buss

MÖBEL GUTSCHEIN AKTION

NUR NOCH BIS MONTAG

Samstag 06. Juni

Montag 08. Juni

Bis zu **2.000€** Warengutschein sichern*



2000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 7999€ Einkaufswert

1000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 4999€ Einkaufswert

700€ WAREN GUTSCHEIN* ab 3499€ Einkaufswert

400€ WAREN GUTSCHEIN* ab 1999€ Einkaufswert

200€ WAREN GUTSCHEIN* ab 999€ Einkaufswert

100€ WAREN GUTSCHEIN* ab 499€ Einkaufswert

*Gilt für Pluskarten-Kunden sowie für Neukunden, die im Zuge des Kaufs eine Pluskarte abschließen. Ausgenommen sind SALE, Werbepreise und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zu jedem Kauf ab einem Warenwert von 499€ (ohne Dienstleistungen) erhalten Sie einen Warengutschein in Höhe der ausgewiesenen Staffel. Der Gutschein wird nach Auftragsabwicklung postalisch versendet. Gilt nicht für Onlinekäufe. **Aktion gültig bis zum 08.06.2026**

buss-wohnen.de

buss



INKLUSIVE
Liegefunktion,
Bettkasten
& Kissen

Online-Code:
50010065

100€
WAREN
GUTSCHEIN*

FUNKTIONS-RECAMIERE
Stoff Cord grün, mit Federkern
im Sitz und Gästebettfunktion,
inkl. Bettkasten und Kissen,
Maße: ca. 155x95x81cm, links oder
rechts montierbar, Liegefläche
ca. 85x200cm.

RECAMIERE
499.–



INKLUSIVE
Liegefunktion
& Bettkasten

In vielen
versch. Stoff-
farben gegen
Mehrpreis

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

Online-Code:
50010061

ECKKOMBI
1049.–

ECKKOMBI
Stoffbezug 100% Polyester, Schenkel-
maß ca. 228x199 cm, Liegefläche
ca. 146x199 cm, Rücken echt, mit Kissen,
seitenverkehrt montierbar.

UKTBEISPIELE +++ PRODUKTBEISPIELE +++ PRODUKTBE



Online-Code:
61760376

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

LOUNGE-SET
Aluminiumgestell pulverbeschichtet
anthrazit, best. aus: Lounge, B/H/T
ca. 200x80x260 cm, inkl. Kissen,
Bezug 100% Polyester und Tisch
mit 3D-Glasplatte, B/H/T
ca. 140x67x80 cm.

LOUNGE-SET
1089.–



2000€
Gutschein
beim Küchenkauf
ab 7999€

Terminbuchung

Nur noch bis Montag:
Beratungstermin
buchen & Vorteil sichern

Egal, ob Sie einen Termin in unserem Oldenburger
oder Wiesmoorer Küchenstudio vereinbaren möchten.

Sie erreichen uns auch **telefonisch** unter:
04944 / 960270
oder bequem per **WhatsApp**:
04944 / 960101

buss-wohnen.de

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
06.06.2026 | 22. KW | 31. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Wesermarsch

PELLETOFENSTUDIO
RÖHRL
HEIZEN MIT HOLZ BEQUEM WIE NIE ZUVOR!
Schautag samstags
von 10-14 Uhr
Tel.: 04404 / 988513
www.pelletofen-studio.de

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:

WESERMARSCH

Samstag, 6. Juni, Stadland: Dorfsportfest für Groß und Klein auf dem Sportplatz in Schwei

Samstag, 6. Juni, und Sonntag, 7. Juni, jeweils ab 10 Uhr, Nordenham: Sommer an der Gate – Sommerliche Landpartie bei den Gateteichen, Plaatweg

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt beim Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstr. 1

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Wilhelmshaven: 6. CSD in Wilhelmshaven mit Demo durch die Innenstadt und Kundgebung am Pumpwerk bzw. Pumpwerkplatz, Banter Deich 1a

Samstag, 6. Juni, 16 Uhr, Zetel: „Peterchens Mondfahrt" – Kindertheater im Niederdeutschen Theater Neuenburg, Urwaldstraße 37; Tickets online erhältlich unter ndt-neeborg.de

Samstag, 6. Juni, Dangast, ab 21 Uhr: „50 Jahre Rhabarberkuchen" – Party im Kurhaus Dangast

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefiz Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr, Jever: „Neue Geschichten vom Franz" (FSK 0) – Kino Kids im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2

Mittwoch, 10. Juni, 16.30 Uhr, Friedeburg: Abenteuer Natur für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit dem BUND bei der Mediothek Friedeburg



Der Erlebnissonntag, der an diesem Sonntag, 7. Juni, an der Klosterstätte im Ihlower Wald stattfindet, bietet von 11 bis 18 Uhr wieder ein buntes Programm: Klostercafé und Klosterladen sind geöffnet, zudem gibt es gegen 12 Uhr frisch gebackene Backhaus-Klosterbrote. Von 14 bis 17 Uhr öffnet das Skriptorium, um 15.30 Uhr steht eine historische Kostümführung auf dem Programm – und um 17 Uhr spielt Folkmusiker Jörg Fröse ein Solokonzert im Raum der Spurensuche. BILD: GEMEINDE IHLOW

Donnerstag, 11. Juni, 16 Uhr, Varel: „Das tollste Boot der ganzen Welt" – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Varel, Nebbsallee 5; Anmeldung erforderlich

Samstag, 13. Juni, und Sonntag, 14. Juni, Varel: Familienfest Varel auf dem Gelände des Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Str. 21

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt beim Sportforum, Friedenstraße

OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr: „Zurück in die Steinzeit" – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 7. Juni, 11.15 Uhr: Stofftierführung mit dem eigenen Lieblingsstofftier im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr: Steinreich und steinalt – Führung durch das Mineraliengewölbe im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 4 Euro für Erwachsene, 2 Euro für Kinder ab 7 Jahren, Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag, 7. Juni, 15.30 Uhr: „Wohnen, Wahnen" – Theaterstück im Kleinen Haus des Oldenburgischen Staatstheater, Theaterwall 19; Tickets und weitere Aufführungen online unter staatstheater.de

Mittwoch, 10. Juni, 17 Uhr: „Wilde Vielfalt im Garten" – Eröffnung und Führung Posterausstellung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39-41

Freitag, 12. Juni, 15 Uhr: minidiwan – das transkulturelle Kinderformat im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Freitag, 12. Juni, 16 Uhr: Bienenführung beim famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

AMMERLAND

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Apen: Sommerfest und Tag der offenen Tür im Kindergarten Pusteblume, Schoolstraat 5; mit Zaubershow, Kinderschminken, Hüpfburg und mehr

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Westerstede: Handwerker- und Bauernmarkt des Heimatvereins Halsbek im Heimathaus, Mittelstraße 2

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Apen: Sommerfest im Freibad Hengstforde, Hauptstraße 310; mit Spielen, Hüpfburgen, Musik und mehr

Sonntag, 7. Juni, 13 Uhr, Apen: Boßelfest für Groß und Klein in Godensholt, Am Dannenkamp 8

Donnerstag, 11. Juni, 10 Uhr, Rastede: Weltspieletag in der Gemeindebücherei „Villa Wächter", Oldenburger Straße 256

OSTFRIESLAND

Samstag, 6. Juni, 10 Uhr, Leer: Bücherflohmarkt auf dem Vorplatz der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr, Großefehn: 15-jährige Jubiläumsfeier der Kita Mühlenhof, Kanalstr. Nord 82a

Samstag, 6. Juni, 15 Uhr, Aurich: Märchenstunde mit Elita Carstens für Kinder ab 4 Jahren im Historischen Museum; Kosten: 6 Euro pro Person, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 16.30 Uhr, Aurich: Stoffmarkt „Stoffencircus", auf dem Marktplatz

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 18 Uhr, Ihlow: Erlebnissonntag an der Klosterstätte; der Eintritt ist frei

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Sommerfest beim Sportverein Ochtersum, Negenmeertener Straße 4

Montag, 8. Juni, 15.30 Uhr, Norden: Bücherfüchse – Sprach- und Lesefrühförderung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in der Stadtbibliothek Norden, Neuer Weg 35-37

Dienstag, 9. Juni, 16 Uhr, Leer: „Lindbergh" – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Freitag, 12. Juni, 16.30 Uhr, Rhauderfehn: 19. Kleinbahn-Lauf 2026 am Marktplatz Westrhauderfehn

Samstag, 13. Juni, 10 Uhr, Wittmund: Happy Day – Das große Kinderfest in der Wittmunder Innenstadt, Drostenstraße

Samstag, 13. Juni, 13.30 Uhr, Emden: CSD Emden – Demonstration und Kundgebung am Bahnhof

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 17 Uhr, Ganderkesee-Schönemoor: „Open Arms" – Folk-Konzert von Tiree, in der St. Katharinenkirche, Schönemoorer Dorfstr. 10; der Eintritt ist frei, Spenden erbeten

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Markt

Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, Hude: Schützenfest Hude beim Schützenverein, Schützenstraße 13

Weitere Termine unter: **www.nwzonline.de/termine**

Verlässlich versorgt in bewegten Zeiten
Mehr dazu in der aktuellen Ausgabe:
Mit etwas Glück ein iPhone 17 gewinnen!
hallo nachbar
* Als Beilage in einer Teilauflage dieser Zeitung.

