buss

20%**

auf himolla Produkte

Nur noch bis Montag!

In Oldenburg & Wiesmoor

**Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen sind SALE, Werbepreise und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis zum 03.08.2026.



Samstag

01.

August

9:30–18:30 Uhr

himolla

WELLNESS TRUCK

in Oldenburg

- Europas **größtes mobiles Polstermöbel Studio**
- **Event-Truck** mit Weltneuheiten und Bestsellern
- individuelle **Werksberatung** vor Ort
- nachhaltiges **Sitzen mit Auszeichnung**
- über **100 qm** Ausstellungs-fläche



buss-wohnen.de



Unsere Haushalts Angebote:

TOPFSET
Cromargan®, Edelstahl 18/10 rostfrei, backofengeeignetes Gehäuse bis zu 250°C, Deckel bis zu 180°C, breiter Schüttrand, best. aus: Koch topf Ø ca. 16 cm, Ø ca. 20 cm und ca. 24 cm, Stiel-kasserolle Ø ca. 20 cm, ohne Deckel.



Online-Code: 59660860

TOPFSET
UVP 249.-
99.-
60% sparen!

BESTECKSET
60-tlg., Edelstahl, Metall, rostfrei.

Online-Code: 57070005

UVP 169.-
125.-





FRISCHHALTEDOSEN-SET
[69670826, 0824, 0825]
Kunststoff, auslaufsicher, luft- und aromadicht, geeignet für: Kühl- und Gefrierschrank, Dampfgarer, Mikrowelle und Spülmaschine, versch. Farben, best. aus: 2x 450 ml und 1x 1000 ml.

UVP 24.99
16.99

Online-Code: 69670826

KARAFFE
1,1L, aus Borosilikatglas mit Deckel aus Silikon und Edelstahl, kälte- und hitzebeständig.

UVP 39.95
14.99
62% sparen!



Online-Code: 54670042

VIERKANTREIBE
Edelstahl/Kunststoff, vier versch. Reibeflächen, verschließbarer Boden, spülmaschinengeeignet, B/H/T ca. 14x12x24 cm.

GEFU®

UVP 44.95
29.99



33% sparen!

Online-Code: 69450008

GLÄSERSET
12-tlg, je 4 Rotweingläser, Weißweingläser und Sektgläser, Tritan®-Kristallglas, spülmaschinenfest.

Online-Code: 56780183

GLÄSERSET
UVP 49.90
29.99

39% sparen!



Alles Abholpreise in Euro ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
Nur solange der Vorrat reicht. Preise gültig bis zum 03.08.2026

buss-wohnen.de

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
01.08.2026 | 30. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Ammerland

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

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

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

AMMERLAND

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Westerstede: Tag der offenen Baumschule in der Baumschule Martens, Bredehorner Str. 21

Mittwoch, 5. August, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Zu Gast im Park: The Wailers - 50 Years of Positive Vibrations (Stehplatzkonzert), Park der Gärten

Donnerstag, 6. August, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Zu Gast im Park: Sportfreunde Stiller - 30 wunderbaren Jahren (Stehplatzkonzert), Park der Gärten

Freitag, 7. August, 16 Uhr, Westerstede: Stadtfest Westerstede auf dem Albert-Post-Platz

OLDENBURG

Samstag, 1. August, und Sonntag, 2. August: 43. Internationale Keramiktage Oldenburg auf dem Schlossplatz; geöffnet am Samstag ab 10 Uhr und am Sonntag ab 11 Uhr

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



Auch an diesem Wochenende finden wieder viele Flohmärkte in der Region statt. Hier ein Foto vom Flohmarkt in Wiesmoor aus dem letzten Jahr.

BILD: ARCHIVBILD/ KATRIN VON HARTEN-WÜBBENA

Dienstag, 4. August, 14 Uhr: „Fantastische Fächer“ – Familienzeit im Landesmuseum Kunst und Kultur; Kosten ab 4 Euro

Samstag, 8. August, 11 Uhr: Aktionstag auf dem Osterburger Markt mit Fahrradparcours, Live-Musik, Infoständen und mehr, Bremer Straße 44-46

LANDKREIS OLDENBURG

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

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

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

Sonntag, 2. August, 14 Uhr, Großenkneten: Sommerfest und Völkerballturniert beim Sportplatz Hengstlage, Hengstlager Weg

Samstag, 8. August, Brettorf: Sommerfest Brettdorf von der Freiwilligen Feuerwehr

FRIESLAND/ WILHELHSHAVEN

Noch bis Sonntag, 2. August, Hooksiel: Hooksieler Krabbentage am alten Hafen

Noch bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 10 Uhr, Wilhelmshaven: 14. Internationales StreetArt Festival in der Markstraße und Nordseepassage

Sonntag, 2. August, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefiz Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, Jever: Altstadtfest Jever auf dem Alten Markt

WESERMARSCH

Samstag, 1. August, 14.30 Uhr, Fedderwardersiel: Niedersächsische Krabbenpul-Meisterschaft

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

Noch bis Sonntag, 2. August, ab 11 Uhr, Fedderwardersiel: Krabbenkutter-Regatta und maritimes Flair

Freitag, 7. August, Butjadingen: Sommerfest am Friesenstrand Tossens für die ganze Familie, Zum Friesenstrand 1

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

Hitzetage im Garten überstehen

RATGEBER So bleiben Pflanzen auch bei Trockenheit gesund

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn der Sommer mit trockener Hitze zuschlägt, leiden unsere Pflanzen sichtbar. Entscheidend ist daher, wann und wie man gießt. Die Pflanzen sollten in den frühen Morgenstunden gewässert werden – zu dieser Zeit ist der Boden noch kühl und das Wasser kann besser aufgenommen werden. Wer stattdessen abends gießt, riskiert Pilzerkrankungen und Schneckenfraß durch langanhaltende Feuchtigkeit. In der Mittagshitze ist die Verdunstungsrate so hoch, dass ein Großteil des Wassers verpufft, bevor es die Wurzeln erreicht. Gießen Sie direkt auf die Erde am Fuß der Pflanze, nicht über die Blätter. So erreicht das Wasser direkt die Wurzeln und wird nicht verschwendet. Für Gartenpflanzen gilt: Lieber seltener, aber dann durchdringend wässern, damit das Wasser bis in tiefere Erdschichten gelangt. Balkon- und Topfpflanzen benötigen dagegen häufiger kleinere Wassermengen.



Gewässert werden sollte am besten gezielt direkt am Fuß der Pflanze, sodass das Wasser an die Wurzeln gelangt.

BILD: KAMPUS PRODUCTION/PEXELS

Ein nachhaltiger Garten beginnt mit der richtigen Auswahl des Standorts. Pflanzen, die an sonnigen und trockenen Plätzen gedeihen, sind für Hitzeperioden besser gewappnet. Besonders geeignet sind Arten mit kleinen, harten oder silbrig-grauen Blättern – sie reduzieren die Verdunstung. Mediterrane Pflanzen wie Lavendel, Rosmarin, Salbei und sukkulente Arten sind Beispiele für robuste Sommerbewohner. Auch heimische Stauden wie Sandthymian, Graslilie oder Wildrosen zeigen sich selbst in anhaltenden Trockenzeiten resistent. Darüber hinaus hilft auch die Bodenbedeckung. Mulch aus Rasenschnitt, Laub oder Kompost schützt den Boden vor dem Austrocknen und versorgt ihn gleichzeitig mit Nährstoffen. In Kübeln kann eine Abdeckung aus Bimsgranulat die Verdunstung deutlich reduzieren.

Neben Wasser brauchen Pflanzen auch eine ausreichende Nährstoffversorgung, um mit der Hitze besser zurechtzukommen. Kalium stärkt die Zellwände und erhöht die Wasserspeicherfähigkeit in den Pflanzenzellen. Kaliumbetonte Dünger schützen gezielt vor Hitzestress. Noch nachhaltiger sind organische Langzeitdünger, etwa auf Basis von Schafwolle, die gleichzeitig Wasser speichern und Bodenlebewesen fördern. Solche Dünger sind nicht nur gut für die Pflanze, sondern auch für das Bodenleben – sie sorgen langfristig für eine stabile Bodenstruktur und erhöhen die Fähigkeit, Wasser zu speichern. Durch zusätzliches Lockern der Erde nach dem Wässern werden Kapillaren unterbrochen, durch die Wasser sonst schnell verdunstet.

