buss

SALE

buss–wohnen.de

AUSSERDEM:

10%

auf **ALLES**, was in die Tasche passt*

Nur solange **DER VORRAT** reicht!

+ GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einen Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho
SWISS DESIGN

*Ausgenommen Top- und Werbepreise
Pro Pluskartenkunde nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 06.07.2026

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

EINBAUKÜCHE
Front weiß matt, Korpus weiß, Griff Edelstahl-Optik, Arbeitsplatte Berg-Eiche, ca. 2,80 m breit.

Kochfeld KFH60-01
Herd HE-01 (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
Geschirrspüler GS60V0B (EEK E) Spektrum von A bis G
Kühl-Gefrierkombi KGK145E (EEK E) Spektrum von A bis G
Unterbauhaube UBH60-01 (EEK B) Spektrum von A+++ bis D
Kohlefilter ZDH-Z-035
Haubenschlacht ZDH-UBH60-01-KS
Mikrowelle MWUVB44-SI



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

ECKKOMBI
Bezug beige, 92% Polyester, 8% Nylon, Füße Metall schwarz, ca. 280x192 cm, Liegefläche ca. 210x130 cm, inkl. Schlaffunktion, Arm- und Kopfteilverstellung und Kissen, ohne Dekokissen. Seitenverkehrt montierbar.

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

BOXSPRINGBETT
Bezug curry, Kopfteilhöhe ca. 105 cm, Anti-Rutsch 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratze, Härtegrad H2 + H3, Stoffbezug im Ganzen, Unterbau Bonellfederkern, Topper Kaltschaum Höhe 8 cm, Fuß Kunststoff Schwarz, Liegefläche ca. 180x200 cm.

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

1| ARMLEHNSTUHL
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Flächen Kordel rund natur, inkl. Sitzkissen, B/H/T ca. 62x76x65,5 cm.
2| DINING TISCH
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Keramik-Tischplatte wood grey, B/H/T ca. 220x100x74 cm.



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
Nur solange der Vorrat reicht. Preise gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
04.07.2026 | 26. 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

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

Sommerliche Events in der Region

ERLEBEN Auch in dieser Woche werden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen geboten

IM NORDWESTEN – Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Aurich, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für diese Woche.

WESERMARSCH

Samstag, 4. Juli, 15 Uhr, Stadland: Kinderfest in Kleinensiel im Dorfgemeinschaftshaus, Birkenweg 20.

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Jade: Vernissage in der Galerie Schönhof mit Lithographien von Klaus Fußmann, Bundesstraße 97.

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt rund um das Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Butjadingen: Konzerte im Hafen – Die Nordseekrabben, Hafen Fedderwardersiel, Am Hafen 1.

Donnerstag, 9. Juli, 16 Uhr, Tossens: Kinotag in der Konzertmuschel, Nordseeallee 33; Eintritt frei.

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School's out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 6.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Dangast: Dangaster Bücherbörse, Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Zetel: Ausstellung der Historischen Werkstatt Müller, Müllerische Werkstätten Neuenburg, Zum Bahnhof 3; Eintritt 3 Euro, Kinder bis 14 J. 2,- Euro / Kinder bis 6 J. frei.



Rund um die Seefelder Mühle erwartet Besucherinnen und Besucher am Sonntag, 5. Juli, ein gemütlicher Landfrauenmarkt mit regionalen Köstlichkeiten, liebevollem Kunsthandwerk und besonderem Mühlenflair. BILD: ULRIKE KREBS

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr, Schortens: Mühleneröffnung mit Kaffee- und Kuchentafel, Accumer Mühle, An der Mühle 17; Eintritt frei.

Montag, 6. Juli, 16 Uhr, Varel: Reparatur-Café Varel, Weberei, Oldenburger Straße 2.

Dienstag, 7. Juli, 19 Uhr, Horumersiel: Live hinterm Deich – „Shantychor Likedeeler", Kurgarten Horumersiel, Zum Hafen 3.

OLDENBURG

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr: Yoga am Sonntag, Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg, Zeughausstr. 70; Eintritt 22 Euro.

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr: Frauenspaziergang Walking und Talking, Treffpunkt am Eversten Holz, Haupteingang an der Hauptstraße. Alle Frauen sind herzlich eingeladen; Eintritt frei.

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr: Klamottentauschparty, Gleispark Oldenburg, Bundesbahnweg; Eintritt 4 Euro.

Sonntag, 5. Juli, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit – Familienführung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich.

Montag, 6. Juli, 20 Uhr: Benefizkonzert der Big Band der Bundeswehr, Rathausmarkt; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 19 Uhr: Krimi-Tour „Galgen, Gräber und Ganoven", Gertrudenkapelle; Eintritt 19,90 Euro.

AMMERLAND

Samstag, 4. Juli, 9 Uhr, Rastede: European Music Contest 2026 – Musikfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Kinder bis inkl. 13 Jahre haben freien Eintritt, Tickets online erhältlich unter pretix.eu/EMCR/2026/.

Samstag, 4. Juli, 12 Uhr, Rastede: Rasteder Sommergarten, Kögel-Willms-Platz, Kögel-Willms-Straße; Eintritt frei.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 18 Uhr, Westerstede: Hopfen- und Rebenfest, Thalenweide, Kuhlenstrasse; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Hafen Revue Theater 2 - Sehnsucht nach dem Hafen, Tourist-Information Bad Zwischenahn, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt 26 Euro.

Donnerstag, 9. Juli, 15.30 Uhr, Wiefelstede: Mitmachsingen im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1; Eintritt frei.

Freitag, 10. Juli, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Open Air am Meer – Drei+, Freilichtbühne im Kurpark, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt frei.

OSTFRIESLAND

Samstag, 4. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland Münkeboe: Arbeitstag der „alten" Handwerker, Museumsdorf Dörpmuseum Münkeboe, Mühlenstraße 3a; Eintritt 5 Euro.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Leer: 35. Ostfriesischer Töpfermarkt, Fußgängerzone Stadt Leer.

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Großefehn: Fehnhaus-Revival-Party im Glashaus; Oldendorfer Str. 34

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland: Kinderfest im Moormuseum Moordorf, Victorburer Moor 7a.

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr, Aurich: Hollandmarkt zu Gast in Aurich, auf dem Marktplatz; verkaufsoffener Sonntag.

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Ditzum: Hafenfest Ditzum mit Traditionskutter-Fahrten, Ditzumer Hafen, Jemgum; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 21.30 Uhr, Dornum: Fledermaus- und Mythenwanderung, Nationalpark-Haus Dornumersiel, Oll Deep 7.

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 4. Juli, 13 Uhr, Bassum: Sommerflohmarkt Bassum in der NWDSB Eventhalle, Lange Str. 68-70.

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Brettorf: 50 Jahre Jubiläums-Freiluftfete, Haus der Vereine Brettorf.

Sonntag, 5. Juli, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz.

Sonntag, 5. Juli, Ganderkesee: Schützenfest in Bookholzberg, Lindenplatz, Übern Berg 2.

Mittwoch, 8. Juli, Dötlingen: Scheunenkino, Scheune Fam. Schachtschneider, Iserloyer Straße 2, Aschenstedt.

