Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wesermarsch
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
11.07.2026 | 27. KW | 31. Jahrgang

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGSTIPPS 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-Familienwelt.



Der Fallschirmsport-Club Westerstede spendet in seiner Sprungwoche vom 01. bis 09. August 2026, unter dem Motto „Tandemspringen mit Herz“, 10 Euro pro Sprung an das Kinderhospiz helpful e.V. in Papenburg. BILD: ANDREAS UNTERBERG

WESERMARSCH

Samstag, 11. Juli: 19:00 Uhr, Open-Air-Konzert am Hafen, Hafen Brake, Kaje 1, 26919 Brake (Unterweser). Weitere Informationen: Live-Musik unter freiem Himmel am Hafen; nähere Informationen zu Eintritt und Programm beim Veranstalter.

Sonntag, 26. Juli: 11:00 Uhr, Sommerfest im Gästehausgarten, Gästehaus Nordsee, Strandallee 61, 26969 Butjadingen-Burhave. Weitere Informationen: Familienprogramm mit Musik, regionalen Spezialitäten und Kinderaktionen; der Eintritt ist frei.

Sonntag, 13. September: 10:00 Uhr, Tag des offenen Denkmals auf Gut Moorsee, Gut Moorsee, Moorseer Straße 39, 26939 Ovelgönne. Weitere Informationen: Führungen über das historische Gutsgelände und Informationen zur Geschichte des Anwesens; Teilnahme kostenfrei.

Freitag, 13. November: 20:00 Uhr, Theaterabend „De Plattdüütsche Bühn“, Begegnungsstätte Nordenham, Walther-Rathenau-Straße 4, 26954 Nordenham. Weitere Informationen: Plattdeutsches Theaterstück, Karten sind im Vorverkauf erhältlich.

FRIESLAND/WILHELMSHAVEN

Samstag, 11. Juli: 11:00 Uhr, Historische Führung „Heimat Jadebusen – Über Land und Leute“, Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Straße 61, 26316 Varel-Dangast. Geführter Rundgang zur Geschichte Dangasts und des Jadebusens. Weitere Informationen: Anmeldung empfohlen, Teilnahme gegen Gebühr.

Sonntag, 12. Juli: 11:30 Uhr, Öffentliche Führung im Franz-Radziwill-Haus, Franz-Radziwill-Haus, Sielstraße 3, 26316 Varel-Dangast. Führung durch das ehemalige Wohn- und Atelierhaus des Malers Franz Radziwill mit Einblicken in Leben und Werk. Weitere Informationen: Museumseintritt zuzüglich Führungsgebühr.

Mittwoch, 15. Juli: 14:00 Uhr, Hafenbustour über den JadeWeserPort, JadeWeserPort-InfoCenter, Zum JadeWeserPort 1, 26388 Wilhelmshaven. Geführte Bustour durch Deutschlands einzigen Container-Tiefwasserhafen mit Informationen zu Logistik und Hafenbetrieb. Weitere Informationen: Anmeldung erforderlich; Teilnahme gegen Gebühr.

Samstag, 18. Juli: 14:00 Uhr, Kutschfahrt durch die friesische Landschaft, Hof Grünenkamp, Westersteder Straße 71 A, 26316 Varel-Grünenkamp. Rundfahrt mit der Kutsche durch die typische friesische Marschlandschaft. Weitere Informationen: Anmeldung erforderlich; Teilnahme gegen Gebühr.

AMMERLAND

Samstag, 11. Juli: 07:45 Uhr, Tagesfahrt nach Hamburg. Abfahrt: ZOB Westerstede, Albert-Post-Platz, 26655 Westerstede. Busreise ab Westerstede mit organisiertem Tagesprogramm. Weitere Informationen: Rückkehr gegen 19:45 Uhr, Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 12. Juli: 09:30 Uhr, Taglilien im Park – mit Versteigerung & Verkauf, Park der Gärten, Elmendorfer Straße 40, 26160 Bad Zwischenahn. Themenveranstaltung rund um die Taglilie mit Ausstellung, Informationen, Pflanzenverkauf und Versteigerung. Weitere Informationen: Es gelten die regulären Eintrittspreise des Parks der Gärten.

Freitag, 17. Juli: 19:00 Uhr, Open Air am Meer – Souly Moly, Freilichtbühne im Kurpark, Auf dem Hohen Ufer 24, 26160 Bad Zwischenahn. Live-Konzert direkt am Zwischenahner Meer. Weitere Informationen: Der Eintritt ist frei.

Samstag, 18. Juli: 11:00 Uhr, Ortsspaziergang durch Bad Zwischenahn, Treffpunkt: Haus des Gastes, Auf dem Hohen Ufer 24, 26160 Bad Zwischenahn. Geführter Rundgang durch den Kurort mit Informationen zur Geschichte, Architektur und den Sehenswürdigkeiten. Weitere Informationen: Teilnahme gegen Gebühr, Anmeldung empfohlen.

OLDENBURG

Samstag, 11. Juli: 11:00 Uhr, Stadtspaziergang – der Klassiker, Treffpunkt: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH. Der geführte Rundgang führt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Oldenburger Innenstadt und dauert etwa 90 Minuten. Eintritt: ab 10 Euro. Das Ticket berechtigt außerdem zu einem einmaligen ermäßigten Eintritt in eines der Stadt- oder Landesmuseen Oldenburgs.

Sonntag, 12. Juli: 11:00 Uhr, OFF – Poems of Unrest, Haus für Medienkunst Oldenburg. Internationale Gruppenausstellung mit Arbeiten aus der fünften Ausgabe der OFF-Biennale Budapest. Die Ausstellung beschäftigt sich mit gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen aus künstlerischer Perspektive.

Mittwoch, 15. Juli: 17:00 Uhr, Stadtspaziergang – der Klassiker, Treffpunkt: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH. Geführter Rundgang durch die historische Innenstadt mit Informationen zur Stadtgeschichte, Architektur und den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Eintritt: ab 10 Euro.

Samstag, 18. Juli: 14:00 Uhr, Stadtspaziergang – der Klassiker, Treffpunkt: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH. Öffentliche Stadtführung durch die Oldenburger Innenstadt. Eintritt: ab 10 Euro; inklusive ermäßigtem Museumseintritt gemäß Ticketbedingungen.

OSTFRIESLAND

Samstag, 11. Juli: 19:00 Uhr, Live Musik im Pick Up Beachclub, Pick Up Beachclub, Timmeler Campingplatz, Am Reitsportzentrum 1, 26629 Großefehn-Timmel. Weitere Informationen: Live-Musik unter freiem Himmel in entspannter Beachclub-Atmosphäre. Der Eintritt ist in der Regel frei.

Sonntag, 12. Juli: 11:00 Uhr, Tage des offenen Gartens, verschiedene Privatgärten in Ostfriesland (unter anderem in den Landkreisen Aurich, Leer und Wittmund). Weitere Informationen: Zahlreiche private Gartenbesitzer öffnen ihre Gärten für Besucher. Die teilnehmenden Gärten und Adressen sind der Veranstaltungsübersicht zu entnehmen. Teilweise wird ein kleiner Kostenbeitrag erhoben.

Sonntag, 12. Juli, ab 9 Uhr, in den Gemeinden Brookmerland, Großheide und Südbrookmerland: „Up Rad van Möhlen to Möhlen“, Gemeinschaftsaktion der Mühlenvereine für die etwa 38 km lange Strecke; Startgebühr drei Euro, dafür Flyer mit Streckenverlauf und Stempelkarte. Restauration an den Mühlen

Dienstag, 14. Juli: 19:00 Uhr, Live am Deich, Hauptstrand Dornumersiel, Oll Deep 7, 26553 Dornum-Dornumersiel. Weitere Informationen: Open-Air-Konzert direkt am Deich mit wechselnden Künstlern. Der Eintritt ist frei.

Donnerstag, 16. Juli: 19:00 Uhr, Live Musik im Pick Up Beachclub, Pick Up Beachclub, Timmeler Campingplatz, Am Reitsportzentrum 1, 26629 Großefehn-Timmel. Weitere Informationen: Sommerliche Konzertreihe mit wechselnden Bands und Künstlern in lockerer Beachclub-Atmosphäre. Der Eintritt ist in der Regel frei.

LANDKREIS OLDENBURG

Sonntag, 19. Juli: 12:00 Uhr, Oldtimer-Show und verkaufsoffener Sonntag, Innenstadt Wildeshausen, Markt und Fußgängerzone, 27793 Wildeshausen. Weitere Informationen: Oldtimer-Ausstellung in der Innenstadt sowie verkaufsoffener Sonntag des örtlichen Einzelhandels.

Samstag, 15. August: 19:30 Uhr, Sommerkonzert im KulturHaus Müller, KulturHaus Müller, Ring 24, 27777 Ganderkesee. Weitere Informationen: Konzertveranstaltung im KulturHaus; nähere Informationen und Eintrittspreise sind über den Veranstalter erhältlich.