Regenwasser ist kostenlos, kalkarm und ideal für die meisten Pflanzen. Eine Regentonne oder eine Zisterne im Garten helfen, große Mengen Wasser zu speichern. Wer viel gießt, sollte außerdem über eine Tropfbewässerung nachdenken. Sie führt das Wasser gezielt an die Wurzeln und spart dabei erheblich.

Zudem gilt: Nicht alles muss bewässert werden. Während Gemüsepflanzen und junge Setzlinge regelmäßig Wasser brauchen, können robuste Pflanzenarten eine Zeit lang gut ohne auskommen und Rasenflächen auch durchaus einmal braun werden – sie regenerieren sich wieder. Wildblumenwiesen oder Kräuterrasen etwa benötigen kaum zusätzliches Wasser und sind dennoch ein lebendiger Blickfang.

Keine Trockenzeit im Alter

FRAUENGESUNDHEIT Tipps für eine verbesserte Feuchtigkeit von Haut, Augen und Schleimhäuten

IM NORDWESTEN/DJD – Wasser ist Leben. Ein durchschnittlicher Erwachsener besteht zu circa 60 Prozent aus dem kostbaren Nass. Es ist in jeder Körperzelle und jedem Gewebe enthalten und hält die Haut prall sowie Schleimhäute und Augen feucht. Doch in der zweiten Lebenshälfte haben gerade Frauen oft Probleme mit Trockenheit. Denn ab den Wechseljahren fehlt es an Östrogen, das die Einlagerung von Wasser begünstigt und den Schleimhautaufbau fördert. Eine typische Folge ist oft Scheidentrockenheit, die zu Schmerzen beim Sex und auch zu häufigeren Blasenentzündungen führen kann. Aber auch dünnere, knittrigere Haut, Mund- und Nasentrockenheit sowie Augenprobleme wie Jucken, Rötungen und Fremdkörpergefühl können auftreten.



Mehr Feuchtigkeit! Gegen trockene Haut und Schleimhäute nach den Wechseljahren können Frauen selbst etwas tun. BILD: DJD/FEMISANIT/GETTY IMAGES/ALINA VASYLIEVA

Mehr Pflege, ausgewogene Ernährung

Um sich wohlzufühlen, brauchen Frauen jetzt häufig deutlich mehr Pflegeaufwand als früher. Die Haut benötigt reichhaltigere Cremes, um geschmeidig zu bleiben. Den Augen kann häufiges Blinzeln, ausreichend Schlaf und die Nutzung von befeuchtenden Augentropfen helfen. Gleit- und Befeuchtungsmittel, aber auch hormonhaltige Salben oder Zäpfchen können die Intimzone geschmeidiger halten. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen wie A und E sowie Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure unterstützt zusätzlich die Feuchtigkeit von Haut und Schleimhäuten am ganzen Körper. Sie finden sich unter anderem in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen, Fisch sowie in Obst und Gemüse. In bestimmten Lebensphasen oder bei individuellen Beschwerden kann es sinnvoll sein, die Versorgung gezielt zu ergänzen. Neben Ernährung und Pflege bieten einige Hersteller spezielle Nährstoffkombinationen an, die auf die Bedürfnisse von Frauen in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt sind, mehr Informationen dazu finden sich etwa unter www.biokanol-frauengesundheit.de. So enthalten etwa Femisanit-Kapseln aus der Apotheke ausgewählte Mikronährstoffe und pflanzliche Bestandteile wie Sanddornextrakt. So kann die Funktion von Haut und Schleimhäuten von innen heraus gefördert werden.

Viel trinken nicht vergessen

Alle diese Maßnahmen können aber nur helfen, wenn auch die Flüssigkeitszufuhr stimmt. Fachgesellschaften empfehlen deshalb, täglich 1,5 bis zwei Liter zu trinken, am besten Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsaftschorlen. Aber auch Kaffee in Maßen kann zu einer guten Flüssigkeitsversorgung beitragen. Frauen, die wenig Durst haben oder das Trinken leicht vergessen, sollten sich stets ein Getränk in Reichweite stellen oder eine regelmäßige Erinnerung beispielsweise auf dem Handy einrichten.



Um an ausreichendes Trinken zu denken, sollte immer ein Glas Wasser in Reichweite stehen. BILD: DJD/FEMISANIT/GETTY IMAGES

Gesundheit ANZEIGE

Neu in Ihrer Apotheke

Extra Power für Muskeln und Gelenke – mit CBD-PLUS-KOMPLEX

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Gel von der Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben. Der Grund: Sie lassen sich direkt auftragen, vermitteln ein angenehm lokales Hautgefühl und gelten als praktisch im Alltag.

Vom Goldstandard zum Ladenhüter

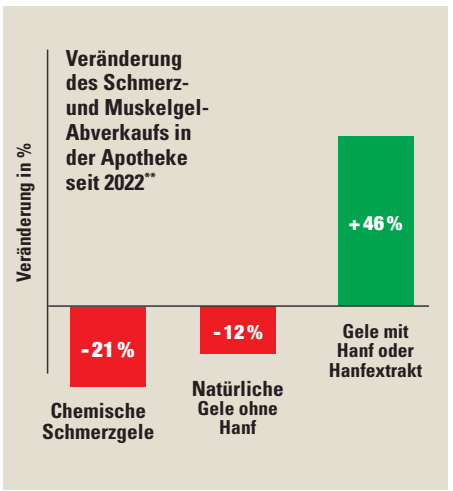
Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

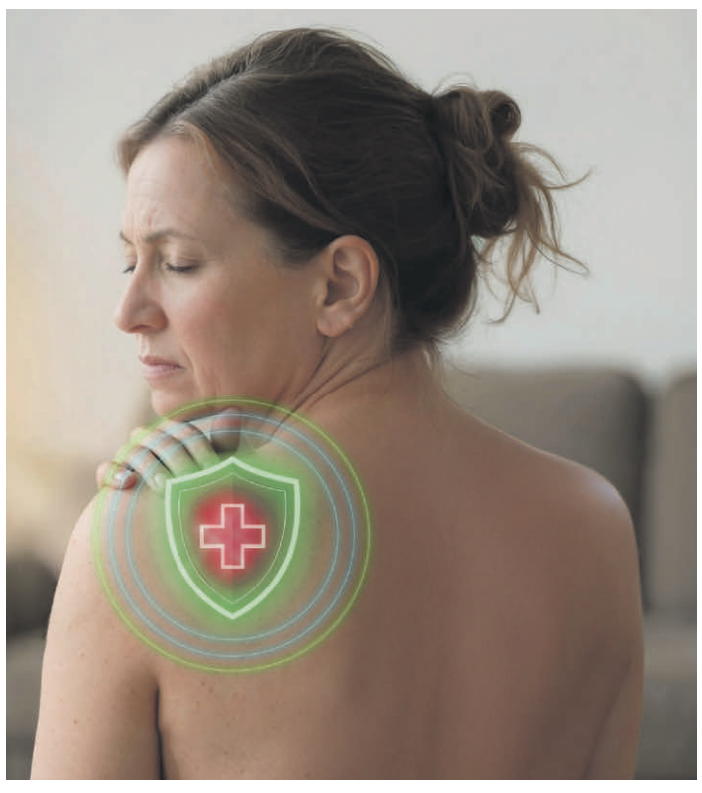
Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt ein bestimmtes Produkt die meisten Käufer.

Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken. Das Institut Insight Health** erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Die Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.





Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel*. Jetzt gibt es mit dem neuen, weiterentwickelten Rubaxx CBD Gel PLUS das höchstdosierte CBD Gel in deutschen Apotheken. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Entwickelt nach strengen Pharmastandards

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS hochdosiertes, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO_2-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx CBD Gel PLUS stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.