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

Im Urlaub siegt oft die Bequemlichkeit

REISE Viele vergessen ihr Umweltbewusstsein unterwegs – Kleine Schritte helfen dennoch

IM NORDWESTEN/CMF – Im Urlaub nehmen wir vieles oft nicht ganz so genau: Die Kugel Eis darf gerne mal ein bisschen mehr kosten, Kalorien spielen plötzlich keine Rolle und strenge To-do-Listen machen Pause. Schließlich wollen wir uns entspannen, das Leben genießen und den Alltag für eine Weile hinter uns lassen. Doch was dabei häufig ebenfalls baden geht, ist unser Nachhaltigkeitsverhalten.

Laut einer repräsentativen Studie im Auftrag von HolidayCheck wirft jeder dritte Deutsche, der zu Hause auf Umweltbewusstsein achtet, seine nachhaltigen Prinzipien auf Reisen zumindest teilweise über Bord.

Bequemlichkeitsfaktor

Mario Hattwig zeigt auf, wie sich das äußert, woran es liegt und welche Stellschrauben wir drehen können. Typische Beispiele: Frische Handtücher jeden Tag, ausgiebige Duschen und am Buffet landen die Reste oft gedankenlos in der Tonne – im Urlaub gelten selbst für umweltbewusste Menschen häufig andere Regeln.

Die Gründe dafür sind vielfältig, wie Reiseexpertin Nina Hammer betont. Häufig fehlt am Urlaubsort die Infrastruktur für Recycling, so wird beispielsweise der nächste Container nicht genutzt, wenn er nicht in der Nähe steht. Auch unklare Vorgaben zur Mülltrennung und persönliche Bedürfnisse spielen eine Rolle: Viele wollen sich im Urlaub einfach mal etwas gönnen und entspannen. Zudem gibt es einen Bequemlichkeitsfaktor – drei von zehn Befragten geben an, im Urlaub keine Lust zu haben, sich mit Nachhaltigkeit zu beschäftigen.



Den Schutz der Natur sollte man auch auf Reisen im Blick behalten. BILD: BILETSKIY/SHUTTERSTOCK.COM

Doch das belastet auch das Urlaubsgefühl: Bei jedem zweiten sonst nachhaltig lebenden Befragten reist das schlechte Gewissen mit. Dabei könnten kleine Anreize schon viel bewirken. Die Hälfte der Teilnehmer würde zum Beispiel auf häufigen Handtuchwechsel oder Zimmerreinigung verzichten, wenn sie dafür einen kleinen Rabatt bekäme. Tipps für nachhaltiges Verhalten vor Ort wären ebenfalls willkommen. Insgesamt sehen die Befragten auch Reiseveranstalter und -portale in der Pflicht, nachhaltige Reisen günstiger, das Angebot breiter und die Buchung transparenter zu machen.

Effekt in der Masse

Nina Hammer empfiehlt allen Reisenden, sich nicht unter Druck zu setzen: Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Summe vieler kleiner Entscheidungen. Ob der Kaffee an der Bar getrunken wird statt im To-go-Becher, oder das Steak zugunsten eines vegetarischen Gerichts weicht – schon kleine Schritte zeigen Wirkung. Wer im Hotel nachfragt, warum es noch Einweggeschirr gibt, setzt Impulse. Es muss niemand das Gefühl haben, auf Urlaubsglück zu verzichten – je bewusster Einzelne handeln, desto größer der Effekt in der Masse der Reisenden.

Fazit: Im Alltag leben wir oft nachhaltiger als im Urlaub. Aber auch unterwegs gibt es zahlreiche Möglichkeiten, unser Verhalten mit kleinen Stellschrauben zu verbessern, ohne das entspannte Feriengefühl zu verlieren.

Fünf Minuten für mehr Sicherheit

MOBILITÄT Die GTÜ empfiehlt einen kurzen Auto-Check vor der Urlaubsfahrt

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Der Kofferraum ist gepackt, die Route steht fest, die Vorfreude auf den Urlaub ist groß. Doch vor der Fahrt in die Ferien lohnt ein kurzer Blick aufs Auto. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH empfiehlt einen Fahrzeugcheck, der sich innerhalb weniger Minuten erledigen lässt, aber immens wichtig ist. Denn Reifen, Beleuchtung, Flüssigkeiten, Sicht und Beladung haben direkten Einfluss auf die Sicherheit im Straßenverkehr.

Urlaubsfahrten fordern die Technik besonders

Ein kurzer Check vor der Urlaubsreise ersetzt natürlich weder Wartung noch Hauptuntersuchung. Aber er hilft, offensichtliche Mängel direkt vor der Abfahrt zu erkennen. Das ist besonders wichtig, weil gerade Urlaubsfahrten stärkere Anforderungen an die Autotechnik stellen als der Alltag: hohe Außentemperaturen, lange Autobahnetappen, Staus, Gebirgsstrecken und zusätzliche Beladung beanspruchen Reifen, Bremsen, Kühlung und Fahrwerk. Wer vor dem Losfahren systematisch prüft, reduziert das Risiko ungeplanter Zwischenstopps und trägt zu einer sicheren Fahrt für alle Insassen bei.

■ Der erste Blick gilt den **Reifen**. Ein Rundgang ums Fahrzeug zeigt, ob ein Pneu sichtbar beschädigt ist, Fremdkörper in der Lauffläche stecken oder eine Flanke Risse beziehungsweise Beulen aufweist. Die Profiltiefe wird am besten mit einem speziellen Messgerät kontrolliert. Dieses gibt als analoge Schieblehre oder als digitale Version.

Wichtig: Der Messdorn sollte stets neben den Verschleißindikatoren angesetzt werden, die im Reifenprofil als Querstege eingesetzt sind. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe, sie gilt in der gesamten Europäischen Union. Die GTÜ empfiehlt jedoch vier Millimeter, um mehr Reserven zu haben für längere Fahrten und bessere Haftung auf nassen Straßen. Besonders relevant ist das im Winter: Länder wie Österreich oder Tschechien akzeptieren Winterreifen nur als solche, wenn sie mindestens vier Millimeter Profiltiefe haben.

■ Ebenso wichtig ist der **Reifendruck**. Bei voller Beladung und mehreren Passagieren muss er normalerweise angepasst werden. Die empfohlenen Werte meist stehen in der Tankklappe, an der Türsäule oder in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Zur exakten Kontrolle kann man sich einen Reifendruckprüfer zulegen. Komfortabler ist ein kleiner Kompressor mit Akkubetrieb. Denn er erhöht bei Bedarf auch schnell den Druck in den Pneus. Entsprechende Luftpumpen bieten auch viele Handwerkzeug-Hersteller an. So können vorhandene Akkus genutzt werden.



Ein kurzer Fahrzeug-Check vor der Urlaubsreise erhöht die Sicherheit und verhindert unangenehme Überraschungen unterwegs. BILD: GTÜ

■ Die **Beleuchtung** ist ebenfalls schnell geprüft. Abblendlicht, Rücklicht, Bremslicht, Blinker und Warnblinkanlage sollten einwandfrei funktionieren. Wer keinen Helfer hat, kann für den Lichtcheck eine Garagenwand, ein Schaufenster oder eine helle Fläche nutzen. Defekte Leuchten verschlechtern die eigene Sicht und zudem die Erkennbarkeit des Fahrzeugs durch andere Verkehrsteilnehmer.