Sonntag, 13. September: 11:00 Uhr, Tag des offenen Denkmals im Kloster Hude, Klostermuseum Hude, Von-Witzleben-Allee 1A, 27798 Hude. Weitere Informationen: Führungen durch das historische Klosterareal und Museum; Teilnahme in der Regel kostenfrei.

Sonntag, 8. November: 11:00 Uhr, Kunsthandwerkermarkt, KulturHaus Müller, Ring 24, 27777 Ganderkesee. Weitere Informationen: Zahlreiche Aussteller mit Kunsthandwerk und Geschenkideen; Informationen zu Eintritt und Ausstellern veröffentlicht der Veranstalter.

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

So reist Ihr Haustier sicher im Auto

MOBILITÄT Wer Tiere im Auto transportiert, muss auf die richtige Sicherung achten

IM NORDWESTEN/AK-O – Für viele Menschen gehören Hunde oder andere Haustiere selbstverständlich zur Familie – auch auf Reisen. Doch beim Transport im Auto wird das Thema Sicherheit oft unterschätzt. Dabei können ungesicherte Tiere bei einem Unfall oder einer Vollbremsung schnell zur Gefahr werden.



Mit der richtigen Sicherung und etwas Vorbereitung werden Autofahrten für Tiere deutlich angenehmer und sicherer. Gleichzeitig schützt man sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer. BILD: KI-GENERIERT/AK-O

Laut Straßenverkehrsordnung gelten Haustiere im Auto als Ladung und müssen entsprechend gesichert werden. Wer sein Tier frei im Fahrzeug sitzen lässt, riskiert nicht nur Bußgelder, sondern auch erhebliche Gefahren für alle Insassen. Für Hunde eignen sich je nach Größe spezielle Transportboxen, Trenngitter oder Sicherheitsgurte. Kleine Tiere sollten möglichst in stabilen Transportboxen reisen.

Welche Sicherung sinnvoll ist, hängt von Größe und Verhalten des Tieres ab. Transportboxen bieten besonders hohen Schutz und sollten möglichst quer zur Fahrtrichtung im Kofferraum stehen. Wichtig ist dabei eine ausreichende Belüftung. Bei Sicherheitsgurten muss das Geschirr gut sitzen und speziell für den Transport im Auto geeignet sein.

Gerade bei längeren Fahrten benötigen Tiere regelmäßige Pausen. Hunde sollten sich bewegen und ausreichend trinken können. Besonders im Sommer ist darauf zu achten, dass Tiere nicht überhitzen. Auch hier gilt: Tiere niemals alleine im Auto zurücklassen. Bereits wenige Minuten können lebensgefährlich werden.

Viele Tiere reagieren nervös auf Autofahrten. Deshalb kann es sinnvoll sein, kürzere Strecken zu üben und vertraute Decken oder Spielzeuge mitzunehmen. Eine ruhige Fahrweise hilft zusätzlich, Stress zu reduzieren.

Sommerauszeit in den Allgäuer Alpen

REISE Ob Solo, als Paar, mit der Familie oder mit Freunden – Oberstdorf bietet den passenden Rahmen

OBERSTDORF/PR – Familien entdecken die Berge spielerisch, Paare genießen Auszeiten mit Panorama, Freundesgruppen meistern gemeinsame Herausforderungen und Alleinreisende finden Raum für Bewegung, Ruhe und neue Perspektiven. Kaum ein Urlaub gleicht dem anderen und Oberstdorf bietet den passenden Rahmen für ganz unterschiedliche Reisewünsche.

Die Kombination aus alpiner Natur, vielfältigen Freizeitmöglichkeiten und modernen Erholungsangeboten macht den Ort in den Allgäuer Alpen zu einem vielseitigen Reiseziel für unterschiedliche Reiseanlässe und -zielgruppen.



Rund um Oberstdorf können die Besucher den Weitblick auf die Allgäuer Alpen genießen.
BILD: TOURISMUS OBERSTDORF / EREN KARAMAN

Für Familien: Abenteuer zwischen Schatzsuche und Sommerrodelbahn

Familien erwartet in Oberstdorf eine Mischung aus Bewegung, Naturerlebnissen und kleinen Abenteuern. Bei der digitalen Schnitzeljagd „Nordi und der verschollene Schatz von Oberstdorf“ beispielsweise begeben sich Familien gemeinsam auf Spurensuche durch den Ort und lösen Rätsel rund um eine sagenumwobene Schatzkarte. Für noch mehr Action sorgen der Hochseilgarten Kletterwald Söllereck oder der Allgäu-Coaster am Söllereck. Die Allwetter-Rodelbahn bietet Fahrspaß bei nahezu jeder Witterung und zählt zu den wenigen Anlagen der Region, die sogar einen Winterbetrieb ermöglichen. Dazwischen warten leichte Wanderwege und zahlreiche Plätze zum Spielen und Entdecken. Dank der Bergbahnen gelangen auch kleinere Kinder oder Familien mit Kinderwagen unkompliziert in höhere Lagen und dürfen sich dort auf kinderwagentaugliche Wanderwege freuen – unter anderem am Nebelhorn und dem Söllereck.

Mit Freunden: Gemeinsam neue Herausforderungen meistern

Wer mit Freunden unterwegs ist, findet hier jede Menge Möglichkeiten, gemeinsam Neues auszuprobieren. Neben Wandern auf drei Höhenlagen lassen sich die Täler rund um Oberstdorf auch unkompliziert auf zwei Rädern erkunden – mit dem eigenen Bike oder einem Leihrad von einer der zahlreichen Fahrrad- und E-Bike-Verleihstationen. Ob durch das Oytal, das Stillach- oder Trettachtal, die Strecken verbinden Bewegung mit beeindruckenden Ausblicken auf die Allgäuer Bergwelt.

Im Nordic Zentrum können Besucher beim Laser-Biathlonkurs selbst in die Rolle eines Biathleten schlüpfen und auch im Sommer ihre Treffsicherheit testen. Für freundschaftlichen Wettkampf sorgt außerdem der Adventuregolfplatz am Mühlacker nahe der Nebelhornbahn. Auf 18 abwechslungsreichen Themenbahnen verbindet Adventuregolf die Präzision des klassischen Golfs mit dem unkomplizierten Spaß einer Minigolfpartie. Zwischen den Runden laden ein kleiner Biergarten und der Blick auf die umliegende Bergwelt zum Verweilen ein.

Für Paare: Genussmomente mit Bergblick

In Oberstdorf finden Paare die passende Kulisse für gemeinsame Momente: eine Sundowner-Kutschfahrt, eine Wanderung in das idyllische Trettachtal oder ein entspannter Nachmittag in der neuen Therme Oberstdorf. Infinity-Pool, Panoramasaunen, großzügige Ruheräume und entspannende Anwendungen verbinden Wellness mit Blick auf die Berge und machen Erholung zum festen Bestandteil des Urlaubs.

Auch kulinarisch hat die Region viel zu bieten. Das Angebot reicht von urigen Sennalpen wie der Alpe Schlappold, der höchstgelegenen Bergkäserei Deutschlands, bis zu ausgezeichneten Gourmetrestaurants.

Solo unterwegs: Den eigenen Rhythmus finden

Allein zu reisen bedeutet oft, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Oberstdorf bietet dafür die passende Umgebung. Das weitläufige Wegenetz führt durch Täler, entlang von Bergbächen und hinauf in alpine Höhen. Neben klassischen Wanderungen laden auch besondere Angebote dazu ein, die Natur intensiver wahrzunehmen. So steht bei dem Erlebnis „Luft(er)leben – Atme Dich frei“ an ausgewählten Terminen die bewusste Erfahrung der Bergwelt im Mittelpunkt, während die „Kräuterwanderung zur Katharinenruhe“ Bewegung mit Wissen über heimische Pflanzen vereint und zugleich eindrucksvolle Ausblicke auf Oberstdorf und das Nebelhorn eröffnet. So entstehen Momente, in denen nicht das Ankommen zählt, sondern das bewusste Unterwegssein.

Weitere Informationen unter: www.oberstdorf.de/sommer/

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die angesprochenen Probleme treten auf.

Was tun für ein leistungsstarkes Herz?
Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht.[2] Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

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. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht.

Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



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 €

Wenn die Hitze kommt

MOBILITÄT ADFC-Tipps fürs Radfahren mit kühlem Kopf

IM NORDWESTEN/PM – Früh starten, Schatten suchen und Warnzeichen ernst nehmen – so kommt man auch bei hohen Temperaturen gut und sicher ans Ziel. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) gibt zehn Hitzetipps, damit Radfahrende den Sommer mit Freude genießen können.

Die Temperaturen steigen, Hitzetage kündigen sich an – gleichzeitig locken Sommer und Sonne auf das Rad. Laut der ADFC-Radreiseanalyse sind Mai, Juni und August die beliebtesten Monate für Radausflüge und Radreisen. Radtourismusexperte im ADFC-Bundesvorstand Christian Tänzler sagt: „Damit aus der sommerlichen Radtour kein Hitzestress wird, empfehlen wir, Tempo, Strecke und Pausen an die Temperaturen anzupassen. Wer früh startet, schattige Wege wählt und genug trinkt, kann den Sommer auf dem Rad genießen."