Seit über 50 Jahren für Sie da!
Ford Vowinkel GmbH
immer einen Tick besser!
•Neuwagen •Service •Teile
•Jahres- und Gebrauchtwagen
•Leasing-Rückläufer
Brake - Weserstraße - Tel. 8484
www.Ford-Vowinkel.de

Trinkwasser in Topform: Mehr Sicherheit am Küchenhahn

HAUSHALT Mit kupfernem Rückgrat: So bleibt unser wichtigstes Lebensmittel zuverlässig rein

IM NORDWESTEN/DJD – Die Küche ist in vielen Haushalten Dreh- und Angelpunkt des täglichen Lebens. Hier wird geschnippelt und gespült, gekocht und genossen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das wohl wertvollste Lebensmittel überhaupt – das Trinkwasser.

Ob beim Waschen von Obst und Gemüse, für den ersten Kaffee am Morgen oder als Durstlöscher direkt aus dem Hahn: Sauberes Trinkwasser ist unverzichtbar. In Deutschland gilt es als eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel. Die regionalen Versorgungsunternehmen liefern es in geprüfter Qualität bis zum Wasserzähler.



In der Küche verlassen wir uns darauf, dass jederzeit hygienisch einwandfreies Wasser ins Haus kommt. Kupferrohre sorgen dafür, dass das in der Hausinstallation auch so bleibt. BILD: DJD/KUPFERVERBAND (KI GENERIERT)

Wenn die Hausinstallation mitentscheidet

Ab dort liegt die Verantwortung beim Eigentümer. Damit das Trinkwasser genauso frisch und rein am Wasserhahn ankommt, wie es das Wasserwerk verlässt, spielt die Hausinstallation eine wesentliche Rolle. Hier haben sich Leitungen aus Kupfer besonders bewährt, die mit ihrer Langlebigkeit und hygienischen Eigenschaften überzeugen. Dank einer stabilen Schutzschicht bleibt das Material dauerhaft beständig und trägt dazu bei, die Qualität des Trinkwassers zu erhalten. Gerade bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung oder für Menschen mit geschwächtem Immunsystem ist das ein entscheidender Vorteil. Hintergrundinformationen zum Thema stellt etwa die Gütegemeinschaft Kupferrohr unter www.guete-kupferrohr.de bereit. Dass die Qualität des Trinkwassers auf dem Weg durch die Leitungen keinerlei Beeinträchtigung erfährt, bedeutet für Verbraucherinnen und Verbraucher zusätzliche Sicherheit im Alltag.

Worauf es bei Material und Verarbeitung ankommt

Kupfer hat sich über Jahrzehnte hinweg als Werkstoff für Trinkwasserinstallationen etabliert. Es ist robust, widerstandsfähig und korrosionsfest. Kupfer versprödet nicht und hält sowohl extrem niedrigen Temperaturen als auch großer Hitze stand. Gütegeprüfte Kupferrohre unterliegen strengen Normen, das Gütesiegel ist ein verlässlicher Anhaltspunkt bei der Materialwahl. Hinzu kommt ein praktischer Vorteil, der bei Sanierungen oder Anlagenerweiterungen oft unterschätzt wird: Die Dimensionen aller Bauteile sind standardisiert, somit kann jeder SHK-Fachbetrieb Kupferrohre verarbeiten. Wer sich hingegen für ein herstellergebundenes Spezialsystem entschieden hat, ist bei Wartung oder Erweiterung auf genau diesen Hersteller angewiesen – mit allen Folgen für Verfügbarkeit und Preis.

Ein Land zum Ausprobieren – für Groß und Klein

REISE Warum sich ein Blick nach Tschechien für den Familienurlaub lohnt



Ein überraschend vielseitiges Familienreiseziel: Tschechien verbindet auf kurzen Wegen interaktive Wissenswelten, lebendige Kultur und naturnahe Abenteuer. BILD: VISITCZECHIA/JAN KASL

PRAG/PR – Die Suche nach einem Reiseziel, das Kindern Raum zum Entdecken gibt und gleichzeitig Eltern überzeugt, ist oft näher als gedacht. Tschechien bündelt auf überschaubarem Raum, was Familien unterwegs brauchen: kurze Wege und Erlebnisse für Groß und Klein. Unser Nachbarland präsentiert sich als Familiendestination, das gekonnt unterschiedlichste Interessen zusammenführt: Technik und Natur, Geschichte und Gegenwart, Aktivität und Erholung. Zwischen interaktiven Science Centern, märchenhaften Burgenlandschaften und stillen Naturkulissen entsteht ein Urlaub für die ganze Familie.

Wo Technik zum Abenteuer wird

Nordböhmen zeigt, wie sich Lernen und Erleben mühelos verbinden lassen. In Liberec zieht der futuristisch anmutende Berg Ještěd mit seinem Fernsehturm die Blicke auf sich – doch im Tal wartet das eigentliche Experimentierfeld für Familien. In den Science Centern iQLANDIA (für die älteren Kinder) und iQPARK (für die jüngeren Kids) wird Wissen greifbar: Hunderte interaktive Exponate laden dazu ein, Naturgesetze nicht nur zu verstehen, sondern auszuprobieren. Dabei entstehen die Aha-Momente ganz nebenbei.

Weiter östlich, in der Region rund um Ostrava, schlägt Tschechien ein anderes Kapitel auf: Das ehemalige Hüttenareal und Stahlwerk Dolní Vítkovice hat sich zu einem offenen Lern- und Erlebnisraum entwickelt. Hochöfen und Förderanlagen bilden heute die Kulisse für Festivals, Ausstellungen und Familienprogramme – und machen Technikgeschichte erfahrbar.

Wo Stadtgeschichte spielerisch zum Leben erwacht

Auch Prag richtet sich zunehmend an Familien, die mehr wollen als klassische Stadtrundgänge. Museen überzeugen mit interaktiven Konzepten, spezielle Führungen richten sich gezielt an junge Besucher, und illustrierte Stadtpläne erwecken Legenden zum Leben. Ein neues Format bringt zusätzlich Bewegung ins Sightseeing: Die App Playing Prague verwandelt die Stadt seit 2025 in ein digitales Spielfeld. Nutzer schlüpfen in die Rolle historischer Persönlichkeiten, errichten virtuelle Bauwerke und folgen den Spuren böhmischer Geschichte.

Im Umland wartet Mittelböhmen mit einer dichten Burgen- und Schlösserlandschaft auf. Schloss Loučeň wird ebenfalls spielerisch erkundet: Zwölf Labyrinthe und Irrgärten im Park fordern Orientierungssinn und Entdeckergeist. Anderswo wird Geschichte zur Bühne – etwa auf den Spuren des Videospiels Kingdom Come: Deliverance, das reale Orte mit virtuellen Erzählwelten verbindet.

Wo Natur Generationen verbindet

Wer im Urlaub bewusst entschleunigen möchte, findet in Tschechien ideale Voraussetzungen. Mehr als 2.700 geschützte Naturgebiete bieten Raum für Bewegung, Rückzug und gemeinsame Erlebnisse. Das Riesengebirge mit der Schneekoppe zählt zu den bekanntesten Regionen, doch auch weniger bekannte Landschaften eröffnen überraschende Perspektiven. Ein Höhepunkt für schwindelfreie Familien ist die SkyBridge 721 – die zweitlängste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.