■ **Unter der Motorhaube** genügen wenige Handgriffe und Blicke. Je nach Fahrzeug lassen sich Ölstand und Scheibenwaschwasser kontrollieren. Ausreichend Scheibenwaschwasser ist gerade auf langen Fahrten wichtig, wenn Insekten, Staub oder Straßenschmutz die Sicht verschlechtern. Zudem ist das Nachfüllen zu Hause mit Konzentrat aus dem Baumarkt deutlich preisgünstiger als der Spontankauf an der Autobahn. Auch ein kurzer **Blick unters Fahrzeug** ist sinnvoll: Frische Flüssigkeitsflecken können auf Undichtigkeiten hinweisen und sollten vor der Fahrt abgeklärt werden.

■ **Gute Sicht** ist ein zentraler Punkt. Frontscheibe, Heckscheibe, Seitenscheiben und Spiegel sollten sauber sein. Schlieren auf der Innenseite der Frontscheibe fallen häufig erst bei tief stehender Sonne oder Gegenlicht auf. Sie können die Sicht erheblich beeinträchtigen. Scheibenwischblätter, die schmieren, rubbeln oder Risse zeigen, sollten rechtzeitig ersetzt werden.

Ebenso wichtig ist die Position von Smartphone-Halterung, Navigationsgerät oder Vignetten: Sie dürfen das Sichtfeld des Fahrers nicht einschränken.

■ Beim **Beladen** entscheidet die richtige Verteilung über Sicherheit und Fahrverhalten. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten und möglichst nah an die Rücksitzlehne. Im Innenraum können lose Gegenstände bei einer Vollbremsung oder einem Unfall zu gefährlichen Geschossen werden. Das gilt auch für Wasserflaschen, Tablets, Spielzeug oder Kühlboxen. Hunde und ähnliche Kleintiere sichert man für die Autofahrt. Bei Kombis, Vans und SUV sollte Gepäck nicht ungesichert über die Höhe der Rücksitzlehne hinausragen. Wer mit Dachbox oder Fahrradträger reist: Befestigung, zulässige Lasten und veränderte Fahrzeughöhe beachten.

■ **Warndreieck, Warnwesten und Verbandkasten** müssen trotz voller Beladung griffbereit bleiben. Trägt der Verbandkasten noch ein aktuelles Gültigkeitsdatum? In Deutschland ist eine Warnweste für den Fahrer Pflicht. Besser sind natürlich Warnwesten für alle Insassen, damit diese gut sichtbar das Auto verlassen können. In manchen Ländern ist die Komplettanzahl Pflicht, etwa in Italien oder Kroatien.

Check-Reihenfolge – mit den Reifen starten

Der Fünfminuten-Check folgt damit einer einfachen Reihenfolge: Reifen, Licht, Flüssigkeiten, Sicht und Gepäck. Diese Punkte lassen sich problemlos prüfen und passen gut in die Vorbereitung am Abend vor der Reise oder unmittelbar vor dem Start. Dann noch den Tank oder die Batterie füllen – und die Fahrt an den Urlaubsort kann losgehen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung
Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen
Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen
Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.

- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).

- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.



FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



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 €

Wahres Naturparadies im Herzen Italiens

REISE San Marino – die älteste Republik der Welt – bietet Kultur, Geschichte und Kulinarik



Die Drei Türme von San Marino sind eine Gruppe von Türmen, die sich auf dem Monte Titano befinden. BILD: VISITSANMARINO

SAN MARINO/PR – San Marino steht für über 1.700 Jahre Unabhängigkeit und Freiheit. Hoch oben auf dem Monte Titano, 755 Meter über dem Meeresspiegel, liegt dieser kleine Staat im Herzen Italiens. San Marinos Geschichte ist geprägt von Legenden und historischen Zeugnissen: Die Verfassung stammt zwar aus dem Jahr 1600, doch die Gründung wird auf das Jahr 301 n. Chr. datiert – durch Marino, einen Steinmetz von der Insel Rab. Er soll eine christliche Gemeinschaft auf dem Monte Titano gegründet haben. San Marino ist ein bemerkenswertes Beispiel für die Errichtung einer repräsentativen Demokratie, die auf bürgerschaftlicher Autonomie basiert und seit dem 13. Jahrhundert durchgehend als unabhängige Republik besteht.

Seit 1243 wird San Marino von zwei Capitani Reggenti geführt, die sechs Monate im Amt sind und jeweils vom Großen und Generalrat gewählt werden. Die Amtseinführung findet traditionell am 1. April und 1. Oktober statt. Die Altstadt von San Marino, Borgo Maggiore und Monte Titano wurden am 7. Juli 2008 zum UNESCO-Welterbe erklärt.

Vielfältige Angebote

San Marino begeistert kulturinteressierte Reisende, die historische Orte, wunderschöne Panoramen und eine einzigartige Identität suchen. Paare, Erwachsene, Senioren sowie Gruppen, die an Geschichte, Kunst, Traditionen und exklusivem Shopping interessiert sind, finden vielfältige Angebote. Der Drittkleinste unabhängige Staat Europas bietet ideale Bedingungen für Outdoor-Tourismus: Wander- und Radwege führen durch abwechslungsreiche Landschaften. Auch Philatelie- und Numismatik-Fans kommen auf ihre Kosten dank künstlerisch gestalteter Briefmarken und Münzen. Die Republik lockt zudem mit kulturellen, musikalischen und sportlichen Veranstaltungen sowie mit Museen, Gastronomie und Fotospots – etwa den drei markanten Türmen des Monte Titano.



In der kleinen Republik sind diverse Outdoor-Erlebnisse möglich: Zahlreiche Wander- und Fahrradwege durchziehen die abwechslungsreiche Landschaft. BILD: VISITSANMARINO

Pilgerweg des Marinus, Wandern & Radfahren

Die Fläche von San Marino beträgt nur 61 Quadratkilometer, doch die Topografie ist vielfältig: Felsen, Wiesen, Wälder, Bäche, Täler und Senken prägen das Gebiet, dazu kommt eine wahre botanische und zoologische Vielfalt. Besonders beliebt ist der Cammino del Santo Marino – ein Pilgerweg von 80 Kilometern, in vier Etappen von Rimini über Poggio Berni nach San Marino und weiter bis Pennabilli. Wandernde folgen den Spuren des Heiligen Marinus durch eine beeindruckende Landschaft zwischen Küste und Apennin.

Der Walk of Titano bietet acht Wanderwege durch Wälder und historische Zentren, darunter der Rupe-Weg, Canepa-Weg und Montegiardino-Weg. Für Radler gibt es abwechslungsreiche Routen, etwa auf der ehemaligen „Biancazzurro"-Bahntrasse. Im Abenteuerpark „San Marino Adventures" locken Kletterparcours, Seilrutschen und Hängebrücken.

Für Kultur- und Geschichtsinteressierte

Der historische Kern San Marinos erzählt lebendig von Geschichte, Kultur und Tradition. Besonders das Titanus Museum bietet eine spektakuläre, interaktive Zeitreise von der Vorgeschichte bis zur Gegenwart. Zu den festen Traditionen gehört der Wachwechsel vor dem Palazzo Pubblico, während des Sommers täglich alle halbe Stunde – ein farbenreiches Ritual, begleitet von den uniformierten Mitgliedern der Guardia di Rocca. Besucher können sich im Touristeninformationsbüro ein touristisches Visum als Andenken in den Reisepass stempeln lassen.

