käsesorten lässt sie sich hervorragend kombinieren. Eine Birnen-Walnuss-Tarte mit Roquefort oder ein Flammkuchen mit Feigen und Ziegenfrischkäse sind nur zwei Beispiele für raffinierte Rezepte. In Norddeutschland kommt häufig das deftige Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“ mit Kartoffeln auf den Tisch.

Ein schnelles Gericht ist Ofengemüse mit Birnen: Klein geschnittene Stücke von (Süß-) Kartoffeln, Blumen- oder Rosenkohl, Zwiebeln und Möhren mit Oliven- oder Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und und rund zwanzig Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Birnenstücke und grob gehackte Hasel- oder Walnüsse kommen nach der Hälfte der Garzeit dazu, ebenso Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano. Mit Kräuterquark, Hummus oder Sour Cream servieren – schon fertig.



Birnen sind klassische Begleiter zum Käse. BILD: PIXABAY



Da viele Nährstoffe direkt in oder unter der Schale sitzen, sollte man Birnen am besten mit Schale essen. BILD: PIXABAY

ANZEIGE



Selbsttest:
Wie gut ist Ihr Hörverstehen?

- ☐ Haben Sie in lauter Umgebung Schwierigkeiten, Gesprächaen zu folgen?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, hohe Stimmen (z. B. von Kindern oder Frauen) zu verstehen?
- ☐ Haben Sie öfter den Eindruck, dass andere undeutlich sprechen?
- ☐ Drehen Sie Fernseher oder Radio häufiger lauter oder empfinden andere die Laustärke als zu hoch?

Bei einem oder mehr Häkchen sollten Sie einen Hörtest machen.
Jetzt Termin vereinbaren auf geers.de oder einfach den QR-Code scannen:

„Was hast du gesagt?“ – wenn Gespräche plötzlich anstrengend werden. Beim Familienessen reden alle durcheinander. Die Enkel erzählen von ihrem Tag, jemand lacht am anderen Ende des Tisches und Sie merken: Sie bekommen nicht mehr alles mit.

Oft liegt die Ursache im Innenohr: Dort bewegen sich feine Haarzellen blitzschnell und arbeiten wie Verstärker und Dämpfer – sie heben Sprache hervor und mildern störende Geräusche ab. Sind sie beschädigt, gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken: Leise Geräusche hören Sie noch leiser, laute erscheinen Ihnen hingegen lauter. In lauter Umgebung wird es dann schwer, Gesprächen zu folgen. Damit sind Sie nicht allein: Schätzungen zufolge haben über 6 Millionen Menschen in Deutschland einen unversorgten Hörverlust – viele, ohne es richtig zu bemerken. Die gute Nachricht: Eine bahnbrechende Schweizer Innovation bietet gezielte Lösungen, damit Sie Ihre Liebsten klar hören, aktiv mitreden und das Beisammensein voll genießen können.

Der ideale Partner für Ihre Hörversorgung

Vom ersten Hörtest über das unverbindliche Probetragen bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse: Die GEERS Hörexperten begleiten Sie kompetent und verständlich durch jeden Schritt. Wir beraten Sie individuell und finden gemeinsam die für Sie passende Lösung.

Ob ein Nulltarif-Gerät* Ihnen das Hören bereits ausreichend erleichtert oder Sie doch mehr von der leistungsstarken, neuen KI-Technologie des kleinen und leichten Phonak EON profitieren würden? Das können Sie mit dem kostenlosen und unverbindlichen GEERS Probetragen ganz einfach 10 Tage lang in Ihrem Höralltag testen.

Wussten Sie schon? Moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar, Bluetooth®-fähig und wiederaufladbar. Zudem übernimmt die Krankenkasse bei einem Hörverlust bis zu 1.482 Euro – die Abwicklung regelt GEERS für Sie. Außerdem zahlen Sie bei GEERS dank der Bestpreis-Garantie nie zu viel, und mit der Zufriedenheits-Garantie sind Sie abgesichert, falls Ihre Hörlösung Ihre Erwartungen nicht erfüllt.**

Wann haben Sie Ihr Gehör zuletzt testen lassen?