Wer es komfortabler mag, wechselt auf einen der zahlreichen Bauernhöfe, wo Kinder Tiere versorgen und Handwerk hautnah kennenlernen. Freilichtmuseen ergänzen das Naturerlebnis um eine kulturelle Dimension: Dort wird nicht nur gezeigt, wie früher gelebt wurde – Besucher greifen selbst zu, probieren Techniken aus und tauchen in vergangene Alltagswelten ein.

Wo Reisen für Familien einfach wird

Tschechien punktet beim Familienurlaub mit praktischen Rahmenbedingungen: In Prag etwa nutzen Kinder bis 15 Jahre den öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Auch landesweit bleibt Mobilität erschwinglich: Kinder bis sechs Jahre reisen gratis, für ältere Kinder und Jugendliche gelten deutliche Ermäßigungen im Bus- und Bahnverkehr. Hinzu kommt die kompakte Struktur des Landes: Zwischen Natur, Stadt und Sehenswürdigkeiten liegen oft nur kurze Distanzen – ein Vorteil mit jüngeren Kindern.

Praktische Informationen unter: https://www.visitczechia.com/de-de/travel-info/de-familienurlaub

Kostenlose Broschüre zum Download hier: https://pdf.czechtourism.com/family_holidays_de/

Dies und Das

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

Kaufe Aufsitzmäher auch Defekt ☎ 017676535105

www.nordwest-sonntagsblatt.de

Dienstleistungen

Wir restaurieren Ihre Gemälde. Atelier Eggers. ☎ 04404/5272

Wohnmobile und -wagen

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

Alle reden nur vom Klimawandel. Genau das ist das Problem.

Wir müssen handeln, damit die Folgen für die Ärmsten der Armen nicht noch verheerender werden. **brot-fuer-die-welt.de/themen/klimawandel**

Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.



Wenn der Kofferraum an Grenzen stößt

MOBILITÄT Dachbox, Heckbox oder Anhänger – GTÜ-Tipps für mehr Stauraum unterwegs

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Koffer und Rucksäcke, Kinderfahrrad und Kühlbox – vor der Fahrt in die Ferien stapeln sich häufig mehr Utensilien rund ums Auto als hineinpassen. Bleiben zwei Möglichkeiten: Entweder es bleibt so manches daheim – oder der Stauraum wird erweitert. Dazu bietet der Zubehörhandel verschiedene Möglichkeiten. Dachbox, Heckbox auf der Anhängerkupplung oder ein kleiner Anhänger schaffen den gewünschten Platz. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH stellt die wichtigsten Lösungen vor und erklärt, worauf es bei Montage und Nutzung ankommt.



Auf die sichere Befestigung kommt es an: Dachbox, Heckbox und Anhänger schaffen mehr Platz fürs Urlaubsgepäck. BILD: GTÜ

1. DIE DACHBOX

Sie ist der Klassiker unter den Stauraumerweiterungen. 300 bis 600 Liter Volumen stehen für vieles bereit, von Kleidern über Skiausrüstungen bis zum Campingzubehör. Aber Achtung: In die Dachbox gehört nur leichtes Gepäck. Sonst kann die Konstruktion an Grenzen stoßen. Vor allem aber ändert sich das Fahrverhalten des Autos durch eine deutliche Verschiebung des Schwerpunktes nach oben. Die zulässige Dachlast ist in der Betriebsanleitung der Fahrzeuge angegeben, nicht jedoch im Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I).

Zur Dachlast gehören die Box selbst, ihr Trägersystem und natürlich die Ladung. Meist darf die Summe zwischen 50 und 100 Kilogramm betragen. Wiegt zum Beispiel das Trägersystem fünf Kilogramm und die Dachbox 20 Kilogramm, dann darf die Box bei 50 Kilogramm zulässiger Traglast mit 25 Kilogramm Gepäck befüllt werden.

Die erlaubte Fahrzeughöhe von maximal vier Metern dürfte im Alltag kaum erreicht werden. Aber Achtung: Bei Vans oder SUV werden Parkhauseinfahrten zu Dachbox-Killern. Grundsätzlich erhöht eine Dachbox den Luftwiderstand mit der Folge, dass der Spritverbrauch um zehn bis 20 Prozent ansteigen kann. Als Gegenmaßnahme hilft reduziertes Tempo. Noch wichtiger: Nach dem Urlaub die Dachbox vom Wagen abnehmen, damit nicht sinnlos Treibstoff verbraucht wird.

2. DIE HECKBOX AUF DER ANHÄNGERKUPPLUNG

Mit einem Fassungsvermögen von 200 bis 400 Litern stellt sie eine Alternative zur Dachbox dar. Grundsätzlich wird die Heckbox auf der Anhängerkupplung montiert. In diesem Fall geht es um die Stützlast als limitierenden Faktor. Diese ist im Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I, Punkt 13) sowie auf dem Typenschild in der Nähe des Kugelkopfs zu finden. Sie beträgt meistens zwischen 50 und 75 Kilogramm. Vorsicht vor Überladung: Wiegen Träger und Box selbst zusammen bereits 30 Kilogramm, bleiben bei 50 Kilogramm erlaubter Stützlast nur 20 Kilogramm fürs Gepäck.

Heckboxen dürfen Rückleuchten und Kennzeichen nicht verdecken, sonst ist eine Zusatzbeleuchtung samt eigenem Kennzeichenhalter unumgänglich. Manche Heckboxen lassen sich nach unten oder seitlich abklappen, so bleibt auch der Stauraum eines Kombis erreichbar. Das Gewicht von Gepäck im Kofferraum und Heckbox verschiebt den Schwerpunkt des Fahrzeugs nach hinten, auch das führt zu einem ungewohnten Fahrverhalten. Die GTÜ empfiehlt, regelmäßig die Befestigung der Heckbox zu überprüfen. Denn sie wird vor allem auf längeren Fahrten oder auf schlechten Straßen mechanisch stark beansprucht.

3. DER KLEINE ANHÄNGER

Die meisten Transportprobleme des Urlaubsgepäcks lassen sich durch einen Anhänger lösen. Mit einem Planenaufbau ist dessen Fracht vor Regen geschützt. In den Fahrzeugpapieren wird die erlaubte Anhängelast angegeben, bei ungebremsten Anhängern beträgt sie meist um 750 Kilogramm je nach Fahrzeugtyp. Das größte Gewicht liegt auf den Rädern des Anhängers. Aber die Stützlast, also das maximale Gewicht, das von oben auf die Anhängerkupplung drücken darf, gilt selbstverständlich auch hier. Deswegen muss auf die Gewichtsverteilung innerhalb des Anhängers geachtet werden.

Für Urlaubsfahrten wichtig: In den Niederlanden, Österreich und der Schweiz müssen Autofahrer beim Fahren mit einem Anhänger diesen durch eine zusätzliche Sicherungsvorrichtung wie Sicherungsseil oder -kette mit dem Fahrzeug verbinden. Wer sich nicht an diese Vorschrift hält, muss mit hohen Bußgeldern rechnen.

Grundsätzlich gilt für die Fahrt mit dem Anhänger ein Tempolimit von 80 km/h, auch auf Autobahnen. Unter gewissen Voraussetzungen ist Tempo 100 möglich. Dazu gehört, dass der Anhänger technisch für diese Geschwindigkeit zugelassen sein muss, seine Reifen (Geschwindigkeitsindex mindestens L/120 km/h) nicht älter als sechs Jahre sind und er eine entsprechende Plakette am Heck trägt. Das Zugfahrzeug muss mit einem Antiblockiersystem ausgerüstet sein. Die 100 km/h-Zulassung ist nur in Deutschland gültig.

4. LADEGUT SICHERN!

Ob Dachbox, Heckbox oder Anhänger – wichtig ist das sichere Verzurren der Ladung. Selbst bei einer Vollbremsung sollten keine Gegenstände unkontrolliert herumrutschen. Sonst droht eine Beschädigung von Fracht wie Transportbehälter.