Kindern auf Radtouren proaktiv Trinkpausen anbieten. BILD: © ADFC/LEHMKÜHLER

Das sind die zehn ADFC-Hitzetipps

■ **1. Früh losfahren –** Am besten in den frühen Morgenstunden starten, wenn es kühler ist und die Sonne noch nicht so stark strahlt. Die heiße Phase mit der höchsten UV-Belastung zwischen circa 11 und 16 Uhr lässt sich gut unter einem schattigen Baum oder an einem See überbrücken. Ab dem späten Nachmittag kann man je nach Temperatur noch einmal in die Pedale treten.

■ **2. Schattige Strecken wählen –** Asphaltierte Straßen ohne Bäume können sich sehr schnell aufheizen. Besser sind Radrouten, die durch Wälder oder Parks mit viel Schatten führen. Wer zusätzlich an Flüssen oder Seen entlangfährt, kann sich in den Pausen abkühlen.

■ **3. Genug trinken –** Radfahren heißt: Die Muskeln arbeiten und der Körper produziert Wärme. Wenn es zusätzlich heiß ist, schwitzt der Körper stärker und verliert viel Flüssigkeit. Durch den Fahrtwind merkt man das nicht immer. Deswegen: Vor der Fahrt ausreichend trinken und während der Fahrt regelmäßig kleine Schlucke nehmen, auch wenn man keinen Durst verspürt. Wenn dem Körper Flüssigkeit fehlt, funktioniert die Körperkühlung schlechter, Kreislaufprobleme können drohen. Kleine, stärkende Snacks für unterwegs versorgen den Körper mit Energie.

■ **4. Leichte, helle Kleidung –** Helle Kleidung reflektiert die Sonnenstrahlen, ein luftiger Schnitt sorgt für Zirkulation, und atmungsaktive Stoffe transportieren den Schweiß nach außen.

■ **5. Auf Sonnenschutz achten –** Gesicht, Nacken, Ohren, Arme und Beine großzügig mit Sonnencreme eincremen. Ein Hut, eine Kappe oder ein leichtes Tuch schützen Kopf und Nacken vor Sonnenstrahlen. Das Halstuch kann zusätzlich befeuchtet werden. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz ist empfehlenswert.

■ **6. Pausen machen** – Mindestens einmal pro Stunde einen Stopp im Schatten einlegen, das hilft dem Körper, sich zu erholen und abzukühlen.

■ **7. Tempo rausnehmen –** Bei Hitze sollte man ruhig und entspannt fahren. Das schont den Kreislauf und hilft, Überhitzung zu vermeiden.

■ 8. Auf die Technik achten – Bei großer Hitze kann auch die Technik leiden: Vor der Fahrt Bremsen, Reifen und Kette prüfen. Luft dehnt sich bei Wärme aus, deshalb die Reifen nicht bis zum Maximaldruck aufpumpen. Bei Pedelecs den Akku vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

■ **9. Mit Kindern unterwegs** – Auf kurze, altersgerechte Strecken ohne große Steigungen oder Autoverkehr achten. Noch mehr Pausen machen und unbedingt die Mittagshitze meiden. Schattige Routen sind Voraussetzung. Trinkpausen einplanen und aktiv anbieten – nicht erst, wenn die Kinder Durst anmelden. Darauf achten, wie es den Kindern geht, ob sie noch fit sind oder abwesend, still wirken. Auch auf Kleinkinder im Anhänger und im Fahrradkindersitz achten. Pausen und Spaß sollten im Fokus stehen. Ein möglicher Rückweg mit dem ÖPNV macht die Tour flexibler.

■ **10. Auf Warnzeichen achten –** Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erschöpfung, Muskelkrämpfe oder ein schneller Puls können Zeichen für Überhitzung und Flüssigkeitsmangel sein. Sofort anhalten, Schatten suchen und trinken. Wenn es nicht besser wird, die Fahrt abbrechen. Ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen oder gänzlich Ungeübte sollten besonders vorsichtig sein und gegebenenfalls auf die Radtour verzichten.



Auf dem Weg durch die Landschaft – bei Hitze lieber schattige Routen auswählen. BILD: © ADFC

Radrouten mit Trinkwasser-Nachschub

Immer mehr Radrouten setzen auf öffentliche Trinkwasserstationen. Die „Kühle Spur" in der Lausitz ist laut Mitteilung Deutschlands erster klimaangepasster Radweg mit Wasserspendern, schattenreichen Strecken und Badestellen. Auf der ADFC-Qualitätsradroute „RuhrtalRadweg" gibt es mehr als 100 Nachfüllstationen entlang der 230 Kilometer langen Strecke.

+++ BEKANNTMACHUNG +++
Öffentlicher INVENTUR-ABVERKAUF mit vollen Garantie-Leistungen
Einmalige Chance für die Region! Wegen großem Inventur Abverkauf gibt es jetzt viele Ausstellungsstücke und original verpackte Lagerware bis zu
68% günstiger!!!
Für mehr Infos bitte hier klicken:
WOHNCENTER NORDENHAM

Vielseitig und schnell: kreative Gerichte mit Reispapier

MULTI-KULTI-KÜCHE Dumplings, Pizza und sogar süße Crêpes – Abwechslung in der Küche

IM NORDWESTEN/BZFE – Reispapier ist eine gängige Zutat in der vietnamesischen Küche und vor allem als Hülle für Sommerrollen bekannt. Die dünnen, getrockneten Blätter aus Reismehl und Wasser können jedoch weit mehr. Aus Reispapier lassen sich zahlreiche schnelle Gerichte zubereiten – von Dumplings über Pizza bis zu süßen Crêpes.

Reispapier ist so vielseitig einsetzbar, weil es die Aromen weiterer Zutaten gut aufnimmt. Vor der Verwendung werden die Blätter für etwa fünf bis zehn Sekunden in lauwarmem Wasser eingeweicht. Anschließend können sie gerollt, gefaltet oder geschichtet und je nach Rezept roh verzehrt, im Ofen gebacken, in der Pfanne gebraten oder im Airfryer zubereitet werden. Nach dem Einweichen ist das Reispapier sofort einsatzbereit, sodass viele Speisen in wenigen Minuten fertig sind.



Reispapier ist vor allem als Hülle für Sommerrollen bekannt. BILD: PIXABAY

Beliebt sind beispielsweise knusprige Dumplings. Für die asiatischen Teigtaschen wird Reispapier mit kleingeschnittenem Gemüse wie Möhren, Zucchini, Paprika und Spitzkohl, Pilzen, Tofu oder Garnelen gefüllt, in der Pfanne gebraten und mit einem würzigen Dip serviert.

Reispapier kann auch als Grundlage für eine schnelle Pizza dienen und den klassischen Teig ersetzen. Dazu werden mehrere angefeuchtete Blätter übereinandergelegt, mit Tomatensoße, Gemüse und Käse belegt und anschließend im Ofen oder in der Pfanne gebacken. Außerdem entstehen daraus Wraps, Frühlingsrollen, Quesadillas oder knusprige Chips.

Wer es lieber süß mag, füllt das Reispapier mit Magerquark oder Skyr, Beeren oder Apfelmus. Im Airfryer oder Ofen werden daraus knusprige Dessertpäckchen. Auch Crêpes mit Banane und Nussmus oder mit Erdbeeren, Feta und frischer Minze sorgen beim Nachtisch für Abwechslung.



Die Reisblätter können nach einer minimalen Einweichzeit nach Belieben gefüllt und gerollt werden. BILD: PIXABAY

Nicht zuletzt ist Reispapier ideal für die Resteverwertung. Übrig gebliebenes Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, Kräuter oder Obst können zu kreativen Füllungen verarbeitet werden. So entstehen mit wenig Aufwand neue Mahlzeiten, während gleichzeitig Lebensmittelabfälle vermieden werden. Die vorbereiteten Snacks lassen sich zudem gut mitnehmen.

Reispapier ist im Asialaden und in vielen Supermärkten erhältlich. Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Klassisches Reispapier besteht meist aus Reismehl, Wasser, Tapiokastärke und etwas Salz. Die Blätter sind in verschiedenen Größen, Stärken und Formen erhältlich. Geöffnete Packungen trocken und luftdicht lagern.

Eine volle Ladung Erholung

MOBILITÄT Tipps zur Reiseplanung: Mit dem E-Auto entspannt am Urlaubsziel ankommen

IM NORDWESTEN/DJD – Elektromobilität gewinnt in Deutschland weiter an Zuspruch: Allein im Mai 2026 war bereits jedes vierte neu zugelassene Auto vollelektrisch. Für viele steht damit die erste längere Urlaubsreise mit dem Stromer an. Mit ein paar einfachen Tipps verläuft die Fahrt mit dem Elektroauto sorgenfrei, klimafreundlich und komfortabel.