Ein technisches Highlight ist die Seilbahn, die Borgo Maggiore mit der Altstadt verbindet: In weniger als zwei Minuten überwinden Fahrgäste etwa 200 Meter Höhenunterschied und genießen dabei einzigartige Ausblicke.

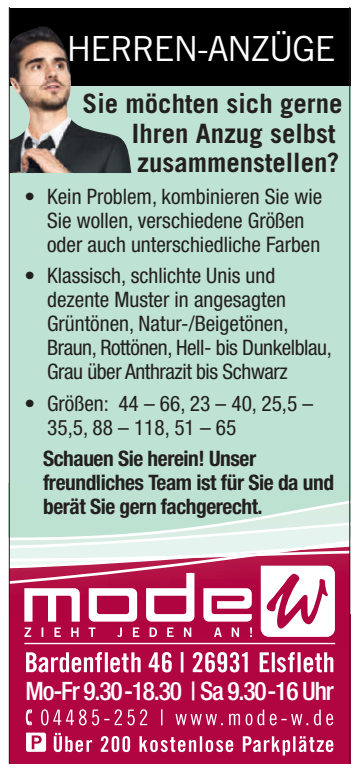
Land der kulinarischen Traditionen

San Marino hat eine reiche kulinarische Kultur bewahrt. Das Consorzio Terra di San Marino unterstützt lokale Produzenten und bietet Weine, Fleisch, Olivenöl, Honig sowie die handgemachten Tre Monti- und Titano-Kuchen. Pasta wie Tagliatelle, Pappardelle, Stringhetti und Tagliolini werden nach traditionellen Rezepten mit Ragù, Wurst, Erbsen, Stridoli (Wildkräuter) oder Wild serviert.

Typisch sind auch Wurstwaren, gegrilltes Fleisch, Milch- und Käsegerichte, hausgemachtes Brot und die berühmte piadina – die dünnste Variante der Emilia-Romagna. Bei den Desserts ist Cacciatello (Milch, Zucker, Eier) besonders empfehlenswert.

Die ausgezeichneten Weine des Cantina San Marino gelten als wahre Spezialitäten: Rotweine wie Brugneto, Tessano und Sterpeto, Weißweine wie Biancale, Roncale und Caldese, dazu Moscato und der berühmte Passito Oro dei Goti.

Weitere Informationen unter www.visitsanmarino.com











Urlaubsautos schlucken mehr

MOBILITÄT Tipps vom Tüv für spritsparende Urlaubsfahrten: So wird der Autourlaub günstiger

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Mancher Autourlauber reibt sich an der Zapfsäule verdutzt die Augen. Der Wagen hat auf der Ferienfahrt offensichtlich mehr teuren Kraftstoff verbrannt als gewohnt. „Das ist normal“, beruhigt Marcellus Kaup von Tüv Süd, „doch mit einer vorausschauenden Fahrweise und wohlüberlegten Vorbereitungen für die lange Fahrt lässt sich der Mehrverbrauch deutlich eingrenzen.“ 15 bis 20 Prozent Spriteinsparung sind erfahrungsgemäß möglich. Das entlastet die Urlaubskasse spürbar. „Zudem bieten moderne Navigationssysteme Funktionen zu einer verbrauchsarmen Routenplanung an, die durchaus zehn und mehr Prozent Sprit sparen können“, schildert Kaup seine Erfahrungen. Die Elektronik berücksichtigt dazu die Motorenart und Verkehrslage für effizientere Strecken und berücksichtigt topografische Bedingungen wie etwa Steigungen.



Einfache Maßnahmen können dabei helfen, auch auf Urlaubsfahrten den Spritverbrauch zu senken.

BILD: PIXABAY/ANDREAS160578

Auf Gewicht und Reifendruck achten

Grundsätzlich resultiert der höhere Spritkonsum während der Urlaubsreise auf dem höheren Gewicht des Ferienfahrzeugs. „100 Kilogramm schlagen an der Zapfsäule etwa mit einem halben Liter je 100 Kilometer zu Buche“, nennt der Tüv Süd-Fachmann eine Faustformel und „wer schließlich am Urlaubsziel sein Fahrzeug – soweit es Sinn macht – entlädt, spart ebenfalls, denn auch am Urlaubsort kommen erfahrungsgemäß einige Kilometer an Fahrstrecke zusammen“.

Tribut an der Zapfsäule kostet ebenso ein zu geringer Reifendruck. Deshalb muss der Reifendruck entsprechend der Herstellerangabe dem Mehrgewicht angepasst werden. Zu geringer Luftdruck vergrößert den Rollwiderstand, und das führt unweigerlich zu einem höheren Verbrauch. Wird der Wagen wieder im Alltag eingesetzt, sollte der Reifendruck wieder entsprechend reduziert werden.

Grundsätzlich plädiert der Fahrzeugexperte von Tüv Süd zu einer zurückhaltenden, vorausschauenden Fahrweise. Häufiges Gas geben, heftiges Abbremsen treiben den Kraftstoffverbrauch in die Höhe. „Eine Reisegeschwindigkeit von 130 Kilometer pro Stunde (km/h) ist eine optimale Kombination aus zügiger Fahrt und vertretbarem Verbrauch“, rät Kaup. Wenn eine verkehrsarme Autobahn zum Gas geben verführt, sollte man sich vor Augen halten – der Luftwiderstand bei Tempo 160 ist etwa vier Mal so hoch wie bei Tempo 80, und das Ticket für die flotte Fahrt wird an der Tankstelle fällig.

Clever kühlen und schalten

Spritsparend lässt sich überdies der Einsatz der Klimaanlage regulieren. Sinnfrei ist ein ständiges Fahren mit offenen Fenstern und eingeschalteter Klimaanlage. Dabei entweicht die abgekühlte Luft nahezu wirkungslos gleich wieder. Noch einen weiteren, weitgehend wirkungslosen Einsatz kennt der Fachmann: „Bei kurzen Fahrten lohnt sich das Einschalten der Innenraum-Kühlung nicht. Keine Klimaanlage befördert auf ein paar Kilometer die Hitze aus dem Auto.“ Und wer bei einer Stammtischdebatte über den Mehrverbrauch durch den Gebrauch einer Klimaanlage mitmischen möchte, sollte darauf hinweisen, dass geöffnete Fenster den Cw-Wert eines Autos verschlechtern und so ebenfalls zu einem Mehrverbrauch beitragen.

Sparpolitisch korrekt und umweltbewusst verhält sich überdies, wer frühzeitig hochschaltet, die Schubabschaltung des Motors beim Ausrollen nutzt und bei längeren Stopps – etwa im Stau – den Motor abstellt. Moderne Fahrzeuge haben aus diesem Grund eine Start-Stopp-Automatik an Bord.

Darf mein Kind mit Ohrenschmerzen ins Flugzeug?

MITTELOHRENTZÜNDUNG Was Eltern vor der Reise wissen sollten und welche Maßnahmen helfen

IM NORDWESTEN/DJD – Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß, die Koffer sind schon halb gepackt und plötzlich klagt das Kind über Ohrenschmerzen. Eltern fragen sich dann sorgenvoll: Kann die Flugreise trotzdem stattfinden oder wird der Flug zur Qual? Tatsächlich kann eine Mittelohrentzündung das Risiko für Beschwerden beim Starten und Landen deutlich erhöhen. Sie gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Bis zu 80 Prozent aller Kinder erkranken in den ersten drei Lebensjahren mindestens einmal daran. Wer die Zusammenhänge kennt und rechtzeitig handelt, kann jedoch besser einschätzen, wann Fliegen möglich ist – und wann es sinnvoller sein kann, die Reise zu verschieben.