HERREN-ANZÜGE
Sie möchten sich gerne Ihren Anzug selbst zusammenstellen?
- Kein Problem, kombinieren Sie wie Sie wollen, verschiedene Größen oder auch unterschiedliche Farben
- Klassisch, schlichte Unis und dezente Muster in angesagten Grüntönen, Natur-/Beigetönen, Braun, Rottönen, Hell- bis Dunkelblau, Grau über Anthrazit bis Schwarz
- Größen: 44 – 66, 23 – 40, 25,5 – 35,5, 88 – 118, 51 – 65

Schauen Sie herein! Unser freundliches Team ist für Sie da und berät Sie gern fachgerecht.
mode w ZIEHT JEDEN AN!
Bardenfleth 46 | 26931 Elsfleth
Mo-Fr 9.30-18.30 | Sa 9.30-16 Uhr
04485-252 | www.mode-w.de
Über 200 kostenlose Parkplätze

Service mit Stern
Karl Röll GmbH
Nordenham
Atenser Allee 45-47
Telefon 04731/93410
info@karl-roell.de
www.karl-roell.de
Ihr Servicepartner für Sterne, Diamanten und Ihrem Goldstück! Von der Wartung bis zum Reifenwechsel sind wir für Sie da!

TANKCENTER NORDENHAM
High-Tech-Wäsche für Ihr Fahrzeug
Einmal Halt machen, alles erledigt!
Leckere Barista Kaffeespezialitäten aus unserer WMF Premium Kaffeemaschine!
Snack gefällig?
Wir backen an 365 Tagen im Jahr frisch für euch!
TANKCENTER NORDENHAM
Patrizia Fusz-Student
Friedrich-Ebert-Str. 80
26954 Nordenham
UNSER BESONDERER SERVICE FÜR SIE:
Anhänger-verleih Jetzt mieten!
Paketannahme Auch sonntags möglich!
LOTTO Niedersachsen
Hermes PaketShop
BACK-SHOP Immer frisch & lecker!

Post nach Benzin, Billigheim, Büchsenschinken oder Beutel?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

MARKANT
Anja Thieling
DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN
MEIN LEBENSMITTEL PUNKT
Es ist soweit!
Die E-Ladesäulen sind startklar!
4 Ladesäulen 150 kW
Ohne Ladekarte per Kreditkarte bezahlen!
Aktuelle Angebote finden Sie Mo. – Mi. online bei Nordwest Prospekte
Nordseeallee 6 · Tossens · Tel. 0 47 36 - 92 00 83

0% Finanzierung*
Ab 99 € für ein Produkt oder den gesamten Einkauf, bei einer Laufzeit ab 6 bis zu 12 Monaten.
Jetzt sichern nur im Juni & Juli
* Effektiver Jahreszins 0,00 % ab Einkaufswert 99,00 Euro bei einer Laufzeit ab 6 bis zu 12 Monaten. Finanzierung erfolgt über Partner TARGOBANK AG. Bonität vorausgesetzt. Keine Gebühren.
bzn hagebaumarkt-brake.de
hagebaumarkt Brake
Mo.-Fr. 8:30-19:00 Uhr • Sa. 8:30-17:00 Uhr

Sechs Mal „gut“ im ADAC Kindersitztest

MOBILITÄT 26 Produkte für unterschiedliche Altersklassen im Test – Vier Sitze nicht empfehlenswert

IM NORDWESTEN/PM – Den größten Teil der Zeit bis zur Volljährigkeit benötigt ein Kind im Auto einen Kindersitz. Die Vielfalt der Hersteller und der Konzepte für die Sitze wird immer größer, weshalb der ADAC gemeinsam mit der Stiftung Warentest zwei Mal im Jahr Produkte für alle Altersklassen testet. Neben den Sicherheitseigenschaften und der Bedienung sowie Ergonomie spielen auch Schadstoffe eine Rolle bei der Bewertung. Im ersten ADAC Kindersitztest 2026 waren 26 Babyschalen und Kindersitze vertreten.



Der ADAC hat in seinem ersten Kindersitztest 2026 insgesamt 26 Modelle für unterschiedliche Altersklassen untersucht. Auf dem Bild zu sehen ist auch ADAC-Projektingenieur Andreas Ratzek. BILD: QUELLE: ©ADAC/ABGEDREHT

Bewertungskriterien

Unter den Babyschalen tat sich besonders der Foppapedretti Disk Infant in Kombination mit einer Isofix-Station hervor (Gesamtnote 1,9). Er ist einer von nur zwei Sitzen, die in jeder Kategorie mindestens eine gute Bewertung erhalten haben. Auch ohne Isofix-Station erzielt der Sitz eine gute Gesamtnote, allerdings sollte beim Einbau, wie bei allen Babyschalen, die mit dem Fahrzeuggurt angeschnallt werden, auf den korrekten Gurtverlauf geachtet werden.

Es kommt immer wieder vor, dass dabei Schulter- und Beckengurt vertauscht werden und der Sitz bei einem Unfall nicht seine volle Schutzwirkung entfalten kann. Bei den Sitzen für Kleinkinder und größere Kinder überzeugt Cybex mit den Modellen Sirona Ti und Pallas G3 (beide 2,5). Bei den Sitzen für Kinder ab einem Meter Größe muss Cybex den Spitzenplatz mit dem Kinderkraft Junior Fix teilen, der ebenfalls die Note 2,5 erhielt.

Kinderkraft war im Test auch mit einem Ausreißer negativ aufgefallen: Vor dem Modell Mink Pro 2 mit Isofix-Basis (5,5) hatte der ADAC bereits im Vorfeld der Veröffentlichung gewarnt. Bei einem Unfall kann der Sitz aus der Basisstation reißen und unkontrolliert durch das Fahrzeug geschleudert werden. Dabei drohen schwere Verletzungen für das Kind. Der Hersteller bietet als Reaktion eine kostenlose Rückgabe oder den Austausch dieses Sitzes an.

Drei weitere Produkte im Test kommen nicht über eine ausreichende Gesamtbewertung hinaus: Der Axkid Minikid 4 (3,8) zeigt zwar befriedigende Sicherheitseigenschaften, ist aber vergleichsweise kompliziert einzubauen, da er Zusatzgurte benötigt, die am Vordersitz befestigt werden müssen. Der Lionelo Lavender (3,9) erreichte bei der Sicherheit nur ausreichende Ergebnisse und beim Jané Concord Kombikid (3,8) wurde im Bezugsstoff ein gesundheitsgefährdendes Flammschutzmittel in einer erhöhten Konzentration nachgewiesen. Positiv anzumerken ist, dass in keinem getesteten Kindersitz umweltbelastende Substanzen – sogenannte PFAS – gefunden wurden. Beim letzten Test im Herbst 2025 war fast jeder dritte Sitz betroffen.

Vorm Kauf informieren

Eltern, die einen Kindersitz suchen, sollten sich vor dem Kauf über die verschiedenen Produkte und ihre Eigenschaften informieren. Idealerweise wird der Sitz bei einem Fachhändler ausprobiert und im eigenen Auto eingebaut. Vom „Blindkauf“ im Internet rät der ADAC generell ab. Oft erfüllen die Produkte nur die gesetzlichen Anforderungen, die deutlich geringer sind als die Anforderungen in einem Verbraucherschutztest.

■ Mehr zu den Ergebnissen auch auf adac.de

Sommerfreuden ohne Stiche: So bleiben Mücken fern

GESUNDHEIT Darauf kommt es beim Mückenschutz zu Hause und im Urlaub an

IM NORDWESTEN/DJD – Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von herrlichen Sommertagen im Freien. Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt. In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.