Entspannt und komfortabel mit dem E-Auto das Reiseziel erreichen: Eine kluge Lade- und Routenplanung macht es möglich. BILD: DJD/E.ON

Ladeplanung leicht gemacht

Entscheidenden Anteil am entspannten Reisen hat eine vorausschauende Ladeplanung. Diese beginnt bereits zu Hause: Wer mit einem vollen Akku startet, kommt schon einmal richtig weit. Unterwegs ändert sich die Taktik. „Bei Ladestopps zwischendurch lade ich nur noch bis 80 Prozent, denn ab dieser Marke wird der Ladevorgang spürbar langsamer", erklärt Christoph Ebert, Geschäftsführer von E.ON Drive. Wer bei 80 Prozent weiterfährt, reist unterm Strich schneller und blockiert keine Säulen für folgende Urlauber. Ein modernes E-Fahrzeug erreicht auch so problemlos mehrere hundert Kilometer Reichweite. Praktisch auf der Langstrecke sind Schnellladestationen. Hier fließt Gleichstrom (DC) in die Batterie, was Leistungen von 100 Kilowatt und mehr ermöglicht. Innerhalb von etwa 20 Minuten ziehen heutige E-Autos genug Energie für die nächste Etappe - das lässt sich bequem mit einer Kaffeepause verbinden.

Frische Energie für unterwegs

Die Routenplanung inklusive Ladestopps ist heute denkbar einfach, denn diese Aufgabe wird weitgehend von der Technik übernommen. Das Navigationssystem des Autos kennt die Restreichweite und plant das nächste Laden automatisch ein. „Bei vielen Fahrzeugen wird der Akku optimal auf den nächsten anstehenden Schnellladevorgang vorbereitet, indem er entsprechend temperiert wird", so Ebert. Wer eine App nutzt, die verschiedene Ladenetze bündelt, kann europaweit komfortabel laden und benötigt keine Vielzahl an Zugangssystemen. Ebert empfiehlt E-Autofahrern dazu: „Ein Beispiel ist die E.ON Drive App mit Zugang zu rund 850.000 Ladepunkten in Europa und hoher Netzabdeckung in Deutschland". Unter www.eon.de etwa finden sich mehr Details.

Für lange Etappen mit effizienten Ladestopps ist die richtige Fahrweise ebenso entscheidend. Tipp: Ein vorausschauendes Fahren und der Verzicht auf Höchstgeschwindigkeiten erhöhen die Reichweite deutlich. Von Vorteil ist das sogenannte Vorklimatisieren: „Schon während das Auto an der Ladestation zu Hause oder unterwegs lädt, lässt sich eine bestimmte Innenraumtemperatur einstellen. So steigt man in ein angenehm kühles Auto und muss nicht erst während der Fahrt den Innenraum kühlen – das schont die Reichweite zusätzlich", empfiehlt Ebert. Wer einige grundlegende Tipps beachtet, kann seine Urlaubsfahrt mit dem E-Auto entspannt und klimafreundlich angehen.

Eisen-Mythen entlarvt: Was wirklich stimmt

GESUNDHEIT Ob im Spinat, bei Müdigkeit oder für Frauen – Das sollten Sie wissen zum Thema Eisen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – In Spinat steckt bei Weitem nicht so viel Eisen, wie früher behauptet wurde – das hat sich mittlerweile rumgesprochen. Doch rund um das wichtige Spurenelement sind noch weitere Mythen im Umlauf. Wir haben vier davon mal näher unter die Lupe genommen.

Mythos 1: Nur Frauen haben Eisenmangel. Nein, das stimmt so nicht. Zwar ist es richtig, dass Frauen häufiger von Eisenmangel betroffen sind, unter anderem da sie mit der Periode jeden Monat Blut verlieren. Doch es gibt auch weitere Gruppen, bei denen das Risiko für eine Unterversorgung erhöht ist. Zu ihnen zählen Sportler, Kinder oder Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen haben häufig Schwierigkeiten, ausreichend Eisen aus der Nahrung aufzunehmen.


Eisen spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Mythos 2: Der Körper braucht Eisen nur zur Blutbildung. Ja, er benötigt das Spurenelement für die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, den Blutfarbstoff. Doch Eisen ist noch an vielen weiteren Prozessen beteiligt. So spielt es beispielsweise eine Rolle im Energie- und Hormonstoffwechsel. Ebenso sind Immunsystem und Kognition auf eine ausreichende Versorgung angewiesen.

Wie ist das mit der Verdauung?

Mythos 3: Eisenpräparate sind schlecht verdaulich. Einige Eisenpräparate können tatsächlich die empfindliche Darmflora schädigen und zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Es kommt allerdings darauf an, welche Eisenverbindung darin enthalten ist. Sogenanntes endosomales Eisen zeichnet sich dadurch aus, dass es dank seiner speziellen Formulierung keine Magen-Darm-Beschwerden verursacht (z. B. Greenmindset Eisen, mehr Infos unter www.endo-eisen.de). Zudem bindet es sich im Darm nicht an andere Bestandteile in der Nahrung, sodass es auch zeitgleich zu Mahlzeiten und mit allen Speisen und Getränken eingenommen werden kann.

Mythos 4: Eisenmangel zeigt sich immer durch Müdigkeit. Nein – da Eisen im Körper viele Funktionen erfüllt, können sich bei einer Unterversorgung auch andere Beschwerden zeigen. Zu ihnen zählen Schwindel, Kurzatmigkeit oder Haarausfall, ebenso können häufige Erkältungen und Vergesslichkeit auf einen Mangel hindeuten. Wenn Sie diese Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen: Eine Blutuntersuchung zeigt, wie es um Ihre Eisenversorgung bestellt ist.

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



Von Gletschern, Kreisen und sieben Zentimetern

REISE Fünf spannende Fakten zur Berninalinie, einer besonderen Schweizer Bahnstrecke



Auf der Fahrt von St. Moritz nach Tirano passiert die Berninalinie mehrere Seen, wie hier den Lago Bianco. BILD: RHÄTISCHE BAHN



Für die Station Alp Grüm ist die Bahn die Verbindung, die den Ort überhaupt zugänglich macht. BILD: RHÄTISCHE BAHN

CHUR/PR – Gletscher, Bergseen, Viadukte und italienische Piazza: Die Berninalinie der Rhätischen Bahn gehört zu den bekanntesten Bahnstrecken der Schweiz. Seit über einem Jahrhundert zieht die Berninabahn Fahrgäste aus aller Welt in ihren Bann. Sie führt durch die wunderschöne Schweizer Natur und verbindet auf einzigartige Weise die Orte St. Moritz und Tirano. Ihre weltweite Einzigartigkeit macht sie zu einem besonderen Teil des UNESCO Welterbes Rhätische Bahn: Die Berninabahn ist die höchstgelegene Alpentransversale und eine der steilsten Adhäsionsbahnen der Welt. Fünf Fakten zeigen, warum die Strecke technisch, geografisch und touristisch außergewöhnlich ist.

1. Sieben Zentimeter pro Meter: Wie die Berninalinie Höhe gewinnt

Auf der Berninalinie erreicht die Steigung bis zu 70 Promille. Anschaulicher gesagt: Auf einem Meter Gleis gewinnt der Zug bis zu sieben Zentimeter Höhe. Was nach wenig klingt, wird im Hochgebirge zum Prinzip der ganzen Strecke: Vom Start in St. Moritz bis zum höchsten Punkt der Linie summiert sich der Höhengewinn auf netto 478 Meter – ziemlich genau drei Mal die Höhe des Kölner Doms. Die Bahn arbeitet sich offen durch die alpine Landschaft, vorbei an Geröllfeldern, Bergseen und Gletscherblicken – nicht versteckt im langen Basistunnel, sondern sichtbar am Berg.

2. Der höchste Punkt ist kein Gipfel, sondern ein Bahnhof

Dieser höchste Punkt liegt bei Ospizio Bernina – auf 2.253 Metern. Das Besondere daran ist nicht nur die Höhe, sondern die Alltäglichkeit des Ortes: kein Gipfelkreuz, sondern ein Bahnhof; kein Ziel am Ende einer Bergtour, sondern ein Halt im Fahrplan. Wer hier aussteigt, steht am Dach der Berninalinie – mit Bahnsteig, Lago Bianco und Hochgebirgslandschaft direkt vor der Tür. Kurz danach beginnt die Strecke Richtung Valposchiavo abzufallen, und aus alpiner Weite wird Schritt für Schritt Süden.

3. Ein Bahnhof, zu dem keine Straße führt

Auch Alp Grüm ist kein gewöhnlicher Halt. Die Station liegt exponiert über dem Valposchiavo, mit Blick auf den Palügletscher und weit Richtung Süden. Einen klassischen Straßenanschluss gibt es hier nicht; wer ankommt, kommt mit der Bahn oder zu Fuß. Trotzdem ist Alp Grüm kein verlassener Punkt auf der Karte: Im historischen Albergo mit Ristorante wird gegessen, gerastet und auf die Landschaft geschaut. Hier ist die Bahn nicht nur Verkehrsmittel, sondern die Verbindung, die den Ort überhaupt zugänglich macht.