NEU
Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)





*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Sicher unterwegs mit dem Fahrrad

MOBILITÄT Warum passende Reifen entscheidend sind

IM NORDWESTEN/PM – Die Wahl geeigneter Fahrradreifen wirkt sich nicht nur auf Komfort und Geschwindigkeit aus, sondern beeinflusst auch die Fahrsicherheit und Pannenanfälligkeit. Falscher Luftdruck, ungeeignete Reifenprofile oder überalterte Reifen können das Fahrverhalten erheblich verschlechtern und das Unfallrisiko erhöhen. Jeder Untergrund, etwa Asphalt, Schotter und Waldwege, erfordert geeignete Reifen, wie der ACE Auto Club Europa erläutert.

Wer häufig auf wechselnden Untergründen unterwegs ist, muss also den bestmöglichen Kompromiss beim Fahrradreifen finden.



Der Luftdruck sollte laut ACE möglichst an Untergrund und Gewicht angepasst werden. BILD: PIXABAY/THEDIGITALWAY

Luftdruck an Untergrund und Gewicht anpassen

Auf der Reifenflanke geben Hersteller den minimal und maximal zulässigen Luftdruck in Bar oder PSI an. Innerhalb dieser Werte sollte der Luftdruck abhängig vom Untergrund sowie vom Gesamtgewicht aus Fahrrad, Fahrerin oder Fahrer und Gepäck angepasst werden. ACE-Tipp: Da das Hinterrad stärker belastet wird, sollte hier der Druck höher sein als beim Vorderreifen.

Ein hoher Luftdruck reduziert zwar den Rollwiderstand und kann insbesondere bei E-Bikes die Reichweite erhöhen, jedoch verschlechtern sich Komfort und Haftung auf losem oder unebenem Untergrund deutlich. Auf Schotter, Wald- oder Feldwegen empfiehlt sich deshalb ein geringerer Luftdruck, weil sich die Fläche des Reifens vergrößert und dadurch die Traktion verbessert wird.

Wer häufig auf unterschiedlichen Untergründen unterwegs ist, sollte eine Akkuluftpumpe dabei haben, um den Druck auch unterwegs komfortabel an verschiedene Untergründe anpassen zu können. Generell sollte eine Luftpumpe mit Manometer oder ein Reifendruckprüfer zur Ausstattung gehören, denn vollkommen dicht sind Ventile, Reifen und Schläuche nie.

Reifenbreite und Profil müssen zum Einsatzbereich passen

Je nach Fahrradtyp und Einsatzzweck unterscheiden sich Fahrradreifen erheblich hinsichtlich Breite, Profil und Gummimischung. Breitere Reifen bieten meist mehr Komfort und Grip, erhöhen jedoch tendenziell den Rollwiderstand. Für Fahrten auf Asphalt genügen häufig Reifen mit geringer Profilierung, während auf matschigem oder losem Untergrund gröbere Profilblöcke Vorteile bei Traktion und Spurführung bieten.

Stollenreifen mit durchgehender Mittelspur gelten als guter Kompromiss, weil sie auf Asphalt leiser und leichter laufen, gleichzeitig aber auf losen und rutschigen Untergründen, wie Schlamm oder Schotter, zusätzlichen Grip bieten. Wer überwiegend im Gelände unterwegs ist, sollte aber auf reine Stollenreifen zurückgreifen.

Auch wenn für Fahrradreifen im Gegensatz zu Autoreifen keine Mindestprofiltiefe vorgeschrieben ist, sollte das Profil nicht gänzlich abgefahren werden. Achtung: Reifen mit stark verhärteter oder spröder Gummimischung sollten unabhängig von der Profiltiefe ersetzt werden, da sie unter Umständen schlagartig platzen können und die Haftung nachgelassen hat.

Es gibt zahlreiche Gummimischungen, die jeweils unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Weiche Mischungen eignen sich besonders für winterliche Bedingungen, da sie eine gute Haftung bieten. Gleichzeitig können sie jedoch den Verschleiß und den Rollwiderstand erhöhen. Häufig werden Reifen mit identischem Profil, aber unterschiedlichen Mischungen angeboten.

Hochwertige Mischungen sind oft teurer, können sich aufgrund ihrer besseren Eigenschaften jedoch lohnen. Der ACE empfiehlt, beim Wechsel auf breitere Reifen unbedingt auf ausreichende Reifenfreiheit von mindestens fünf Millimetern zu Rahmen, Gabel und zu weiteren Teilen zu achten.

Besondere Fahrradreifen mit integriertem Pannenschutz

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann verschiedene Systeme nutzen, um die Reifen vor Pannen zu schützen. Dafür muss aber ein höherer Preis und mehr Gewicht in Kauf genommen werden. Schlauchlose Systeme, sogenannte Tubeless- oder TLR-Reifen, bieten durch Dichtmilch einen gewissen Schutz gegen kleinere Durchstiche und reduzieren häufig das Gewicht des Laufrads. Allerdings erfordern diese Systeme geeignete Felgen, spezielle Ventile sowie regelmäßige Wartung, da die Dichtmilch mit der Zeit austrocknet und erneuert werden muss.

Klassische Schlauchsysteme gelten dagegen als wartungsärmer und lassen sich im Pannenfall einfacher reparieren oder mit Ersatzschläuchen instandsetzen. Um sich vor Pannen zu schützen, können Reifen mit integrierter Pannenschutzeinlage gewählt werden, die Reifenpannen fast vollständig verhindern können. Sie erhöhen jedoch Gewicht und Rollwiderstand, zudem ist die Auswahl an Profilen und Gummimischungen eingeschränkt. Alternativ gibt es sogenannte Inserts aus Schaumstoff, die Reifen und Felgen vor Schäden durch harte Kanten oder Schlaglöcher schützen können.

ACE-Tipp: Ein Zwei-Enden-Schlauch kann auch ohne Ausbau des Laufrades montiert werden. Er ist besonders bei Fahrrädern mit Riemenantrieb, Nabenschaltung oder Nabenmotoren am Hinterrad hilfreich, bei denen der Aus- und Einbau meist erschwert ist.

Reifenpannen beheben und Schäden frühzeitig erkennen

Platte Reifen zählen weiterhin zu den häufigsten Pannenursachen bei Fahrrädern und Pedelecs. ACE-Mitglieder beispielsweise können in diesen Fällen einfach die Pannenhilfe für Fahrräder in Anspruch nehmen. Neben dem Besuch einer Fahrrad-Werkstatt bleibt sonst nur die Option, den beschädigten Schlauch selbst zu wechseln oder zu flicken.

Für eine Reparatur unterwegs sollten mindestens Ersatzschlauch, Reifenheber, Flickzeug und eine Luftpumpe mitgeführt werden. Kleine Beschädigungen lassen sich häufig mit klassischen Vulkanisierflicken beheben, während bei größeren Schäden nur ein Schlauchwechsel infrage kommt. Wichtig ist außerdem die Kontrolle der Reifeninnenseite auf eingedrungene Fremdkörper wie Glassplitter oder Dornen, da neue Schläuche ansonsten unmittelbar erneut beschädigt werden können.

MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
QUALITÄTS-EINBAUKÜCHE
Fronten in Magnolia-Hochglanz, weiß- oder creme-hochglanz, erweiterungsfähig, 185 x 310 x 305 cm, inkl. Kühlschrank****, Edelstahl-Dunstesse, Glaskeramik-Kochfeld, Einbauherd Edelstahlspüle, Geschirrspüler
sämtliche E-Geräte
4.499 €
ALU-GARTENGRUPPE
Best. aus: 6 Hochlehnerstühlen, 5-fach verstellbar und 1 Klapptisch 1,60 x 0,95 m. Hautsympathische Textilbespannung, wetterfest, pflegeleicht, Modell „Basic Plus" silberfarben
999€
Jeden Sonntag Schautag von 15 bis 18 Uhr!
MODERNE RUNDECKE
Maße: 2 m x 3,20 m x 1,65 m, verschiedene Stoffe und Farben, individuelle Zusammenstellungen, Kopfstütze gegen Aufpreis
2.499 €
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
2.999 €
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!



park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
7. Aug. - 13. Sep.
Illumination
Lichtzauber im Park
Kasse bis 22 Uhr,
Ausgänge bis 24 Uhr geöffnet
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-81960 · www.park-der-gaerten.de

Fahrdienst Metha
Personenbeförderung in Edewecht
Personenbeförderung
Krankenfahrten
Reha- & Dialysefahrten
Flughafentransfer
Privatfahrten
Kurierfahrten
Ortsfahrten Edewecht 5 €
METHA
Zuverlässig | Pünktlich | Sicher
0152 22405045
Logenring 18 · 26188 Edewecht
Auch per WhatsApp erreichbar!

GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen ·
D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten
· Gold-Silberbarren · Silber ·
Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 110,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75



Blaubeeren
3,80 €/Kilo
zum Selberpflücken u. Frischverkauf
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 08.30 – 19.00 Uhr
Sa.: 08.30 – 18.00 Uhr
Schulstraße 108
26639 Wiesmoor
Tel.: 0 49 44 / 92 09 88
www.heidelbeeren-witteveen.de



Ihre vier Wände in besten Händen!
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



HALLMANN
Sommer-Aktion
Akku-Hörgerät für Einsteiger: Pure C&G 1AX
199€*
statt 399€
Zusätzlich KI-optimiert
Pure C&G 2IX
649€**
statt 1549€
* Gültig für 1 RIC-Hörgerät beim Akku-Hörgeräte-Neukauf der Type Signia Pure Charge & Go 1AX (exkl. Ladestation) bzw. ** 1 Signia Pure Charge & Go 2IX (exkl. Ladestation). */** Gültig bis 31.8.2026. Signia ist eine Marke von WS Audiology. Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzlichen Zuzahlung von 10€ pro Hörgerät. Abb. sind Symbolfotos. Angebote nicht mit weiteren Aktionen und Gutscheinen kombinierbar. Wir behalten uns vor, die Aktion zu verlängern. Bild mit KI erstellt. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg
Bad Zwischenahn, Am Brink 3
Barßel, Lange Str. 31 • Bösel, Jahnstr. 2
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

Mit kühlem Kopf durch den Sommer

GESUNDHEIT Wie Sie sich und Ihren Körper an heißen Tagen schützen

VON LINA LÜTJE

IM NORDWESTEN – Die warme Jahreszeit hat viele schöne Seiten: Sonnenschein, lange Abende im Freien und jede Menge Möglichkeiten, die Natur zu genießen. Doch mit steigenden Temperaturen wächst auch die Belastung für den Körper. Hitze kann den Kreislauf fordern, die Konzentration beeinträchtigen und zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Umso wichtiger ist es, an heißen Tagen gut vorbereitet zu sein. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich der Sommer angenehm und vor allem gesund genießen.

Gute Vorbereitung

Eine der wichtigsten Maßnahmen bei hohen Temperaturen ist ausreichendes Trinken. Ideal sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Experten empfehlen, täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen – bei starker Hitze oder körperlicher Aktivität auch mehr. Warten Sie dabei nicht erst auf das Durstgefühl, sondern trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.

Auch die Ernährung kann dazu beitragen, den Körper zu entlasten. Leichte und frische Speisen sind jetzt besonders gefragt. Wasserreiche Obstsorten wie Melonen, Pfirsiche oder Beeren, knackige Salate und gedünstetes Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und zusätzlicher Flüssigkeit. Brühen oder leicht gesalzene Speisen können helfen, den durch Schwitzen erhöhten Salzverlust auszugleichen.

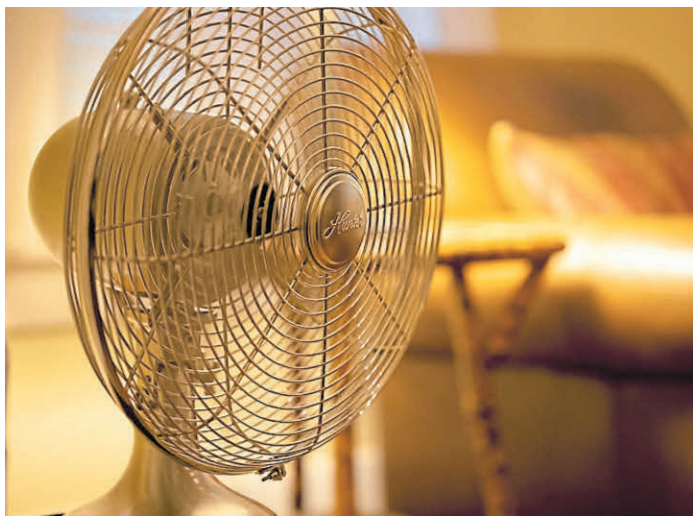
Wer an heißen Tagen längere Wege vermeiden möchte, legt sich am besten einen kleinen Vorrat an Getränken und haltbaren Lebensmitteln an. So bleiben Besorgungen auch dann entspannt, wenn das Thermometer Höchstwerte erreicht.

Wohnräume kühl halten

Damit die eigenen vier Wände nicht zur Hitzefalle werden, sollten die kühleren Tageszeiten gezielt genutzt werden. Lüften Sie morgens und nachts gründlich, solange die Außentemperaturen noch niedrig sind. Tagsüber empfiehlt es sich, Fenster geschlossen zu halten und Räume durch Rollläden, Jalousien oder Vorhänge zu beschatten.

Zusätzlich lohnt es sich, elektrische Geräte nur dann einzuschalten, wenn sie wirklich benötigt werden. Viele Geräte geben Wärme ab und können die Raumtemperatur weiter erhöhen. Wer auf den Einsatz von Backofen, Wäschetrockner oder anderen wärmeerzeugenden Haushaltsgeräten verzichtet, sorgt für ein angenehmeres Raumklima und spart gleichzeitig Energie.

Eine weitere einfache Maßnahme: Wäsche auf der Leine trocknen lassen. Die verdunstende Feuchtigkeit kann für eine leichte Abkühlung in Innenräumen sorgen.



Ventilatoren sorgen für angenehme Luftzirkulation – aber auch richtiges Lüften am Morgen hilft, Räume kühl zu halten.

BILD: UNSPLASH/DELANEY VAN



Ein kühles Fußbad erfrischt und hilft dem Kreislauf, denn kleine Abkühlungen sind bei Hitze besonders wohltuend.

BILD: PEXELS/PRAFULL KAWATE

Den Körper vor Hitze schützen

Ob unterwegs, im Garten oder auf dem Balkon – ein guter Sonnenschutz gehört an heißen Tagen dazu. Helle, lockere Kleidung aus atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder Leinen unterstützt die natürliche Kühlung des Körpers. Eine Kopfbedeckung schützt Kopf und Nacken vor direkter Sonneneinstrahlung, während Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor die Haut vor Schäden bewahrt.

Besonders in den Mittags- und Nachmittagsstunden zwischen 11 und 17 Uhr sollte direkte Sonne möglichst gemieden werden. Wer Aktivitäten im Freien plant, verlegt diese am besten in die Morgen- oder Abendstunden.

Für eine schnelle Erfrischung sorgen einfache Maßnahmen wie ein kühles Fußbad, das Kühlen der Handgelenke unter fließendem Wasser oder ein feuchtes Tuch im Nacken. Auch eine lauwarme Dusche kann wohltuend wirken. Eiskaltes Wasser ist dagegen weniger empfehlenswert, da der Körper darauf mit einer verstärkten Wärmeregulation reagieren kann.

Warnsignale ernst nehmen

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann große Hitze den Körper überfordern. Typische Anzeichen einer Hitzeerschöpfung sind Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufprobleme. Treten solche Beschwerden auf, sollten Betroffene möglichst schnell einen kühlen Ort aufsuchen, sich ausruhen und ausreichend trinken.

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

Pflegewohnen für Seniorinnen und Senioren: Komfortabel, sicher und gesellig

Im Quartier Havekant finden Seniorinnen und Senioren ein modernes Wohnkonzept, das selbstbestimmtes Wohnen mit bedarfsgerechter Unterstützung verbindet. Die barrierefreien Appartements sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet und bieten ein sicheres sowie komfortables Zuhause.

Jede Wohnung verfügt über ein eigenes Badezimmer mit Waschmaschinenanschluss, eine praktische Einbauküche und teils über einen Balkon. Ein Aufzug sorgt dafür, dass alle Etagen bequem erreichbar sind.