Beim sommerlichen Familienpicknick sind Mücken unerwünscht. BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IMAGES/SKYNESHER

Repellentien halten Blutsauger fern

Für ungetrübten Sommer- und Urlaubsgenuss gilt es also, Mücken möglichst fernzuhalten. Als erste Maßnahme nennt Prof. Jonas Schmidt-Chanasit vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg die Anwendung von Repellentien, also mückenabwehrenden Mitteln. Familienfreundlich und praktisch ist beispielsweise Anti Brumm Lotion mit den bewährten Wirkstoffen Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl sowie pflegendem Dexpanthenol. Sie schützt Erwachsene und Kinder ab einem Jahr zuverlässig bei heimischen Sommeraktivitäten. In tropischen Gebieten, wo stärkerer Schutz erforderlich ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter anderem den Wirkstoff DEET, der etwa in Anti Brumm Ultra Tropical enthalten ist. Er gilt als besonders wirksam und wird seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Lange, helle Kleidung schützt

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden – Tipps dazu finden sich beispielhaft unter www.antibrumm.de. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmlige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht. Und da viele Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, kann es ratsam sein, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Zu Hause können Fliegengitter an Fenstern und Türen schützen, in tropischen Gebieten ist außerdem ein Moskitonetz über dem Bett Pflicht.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg



Mit dem Rad durchs ganze Land

REISE Zwischen der Schweiz und Österreich liegt das vielseitige Fürstentum Liechtenstein

VADUZ/PR – Mit dem Fahrrad durch Liechtenstein und zwar durch das gesamte Fürstentum. Dieses Erlebnis macht der Liechtenstein-Weg möglich. Auf 85 Kilometern geht es – in Etappen – einmal von Süd nach Nord durch das ganze Land. Gut trainierte Sportler können die Route auf einmal bewältigen, während die Genießer sich etwas mehr Zeit lassen und den Liechtenstein-Weg mit dem E-Bike oder dem Mountain-/Gravelbike in drei Etappen absolvieren. Dabei ist es egal, ob vom Süden in den Norden oder in umgekehrter Reihenfolge. Unterwegs kommen die Radfahrer an zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants vorbei, die zur Verpflegung und gemütlichem Verweilen einladen. Mit der kostenlosen App LIstory taucht man entlang des Wegs in die Geschichte Liechtensteins ein und bekommt zum Beispiel einmalige Einblicke ins Schloss Vaduz.

Und es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, in Liechtenstein unvergessliche Radtouren zu unternehmen: Zum Beispiel auf der Fünf-Schlösser-Tour zu fünf beeindruckenden Burgen und Schlössern in Liechtenstein und der Schweiz radeln. Oder die Drei-Länder-Tour führt in 60 Kilometern von Liechtenstein in die Schweiz und nach Österreich.



Einige der Touren kann man mit dem Tourenrad fahren oder, wer es bequemer mag, mit dem E-Bike. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING



Und nicht nur am Abend kann man sich auf kulinarische Köstlichkeiten freuen. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING

Liechtenstein ist auch Teil der RheinWelten E-Bike Route welche auf 435 Kilometern dem Rhein entlang vom Oberalppass bis nach Basel führt. Das Fürstentum Liechtenstein kann entlang der RheinWelten Route mit drei Touren mit vielen attraktiven Erlebnissen und Highlights punkten. Gebirgig wird es auf der Tour hinauf zur Pfälzerhütte, die Outdoorbegeisterte mit einem traumhaften Panorama und romantischer Hüttenstimmung 2.108 Meter über Meer erwartet. Die Valorsch-Tour führt in eine abgelegene und malerische Region rund um den Gipfel des 2.104 Meter hohen Schönbergs.

Ordentlich in die Pedale tritt man auf der Gafadura-Tour, die von Schaan hinauf zur urigen Gafadurahütte führt. Auf der Eschnerberg-Tour geht es gemütlicher zu: Entlang der 25 Kilometer langen Runde gelangen Genussradler durch Wälder und kleine Orte bis nach Österreich.

Einige der Touren kann man ganz einfach mit dem Tourenrad fahren oder man holt sich elektrische Unterstützung. An gastfreundlicher Verpflegung mangelt es in Liechtenstein nicht – immer wieder kommt man an Gasthäusern, Restaurants oder Berghütten vorbei, die Gäste mit Spezialitäten wie Käsknöpfle verwöhnen.

Kulturelle und landschaftliche Vielseitigkeit auf kompaktem Raum – mit nur 160 Quadratkilometern Fläche bietet das Fürstentum Liechtenstein für jeden Geschmack etwas. Eingebettet zwischen Österreich und der Schweiz, ist das Fürstentum ein wahres Eldorado für Outdoorfans. Von flachen Radwegen im grünen Rheintal bis zu steilen Trails im Hochgebirge finden Radfahrerinnen und Radfahrer alles, was das Radlerherz begehrt.

Besonders praktisch: Der „All inklusive Erlebnispass“

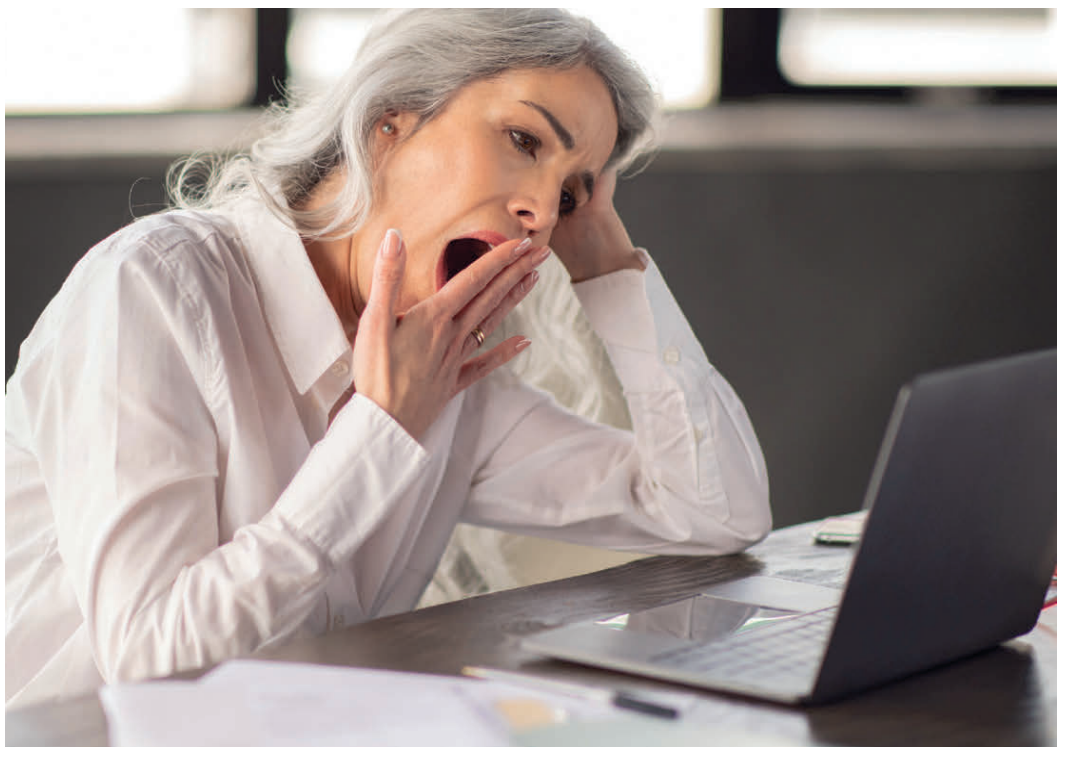
Mit dem „All inklusive Erlebnispass“ genießen Gäste nicht nur freie Fahrt auf allen Buslinien, sondern auch Zugang zu über 30 Freizeitattraktionen, davon 20 Gratisangebote, im Wert von über CHF 300 (Erlebnispass ganzjährig gültig, ab CHF 25). Dazu gehören unter anderem das spannende Liechtensteinische LandesMuseum und die Sesselbahn in Malbun. Auch Hallen- und Freibäder sowie zahlreiche Museen können mit dem „All inklusive Erlebnispass“ besucht werden. Zudem erhalten alle Übernachtungsgäste in Liechtenstein den kostenlosen „Welcome Erlebnispass“, der ebenfalls zahlreiche Vergünstigungen und die freie Nutzung des öffentlichen Verkehrs bietet.

Weitere Infos zum Angebot Liechtenstein-Weg mit dem Bike unter www.tourismus.li/liwegbike

ANZEIGE

Cholesterinsenker

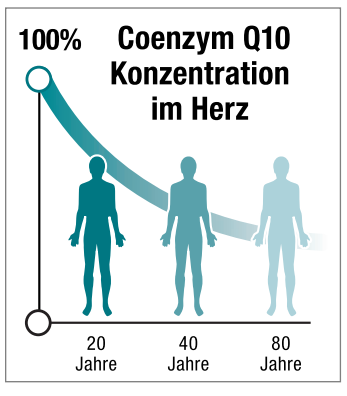
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter...