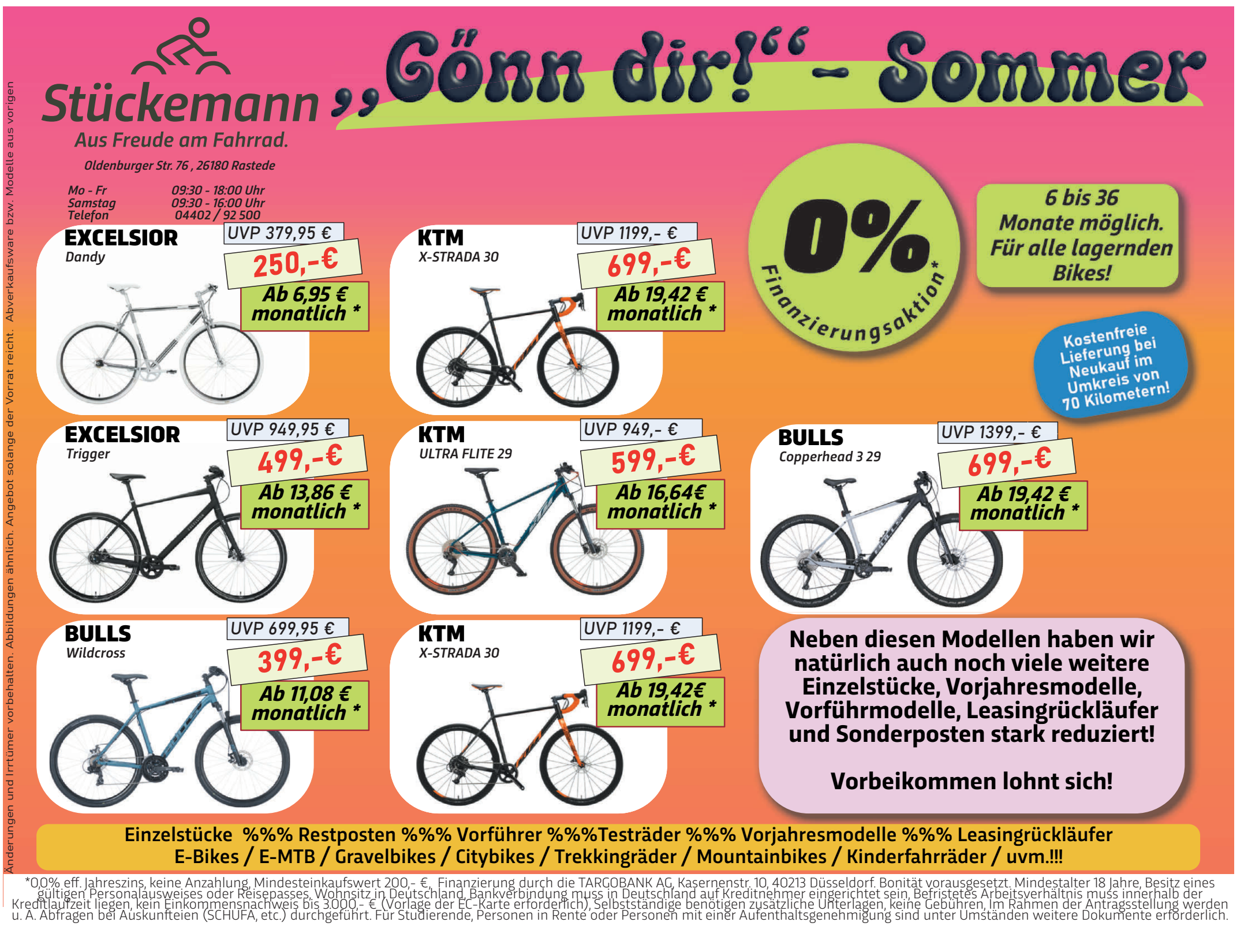
4. In Brusio fährt der Zug im Kreis

Kurz vor Tirano passiert die Berninalinie das Kreisviadukt von Brusio. Dort macht der Zug eine offene Schleife, um auf engem Raum Höhe abzubauen. Der Kreis ist kein Showeffekt, sondern eine elegante Lösung für ein alpines Problem: Die direkte Linie wäre zu steil, also verlängert die Bahn ihren eigenen Weg. Was technisch notwendig ist, wirkt für Reisende wie ein Bahnkunststück – und zeigt auf einen Blick, wie viel Ingenieursarbeit in dieser Strecke steckt.

5. Erst Gletscher, dann Palmen

Die Berninalinie führt vom Hochgebirge bis ins italienische Tirano – und damit vom höchsten zum tiefsten Punkt im Netz der Rhätischen Bahn. Zwischen Ospizio Bernina auf 2.253 Metern und Tirano auf 429 Metern liegen 1.824 Höhenmeter – ungefähr so viel wie die Höhe der Eiger-Nordwand. Deshalb ist der Wechsel am Ende mehr als ein schönes Fotomotiv: Nach Bergseen, Geröll und Gletscherblicken prägen plötzlich Palmen, Piazze und südliche Architektur das Bild. Die Reise endet nicht einfach an einem Bahnhof, sondern in einem anderen Rhythmus.

Informationen und Buchung unter www.rhb.ch



Auf dem Bike, im Kajak, auf der perfekten Welle

REISE Peru aktiv erleben: Zwischen Anden, Amazonas und Pazifik – Geeignet für Abenteurer und Outdoor-Enthusiasten

FRANKFURT/LIMA/PR – Peru gilt seit jeher als Sehnsuchtsziel für Trekkingfans. Routen wie der Inka Trail haben das Bild des Landes als Outdoor-Destination geprägt. Doch jenseits der bekannten Wanderwege eröffnet sich ein ebenso vielseitiges Spektrum an aktiven Erlebnissen. Ob auf zwei Rädern durch die Anden, im Kajak durch den Amazonas-Regenwald oder auf dem Surfbrett im Pazifik: Peru bietet ideale Bedingungen für Reisende, die Bewegung und Natur auf eindrucksvolle Weise verbinden möchten.

Die Landschaft im Andenhochland rund um Cusco lässt sich besonders intensiv mit dem Mountainbike entdecken, oft auf Höhen von über 3.000 Metern und entlang jahrhundertealter Wege. Im Valle Sagrado, dem Heiligen Tal der Inka, führen abwechslungsreiche Routen durch spektakuläre Bergkulissen, vorbei an traditionellen Dörfern und landwirtschaftlichen Terrassen. Kulturelle Einblicke und weite Ausblicke verbinden sich hier zu einem unvergesslichen sportlichen Erlebnis.

Eine neue Perspektive bietet die Region Arequipa, wo der Río Chili nur wenige Kilometer von der historischen Altstadt entfernt durch die eindrucksvolle Vulkanlandschaft fließt. Beim Rafting ist die Dynamik des Wassers unmittelbar spürbar, während im Hintergrund die schneebedeckten Gipfel der Anden aufragen. Die Strecke eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Paddler und lässt sich ideal mit einem Aufenthalt in der kolonial geprägten „weißen“ Stadt Arequipa verbinden.



Die Natur hautnah erleben lässt sich etwa bei einer Bootsfahrt auf dem Lago Mairurjay. BILD: PROMPERÚ / FERNANDO LÓPEZ

Tief im Amazonasgebiet, in der Region Loreto, zeigt sich Peru in der Reserva Nacional Pacaya Samiria von seiner ursprünglichsten Seite. Mit dem Kajak gleiten Reisende lautlos durch ein weit verzweigtes Netz aus Wasserwegen, vorbei an dichter Vegetation und einer beeindruckenden Artenvielfalt. Mit etwas Glück lassen sich rosafarbene Flussdelfine, Faultiere oder tropische Vogelarten beobachten. Diese Form der Fortbewegung ermöglicht eine besonders unmittelbare Begegnung mit der Natur und steht exemplarisch für nachhaltige Reiseerlebnisse.

Auch für Kletterbegeisterte bietet Peru überraschende Möglichkeiten. In der Region Áncash, etwa im Gebiet von Los Olivos, finden sich markante, teils bizarr geformte Felsformationen, die in der internationalen Kletterszene noch als Geheimtipp gelten. Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade machen das Gebiet sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Kletterer interessant. Inmitten der Anden entsteht hier ein authentisches Outdoor-Erlebnis fernab der bekannten Hotspots.

An der Nordküste in der Region Lambayeque schließlich wartet mit Chicama eines der spektakulärsten Surfgebiete der Welt. Der Küstenort ist berühmt für die längste linksbrechende Welle der Welt, die sich über mehrere Kilometer ziehen kann und außergewöhnlich lange Rides ermöglicht. Sowohl erfahrene Surfer als auch ambitionierte Einsteiger finden hier ideale Bedingungen, ergänzt durch ein entspanntes und authentisches Küstenleben.