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und finden Sie heraus, wie viel besser Sie Gespräche wieder verstehen können. Vereinbaren Sie bis zum 31. Dezember 2026 Ihren Termin im nächsten GEERS Fachgeschäft und testen Sie das Phonak EON 10 Tage kostenlos und unverbindlich in Ihrem Alltag. Egal, ob Sie bereits GEERS Kunde sind, bisher von einem anderen Hörakustiker betreut wurden oder sich ganz neu mit dem Thema Hörversorgung beschäftigen: Gehen Sie einfach auf **www.geers.de/termin** oder rufen Sie **0800 724 000 261** an und erleben Sie den Unterschied!

* Gegen Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Sofern Sie gesetzlich krankenversichert und nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt eine gesetzliche Zuzahlung von 10 € je Gerät zugunsten Ihrer Krankenversicherung an. Privatpreis: 741 € je Hörgerät.
** Weitere Infos zu unseren GEERS Garantien finden Sie hier: www.geers.de/garantien

GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

ADAC warnt vor zwei Kindersitzen

MOBILITÄT Britax Römer Baby-Safe Pro + Vario Base 5Z und Axkid Minikid Core versagen im Crashtest

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Im Rahmen seines halbjährlichen Kindersitztests warnt der ADAC bereits vor Ergebnisveröffentlichung vor zwei Produkten. Bei den Untersuchungen haben zwei Sitze so schlecht abgeschnitten, dass die Tester in ihnen ein hohes Sicherheitsrisiko sehen.

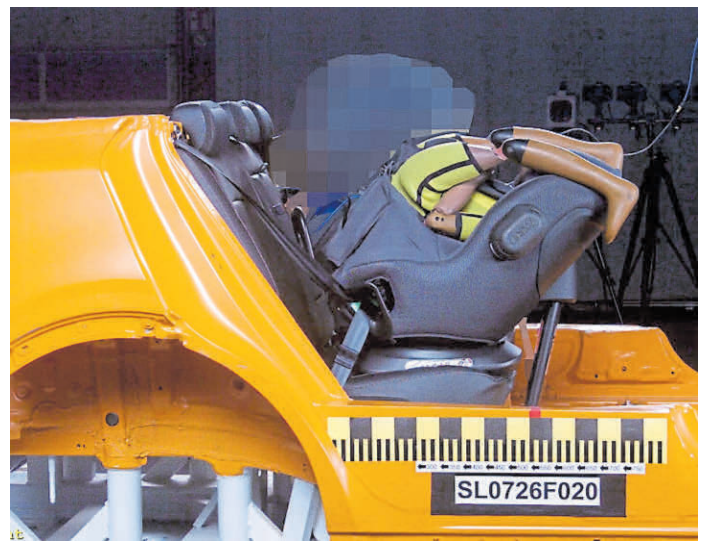
Die Tests führt der Mobilitätsclub gemeinsam mit der Stiftung Warentest und mehreren Partnern in Europa durch.

Gurtschnalle öffnet sich beim Aufprall

Der Britax Römer Baby-Safe Pro mit der Isofix-Station „Vario Base 5Z“ zeigt beim Frontalaufprall eine gefährliche Eigenschaft: Ist der Sitz auf die Schlafposition eingestellt, öffnet sich beim Aufprall das Gurtschloss und das Kind wird aus dem Sitz herausgeschleudert.

Der ADAC rät betroffenen Eltern, die Babyschale möglichst aufrecht zu verwenden. Als Alternative kann die Schale ohne Vario Base 5Z mit dem Dreipunktgurt des Fahrzeugs befestigt werden. Bei dieser Einbauart hielt das Gurtschloss in den durchgeführten Versuchen sowohl in Sitz- als auch in Liegeposition.

Auch auf der Isofix-Basis bot die Babyschale in aufrechter Position einen guten Schutz.