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26



FRAGE an den Experten

Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €

Nordwest SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

Spielberg enthüllt die Angst vor der Alien-Wahrheit

KINO „Disclosure Day“ als ein fesselndes Sci-Fi-Erlebnis, das die Grenzen unserer Vorstellungskraft sprengt

IM NORDWESTEN/ZA – Elche und possierliche Nager als Wesen vom anderen Stern? Was, wenn die Wahrheit über außerirdisches Leben tatsächlich ans Licht kommt?
In seinem neuen Sci-Fi-Blockbuster „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“ entfesselt Steven Spielberg, mit Emily Blunt in der Hauptrolle, spannende Theorien über eine verborgene Alien-Präsenz und erzählt die Geschichte einer weltbewegenden Enthüllung. Der deutschlandweite Kinostart ist am 10. Juni.



Großes Lob für Emily Blunt in Spielbergs neuem Sci-Fi-Hit „Disclosure Day“: Als Wettermoderatorin Margaret Fairchild wird sie während einer Live-Sendung plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen überrascht . BILD: NIKO TAVERNISE/UNIVERSAL PICTURES

Geheime Organisation hortet Wissen

Worum geht es? Margaret Fairchild (Emily Blunt) arbeite als Wettermoderatorin bei einem Fernsehsender in Kansas City, sie sehnt sich jedoch nach anspruchsvolleren Aufgaben als Journalistin. Dieser Wunsch geht auf unerwartete Weise in Erfüllung, als sie live während eines TV-Auftritts plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen heimgesucht wird. Während die Behörden zu vertuschen versuchen, dass Außerirdische dahinter stecken könnten, will der Aktivist Dr. Daniel Kellner (Josh O’Connor) die Weltöffentlichkeit über die Wahrheit informieren. Der Cybersicherheitsexperte saß früher bereits wegen eines Hackerangriffs im Gefängnis, nun arbeitet er für die Geheimorganisation WARDEX, die sämtliche Information über UFOs und außerirdisches Leben archiviert. Noah Scanlon (Colin Firth), der Leiter der Organisation, möchte diese gesammelten Informationen aus politisch motivierten Gründen jedoch mit allen Mitteln vor der Öffentlichkeit verbergen.

Trailer verspricht Spannung und Rätsel

Die detaillierte Handlung bleibt weiterhin ein gut gehütetes Geheimnis von Universal Pictures. Doch die ersten Trailer liefern einen spannenden Vorgeschmack: Rasante Verfolgungsjagden, intensive Dialoge und zahlreiche mysteriöse Ereignisse sorgen für Nervenkitzel, ohne zu viel zu verraten. Drehbuch-Profi David Koepp („Krieg der Welten“) versteht es, mit geschickten Andeutungen gesellschaftliche Debatten subtil einzuflechten.

Spielberg kehrt zu den Sternen zurück

Steven Spielberg, bekannt dafür, Blockbuster-Kino mit tiefgründigen Themen zu verbinden, hatte schon immer ein Faible für das Außerirdische. Bereits 1977 prägte er mit „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ das Sci-Fi-Genre. Jetzt, mit „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“, wirkt der 79-jährige Regisseur moderner und nachdenklicher denn je. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie reagiert eine Gesellschaft, wenn plötzlich feststeht, dass wir nicht allein im Universum sind? Die internationale und vielfältige Besetzung – Emily Blunt, Josh O’Connor und Colin Firth – sorgt dabei für frischen Wind im Ensemble.

Fans feiern Trailer als „Achterbahnritt“

„Wenn der Tag der Wahrheit tatsächlich gekommen ist, werden wir akzeptieren müssen, dass wir seit Anbeginn der Zeit nicht allein waren“, prognostiziert Steven Spielberg. Der Trailer verdeutlicht: Der Regisseur legt in „Disclosure Day“ besonderen Wert darauf, die Reaktionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Blickwinkeln zu zeigen und die Figuren vielschichtig zu zeichnen. Anstelle von Action dominiert die menschliche Dimension: Angst, Skepsis, Hoffnung werden durch Verfolgungsjagden und Evakuierungsmaßnahmen deutlich, neue Ideale authentisch eingefangen.

Euphorie schon vor Kinostart

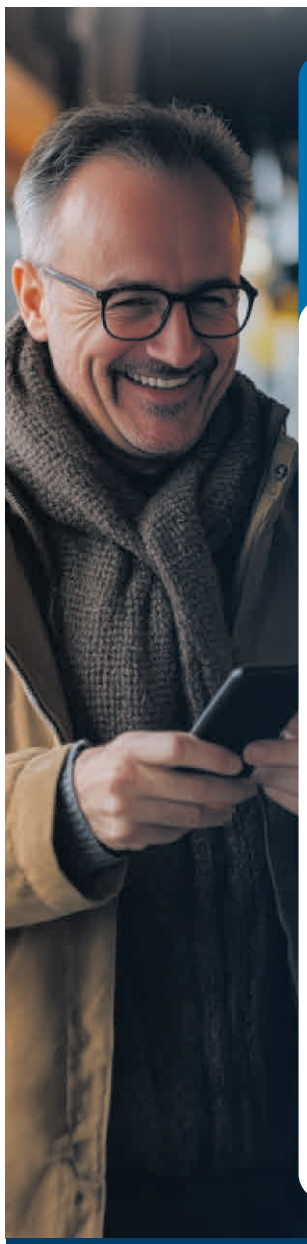
Bereits vor Kinostart sorgt dieser neue Sci-Fi-Film in den sozialen Netzwerken für reichlich Gesprächsstoff. Die Stimmung unter den Fans ist überwiegend euphorisch: Viele feiern die geheimnisvolle Atmosphäre und das große Kino-Gefühl, das Spielberg verspricht. Social-Media-Kommentare sprechen von einem „rasanten Achterbahnritt“ und loben die gelungene Mischung aus Spannung, Mystery und Drama.

Geheimhaltung schürt die Spannung

Vereinzelt äußern Fans zwar auch Skepsis, etwa wegen der strikten Geheimhaltung der Handlung, doch für die meisten erhöht das Rätselraten die Vorfreude. Genau diese Ungewissheit macht die Neugier und die Erwartungen auf den Kinostart, etwa im UCI Kino Wilhelmshaven oder im Kino Aurich, besonders groß. Freigegeben ist der Film laut Studio ab 12 Jahren.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard
Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



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

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte (NWZ-Card, Mehrwert-Card, WZ-Card oder EZ-Card) ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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

Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?



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

Jeversches Wochenblatt · Wilhelmshavener Zeitung · Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

DER DURST KENNT KEINE UMLEITUNG!

WIR SIND TROTZ BAUSTELLE FÜR EUCH ERREICHBAR.



HOL'AB! Getränke Markt
HOL'AB! GETRÄNKEMARKT
RITTERSWEG 3A, 26931 ELSFLETH

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.



In der Stillzeit haben viele junge Mütter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/VALERIIA SIVAKOVA

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern Körper und Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.

Anzeige

Karl Röll GmbH

Autohaus Karl Röll

Auch mit 66 Jahren noch innovativ unterwegs

Anzeige

Zufriedenheit der Kunden hat Priorität

SERVICELEISTUNGEN Rundum-Pakete im Fahrzeughandel und bei den Werkstattleistungen

VON ROLF BULTMANN

NORDENHAM – Das Autohaus Röll im Nordenhamer Stadtteil Atens ist ein autorisierter Mercedes-Benz Pkw- und Transporter-Service, Mercedes-Benz EQ-Service und Mitsubishi-Servicepartner. Weiter ist das Autohaus in das ELN-Mehrmarkencenter-Programm eingebunden. Kunden wird die gesamte Abwicklung von der Bestellung bis zur Auslieferung sowie die anschließende Betreuung in der leistungsfähigen Werkstatt angeboten.



Im vor 66 Jahren gegründeten Autohaus Röll an der Atenser Allee wurden in den vergangenen zwei Jahren erhebliche Renovierungs- und Modernisierungsmaßnahmen vorgenommen.