Im ganzen Land gibt es viele Möglichkeiten zum Kajakfahren, wie hier auf der Lagune von Piquecocha. BILD: PROMPERÚ /YAYO LÓPEZ

Peru zeigt sich damit auch für Aktivreisende von seiner vielfältigsten Seite. Von den Höhen der Anden über die Wasserwege des Amazonas bis hin zur Pazifikküste eröffnet sich eine außergewöhnliche Bandbreite an Erlebnissen inmitten beeindruckender Natur.

Weitere Informationen unter www.peru.travel/de



„Die Odyssee“ als episches Blockbuster-Abenteuer

KINO Homers Heldenepos mit Matt Damon als König Odysseus ab 16. Juli in den regionalen Kinos

IM NORDWESTEN/ZA – Bereit für eine cineastische Reise in die griechische Mythologie? Ab 16. Juli ist Christopher Nolans „Die Odyssee“ u.a. im UCI Kino in Wilhelmshaven und im Kino Aurich zu sehen – ein hoch budgetiertes Abenteuer-Epos, das in den letzten Monaten schon heftige Diskussionen entfacht hat. Regisseur Nolan adaptiert Homers weltberühmten Klassiker und bringt mit modernster Technik und einem Star-Ensemble sagenhafte Kreaturen zum Leben.

Odyssee nur Kulisse, kein Muss

Man muss Homers Odyssee nicht zwingend gelesen haben, um Christopher Nolans Film zu verstehen. Die antike Vorlage dient als mythische Kulisse für dieses Action-Epos, dessen grundlegende Handlung auch für Einsteiger leicht zugänglich ist.

Wer dennoch Lust hat, sich etwas mit Homers erzählerischer Welt vertraut zu machen, kann davon nur profitieren: Nolan ist bekannt dafür, historische und komplexe Vorlagen in eigenständige, überraschende filmische Erlebnisse zu verwandeln – und dabei häufig vom klassischen Stoff abzuweichen.

Matt Damon als antiker Held

Der Film folgt einfach dem griechischen König Odysseus (gespielt von Matt Damon), der nach dem Trojanischen Krieg eine gefährliche Irrfahrt durchlebt, um zu seiner Frau Penelope (Anne Hathaway) und seinem Sohn Telemachos (Tom Holland) zurückzukehren.

Odysseus kämpft nach dem Fall von Troja gegen Monster, Magierinnen und Versuchungen – angetrieben von Hoffnung, Sehnsucht und List. Die Irrfahrt zu Penelope und Telemachos ist geprägt von Begegnungen mit Göttern, dunklen Kreaturen und menschlichen Abgründen.

Schon der Trailer verspricht, was Fans der Vorlage erwarten: Die Begegnung mit dem Zyklopen Polyphemus, den tödlichen Sirenen, der Zauberin Kirke oder den gefräßigen Meeresmonstern Skylla und Charybdis entfaltet dank neuester Effekte eine intensive Bedrohlichkeit. „Die Odyssee“ präsentiert sich mit visueller Wucht – von surrealen Felsinseln bis zu brodelnden Monster-Kulissen.



Matt Damon als antiker Held König Odysseus in dem Epos von Regisseur Christopher Nolan „Die Odyssee“.

BILD: UNIVERSAL PICTURES

Kontroverse um moderne Dialoge

Die Kritiken im Netz dazu sind entsprechend kontrovers: Während die düstere Brutalität und die effektvoll inszenierten mythischen Monster überzeugen, spalten die modernen Dialoge und die vielfältigen, unkonventionellen Besetzungen (z. B. Zendaya als Athena) das Publikum. Was Nolan von klassischen Hollywood-Adaptionen abhebt: In den USA erhielt das Epos ein R Rating; deutsche Freigaben werden separat festgelegt (kino.de nennt voraussichtlich FSK 12). Der Film spart weder an der gewaltigen, blutigen Realität des Kriegs noch an der Härte der alten Sage.

Diverse Besetzung entfacht Debatte

Der diverse Cast – darunter Matt Damon, Tom Holland, Anne Hathaway und Lupita Nyong’o als Helena – bringt frischen Wind ins Geschehen, sorgt aber auch für hitzige Debatten. Während viele die Neuinterpretation feiern, kritisieren andere vor allem die Besetzung von Oscar-Preisträgerin Nyong’o als Helena, was zu teils rassistischen Gegenreaktionen führt. Kritiker, darunter Elon Musk Anfang Februar auf der Plattform X, beanstanden die Abweichung von der vermeintlich „weißen“ antiken Vorlage, obwohl Helena eine mythologische Figur ist.

Zwischen Authentizität und Moderne

Nolan setzt auf kreative Freiheiten, zum Beispiel mit futuristisch anmutende Rüstungen. Ob dies historische Authentizität gefährdet oder neue Perspektiven eröffnet, bleibt umstritten – klar ist aber, dass Nolan mit moderner Ästhetik und IMAX-Technik das antike Epos neu erfindet.

Hinzu kommt: „Die Odyssee“ zählt mit seinem 250-Millionen-Dollar-Budget zu den teuersten R-Rated-Filmen aller Zeiten (Quelle: Variety und News 18). Das Publikum muss also mit emotional intensiven Momenten rechnen – wie schon in Nolans Film „Oppenheimer“.

Kreative Ausstattung statt Schulpflicht

Und auch, wenn Elon Musk und andere Stimmen Nolan vorwerfen, Europas Kultur zu entweihen: die kreative Neuaustattung könnte mehr Menschen für Homer begeistern als jede Schulstunde.

Das Abenteuer „Die Odyssee“ dürfte daher ebenso unterhalten, wie zum Nachdenken anregen bzw. als historische Lehrstunde fungieren.

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

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 18.7.2026
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
GARTEN KÖNIG

(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)
5x3m (BxT) inkl. Stegplatten 1849.- | 5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 1949.- | 6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 2149.- | 6x4m (BxT) inkl. Stegplatten 2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 2849.- | 5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3299.- | 6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3549.- | 6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3949.-
20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
Alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!

Wandstärke 28 mm
Garten-haus der Woche
1400€ gespart
1399.-
Blockhaus „Nizza“
B 390 cm x T 300 cm, 28 mm Wandst., anthrazit vorimprägniert
statt 2799.-* *UVP des Herstellers

Wandstärke 28 mm
1000€ gespart
1199.-
Blockhaus „Nizza“
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers

Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke statt 1499.-* *UVP des Herstellers 849.-
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke statt 1749.-* *UVP des Herstellers 899.-
Gerätehaus „London “/“Toronto “ Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke statt 2419.-* *UVP des Herstellers 54% gespart 1111.-

Wandstärke 28 mm
1999.-
Gartenhaus „Davos“ Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandst.
statt 3299.-* *UVP des Herstellers

Gartenzaun der Woche
40€ gespart 49.99
Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ Breite 180 cm x Höhe 180 cm, kdi, gerade
statt 89,99
Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichungen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

Nordwest SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

So blüht der Vorgarten richtig auf

INSPIRATION Gestaltungsideen für schmale, große und hängende Flächen

IM NORDWESTEN/GPP/BGL – Mal schmal und lang, mal groß mit Hang – Vorgärten präsentieren sich von Grundstück zu Grundstück unterschiedlich. Was sie alle vereint: Sie müssen bepflanzt werden. Alle Bundesländer haben gemäß Bundesbaugesetz sogenannte Landesbauordnungen erlassen, die fast wortgleich vorgeben, dass „nicht überbaute Flächen zu begrünen“ sind. Gründe dafür gibt es viele. Pflanzen binden Feinstaub, reinigen die Luft und produzieren Sauerstoff, sie nehmen Regenwasser auf und kühlen an heißen Sommertagen die Luft, indem sie über ihre Blätter Wasser verdunsten, sie bieten Vögeln und Insekten Nahrung und Lebensraum, und sie sehen auch einfach gut aus! Aus diesem Grund kommen hier drei Ideen für pflanzenstarke Vorgartengestaltungen.