Ein weiterer Vorteil ist die zentrale Lage: Arztpraxen, Physiotherapie, Banken, die Post, Einkaufsmöglichkeiten sowie Bushaltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe und sind bequem zu Fuß erreichbar. So bleiben die Bewohnerinnen und Bewohner auch im Alltag mobil und unabhängig.

Neben dem komfortablen Wohnen kommt auch das Miteinander nicht zu kurz. Gemeinsame Aktivitäten wie Malen, Basteln oder Spielen fördern den Austausch und schaffen schöne gemeinsame Momente. Bei Bedarf können zudem individuell abgestimmte Leistungen eines professionellen externen Pflegedienstes in Anspruch genommen werden.

Aktuell sind nur noch wenige Appartements verfügbar. Gerne informieren wir Sie persönlich über das Wohnangebot und beantworten Ihre Fragen.

Ihre Ansprechpartnerin:
Luisa Isselhorst
Telefon: 0441 249 241 20
E-Mail: besichtigung@gelewo.de



„Roller Fit“: Früh mobil, sicher und selbstbewusst

MOBILITÄT Mobilitätsbildung an niedersächsischen Grundschulen soll bis 2030 ausgebaut werden

IM NORDWESTEN/PM – Kinder früh sicher, selbstständig und gesund mobil machen: Mit diesem Ziel führen die ADAC Stiftung und das Niedersächsische Kultusministerium ihr Mobilitätsbildungsprogramm „Roller Fit“ fort. Kultusministerin Julia Willie Hamburg, Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung, und Michael Weber, Sprecher des geschäftsführenden Vorstands des ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt e.V., unterzeichneten dazu im Juni an der Grundschule Gartenheimstraße in Hannover einen Kooperationsvertrag, der das Programm bis zum Jahr 2030 verstetigt. „Roller Fit“ kombiniert Bewegungsförderung, Verkehrssicherheit und Mobilitätskompetenz – spielerisch und altersgerecht.



„Roller Fit“ hält fit - auch die Ministerin. BILD: QUELLE: LARS KALETTA

„Roller Fit“ soll alle Grundschulen erreichen

Seit dem Start als Modellprojekt im Jahr 2024 hat „Roller Fit“ in Niedersachsen mehr als 25.500 Kinder erreicht, heißt es weiter in der Mitteilung der ADAC Stiftung. Fünf „Roller Fit“-Mobile sind dafür in Hannover, Lüneburg, Osnabrück, Oldenburg und Göttingen im Einsatz. Mit der Verlängerung wird das Programm landesweit ausgebaut: Innerhalb von fünf Jahren sollen alle 1.655 Grundschulen erreicht werden, sodass künftig jede Zweitklässlerin und jeder Zweitklässler in Niedersachsen teilnehmen kann. Das sind insgesamt rund 82.000 Kinder. Fest verankert ist „Roller Fit“ dazu im niedersächsischen Fahrradmobilitätskonzept.

Der Bedarf ist hoch. Kinder zählen weiterhin zu den besonders gefährdeten Verkehrsteilnehmenden. Zugleich bewegen sich viele Kinder zu wenig. Nur etwa ein Viertel erreicht die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 60 Minuten Bewegung pro Tag. Genau hier setzt „Roller Fit“ an: Das Programm stärkt Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit, schult sicheres Verhalten im Straßenverkehr und bereitet zugleich auf das Fahrradfahren vor.

Jedes Kind soll sicher mobil sein

„Mit ‚Roller Fit‘ investieren wir bewusst früh in die Gesundheit von Kindern, in ihre Sicherheit im Straßenverkehr und in ihre Freude an aktiver Mobilität“, sagt Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung. „Die Verlängerung der Kooperation in Niedersachsen zeigt, wie wirkungsvoll Prävention sein kann, wenn Bildung, Bewegung und Mobilität zusammengedacht werden. Unser Anspruch ist klar: Jedes Kind soll die Chance haben, sicher und selbstbewusst mobil zu sein.“

„Übung, Selbstbewusstsein und Erfahrung im Straßenverkehr schaffen Sicherheit. Gleichzeitig fördert Bewegung die Gesundheit. ‚Roller Fit‘ verbindet beides auf überzeugende Weise“, betont Kultusministerin Julia Willie Hamburg. „Die Verstetigung ist ein starkes Signal für die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Kinder im Straßenverkehr.“

„Seit 2024 engagieren wir uns mit ‚Roller Fit‘ in Niedersachsen für mehr Sicherheit und Mobilitätskompetenz von Kindern. Frühzeitige Mobilitätsbildung ist ein wichtiges Fundament für sicheres und selbstständiges Verhalten im Straßenverkehr. Deshalb sind wir stolz darauf, dass dieses erfolgreiche Angebot künftig an noch mehr Grundschulen in Niedersachsen umgesetzt wird“, unterstreicht Michael Weber.

Getragen wird „Roller Fit“ in Niedersachsen maßgeblich von den drei ADAC Regionalclubs Niedersachsen/Sachsen-Anhalt, Hansa und Weser-Ems, die die „Roller Fit“-Mobile finanzieren und das Programm in die Fläche bringen. Für die Umsetzung im Schulsystem arbeiten die ADAC Stiftung, das Kultusministerium, das niedersächsische Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ) und die Fachberatung Mobilität eng zusammen. Das Programm umfasst Fortbildungen für Lehrkräfte, ein Starterpaket mit Unterrichts- und Bewegungsmaterialien, die mobilen Trainingseinheiten samt Leihrollern sowie eine Zertifizierung der Schulen.

Stellenmarkt

BRUNO KLEINE Da gibt's mehr!

Wir suchen für unser Modehaus in Oldenburg:

Verkäufer (m/w/d)
in Teil- oder Vollzeit

Wir bieten Ihnen unter anderem:
- Tankgutschein
- bis zu 36 Tage Urlaub bei einer 6 Tage Woche
- attraktive Mitarbeiterrabatte von bis zu 40 %
- tolle Kolleg:innen und ein menschliches Miteinander
- flexible Arbeitszeiten und monatliche Einsatzplanung

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an:

Bruno Kleine GmbH & Co. KG, Frau Rümker,
Ostheide 24, 33428 Harsewinkel
E-Mail: anke.ruemker@bruno-kleine.de

Freundliche Servicekraft für Spielothek in Bad Zwischenahn auf Teilzeit od. Minijob gesucht. ☎ 0163/2841078

www.nordwest-sonntagsblatt.de

BundesImmobilien

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

Objektmanagerin / Objektmanager (Immobilienmanagement, Betriebswirtschaft, Finanzwirtschaft, Wirtschaftsrecht) (w/m/d)

(bis EG 10 TVöD Bund /A 10 BBesG – Tarifgebiet West, Kennung MDFM2716)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich online bis zum **24. August 2026** auf **www.interamt.de** unter der **Stellen-ID 1473277**.

www.bundesimmobilien.de

Die Stadt Brake (Unterweser) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

BRAKE Unterweser

eine/einen
Bautechnikerin/Bautechniker Hochbau (m/w/d)
(EG 9a TVöD, unbefristet, Vollzeit, Teilzeit möglich)

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.brake.de.

Ihre Bewerbung mit den üblichen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte bis zum 22. August 2026 an die **Stadt Brake (Unterweser), Personalabteilung, Schrabberdeich 1, 26919 Brake (Unterweser)**. Für weitere Auskünfte steht Ihnen Herr Hinrichs, Tel.-Nr. 04401 102-263, zur Verfügung.