BILD: ROLF BULTMANN

Mehrmarkencenter erfüllt Wünsche

Im Bereich des Fahrzeughandels verkauft die Karl Röll GmbH Jungwagen und gepflegte Gebrauchte des Herstellers Mercedes-Benz, einschließlich Transporter, sowie auch Neuwagen anderer Fabrikate. Dank eines Verbundes kann der Kunde unter zigtausend Angeboten sein Wunschauto finden. In der Ausstellung ist stets eine ausgezeichnete Auswahl bester Gebrauchtwagen vorrätig.

Regelmäßige Inspektionen gewährleisten einen einwandfreien Betrieb des Fahrzeuges und erhalten seinen Wert. Deshalb bietet das Familienunternehmen Röll in seiner Werkstatt ein optimiertes Inspektionssystem auch für Transporter sowie kleinen und mittleren Wohnmobilen an. Dort hat der Kunde auch die Möglichkeit, sein Fahrzeug zur Abgas- und zur Hauptuntersuchung vorführen zu lassen. Auf Wunsch wird das Fahrzeug abgeholt und zurückgebracht.

Originalteile der Hersteller

Bei Reparaturen wird ein Rundum-Service vorgehalten. Vom Abschleppdienst bis zur Anlieferung nach Fertigstellung: Die Firma Röll kümmert sich um das Fahrzeug. Die Behebung von Unfallschäden und der Ersatz von Verschleißteilen wird ausschließlich mit Original-Herstellerteilen nach Markenvorgaben fachgerecht ausgeführt.

Das Autohaus Röll verfügt zudem über einen eigenen Reifendienst und einen Zubehörshop. Dort findet der Kunde alles von der Schneekette bis zum Spoiler, vom Kindersitz bis zur Anhängerkupplung.

„Wir beraten unsere Kunden kompetent bei allen Fragen rund um das Fahrzeug. Durch ständige Weiterbildungen sind wir immer auf dem neusten Stand der Technik und bieten umfangreiche Dienstleistungen rund um die Themen Reparatur, Unfallinstandsetzung, Wartung, Inspektion und Kundendienst. Die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns am Herzen“, verspricht Inhaber und Geschäftsführer Kay Röll.

Wir gratulieren recht herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg!
04731 4444
TAXI-EHMEN
26954 Nordenham · Peterstraße 32

FECHNER
Stahl- u. Metallbau GmbH
Herzlichen Glückwunsch zum 66-jährigen Jubiläum!
www.fechner-stahlbau.de

Allianz
Torsten Lässig
Allianz Generalvertreter
Marktstr. 29
26954 Nordenham
0 47 31.95 10 80
torsten.laessig@allianz.de
laessig-allianz.de
Glückwunsch zum Firmenjubiläum!
Wir gratulieren zu den erreichten Erfolgen und freuen uns auch weiterhin auf eine erfolgreiche und vertrauensvolle Partnerschaft.
Ihre Allianz Bürogemeinschaft in Nordenham

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und auf viele weitere erfolgreiche Jahre!
Elektro Schäfer
...ständig unter Strom
Neptunstraße 14 | 26954 Nordenham
www.elektro-schaefer-nordenham.de
Telefon: 04731 - 951090

DEINE WESERMARSCH LEBENSWERT
Entdecke „Deine Wesermarsch“ – das digitale Magazin für alles, was die Wesermarsch bewegt!
QR-Code scannen und kostenlos lesen!

Anzeige

Karl Röll GmbH

Autohaus Karl Röll

Auch mit 66 Jahren noch innovativ unterwegs



In der Werkstatt kann sich (von links) Chef Kay Röll auf das kompetente Mitarbeiter-Team, bestehend aus H. Koopmann, J. Griese, I. Rehm, S. Scherotzki, S. Endom, C. Willms, L. Fortmann, K. Beckereit und D. Zorin verlassen. BILD: ROLF BULTMANN

Nach 66 Jahren innovativ unterwegs

AUTOHAUS RÖLL Familienunternehmen investiert in Modernisierung und Klimaneutralität

VON ROLF BULTMANN

NORDENHAM – „Mit 66 Jahren …“ ist der Titel eines Hits, den Udo Jürgens 1977 zu einem Klassiker machte. 17 Jahre zuvor war die jetzige Karl Röll GmbH gegründet worden. Heute, 66 Jahre danach, ist das Nordenhamer Autohaus an der Atenser Allee 45-47 immer noch als innovatives und modernes Unternehmen in der Fahrzeugbranche unterwegs.

Karl Röll hatte 1960 mit Hilfe seines Vaters Erich, der einen Kfz-Handel mit Werkstatt in Brake betrieb, auf einer Grundfläche von 3000 Quadratmetern die seinerzeitige Röll KG eröffnet. Es handelte sich um eine Vertragswerkstatt für Mercedes-Benz-Kraftfahrzeuge mit einer Shell-Tankstelle. Letztere musste 1987/88 einer Erweiterung des Familienunternehmens weichen.

Die fortschreitende Motorisierung führt 1994/95 zur zweiten Vergrößerung des Autohauses. Sie erfolgte unter Mitwirkung von Sohn Kay Röll, der 1990 in den elterlichen Betrieb zurückgekehrt war. Der Kfz-Mechanikermeister und Betriebswirt stieg dann 1994 in die Geschäftsführung ein.



Inhaber und Geschäftsführer Kay Röll sowie seine die Buchhaltung leitende Ehefrau Silke sehen ihr Familienunternehmen für die Zukunft gut aufgestellt. BILD: ROLF BULTMANN

Ausstellungsfläche verdoppelt

Der Erwerb des Nachbargrundstücks ermöglichte es den Inhabern Karl (er verstarb im Jahr 2007) und Kay Röll, die Ausstellungsfläche ihres Autohauses in Jahr 2000 auf über 1000 Quadratmetern zu verdoppeln. Entstanden war ein umfangreich verglaster doppelstöckiger Anbau.

In den vergangenen beiden Jahren hat Kay Röll in etliche Renovierungs- und Modernisierungsmaßnahmen insbesondere in der Werkstatt investiert. Letztere hat u. a. einen antistatischen Kunststoff-Fußbodenbelag aus recyceltem Material erhalten. Er ist nicht nur ein Erfordernis der zunehmenden Elektrifizierung der Fahrzeuge, sondern hat wegen seiner Gelenke schonenden Eigenschaften auch einen Vorteil für die Mitarbeiter.



Nadine Roefe (links) und Ute Sander sind in den meisten Fällen die ersten Ansprechpartner für die Kunden im Autohaus Röll. BILD: ROLF BULTMANN

Einen großen Schritt hat das Autohaus Röll auch auf den Weg hin zu einem klimaneutralen Betrieb gemacht. Dafür wurde in LED-Beleuchtung und eine eigene Photovoltaikanlage mit Speicher investiert.

Verstärkung willkommen

Kay Röll und Ehefrau Silke, die die kaufmännische Leitung ausübt, sehen ihren innovativen und modernen Betrieb für die Zukunft gut aufgestellt. Ihnen stehen derzeit zwölf kompetente und gut qualifizierte Mitarbeitende zur Seite. Gern würden sie ihr Team weiter verstärken.

Von Anfang an hat die Karl Röll GmbH auch ausgebildet, sowohl im technischen als auch im kaufmännischen Bereich. Über 100 junge Menschen haben in den vergangenen 66 Jahren dort ihren Beruf gelernt. Es werde aber immer schwieriger, trotz großen Karrierechancen, Auszubildende für den Beruf des Kfz-Mechatronikers zu finden, zumal die Anforderungen auch gestiegen sind, so Kay Röll.