Bei diesem Hanggrundstück mit Terrassierung bilden bodendeckende Gewächse einen dichten Teppich, Zwiebelgewächse setzen saisonale Farbakzente und Gräser betonen Höhenunterschiede. BILD: BGL



Ein gestalterischer Kniff ist die Erhöhung des Beets – dann wachsen die Pflanzen nicht direkt ebenerdig im Boden, sondern in einem gemauerten Hochbeet. BILD: BGL

Schmal, aber spannend

Die Grundstücke in Deutschland werden kleiner, die Häuser rücken tendenziell näher an die Straße und damit einhergehend ist auch die Fläche für eine abwechslungsreiche Bepflanzung deutlich schmaler. Spritzschutzstreifen, Briefkasten, der Weg zur Tür und zur angrenzenden Garage sowie Mülleinhausung minimieren zusätzlich den Raum für Beetgestaltung. Da ist Kreativität gefragt, wie sich neben all den praktischen Elementen auch eine Vielfalt an Pflanzen integrieren lässt. „Die größte Herausforderung ist es, auf kleiner Fläche Spannung und Dynamik zu erzeugen“, weiß Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL). „Wählt man ausschließlich Gewächse, die eine ähnliche Blütezeit haben und eine ähnliche Größe entwickeln, wirkt das Gesamtbild schnell langweilig. Daher raten wir dazu, bewusst Höhenunterschiede zu schaffen, zwischen blühenden Stauden auch immergrüne Strukturpflanzen zu integrieren, die im Winter für Farbe sorgen. Leichte Gräser bringen Leichtigkeit und Bewegung ins Spiel. Duftpflanzen verwöhnen die Nase. Bäume überthronen die niedrigeren Pflanzen und werfen angenehmen Schatten.“ Ein gestalterischer Kniff ist auch die Erhöhung des Beets – dann wachsen die Pflanzen nicht direkt ebenerdig im Boden, sondern in einem gemauerten Hochbeet. Dieses fungiert zugleich als kleine Mauer und trennt den Vorgarten klar vom öffentlichen Raum, ohne einengend oder abschirmend zu wirken. Diese Variante bietet sich vor allem für moderne Stadthäuser mit klaren Linien an.

Dezent, aber dynamisch

In einem Vorgarten kann man mit Farben und Strukturen spielen, genauso aber auch mit Bewegung. Hier sind Gräser die Pflanzengruppe der Wahl. Sie wiegen sich sanft im Wind, rauschen leise bei jeder Bewegung und erinnern entfernt an ein beruhigendes Meer. Während Stauden vornehmlich mit ihren farbintensiven Blüten auftrumpfen, überzeugen Gräser mit ihren filigranen Halmen. Pflanzt man sie flächig, entsteht ein dichter Teppich, der Ruhe und Leichtigkeit vermittelt. „Zwar meinen viele Gartenbesitzende, dass Gräser immer grün und damit langweilig seien, das stimmt aber ganz und gar nicht,“ hebt Uschi App vom BGL hervor. „Zum einen ist Grün nicht gleich Grün. Es gibt eine beeindruckende Vielzahl an Schattierungen. Kombiniert man verschiedene Arten und Sorten, wirken die spannenden Unterschiede besonders intensiv. Zum anderen hat die Welt der Gräser auch weiß gestreifte, rote oder blaue Varianten im Angebot. Nicht zu vergessen: die imposanten Blütenrispen vom Diamantgras, die flitternden Ähren vom Herz-Zittergras oder die luftig-leichten Blütenwolken des Liebesgrases!“ Da Gräser in fast allen Regionen, Klimazonen und Lebensräumen dieser Welt zu finden sind, gibt es für jeden Vorgarten und jeden Gestaltungswunsch geeignete Arten und Sorten. Traumhafte Beetpartner sind zum Beispiel blütenstarke Stauden wie Echinacea oder Sonnenhut, wer es dezenter mag, entscheidet sich stattdessen für Rispenhortensien in zurückhaltenderen Farben. Ordnet man sowohl die Gräser als auch die Hortensien oder Stauden in sogenannten Driften an (bandartig strukturierte, an der Natur orientierte Gruppenpflanzungen) entsteht eine ruhige Miniatur-Landschaft, in die sich das Haus harmonisch einfügt.

Enorm, aber nicht ebenerdig

Was, wenn der Vorgarten zwar viel Fläche hat, aber sehr abschüssig ist? Uschi App: „Mit professioneller Beratung und Gestaltung ist auch bei Grundstücken mit starkem Gefälle einiges möglich. Es gilt aber deutlich mehr mitzudenken als bei einem Beet, das ebenerdig ist oder nur ein leichtes Gefälle hat. Hangsicherung, Erosionsschutz, Entwässerung – Laien sind da zurecht schnell überfordert. Hier raten wir unbedingt zu einem Gespräch mit einer Landschaftsgärtnerin oder einem Landschaftsgärtner. Gemeinsam lässt sich eine passende Gestaltung und Bepflanzung für die Visitenkarte des Hauses planen und auch direkt umsetzen.“ Bei Hanggrundstücken ist eine Terrassierung ratsam. Mit Stützwänden aus Naturstein, Gabionen oder Holz werden mehrere, horizontale Ebenen geschaffen, die sich für eine vielfältige Bepflanzung eignen. Ideal sind hier tief wurzelnde Arten und solche mit einem dichten Wurzelwerk, die einen Erosionsschutz schaffen. Bodendeckende Gewächse bilden mit der Zeit einen dichten Teppich, Zwiebelgewächse setzen hier und da saisonale Farbakzente, Gräser betonen Höhenunterschiede, Polsterstauden kreieren blühende Wolken und Solitärstauden ziehen mit ihren Farben und ihrer Größe alle Blicke auf sich, während imposante Gehölze eine vertikale Struktur schaffen. „Wichtig bei Grundstücken mit Hanglage ist es, Pflanzen auszuwählen, die wenig Aufmerksamkeit verlangen, damit man nicht allzu häufig in das abschüssige Gelände gehen muss“, erklärt Uschi App vom BGL. „Bodendecker, Stauden, Gräser und Zwiebelpflanzen sind hier perfekt, weil sie – einmal gepflanzt – Jahr für Jahr erfreuen und nur selten nach einem Schnitt, einer Gießrunde oder einer Neupflanzung verlangen!“

Weitere Inspirationen rund um die Gestaltung von Vorgärten gibt es auf www.meintraumgarten.de.

Mehr Waschmittel macht die Wäsche nicht sauberer

DIE BESTEN TIPPS Wie nachhaltiges Waschen zum Trinkwasserschutz beitragen kann

IM NORDWESTEN/DJD – Jedes Jahr werden in Deutschland rund 700.000 Tonnen Waschmittel für die Wäschepflege verbraucht. Doch nur wenige Menschen machen sich Gedanken darüber, was nach dem Waschgang mit den Inhaltsstoffen passiert. Dabei hat unser Waschverhalten direkte Auswirkungen auf Gewässer und Trinkwasserressourcen.

„Ein Großteil der im Abwasser gefundenen Phosphonate etwa stammt aus Wasch- und Reinigungsmitteln“, sagt Jana Arnold vom Forum Trinkwasser.



Wird die Wäsche auch wirklich sauber? Bei Dosierempfehlungen auf Waschmittelpackungen reicht meist die Menge für leicht oder normal verschmutzte Wäsche. BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/GORODENKOFF - STOCK.ADOBE.COM

Die Auswirkungen

Zwar entfernen Kläranlagen viele der Chemikalien, die durch Wäschewaschen ins Abwasser gelangen, doch sie filtern längst nicht alle Stoffe heraus. „Kläranlagen sind keine Zauberkünstler“, betont Jana Arnold. „Nicht jeder Stoff, der im Abwasser landet, kann vollständig entfernt werden. Neben technischen Verfahren ist es entscheidend, Schadstoffe gar nicht erst ins Wasser gelangen zu lassen.“

Neben bestimmten Wasserenthärtern können besonders Tenside, die Schmutz lösen, aber auch Duftstoffe und Konservierungsmittel Gewässer belasten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bestimmte Stoffe unter den Bedingungen in Kläranlagen sogar zu problematischen Stoffen werden können.

Die besten Tipps

Verbraucherinnen und Verbraucher können durch ihr Waschverhalten einen wichtigen Beitrag zum Schutz des Trinkwassers leisten und dabei gleichzeitig Geld sparen. Hier sind die besten Tipps:

- Waschmittel sparsam verwenden: Mehr Waschmittel macht die Wäsche nicht sauberer. Wird auf der Waschmittelpackung zwischen „leicht“, „normal“ und „stark verschmutzter“ Wäsche unterschieden, genügt meist die Dosierung für leicht oder normal. Außerdem sollte man Waschmittel entsprechend der Wasserhärte dosieren. Diese kann man beim Wasserversorger erfragen. Der Wasserhärtebereich „weich“ erfordert die geringste Waschmittelmenge.
- Pulver statt flüssig: Kompakte Pulverwaschmittel schneiden deutlich besser ab als Flüssigwaschmittel, da letztere mehr Tenside enthalten. Empfehlenswert sind Produkte mit anerkannten Umweltzeichen wie dem Blauen Engel oder dem EU-Ecolabel.
- Nur volle Maschinen in Gang setzen: Eine gut gefüllte Waschmaschine benötigt pro Kilo Wäsche deutlich weniger Waschmittel und Wasser als mehrere halb leere Waschgänge.
- Nicht jede Kleidung sofort waschen: Viele Kleidungsstücke können ausgelüftet werden, statt sie nach einmaligem Tragen direkt zu waschen.
- Auf Vorwäsche verzichten: Moderne Waschmittel reinigen auch ohne den zusätzlichen Waschgang zuverlässig.
- Beim Neukauf auf niedrigen Wasserverbrauch achten: Eine effiziente Waschmaschine sollte pro Waschgang nicht mehr als 10 bis 12 Liter Wasser je Kilo Wäsche benötigen.