Gestörter Druckausgleich

Die Eustachische Röhre verbindet das Mittelohr mit dem Rachen und reguliert den Druckausgleich, etwa beim Starten und Landen. Ist diese durch eine Entzündung blockiert, funktioniert dies nicht mehr. Bei Säuglingen und Kindern ist die Röhre anatomisch enger und verstopft leichter als bei Erwachsenen. Dann kann sich das Trommelfell stark spannen und im schlimmsten Fall verletzt werden.

Ärztlich abklären lassen

Nicht immer können Kinder ihren Schmerz benennen. Stattdessen wirken sie quengelig, greifen sich ans Ohr oder werden ungewöhnlich ruhig. Solche Anzeichen sollten Eltern ernst nehmen. Gerade vor Reiseantritt empfiehlt es sich, die Flugtauglichkeit des Kindes sicherheitshalber vom Kinderarzt oder HNO-Arzt abklären zu lassen. Das gilt auch dann, wenn die Entzündung bereits behandelt wurde und die Beschwerden nachgelassen haben. Zur ergänzenden Therapie ist bei ersten Anzeichen einer Mittelohrentzündung beispielsweise Otofren eine geeignete Option. Das homöopathische Komplexmittel kann die Abheilung der gereizten Schleimhäute unterstützen und zur Linderung der Beschwerden beitragen.



Eine Mittelohrentzündung ist für Kinder ohnehin schmerzhaft – beim Fliegen können Start, Landung und Druckausgleich die Beschwerden noch verschlimmern.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORAT.

Sinnvolle Maßnahmen

Für den Flug selbst gibt es einige einfache Maßnahmen, die den Druckausgleich erleichtern können. Bei Säuglingen und Kleinkindern helfen beim Start und bei der Landung oft Stillen, ein Fläschchen oder ein Schnuller. Zudem kann ein abschwellendes Nasenspray vor dem Flug die Schleimhäute entlasten und die Durchgängigkeit der Ohrtrompete unterstützen. Viele weitere Informationen und Tipps finden Eltern auf Portalen wie www.otofren.de. Sind die Ohrenschmerzen jedoch stark ausgeprägt oder verschlimmern sie sich, sollte die Reise nach Möglichkeit verschoben werden.

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



Zwischen Sternennacht und Sonnenblumen

REISE Die Welt des Vincent van Gogh – 88 Werke in einer Ausstellung zu sehen

OTTERLOO/PR – Ein Jahrhundert nach seinem Tod bringt Vincent van Gogh die Welt noch immer zum Leuchten - und ab September so vollständig wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Mit der Ausstellung „Van Gogh – All Our Paintings“ präsentiert das Kröller-Müller Museum in Otterlo nahe der deutschen Grenze vom 15. September 2026 bis 3. Januar 2027 ein außergewöhnliches Highlight: Erstmals seit 1984 werden sämtliche Gemälde Vincent van Goghs aus der eigenen Sammlung gemeinsam gezeigt.

Die Schau vereint insgesamt 88 Werke des niederländischen Künstlers und macht damit die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt in ihrer ganzen Bandbreite erlebbar. Besucher erhalten einen einzigartigen Überblick über Van Goghs künstlerische Entwicklung, von frühen Arbeiten bis hin zu ikonischen Gemälden aus seiner Zeit in Arles und Saint-Rémy.

Im Zentrum der Ausstellung stehen die Themen von Van Goghs Leben und Werk: Glaube, Hoffnung und Liebe. Diese Motive durchziehen nicht nur seine Kunst, sondern auch seine persönliche Geschichte, vom gescheiterten Prediger zum visionären Maler der Moderne. Seine Bilder spiegeln die Suche nach Sinn, Trost und Menschlichkeit wider.



Willkommen in einer anderen Welt – im niederländischen Kröller-Müller Museum gibt es einen der größten Skulpturengärten Europas. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Die Präsentation knüpft zudem an die besondere Geschichte der Sammlung an: Die deutsche Museumsgründerin Helene Kröller-Müller (1869-1939) erkannte früh die Bedeutung Van Goghs und trug zwischen 1908 und 1930 eine der weltweit bedeutendsten Kollektionen zusammen. Mit dieser einmaligen Zusammenstellung lädt das Museum dazu ein, Van Gogh neu zu entdecken – nicht nur als Künstler, sondern als Mensch, dessen Werk bis heute berührt und inspiriert.

Die Van-Gogh-Galerie

Seit der Eröffnung des Museums im Jahr 1938 werden die Werke von Vincent van Gogh im Herzen des Gebäudes ausgestellt – in der Van-Gogh-Galerie. In der Sammlung von Anton und Helene Kröller-Müller, den beiden Gründer*innen des Museums, nehmen die Werke von Vincent van Gogh einen besonderen Platz ein. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass das Museum heute eine beeindruckende Sammlung seiner Werke besitzt.

In der Van-Gogh-Galerie sind meistens rund dreißig bis vierzig Gemälde des Malers zu sehen. Zum Beispiel „De aardappeleters“ (Die Kartoffelesser), eines der bekanntesten Gemälde von van Gogh. Doch auch weitere bekannte Werke werden gezeigt, die kein Besucher verpassen sollte. Dazu zählen neben einem Selbstporträt auch Vier uitgebloeide zonnebloemen (Vier verwelkte Sonnenblumen), die Brug te Arles (Die Brücke in Arles) sowie Caféterras bij nacht (Caféterrasse am Abend). Dieses Bild kehrt erst im September in die Galerie zurück. Bis dahin ist es als Leihgabe Teil einer großen Van-Gogh-Ausstellung in Japan.



„Vier verwelkte Sonnenblumen“ aus dem Jahr 1887 ist eines der bekanntesten Werke von Vincent van Gogh. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Einer der größten Skulpturengärten Europas

Neben der Van-Gogh-Galerie können Sie im Museum noch viele weitere Kunstwerke entdecken und bewundern. Die Sammlung umfasst mehr als 21.000 Werke, darunter diverse Gemälde von großen Meistern wie Claude Monet, Pablo Picasso, Charley Toorop und Piet Mondriaan. Des Weiteren können Besucher durch einen der größten Skulpturengärten Europas schlendern und dabei zweihundert beeindruckende Skulpturen inmitten der wunderschönen Natur des Nationalparks De Hoge Veluwe entdecken. Der Ort Otterloo liegt in der Nähe von Arnheim.

https://krollermuller.nl/en/van-gogh-all-our-paintings

ANZEIGE

Gefesselt vom Schmerz?

Wie Finger- oder Handgelenksarthrose unsere Lebensqualität beeinträchtigt

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!



Mit Finger- oder Handgelenksarthrose können alltägliche Dinge wie das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Auswringen eines Putzlappens zu schmerzhaften Herausforderungen werden.

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Gemüse richtig ernten: So geht's!