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

Stellengesuche

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

Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

Flohmärkte

HOFFLOHMARKT am 01.+02.08.26 von 10 - 16 Uhr im Azaleenweg 2 26160 Bad Zwischenahn Rostrup, auch bei Regen

Verkauf Gewerbeimmobilien

Doetlingen, Gewerbehallen Bj 17/22 mit Bueros, ca 900 m² auf ca 2200 m² Flaeche, Tel 01523 2186852

Kaufgesuche



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

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

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

Sie suchen Verstärkung?
Interessiert? jobs@nwzmedien.de



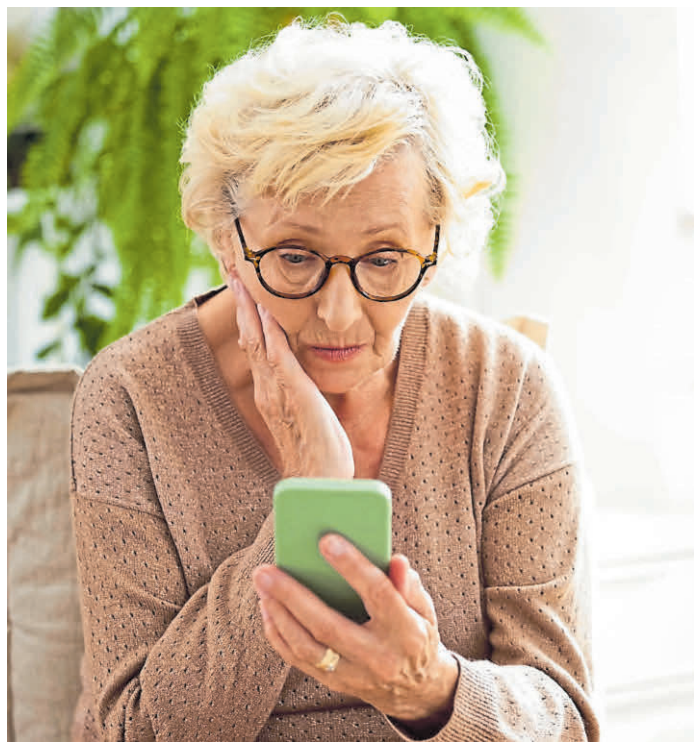
Schneller zum Facharzttermin

GESUNDHEIT Termine beim Facharzt sind rar – so klappt es schneller

IM NORDWESTEN/DJD – „Leider erst wieder in acht Wochen." Sätze wie diesen bekommen viele Patientinnen und Patienten auf der Suche nach einem Arzttermin zu hören – wenn sie mit ihrem Anruf überhaupt zur Praxis durchkommen. Gerade bei Fachärzten wie Gynäkologen, Hautärzten oder Orthopäden sind freie Termine knapp. Gründe dafür gibt es viele: Die Nachfrage ist hoch, gleichzeitig fehlt es vielerorts an Spezialisten. Hinzu kommt, dass die vorhandenen Kapazitäten häufig geringer sind, als es die Zahlen vermuten lassen, etwa weil mehr Ärztinnen und Ärzte in Teilzeit arbeiten, kurz vor dem Ruhestand stehen oder der Verwaltungsaufwand viel Zeit bindet. Gleichzeitig steigt der Behandlungsbedarf durch eine älter werdende Bevölkerung und mehr chronische Erkrankungen stetig an.



Auf Facharzttermine beim Dermatologen warten Patienten oft besonders lange – zwei bis drei Monate sind da keine Seltenheit.
BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/STEFANAMER



Online-Plattformen können bei der Suche nach einem Arzttermin unterstützen und die Wartezeit oft deutlich verkürzen.
BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/IZUSEK

Digitale Unterstützung kann helfen

Für Patientinnen und Patienten bedeutet das jedoch nicht, dass sie der Situation völlig ausgeliefert sind. Unter der Telefonnummer 116117, auf der gleichnamigen Website oder über die App können gesetzlich Versicherte dringliche Arzttermine innerhalb von vier Wochen buchen. Denn Arztpraxen sind gesetzlich verpflichtet, dem Patientenservice 116117 freie Termine zur Verfügung zu stellen. Wer flexibel ist, erhöht seine Chancen deutlich. Unterstützen können auch digitale Buchungsangebote wie die des digitalen Gesundheitsbegleiters Doctolib. Dort erhält man rund um die Uhr einen schnellen Überblick über verfügbare Termine und kann diese direkt in der Doctolib-App buchen. Nutzen Patienten zudem die Wartelistenfunktion, profitieren sie zusätzlich von kurzfristig freigewordenen Terminen. Auf der Webseite www.doctolib.de finden sich eine genaue Beschreibung, wie die Terminvereinbarung funktioniert sowie weitere Informationen und Tipps.

Hausärzte können vermitteln

Sind die Beschwerden akut, ist die Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Sie kann die Dringlichkeit einschätzen und gegebenenfalls bei der Vermittlung eines schnelleren Termins unterstützen. Auch die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen bieten Hilfe: Gesetzlich Versicherte können sich dort melden und erhalten innerhalb vorgegebener Fristen einen Termin bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten.



INNOVATIV ENTWICKELT:
DER 8-WOCHEN-ERNÄHRUNGSKURS
VON DR. FEIL

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

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

ol.de/dr-feil-3

Eine Aktion mit NWZ Online

HIER GEHT ES ZUR ANMELDUNG!

Am Quell der Erholung: Wo Lebendigkeit sprudelt

REISE Die Balance-Destination im Westen Oberösterreichs – Heilkräftige Thermen, weite Wälder und kulinarische Vielfalt

QUELLENVIERTEL/PR – Die Vitalwelt Bad Schallerbach, s'Innviertel, das Entdeckerviertel und der Hausruckwald verschmelzen zu einer gemeinsamen Destination: dem Quellenviertel in Oberösterreich. Das „Quellenviertel" ist dabei mehr als ein Name – es ist ein Versprechen. Es verweist auf die heilkräftigen Thermal- und Mineralquellen, die das Land seit Jahrhunderten prägen, auf Ursprung, Lebendigkeit und Inspiration. Wasser, Moore, Wälder und sanfte Hügel formen eine Landschaft, die Gäste entschleunigt, belebt, Kraft schenkt.



Sportliche Betätigung gibt es im Quellenviertel in vielfältiger Form, egal ob Radfahren oder Wandern – es gibt ein weitläufiges Netz, das Wälder, Naturräume und historisch geprägte Ortschaften miteinander verbindet.

BILD: OBERÖSTERREICH TOURISMUS/ENTDECKERVIERTEL/TOM SON

Bewegung. Begegnung. Begeisterung.

Ein weitläufiges Netz an Wander- und Radwegen verbindet Wälder, Naturräume und historisch geprägte Ortschaften. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Bewegungs-Arena Innviertel mit mehr als 1.000 beschilderten Wanderkilometern sowie durch die neue Entdecker-Radtour.

Die rund 180 Kilometer lange Rundstrecke richtet sich an Genussradler:innen und ist in drei bis vier Tagen gut zu bewältigen. Im südlichen Abschnitt stehen eine Seen- und eine Panoramavariante zur Wahl, während die Route im Westen entlang von Inn und Salzach verläuft – wahlweise auf bayerischer oder auf der österreichischer Seite.

Tierische Abenteuer und spannende Geschichte

Im Reiterdorf Ampflwang, auf dem Pferdehof Koaser Minerl oder dem Reitzentrum Hausruckhof reicht das Angebot vom Erstkontakt mit Ponys bis zu geführten Ausritten. Familienfreundliche Ausflugsziele wie der Zoo und Aquazoo Schmiding oder das Dinoland Katzenberg mit lebensgroßen Dinosauriern begeistern Kinder. Der Kohlebahnhof Scheiben gibt Einblick in die industrielle Vergangenheit des Hausrucks.



Für Reiter gibt es eine Vielzahl an Angeboten - vom Erstkontakt mit Ponys bis zu geführten Ausritten.

BILD: QUELLENVIERTEL/OBERÖSTERREICH TOURISMUS GMBH/TOMSON



Musik in jedweder Form, hier beim Stadtfest in Schwanenstadt, wird zum zentralen Bestandteil des Quellenviertels als Ausdruck von Gemeinschaft und Lebensfreude.

BILD: QUELLENVIERTEL/THOMAS KOLLER

Sprudelnde Lebensfreude

Mit der Eurotherme Bad Schallerbach und dem Spa Resort Geinberg befinden sich zwei der bedeutendsten Thermen- und Gesundheitsstandorte Oberösterreichs in der Region. Von actionreicher Wasserwelt über großzügige Saunalandschaften bis hin zu exklusiven Wellnessbereichen und privaten Rückzugsorten spannt sich der Bogen. Der Aldiana Club Ampflwang kombiniert Sport-, Natur- und Wellnessangebote in einem familienorientierten Konzept. Beherbergungsbetriebe vom Ferienresort bis zum Boutique-Hotel bieten Rückzugsorte in naturnaher Umgebung. Naturräume wie das Europareservat Unterer Inn und das Ibmer Moor bieten Möglichkeiten zur Naturbeobachtung. An heißen Sommertagen sorgen 13 Badeseen für Abkühlung am Wasser.