Sicherheitsdefizite bei Kindersitzen können bei Unfällen schwere Verletzungen zur Folge haben. BILD: ADAC/TEST UND TECHNIK

Stützfuß gibt nach

Auch beim Axkid Minikid Core gab es Probleme, wenn er sich in der Liegeposition befindet: Beim Crash entriegelt sich der Stützfuß und das Gurtschloss des Hosenträgergurtes bricht aus der Sitzschale. Zwar wird der Dummy beim Aufprall im Sitz gehalten, allerdings ist das zu erwartende Verletzungsrisiko so hoch, dass das Produkt mit „mangelhaft“ bewertet werden muss.

Beide Hersteller reagieren prompt auf die Testergebnisse. Britax kündigte an, die Ursache für das Problem einzugrenzen und im Anschluss daran über mögliche weitere Maßnahmen wie Austausch, Reparatur, etc. zu informieren.

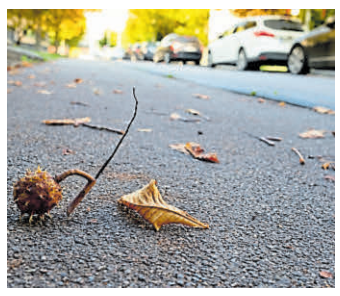
Der Hersteller Axkid hat unterdessen den Minikid Core offiziell zurückgerufen und den Verkauf eingestellt. Besitzer erhalten kostenlos das Modell „Minikid Pro 4“ im Austausch. Generell gilt, dass aus den Testergebnissen kein gesetzlicher Anspruch auf Rückgabe oder Umtausch hervorgeht. Dennoch sollten betroffene Eltern mit den Herstellern in Kontakt treten und um Kulanz bitten. Die Gesamtergebnisse des ADAC Kindersitztests werden am 20. Oktober veröffentlicht.



Parken auf eigenes Risiko

MOBILITÄT Herabfallende Kastanien verursachen oft unversicherte Schäden

IM NORDWESTENPM – Parkplätze sind ein rares Gut. Trotzdem lohnt sich besonders im Herbst der Blick nach oben: Steht das Auto unter einem Kastanienbaum, kann es von herabfallenden Früchten getroffen werden – und Autofahrer müssen laut Rechtsprechung mit diesem natürlichen Risiko rechnen. Baumbesitzer oder Parkplatzbetreiber haften deshalb in der Regel nicht für solche Schäden. „Auch die eigene Kfz-Teilkaskoversicherung springt normalerweise nicht ein“, sagt Roland Richter, Kfz-Experte bei der R+V Versicherung. Über die Vollkaskoversicherung kann ein solcher Schaden hingegen abgedeckt sein. „Ob sich eine Meldung lohnt, hängt jedoch von der Schadenhöhe, der Selbstbeteiligung und einer möglichen Rückstufung des Schadenfreiheitsrabatts ab.“


Wer sein Auto im Herbst unter einem Kastanienbaum abstellt, muss mit herabfallenden Früchten rechnen. BILD: R+V/ISTOCK

Bei Sturm gelten andere Regeln

Anders kann es aussehen, wenn stürmisches Wetter die Früchte vom Baum fegt. „Verursacht ein Sturm den Schaden, kann die Teilkaskoversicherung dafür aufkommen“, erklärt Richter. In vielen Versicherungsbedingungen gilt das ab Windstärke acht. Bei einem Teilkaskoschaden wird der Schadenfreiheitsrabatt nicht zurückgestuft, eine vereinbarte Selbstbeteiligung jedoch abgezogen.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

- Warnschilder sind auf öffentlichen Parkplätzen nicht erforderlich, wenn die Kastanien für Autofahrer erkennbar sind.
- Fällt ein Ast oder sogar ein ganzer Baum auf das Auto, kommt es bei der Haftung auf die Ursache an. Hat der Baumbesitzer beispielsweise notwendige Kontrollen oder Sicherungsmaßnahmen versäumt, kann er für den Schaden verantwortlich sein.
- Nach einem Schaden Fotos vom Fahrzeug, Baum und Parkplatz machen. Bei einem Sturmschaden können zudem Informationen zur Wetterlage für die Versicherung wichtig sein.