NUTZGARTEN Die wichtigsten Tipps für Zeitpunkt, Technik und Frische

VON JANINE SCHULZE



Bei Wurzelgemüse wie Möhren kann man den richtigen Erntezeitpunkt daran erkennen, dass das Rübenende rundlich aus der Erde schaut. BILD: HELENA LOPES/PEXELS



Tomaten schmecken am besten, wenn sie bei voller Reife geerntet werden. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Wer einen Gemüsegarten pflegt, weiß: Der Erntezeitpunkt ist entscheidend und beeinflusst Geschmack, Frische und Gesundheitswert des Gemüses wesentlich. Neben Standort, Kulturdauer und Witterung müssen Gärtnerinnen und Gärtner die jeweilige Gemüsesorte berücksichtigen. Frühgemüse wie Radieschen, Kresse, Pflücksalate und Spinat sind bei optimalen Bedingungen schnell erntereif und können im Gewächshaus oder Tunnel bereits ab März geerntet werden. Hauptsaison im Freiland ist meist Juli und August, doch mit satzweisem Pflanzen und passenden Sorten kann auch im Herbst noch geerntet werden – von Lauch bis Grünkohl, mit Winterschutz sogar bis Dezember.

Woran erkennt man die Reife?

Je nach Gemüsesorte zeigt sich die Erntebereitschaft unterschiedlich. Tomaten beispielsweise sollten gleichmäßig sortentypisch gefärbt, druckfest und prall sein. Gurken schmecken am besten bei kräftig grüner Schale und optimaler Länge, während zu lange gereifte Früchte bitter werden können. Paprika entfalten ihr volles Aroma in der Vollreife, wenn sie je nach Sorte gelb, orange, rot oder violett gefärbt sind. Zucchini sollten frisch und glatt sein, meist zwischen 12 und 20 Zentimeter lang; große Exemplare werden schnell wässrig, enthalten viele Kerne und können Bitterstoffe bilden.

Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln oder Rote Bete gibt das Erntestadium meist durch die Sichtbarkeit der Knolle, das Welken der Blätter oder das freiliegende Schulterstück preis. Bei Sellerie und Pastinaken können aromatische Blätter schon früh geerntet werden, die Knolle reift jedoch deutlich später. Sogenanntes Spätgemüse wie Rosenkohl oder Winterlauch profitiert sogar von Nachtfrost und kann den ganzen Winter über frisch geerntet werden.

Das richtige Werkzeug macht's

Die Ernte ist nicht nur Handarbeit. Zum Abschneiden von Fruchtgemüse empfiehlt sich ein scharfes Gartenmesser oder eine Schere, denn so werden Schnittflächen glatt und das Risiko von Pilz- und Fäulnisbefall minimiert.

Viele Früchte wie Tomaten oder Zucchini können auch von Hand mit Fingerspitzengefühl gedreht oder abgezupft werden, doch verletzte Früchte sollten schnell verarbeitet werden.

Wurzelgemüse wird mit Spaten oder Grabgabel aus dem Boden gelockert; feuchter Boden erleichtert das Herausnehmen und beugt Ausbrechen vor.

Wann am besten ernten?

Die Tageszeit beeinflusst Frische, Vitamingehalt und sogar den Nitratanteil im Gemüse. Morgens ist das Gemüse besonders knackig, mit prall gefülltem Zellsaft – das ist in Gärtnereien Standard.

Für den Eigenverzehr empfiehlt sich aber die Ernte am späten Nachmittag oder abends, um einen niedrigeren Nitratgehalt zu erzielen. Das gilt besonders für Salate, Spinat, Rote Bete oder Rettich. Kräuter dagegen sollten am Vormittag geschnitten werden, um das volle Aroma zu bewahren, da sie in der Mittagshitze schnell ausdampfen.

Wer regelmäßig erntet, steigert den Ertrag, denn neue Fruchtbildung wird angeregt. Besonders bei Buschbohnen, Erbsen, Zucchini und vielen Blattgemüsearten ist eine gestaffelte Ernte über mehrere Wochen möglich. Pflücksalate beispielsweise können blattweise abgeerntet werden, Mangold und Spinat sollten möglichst früh geerntet werden, um die Erntezeit zu verlängern.

Richtig lagern – für lange Frische

Die korrekte Lagerung nach der Ernte ist unerlässlich. Salate und Blattgemüse halten sich im Kühlschrank, sollten innerhalb von 1-2 Tagen verarbeitet werden. Wurzelgemüse und Kohl lagert man kühl und dunkel, im Keller oder in Sand eingeschichtet. Tomaten mögen es lieber bei Raumtemperatur. Für längere Haltbarkeit eignen sich Gefrierfach, Einmachen oder Trocknen, je nach Gemüseart. Besonders wichtig: Immer ausreichend Luft und Feuchtigkeit entziehen, um Fäulnis zu vermeiden.

Essbare Pflanzenteile nutzen

Neben den geläufigen Früchten enthalten viele Pflanzen essbares Blattgrün oder aromatische Wurzeln. Das Grün von Kohlrabi oder Radieschen etwa ist vitaminreich und kann zu Suppen oder Smoothies verarbeitet werden.

Dwayne Johnson kehrt als Halbgott Maui zurück

KINO Realverfilmung des Disney-Hits „Vaiana“ mit dem Jumanji-Darsteller startet am 9. Juli



Catherine Laga’aia als Vaiana: Die junge Australierin mit samoanischen Wurzeln übernimmt die Hauptrolle und bringt frischen Wind in die Realverfilmung des Disney-Hits. BILD: DISNEY

IM NORDWESTEN/ZA – So haben Kino-Fans Dwayne Johnson noch nie gesehen: Mit langer Mähne und mächtig viel Muskelkraft schlüpft der Jumanji-Darsteller erneut in die Rolle des Halbgottes Maui – diesmal nicht nur als Stimme, sondern ganz leibhaftig auf der Leinwand. Die Realverfilmung des Disney-Abenteuers „Vaiana“ bringt den Star ab dem 9. Juli auch in die Kinos der Nordwest-Region, u.a. ins UCI Kino Wilhelmshaven sowie ins Kino Aurich. Regie führt Thomas Kail, bekannt vom Musical-Hit „Hamilton“, der jetzt aber erstmals fürs Kino ins kalte Wasser springt. Neben Dwayne Johnson (selbst polynesischer Abstammung) als Maui und Catherine Laga’aia als Vaiana spielen John Tui („Young Rock“) den Vater, Frankie Adams („The Expanse“) die Mutter und Rena Owen, die sanfte Großmutter Tala.

Disney-Heldin Vaiana feiert Comeback

Erinnern Sie sich noch an 2016, als die polynesische Teenager-Häuptlings-Tochter Vaiana erstmals im Kino für Abenteuerlust und Fernweh sorgte? Damals begeisterte der Animationsfilm Jung und Alt, wurde zum echten Publikums-Hit – und eroberte die Herzen mit seiner farbenfrohen Südsee-Welt, mutigen Entdeckerin und den Ohrwurm-Garantie-Songs.

Jetzt, zehn Jahre später, startet Disney die Realverfilmung. An der Geschichte hat sich wenig geändert: Vaiana (gespielt von Catherine Laga’aia) lebt auf der Südseeinsel Motunui, wo niemand das Riff hinaus überqueren darf – sehr zum Frust der jungen Häuptlings-Tochter. Als ausgerechnet die Vorräte knapp werden, beschließt sie, ihr Volk zu retten und die geheimnisvolle Welt hinterm Horizont zu erkunden. Mit dabei: Großmutter Tala, die als gute Seele des Films Vaiana inspiriert, und – natürlich – Maui, der Halbgott mit dem Herz aus Gold und dem Hang zu kuriosen Abenteuern.