Hier weiß man, wo man is(s)t

Regionale Küche, eine gelebte Wirtshaus- und Brotbackkultur und die Tradition des Bierbrauens und die Früchte der Streuobstwiesen prägen den Geschmack des Quellenviertels. Die Innviertler Knödel oder das Bratl in der Rein sind weit über die Region hinaus bekannt: und egal, ob Wirtshaus, Mostschänke oder Haubenlokal, es wird raffiniert und mit Respekt vor dem Ursprung gekocht. Zudem arbeiten landwirtschaftliche Betriebe, Direktvermarkter und Gastronomiebetriebe eng zusammen.

Musik & Kultur im Quellenviertel

Das Woodstock der Blasmusik im Innviertel, Europas größtes Blasmusik-Festival, verbindet traditionelle und moderne Blasmusik und zieht internationale Gäste an. Zugleich ist das Kulturleben im Quellenviertel von zahlreichen lokalen Veranstaltungen geprägt. Klassik und regionale Musiktradition haben ihren Platz: vom Kirchenkonzert über Kammermusik-Abende bis zum Volksmusikfest. Damit wird Musik zum zentralen Bestandteil des Quellenviertels als Ausdruck von Gemeinschaft und Lebensfreude.

Weitere Informationen unter www.quellenviertel.at



Horror: Süßer Sommer mit bitterbösen Folgen

KINO In „Ice Cream Man“ werden Kinder durch Eiscreme in mordlustige Bestien verwandelt



Unschuld war gestern: In Eli Roths „Ice Cream Man“ verwandelt sich ein Sommertraum in einen Albtraum, als Kinder nach dem Eisverzehr zu unberechenbaren Monstern werden. BILD: STUDIOCANAL

IM NORDWESTEN/ZA – Ein kleines Mädchen mit Schokoladen-verschmiertem Mund und blutigen Knien läuft auf eine ältere Dame zu: „Was ist passiert“? „Jemand hat meiner Mami wehgetan“. „Wer denn“? „Ich“.!

Wer auf schrägen Horror mit jeder Menge Blut und schwarzem Humor steht, sollte schon mal einen Blick auf den Kinostart von „Ice Cream Man“ werfen. Das eiskalte Spektakel läuft ab kommenden Donnerstag auch in den Kinos der Nordwest-Region. Regisseur Eli Roth, bekannt für seine gnadenlosen Schocker wie „Hostel“ und „The Green Inferno“, serviert diesmal etwas richtig Verrücktes für alle, die Horrorfilme am liebsten mit einem Augenzwinkern genießen.

Blutiges Chaos statt süßer Nostalgie

Die Story klingt zwar etwas nach Nostalgie, nimmt aber heftig Fahrt auf: Ein charismatischer Eisverkäufer verteilt in einer amerikanischen Kleinstadt mit einem verschmitzten Grinsen süße Leckereien an die Kinder – und verwandelt den Ort im Handumdrehen in ein Schlachtfeld. Denn in Roths Version werden aus den lieben Kids mörderische Mini-Monster, die den Erwachsenen das Leben schwer machen. Der Trailer verspricht schon mal reichlich blutiges Chaos und jede Menge Diskussionsstoff, vor allem rund um die Frage: Wie viel Härte darf der Film im Kino zeigen?

Regisseur Eli Roth verwirklichte mit dem Horrorfilm eine Vision, die ihn bereits seit 20 Jahren beschäftigt: Die Geschichte eines Eismanns, der Kindern auf unheimliche Weise Leckereien bringt und sie damit in den Wahnsinn treibt. Nach Aussage des Regisseurs soll es einer seiner extremsten und intensivsten Filme geworden sein. Finanziert wurde das Projekt über Roths eigene Plattform, auf der Horrorfans Anteile erwerben konnten – so entstand der Film ganz ohne die üblichen Einschränkungen traditioneller Studios.Die Dreharbeiten fanden im Sommer 2025 in Kanada statt. Für die musikalische Untermalung sorgte Komponist Brandon Roberts, dessen Score durch Songs von Snoop Dogg ergänzt wurde.

Selbstbeschreibung: extrem und intensiv

„Ice Cream Man“ wurde bislang von großen professionellen Publikationen noch nicht offiziell kritisiert, sorgt jedoch auf Plattformen wie Reddit – etwa bei r/horror und r/movies – bereits für kontroverse Diskussionen. Einige Nutzer und Social-Media-Kommentatoren bemängeln den Look des Films als seelenlos oder albern. Kritik und Verwirrung gibt es außerdem, weil der Titel identisch mit dem B-Kultfilm von 1995 und einer bekannten Comic-Reihe ist, obwohl die Handlung eine völlig eigene Richtung einschlägt. Dennoch loben viele Fans den wilden Trash-Faktor und die handgemachten Splatter-Effekte.

Wer also Lust auf einen eiskalten Horrortrip hat, bei dem das Eis lieber im Becher als im Bauch landet, bekommt ab dem 6. August, u.a. im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich den wohl abgedrehtesten Sommerfilm 2026 serviert. Tipp: Nicht mit den Kids hereinschauen – FSK 18!

Badsanierung von A–Z... alles aus einer Hand
Große Sanitär- und Wellnessausstellung mit über 80 Badanwendungen und über 40 Wellnessartikeln
Jede Menge Ausstellungsstücke zu Sonderpreisen!
- Bäder
- Kaminöfen
- Pelletöfen
- Wärmekabinen
- Heizung
- Solartechnik
- Wärmepumpen
- Sanitär

wegen Neugestaltung über 40
Ausstellungsbadmöbelanlagen zu absoluten Sonderpreisen
alle Angebote siehe
DER LEISTUNGSSTARKE PARTNER HASCH GmbH HEIZUNG SANITÄR KAMINE
Hauptstraße 2a • 26683 Saterland-Sedelsberg
Tel. 0 44 92 / 3 36 und 18 01 • Fax 72 18
www.hasch-sedelsberg.de
hasch-selsberg.de kleinanzeigen
AUF WUNSCH MONTAGE VOM FACHMANN!

Touristik und Reise

GESUNDHEITSBUS
Gesundheitsreise nach Rügen
- 25.10. - 31.10.2026 oder 14.02. - 20.02.2027
- 6 Übernachtungen mit Frühstück im AKZENT Waldhotel Spa Rügen
- zertifiziertes Sportprogramm: Bewegung und Entspannung
- An- und Abreise mit IMKEN touristik im 4-Sterne Bus mit Glasdach

abzüglich bis zu 240 € Zuschuss von deiner Krankenkasse
ab 739,- €

Jetzt buchen:
www.lebenssinne.de
04402-9839344
info@lebenssinne.de
LebensSinne ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

Kamine und Öfen

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

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

Alles für den Garten

Ab sofort Baum-, Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern! Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

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

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/ 9100080.

Bekanntschaften und Kontakte

Bildschöne zierliche Ingrid, 68 J., seit einem Jahr verwitwet, ehem. Stationsschwester, bin sehr vielseitig, häuslich, romantisch und treu. Da ich kinderlos bin, lebe ich alleine und vermisse die Zweisamkeit sehr. Ich sehne mich pv nach einem lieben Mann, der es ehrlich mit mir meint! **Tel. 0151 – 62913874**

Sie sucht...

Thea, 74 J., sehr gepflegt, seit einiger Zeit verwitwet, jetzt halte ich das Alleinsein nicht mehr aus. Ich bin fürsorglich, schätze ein gemütl. Zuhause u. die gute deutsche Küche. Welchen lieben Mann darf ich glücklich machen? Rufen Sie üb. PV an, vielleicht bringen wir gemeinsam die Sonne zurück in unser Leben. ☎ 0176-56848299

Dies und Das

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

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

Bars und Kontakte

Mollige a. Pl. küsst. 015217229119

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

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



Gelernter Maler bietet an: Streichen, Tapezieren, Lackieren, usw. Telefon 0157-53698571.