Lieber Kay, zum 66-jährigen Jubiläum gratuliere ich dir herzlich und wünsche dir für die weiteren Jahre viel Erfolg!
Autopflege Nordenham
PKW, LKW, Wohnwagen/-mobile
Martin-Pauls-Straße 110
(auf dem Betriebsgelände von Gebr. Müller)
26954 Nordenham
Tel. 0 47 31 /99 99 25, Mobil 0 170-4 92 36 13
info@autopflege-nordenham

SIGNAL IDUNA
HOFSCHILDT & Partner
Weiterhin viel Erfolg!
Brake
✆ 04401/930495
VERSORGUNGS WERK Eine Selbsthilfeeinrichtung des Handwerks

Wir gratulieren herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg!
WITTENBURG Ihr Juwelier
Stadländer Str. 1, 26954 Nordenham
Tel. 0 47 31 / 2 13 32
www.juwelier-wittenburg.de

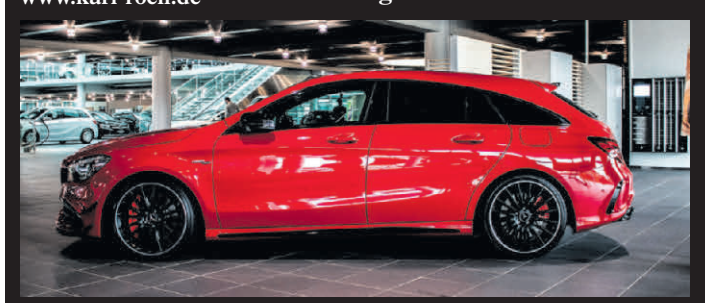
Wir gratulieren herzlichst zum 66-jährigen Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg!
Willkommen im EDEKA center Nordenham
Ihr Markt mit Herz!

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum
Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!
Wolfgang Furche
AUTOFIT
www.autofit-furche.de
Martin-Pauls-Straße 164
26954 Nordenham
Telefon/Fax 0 47 31/3 80 71

HARMUTH
Werbetechnik | CNC-Frässysteme
Wir gratulieren zum Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg!
Martin - Pauls - Straße 173
26954 Nordenham | 04731 - 36 34 000
www.harmuth-werbetechnik.de


Wir gratulieren!
WOHNCENTER NORDENHAM
Atenser Allee 140, 26954 Nordenham
www.wohncenter-nordenham.de

WIR GRATULIEREN ZUM JUBILÄUM UND WÜNSCHEN WEITERHIN VIEL ERFOLG!
IHRE GESUNDHEIT. UNSERE STÄRKE.
HIER IN DER WESERMARSCH.
physiofitness Das Gesundheitskonzept
BRAKE 04401/6382
ELSFLETH 04404/9598746
NORDENHAM 04731/3903021
RODENKIRCHEN 04732/9185349

Service mit Stern
Karl Röll GmbH
Nordenham
Atenser Allee 45-47
Telefon 0 47 31 / 9 34 10
info@karl-roell.de
www.karl-roell.de
Ihr Servicepartner für Sterne, Diamanten und Ihrem Goldstück!
Wir helfen Ihnen von der Wartung bis zum Unfallschaden!

Auch mit 66 Jahren noch frisch und Innovativ!

LIQUI MOLY
LIQUI MOLY gratuliert zu 66 Jahren Autohaus Karl Röll in Nordenham.
Wir sind stolz, ein Teil dieser Erfolgsgeschichte zu sein!

HENRY FELSKE Gebäudereinigung GmbH
Wer 66 Jahre Herzblut zeigt, weiß:
Glanz kommt nicht von allein.
Liebe Silke, Lieber Kay,
herzlichen Glückwunsch
zum Jubiläum!

Einige Pflegetipps für eine prächtige Blüte

ROSEN Vom richtigen Standort bis zum jährlichen Schnitt: Kleines Einmaleins für üppig blühende Rosen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer Rosen liebt, weiß: Die „Königin der Blumen“ verlangt von Gärtnerinnen und Gärtnern besondere Aufmerksamkeit. Damit aus den edlen Schönheiten kräftige und blühende Pflanzen werden, ist das Wissen um Standort, Schnitt und Düngung essenziell. Gerade in unseren Breiten stehen Rosen für anspruchsvolle Kultivierung, aber mit den richtigen Kniffen gelingt das rosige Glück auch im Hausgarten.

Wer einen sonnigen Platz für seine Rosen auswählt, legt den Grundstein für Gesundheit und Blütenreichtum. Rosen bevorzugen mindestens fünf bis sechs Sonnenstunden täglich, sollten jedoch nicht in der direkten Nähe zu Hauswänden wachsen, da sich dort die Luft zu stark erhitzt. Ein zu schattiger Platz ist ebenfalls ungünstig, denn Rosen sind sonnenhungrig und benötigen Licht, um Pilzerkrankungen vorzubeugen und ihre Blühkraft zu entfalten. Auch die Bodengüte entscheidet: Am besten gedeihen sie in humusreichen, lehmig-sandigen Böden, die locker und durchlässig sind. Staunässe am Wurzelbereich ist unbedingt zu vermeiden – bei zu schweren Böden helfen Sand oder Humus als Zugabe.



Die richtige Standortwahl ist die Grundvoraussetzung für eine üppige Rosenblüte. Der Platz sollte in jedem Fall ausreichend Sonne bieten. BILD: HARYAD PHOTOGRAPHY/UNSPLASH

So gelingt die Setzung

Die Pflanzung selbst sollte umsichtig erfolgen, insbesondere bei neuerworbenen, wurzelnackten Rosen. Diese werden am besten im Herbst gesetzt, wenn der Boden noch sommerwarm und locker ist. Die Veredelungsstelle der Rose, eine Verdickung am Wurzelhals, gehört mindestens fünf Zentimeter unter die Erde – das schützt vor Frost und fördert sicheres Austreiben. Möglichst groß und tief ist das Pflanzloch anzulegen: Bei Containerpflanzen doppelt so groß wie der Wurzelballen und bei wurzelnackten Pflanzen so groß, dass die Wurzeln ohne Umknicken hineinpassen. Die Erde kann mit Naturdünger wie Hornspänen oder Kompost angereichert werden, in jedem Fall sollte das Pflanzloch stets gut gewässert werden.

Nährstoffe zur richtigen Zeit

Im Frühjahr beginnt die wichtigste Phase der Rosenpflege. Jetzt werden die Pflanzen das erste Mal gedüngt, vorzugsweise mit organischen Präparaten wie Hornspäne oder Kompost. Rosen gehören zu den sogenannten Starkzehrern – sie entziehen dem Boden viele Nährstoffe und brauchen regelmäßige Düngergaben, um üppig zu blühen. Neben dem Frühjahrsdünger folgt im Juni eine zweite Düngung. Dabei sollte vor allem Kalium und Phosphor im Dünger enthalten sein, da diese den Pflanzen helfen, kräftig zu wachsen und widerstandsfähig zu bleiben. Späte Düngungen besser vermeiden, damit die Triebe noch vor dem Winter ausreifen.

Mit Wasser versorgen

Auch das Gießen will gelernt sein: Rosen werden vorzugsweise morgens und direkt am Wurzelbereich mit lauwarmem Wasser versorgt. Das schützt nicht nur das Laub vor feuchtem Milieu – und damit Pilzbefall – sondern gibt den Rosen die Möglichkeit, das Wasser effizient aufzunehmen. Gerade junge Pflanzen benötigen in der Anwachsphase mehr Wasser, ältere Rosen kommen als Tiefwurzler auch durch Trockenperioden hindurch. In heißen Sommern sollte lieber seltener, dafür aber durchdringend gegossen werden. Ein luftiger, unkrautfreier Boden rund um die Rose erhält die Vitalität der Wurzeln und mindert die Gefahr von Verdichtung, die den Pflanzen schadet.

Rosen schneiden

Der Rückschnitt ist das Herzstück jeder Rosenpflege. Die Hauptschnittzeit liegt im späten Winter oder zeitigen Frühjahr, wenn die Augen der Rosen anschwellen und neue Triebe erscheinen. Der Schnitt erfolgt stets über einem nach außen stehenden Auge, das regt zu starkem und gesundem Austrieb an. Beet- und Edelrosen werden auf etwa 20 bis 30 Zentimeter Länge zurückgeschnitten, Strauchrosen und andere Varianten nach gewünschter Optik etwa um ein Drittel gekürzt. Das Entfernen von krankem und abgestorbenem Holz ist ein Muss, ebenso wie das sofortige Entsorgen der Schnittreste – so haben Pilzsporen und Schädlinge keine Chance, sich im Garten breit zu machen.

Rosen sind nicht nur optisch ein Gewinn, sie bieten auch Insekten Nahrung und lassen sich wunderbar mit anderen Pflanzen kombinieren. Mit etwas Erfahrung und Hingabe werden Rosen zu einem prägenden Element im Garten und bieten Jahr für Jahr einen berauschenden Blütenteppich.



Wer Verblühtes abschneidet, regt die Rose zu neuem Austrieb an. BILD: MARGARITA SHTYFURA/UNSPLASH