In den Trailern zeigt sich: Die Handlung orientiert sich stark am Original – Fans des Animationshits werden viele Szenen wiedererkennen. In Sachen Atmosphäre und Kulisse punktet der Film mit beeindruckenden Bildern des Pazifiks und opulenten Kostümen.

Zwischen Remake-Wahn und Nostalgie

Wie so oft bei Disneys Realverfilmungen gehen die Meinungen auseinander. Einige Fans finden: Das Remake kam zu früh – weniger als zehn Jahre nach dem ersten Film – und fragen, ob Disney nicht einfach zu schnell produziert hat. Andere stören sich am Look: „Das sieht manchmal animierter aus als das Original!“ Wieder andere freuen sich einfach, die polynesische Heldin und Maui endlich in „echten“ Kulissen zu erleben. Auf Bewertungsportalen wie IMDb und Letterboxd loben viele die Musik und die beeindruckenden Bilder; Kritik gibt’s vor allem für den fehlenden Mut zur Neuerzählung. Auf Twitter/X tauchen pointierte Kommentare auf wie „Disney, lass den Remake-Wahn!“ oder „Der Ozean sieht echt klasse aus, aber die Story bleibt stehen.“

Visuell stark, inhaltlich überflüssig?

Ob das Remake eines Films, dessen Original erst 2016 erschien, notwendig ist? Einige Kritiker bewerten die Realverfilmung als reinen, wenn auch visuell opulenter Strategiezug von Disney.

Wie immer gilt: Am besten selbst ins Kino gehen und sich ein eigenes Bild machen! Wer den Zeichentrickfilm von 2016 noch nicht kennt, bekommt ein mitreißendes Südsee-Abenteuer für die ganze Familie. Und Dwayne-Johnson-Fans dürften sowieso auf ihre Kosten kommen.

azubi EXPRESS
DEIN FAHRPLAN IN RICHTUNG ZUKUNFT!
03.09.2026 | Nordenham & Brake
Mobile Jobmesse für Schüler:innen ab Klasse 9
Unternehmen hautnah erleben - **live & vor Ort**
Shuttle-Fahrten im Hop-on-/Hop-off-Prinzip

azubi-express.de
Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz als Ausbildungsbetrieb! Alle Informationen und Details zur Teilnahme per E-Mail an *jobs@nwzmedien.de*
NWZ Jobs

Wohnmobile und -wagen

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

fairgeben, fairsorgen, fairteilen: Gottes Spielregeln für eine gerechte Welt
www.brot-fuer-die-welt.de

Stellenmarkt

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de
Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.
Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!
Wann: 29.08.2026
Beginn: 10:00 Uhr


Helden bitte melden ...


Ehrenamtlich engagieren?
Du hast das Zeug dazu.
www.helden-bitte-melden.de
DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

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

Annika Ni und CITIPOST Bote Stefan Gustke

ICH BIN STOLZ AUF MEINEN FREUND WEIL ER'S EINFACH BRINGT!

Du suchst einen Job, der's einfach bringt? Mit flexiblen Arbeitszeiten, netten Kunden und Kollegen, gesund und an der frischen Luft? Und das alles mit richtig guten Sozialleistungen und bezahltem Urlaub? Egal, ob du Post, Pakete oder Zeitungen liefern möchtest – Der Nordwesten braucht dich. Jetzt schlaumachen und bewerben: **www.citipost-nordwest.de/jobs**

CITIPOST

Bringt mehr als man denkt.

Fallen stoppen Motten, Fliegen und Co. frühzeitig

HAUSHALT Frühzeitige Erkennung schützt vor Schäden – Fallen und Duft-Sachets helfen im Haushalt

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Fliegend oder kriechend, saisonal oder ganzjährig. Während im Frühjahr und Sommer vermehrt Ameisen, Fruchtfliegen, Stechmücken oder Wespen auftreten, tritt im Herbst pünktlich zum Schrankwechsel oft die Kleidermotte in Aktion. Ganzjährig sind Silberfischchen und Kakerlaken anzutreffen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.



Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. BILD: EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK.COM/NEXA LOTTE/AKZ-O

Praktische Lösung

Schädlinge machen sich meist nicht sofort bemerkbar. Häufig zeigen sich Anzeichen erst dann, wenn bereits Schäden vorhanden sind. Mit speziellen Fallen lässt sich frühzeitig überprüfen, ob ein Befall vorliegt und weitere Maßnahmen notwendig sind. So dienen Fallen mit einer Lockstoffmischung auf Pheromonbasis, wie etwa die Kleider & Textil Mottenfalle von Nexa Lotte, zum Einfangen männlicher Kleidermotten. Die Lebensmittel-Motten-Falle des Herstellers arbeitet nach dem gleichen Prinzip und hilft dabei, einen Befall in Vorratsräumen oder Küchenschränken einzudämmen. Die Methode der Befallserkennung lässt sich auch auf weitere Haushaltsschädlinge übertragen. So ermöglichen Silberfischchen-Fallen eine diskrete Bekämpfung in der Küche oder dem Bad. Fruchtfliegen-Fallen dienen dagegen zum Abfangen von Frucht-, Obst- und Essigfliegen, während Ameisen-Klebefallen zuverlässig Laufwege und die Befallstärke aufzeigen. Ergänzend zur sichtbaren Eindämmung von Schädlingen bietet ein Moskito-Stecker eine praktische Lösung, um Stechmücken gar nicht erst zur Plage werden zu lassen. Durch seine kontinuierliche Wirkung auf Basis von Zitroneneukalyptusöl trägt er dazu bei, die Insektenaktivität in Schlaf- und Wohnbereichen spürbar zu reduzieren. Mehr Informationen unter www.nexa-lotte.de.

Angenehmer Blütenduft

Vorbeugung ist der erste und wichtigste Schritt zu einem schädlingsfreien Zuhause. Besonders Textilien aus Naturfasern bieten Motten ideale Bedingungen. Mottenschutz-Sachets helfen, Kleidungsstücke aus Wolle, Seide, Kaschmir und anderen tierischen Materialien langfristig zu schützen und Motten fernzuhalten, bevor sie Schaden anrichten können. Die innovative Formulierung mit Geraniol entfaltet innerhalb weniger Stunden einen angenehmen Blüten-Duft, der nicht nur schützt, sondern auch für Frische in Kleiderschränken, Kommoden und Schubladen sorgt.

Nervigen Krabbler zwischen Sofa und Spinne

HAUS Sanfte Wege, ungebetene Gäste stressfrei aus Haus und Wohnung zu entfernen

IM NORDWESTEN/DJD – Die gemütliche Stimmung auf dem Sofa ist schlagartig dahin, wenn plötzlich eine Spinne über die Wand läuft. Auch wenn heimische Insekten für Menschen meist harmlos sind, fürchten sich viele doch vor den krabbelnden und summenden Mitbewohnern. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) der Erwachsenen in Deutschland hat laut einer YouGov-Umfrage Angst vor Spinnen, die sogenannte Arachnophobie. Damit belegt sie bei den Tierängsten unangefochten den ersten Platz, weit vor der Angst vor Schlangen (Ophidiophobie) oder Haien (Selachophobie).