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

Gutes Aussäen ist alles.
Wer sich selbst ernähren kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/saatgut
Mitglied der actalliance
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

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. ☎ 01521-4098509.

Fugensanierung & Silikonfugen aller Art / Mobil 0177/3693029

Garten Neuanlage Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

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

GÄRTNER HAT Kapazitäten Hecken-• Sträucherschnitt, Beet-Rasenpflege ☎ 0441/18158756

Gärtner hat Termine frei. ☎ 0152 / 57546679.

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

Hecken- und Strauchschnitt Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

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

Maler Termine frei 04486/5029711

Pflaster- und Baggerarbeiten, Zaunbau. ☎ 0441/9210620



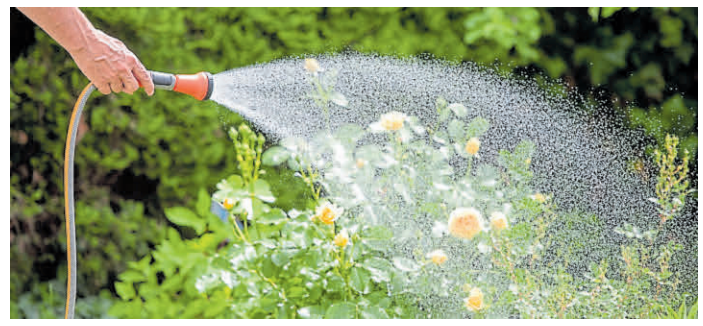
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Effizient gießen statt verschwenden

RATGEBER Hilfreiche Tipps für eine moderne Gartenbewässerung

IM NORDWESTEN/PM – Wenn die Temperaturen steigen und Niederschläge seltener werden, benötigen Rasen, Beete, Kübelpflanzen und Hecken wieder regelmäßige Pflege. Eine gut abgestimmte Gartenbewässerung hilft dabei, Pflanzen zuverlässig zu versorgen und Wasser gezielt einzusetzen. Das schont Ressourcen und kann zugleich die Wasserkosten senken. Ob Gartenschlauch, Schlauchaufroller oder Bewässerungscomputer – beim Kauf sollten Verbraucher auf Materialqualität, Dichtigkeit, Bedienbarkeit und passende Anschlüsse achten. TÜV SÜD-Produktexpertin Lisa Götz erklärt außerdem, woran gute Produkte noch zu erkennen sind.

„Verbraucher sollten vor dem Kauf prüfen, welche Bereiche regelmäßig bewässert werden müssen und wie weit diese vom Wasseranschluss entfernt sind“, sagt Lisa Götz. Für Balkon, Terrasse oder einzelne Kübelpflanzen reichen häufig kompakte Schlauchsysteme, Gießstäbe oder Tropfbewässerungssets aus. Für größere Gärten, Rasenflächen oder mehrere Beete hingegen sind Schlauchwagen, Regner oder Bewässerungscomputer praktischer. Wichtig ist auch die passende Schlauchlänge: Ein zu kurzer Schlauch belastet Kupplungen und Anschlüsse, weil ständig Zug darauf liegt. Ein



Damit Gartenschlauch und Co. lange Freude bereiten, sollte man beim Kauf auf Qualität achten. BILD: TÜV SÜD

deutlich zu langer Schlauch knickt leichter, ist schwerer zu handhaben und kann zur Stolperfalle werden.

Wasser gezielt einsetzen

Damit die Bewässerung effizient bleibt, sollte das Wasser möglichst dort ankommen, wo es gebraucht wird. Tropfbewässerungssets eignen sich besonders für Kübelpflanzen, Beete oder Hecken, da sie das Wasser langsam und bodennah abgeben. So gelangt die Feuchtigkeit direkt an die Wurzeln und es verdunstet weniger Wasser. Gießstäbe und Brausen sind Seite 2 von 3 wiederum sinnvoll, wenn einzelne Pflanzen gezielt gegossen werden sollen. Regner sind vor allem für Rasenflächen geeignet, sollten aber zur jeweiligen Fläche passen und einstellbar sein, damit Wege, Fassaden oder Nachbargrundstücke nicht unnötig bewässert werden. Auch der Zeitpunkt ist entscheidend: Morgens oder abends verdunstet weniger Wasser als in der Mittagshitze.

Schläuche und Anschlüsse an der Qualität erkennen

Bei Gartenschläuchen sollten Verbraucher auf nachvollziehbare Herstellerangaben zu Betriebsdruck, Berstdruck, Temperaturbereich und UV-Beständigkeit achten. Der Betriebsdruck zeigt an, für welchen Wasserdruck der Schlauch im Alltag ausgelegt ist. Der Berstdruck sollte deutlich darüber liegen, damit der Schlauch auch kurzfristige Druckspitzen aushält. Fehlen solche Angaben oder sind sie sehr allgemein gehalten, erschwert das die Einschätzung der Qualität. „Gute Schläuche sind robust, flexibel und knickstabil“, erklärt die Produktexpertin. „Mehrlagige Modelle mit Gewebeeinlage bieten häufig mehr Formstabilität als einfache, dünnwandige Schläuche.“ Auch Kupplungen und Anschlussstücke sollten hochwertig verarbeitet sein. Dicht schließende Verbindungen, passgenaue Dichtungen, leichtgängige Gewinde, saubere Kanten und fest sitzende Bauteile sprechen für gute Qualität.

Bewässerungscomputer erleichtern Bedienung und Kontrolle

Bewässerungscomputer sind praktisch, wenn regelmäßig zu festen Zeiten gegossen werden soll. Sie helfen, Wasser bedarfsgerecht einzusetzen und unnötiges Gießen zu vermeiden. Beim Kauf sind eine einfache Bedienung, ein gut lesbares Display, klar beschriftete Tasten, eine manuelle Start- und Stoppfunktion sowie eine Batteriestandsanzeige wichtig. Sinnvoll sind auch Anschlüsse für Regen- oder Bodenfeuchtesensoren, damit die Bewässerung an Wetter und Bodenfeuchte angepasst werden kann. Da die Geräte meist draußen am Wasserhahn montiert werden, sollten sie für den Außeneinsatz geeignet sein und über einen Spritzwasserschutz verfügen. Je nach Ausführung ist zudem auf eine ausreichende Schutzart (z. B. IP-Schutzklasse) zu achten, da die Geräte dauerhaft Witterungseinflüssen ausgesetzt sind.

Schlauchaufroller und Schlauchwagen sicher verstauen

Schlauchaufroller, Schlauchboxen und Schlauchwagen sorgen für Ordnung und helfen, Stolperstellen zu vermeiden. Entscheidend sind ein stabiler Stand, leicht laufende Räder, eine belastbare Kurbel oder ein kontrollierter Rücklauf.

Bei Wandboxen muss die Halterung zum Untergrund passen und die Zugkräfte sicher aufnehmen. Eine Arretierung ist praktisch, da der Schlauch so in der gewünschten Länge fixiert werden kann und nicht dauerhaft unter Zug Seite 3 von 3 steht. Bei automatischen Aufrollsystemen sollte der Schlauch gleichmäßig zurückgeführt werden, damit er nicht unkontrolliert zurückschnellt oder sich verklemmt.

Pflege und Prüfzeichen

Für eine lange Nutzungsdauer sollten wasserführende Teile regelmäßig kontrolliert, vor dem Winter entleert und frostgeschützt gelagert werden. Bewässerungscomputer sollten trocken und ohne Batterie überwintern. Vorteilhaft ist es, wenn Verschleißteile wie Dichtungen, Filter oder Düsen leicht zugänglich und austauschbar sind.

Wird ein System dauerhaft am Trinkwasseranschluss betrieben, sind geeignete Sicherungseinrichtungen gegen Rückfluss wichtig. „Beim Kauf können anerkannte Prüfzeichen zusätzliche Orientierung geben. Je nach Produkt kommen etwa das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit oder das blaue TÜV SÜD-Oktagon infrage“, sagt Lisa Götz. „Sie zeigen, dass ein Produkt unabhängig geprüft wurde – zum Beispiel mit Blick auf Sicherheit, Gebrauchstauglichkeit oder Schadstofffreiheit.“