Schonend einfangen statt töten

In der Natur sind viele der kleinen Lebewesen von großem Nutzen, in der Wohnung möchte man sie dennoch meist nicht haben. Die chemische Keule muss dabei nicht gleich zum Einsatz kommen. Wer Spinnen und andere Insekten auf Distanz halten und sie nach draußen befördern möchte, kann auf technische Helfer zurückgreifen. Spezielle Insektenfänger wie Liv by Neher ermöglichen es, die Krabbler sicher aufzunehmen und lebend ins Freie zu transportieren, ohne ihnen dabei zu nahe zu kommen. Im Garten oder vor dem Haus können sie anschließend unversehrt in die Freiheit entlassen werden.



Keine Angst vor krabbelnden oder fliegenden Untermietern: Insekten lassen sich lebend einfangen und nach außen befördern. BILD: DJD/NEHER/CHRISTINE JOOS

Ungebetene Gäste fernhalten

Die Verwendung eines Insektenfängers bietet eine besonders tierfreundliche Lösung, da Wespen, Fliegen, Käfer oder Spinnen behutsam eingefangen werden können, ohne dass ihnen Schaden zugefügt wird. Mehr Informationen und Bezugsquellen finden sich etwa unter www.livbyneher.de. Nach Angaben des Anbieters wird pro verkauftem Produkt ein Quadratmeter Blühwiese über das Projekt Netzwerk Blühende Landschaft ermöglicht. Ergänzend können fest installierbare Insektenschutzlösungen für Fenster und Türen eine gute Lösung sein. Sie verhindern von vornherein das Eindringen der Tiere – damit der nächste Fernsehabend auf dem Sofa nicht erneut durch krabbelnde Störenfriede unterbrochen wird.

Nordwest SHOP

Unsere Teak-Neuheiten für Ihren Garten & Balkon.



Gartensessel Moin Teak
129,00 €



Gartensessel Herz Teak
129,00 €



Gartensessel Anker Teak
129,00 €



Gartenmöbelset Teak Bank + Tisch Ashford
1.179,00 € ~~1.287,00 €~~

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

Hier geht's zu weiteren Highlights!

Autorin fängt Seele der Nordsee in Gedichten ein

BUCHTIPP „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ von Marion Döbert

IM NORDWESTEN/CMF – Mal braust sie, mal stürmt sie, mal liegt sie ganz ruhig da: Die wechselhafte Nordsee zeigt sich niemals gleich. Doch zu einem lädt sie immer ein: die Gedanken frei laufen zu lassen, über die Natur oder auch das eigene Leben zu sinnen und ihr alle Sorgen auszuschütten.

Marion Döbert hat diese Gedanken in ihrem Buch „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ eingefangen. In atmosphärischer Sprache, zugleich glasklar und eindringlich, bringt sie mit ihren Gedichten das Wesen des Wattenmeeres und auch das, was es mit uns macht, zum Vorschein. Gepaart mit Illustrationen und Fotografien der Autorin, entsteht so eine Gefühlswelt, die das Erleben der Nordsee nachhallen lässt.

30 „Verschenk-Gedichte“

Ihren Ursprung haben die „Meeresgedichte“ als „Verschenk-Gedichte“ im „Vogelwärterhaus Langeoog“. Die Autorin ist seit 2021 dort regelmäßig ehrenamtlich im Einsatz für den Nationalpark Wattenmeer Niedersachsen tätig und bringt im „Vogelwärterhaus“ Besuchern die Tierwelt und den Naturschutz der Insel näher. Aus den vielen auch tiefgründigen Gesprächen, die sie dort führt, entstand die Idee zu den Gedichten, die Döbert, geschrieben auf kleine Papierrollen und umhüllt mit Fäden von Geisternetzen aus gefundener Fischereiausrüstung, an die Besucher verschenkte. Im Gedichtband sind nun 30 der schönsten „Verschenk-Gedichte“ mit Fotografien und Illustrationen der Autorin vereint.

Als Erinnerung an das große weite Meer, als Appell, die eigenen Träume nicht aus den Augen zu verlieren, aber auch als Impuls, über sich und die Welt zu schmunzeln, sind die Meeresgedichte nicht nur ein wunderbares Mitbringsel vom Nordseeurlaub, sondern auch ein kleiner Anker, sich voller Freude an die Natur des Wattenmeeres zu erinnern.



„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ ist im Verlag ESE erschienen. BILD: ESE VERLAG

Über die Autorin:

Marion Döbert lebt und schreibt in Bielefeld und der Welt. Ein paar Monate des Jahres verbringt sie auf Langeoog und arbeitet dort ehrenamtlich für den Nationalpark Wattenmeer. Die Autorin ist international anerkannte Alphabetisierungsexpertin und hat den Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. mitbegründet. 2003 wurde ihr das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre Verdienste in der Literalitätsförderung für Erwachsene verliehen. Marion Döbert ist bekannt für ihre glasklare, verständliche Sprache, die zum Lesen und Leben verführt.

■ „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ (ISBN 978-3-941163-51-5) erschien im Mai 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE), bekannt vor allem für Regionalliteratur aus Ostfriesland. Den 36 Seiten umfassenden Gedichtband gibt es für 11,95 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über
➛@www.soeker-druckshop.de



Appell an Autofahrer

MOBILITÄT Sonne und Hitze erfordern mehr Aufmerksamkeit


Die Sonne brennt, der Asphalt flimmert: Bei Hitze sollten Autofahrer besonders achtsam sein. BILD: PEXELS/PHOTOGRAPH

IM NORDWESTEN/HAMM/PM – Wenn das Thermometer steigt, flimmert die Luft über dem aufgeheizten Asphalt, das kann zu optischen Täuschungen führen. Darüber hinaus führen hohe Temperaturen zu Konzentrationsschwierigkeiten und verringerten Reaktionszeiten. Darauf weist die Autobahn Westfalen hin und appelliert an alle Autofahrer, besonders aufmerksam in diesen Tagen unterwegs zu sein.

Neben und auf den Straßen arbeiten Straßenwärterinnen und Straßenwärter und Mitarbeitende der Baufirmen mit einem ohnehin hohen Sicherheitsrisiko, sie gilt es zu schützen und Rücksicht zu nehmen, gerade an diesen heißen Tagen. Der Tipp: Die Körpertemperatur sollte niedrig gehalten werden.

Das Auto kann, wenn es geparkt wird, mit reflektierenden Folien vor übermäßigem Aufheizen geschützt werden. Sonst kann beim Einsteigen die Temperatur schnell mal 60 Grad Celsius und mehr betragen. Dazu heizen sich das Armaturenbrett und das Lenkrad stark auf.

Darüber hinaus sollten Autofahrer immer eine gute Sonnenbrille greifbar haben, um die Blendwirkungen zu verringern. Und es gilt wie sonst auch: Trinken, trinken, trinken, um den Flüssigkeitsmangel zu verhindern, also am besten immer eine Flasche Wasser oder Schorle im Auto mitnehmen.

Nicht zuletzt gilt es mehr denn je, die Tempolimits in Baustellen und Abstandsgebote strikt einzuhalten und vorausschauend zu fahren. Arbeitende an der Autobahn tragen ihre auffällige orangefarbene Kleidung auch bei den hohen Temperaturen, um gut sichtbar zu sein.