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.

Alles für den Garten

Garten-Service

Brake. Rasenmähen, Baggerarbeiten, Vertikutieren, Fräsearbeiten, Rasensaaten, Unkrautbeseitigung, Heckenschneiden, Bäumefällen, Baumschnitt, Loten usw. mit Abfuhr. **Günstig!**

Firma: Harrier Str. 29
Büro: Ostpreußenstr. 1 · 26919 Brake
Tel.: 04401/798187 · Fax: 04401/930073
Mobil: 0175/3327289
E-Mail: gartenservice.28@gmail.com

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

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



Macht Spaß. Macht Sinn.

Obstwiesen erhalten mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv

NABU

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

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Stellenmarkt



ANLAGENFAHRER GESUCHT (M/W/D)

Olenex liefert ein umfassendes Portfolio an hochwertigen Speiseölen und -fetten mit Raffinerien in ganz Europa. Unser Spezialistenteam findet für jeden Kunden maßgeschneiderte Lösungen. Für unseren **Standort Brake** suchen wir eine/n Anlagenfahrer*in in Vollzeit (38 Std./Woche) zur Steuerung unserer hochmodernen Produktionsanlagen.

DEINE AUFGABEN

- Betrieb, Steuerung und Kontrolle der Anlagen
- Umsetzung aller relevanten Sicherheitsvorschriften
- Regelmäßige Kontrollgänge (inkl. Außenbereiche)
- Entnahme von Produktmustern, ggf. Analyse
- Annahme und Kontrolle von Zusatz- und Hilfsstoffen nach Qualitätsanforderungen
- Sicherstellen von Sauberkeit und Ordnung
- Abstellen Anlagen/Produktverladungen bei Gefahr
- Sperrung von Produkten und Anlageteilen bei Nichteinhaltung der Qualitätsvorgaben

DEIN PROFIL

- Abgeschlossene Berufsausbildung, ideal Chemikant*in, Produktionsfachkraft, technische Ausbildung
- Berufserfahrung im industriellen / technischen Umfeld bzw. Erfahrung in der Öl-, Fett- bzw. Petrochemie von Vorteil
- Bereitschaft zur Schichtarbeit im Vollkonti-Betrieb
- PC-Anwender- und Grundkenntnisse in MS Office
- Sicherheits- und Verantwortungsbewusstsein
- Fähigkeit, in kritischen Situationen Ruhe und Übersicht zu bewahren
- Flexibel, eigenständig, teamorientiert

WAS WIR BIETEN

- Tarifliche Vergütung, attraktive Schichtzulagen on top
- 13. Gehalt
- 2.000 € Urlaubsgeld
- 30 Tage Urlaub
- Worklifeprämie, Möglichkeit auf 3 zusätzliche Urlaubstage (33 statt 30)
- Betriebliche Altersvorsorge
- Lebensarbeitszeitkonto
- Fahrradleasing & Hansefit
- Ein engagiertes und kollegiales **#TeamOlenex**

Nutze deine Chance und werde Teil unseres Teams! Jetzt bewerben und mit uns die Zukunft gestalten.

SCANNE EINFACH DEN QR-CODE!

Sende uns Deine aussagekräftige Bewerbung über unser Portal oder per Mail an **jobs@olenex.com**.

Olenex Edible Oils GmbH
Nordstraße 40, 26919 Brake
www.olenex.com

Post nach Hüttengesäß, Hanfgarten, Himmelpforten, Halbhusten oder Hundeluft?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Schnell, effizient und sicher kochen

HAUSHALT Tipps für den Kauf von Induktionsplatten – Sicherheit, Leistung, Komfort im Vergleich

IM NORDWESTEN/PM – Induktionskochplatten gelten als besonders schnelle und energieeffiziente Alternative zu herkömmlichen Elektro- oder Gaskochfeldern. Ob als mobile Kochplatte, als Zusatzgerät in der Küche oder als fest installiertes Kochfeld – Induktionsgeräte sind vielseitig einsetzbar.

Allerdings unterscheiden sich die Geräte je nach Modell deutlich in Leistung, in Ausstattung und in den Sicherheitsfunktionen. Der TÜV SÜD-Produktexperte Christian Kästl erklärt im Folgenden, worauf Verbraucher beim Kauf von Induktionskochplatten achten sollten.

Funktionsweise und Vorteile

Induktionskochplatten erzeugen Hitze nicht über Heizspiralen, sondern direkt im Kochgeschirr. Ein elektromagnetisches Feld sorgt dafür, dass sich der Topfboden erwärmt, während die Kochplatte vergleichsweise kühl bleibt. „Der große Vorteil liegt in der Geschwindigkeit und Energieeffizienz, da kaum Wärme verloren geht“, erklärt Kästl. Wasser kocht deutlich schneller als auf klassischen Elektrokochfeldern, zudem lässt sich die Temperatur besonders präzise regulieren. Da die Wärme direkt im Topf entsteht und nicht zunächst die gesamte Kochfläche erhitzt werden muss, zählt Induktion zu den effizientesten Kochtechnologien.



Beim Kauf einer Induktionskochplatte sollte unter anderem auf die Leistung geachtet werden. BILD: CONNY KURZ/TÜV SÜD

Sicherheit im Haushalt

Grundsätzlich gelten Induktionskochplatten als vergleichsweise sicher, da sich die Oberfläche weniger stark erhitzt als bei klassischen Kochfeldern. Dennoch sollten Verbraucher auf wichtige Sicherheitsmerkmale achten, etwa Überhitzungsschutz, Kindersicherung, Restwärmeanzeige und rutschfeste Standfüße. Eine insgesamt solide Verarbeitung und eine robuste Glaskeramikoberfläche tragen zu einer sicheren und langlebigen Nutzung bei. Bei mobilen Geräten sind zudem ein stabiler Stand und rutschfeste Füße wichtig. Anerkannte Prüfzeichen bieten hierbei Orientierung, da sie unter anderem Sicherheit und Gebrauchstauglichkeit unabhängig prüfen.

Bauform und Leistung

Mobile Induktionskochplatten arbeiten in der Regel im Bereich zwischen 1.500 und 2.500 Watt. Für einfache Gerichte oder kleinere Töpfe sind Modelle mit rund 1.500 bis 1.800 Watt meist ausreichend. Wer größere Mengen zubereiten oder scharf anbraten möchte, sollte hingegen auf eine Leistung von 2.000 Watt oder mehr achten.

Einbaukochfelder verfügen generell über deutlich höhere Gesamtleistungen und mehrere Kochzonen. Während mobile Geräte vor allem durch Flexibilität und einfache Handhabung überzeugen, bieten fest installierte Kochfelder mehr Kapazität und Leistung für den gleichzeitigen Einsatz mehrerer Töpfe. Auch die Größe der Kochzone spielt eine wichtige Rolle: Sie sollte zum Durchmesser des Kochgeschirrs passen, da ein zu kleiner Bereich den Topf nicht gleichmäßig erhitzt und eine zu große Kochzone die Leistung nicht optimal nutzt.

Passendes Kochgeschirr

Induktion funktioniert ausschließlich mit ferromagnetischem Kochgeschirr. Töpfe und Pfannen müssen daher über einen magnetischen Boden verfügen, etwa aus Edelstahl oder Gusseisen. „Das können Verbraucher mit einem einfachen Test herausfinden: Haftet ein Magnet am Topfboden, ist er induktionsgeeignet“, so der Produktexperte. Viele Hersteller kennzeichnen kompatibles Kochgeschirr zudem mit einem entsprechenden Symbol.

Bedienkomfort und Zusatzfunktionen

Viele Geräte verfügen über Funktionen, die den Alltag deutlich erleichtern. Dazu zählen etwa Touch-Bedienfelder, Timer, Abschaltautomatik, Warmhaltefunktionen oder sogenannte Boost-Funktionen für besonders schnelles Aufheizen. Auch eine Topferkennung, bei der das Gerät nur bei aufgesetztem Kochgeschirr aktiviert wird oder die Kochzone automatisch an die Größe des Topfbodens anpasst wird, kann Energie sparen und die Handhabung erleichtern. „Solche Funktionen steigern den Bedienkomfort im Alltag und ermöglichen eine flexible Nutzung – vom schnellen Aufheizen bis zum schonenden Warmhalten“, erklärt Kästl. Je nach Gerät können während des Betriebs zudem leichte Geräusche wie Surren oder Klicken auftreten. Diese sind bei der Induktionstechnologie grundsätzlich normal.

Reinigung und Pflege

Da überlaufende Speisen meist nicht einbrennen, lassen sich Induktionskochplatten in der Regel leicht reinigen. Allerdings können zum Beispiel stark zuckerhaltige Rückstände sichtbare Flecken verursachen und sollten daher möglichst schnell entfernt werden. Ein weiches Tuch und geeignete Glaskeramikreiniger reichen meist aus. Um Kratzer zu vermeiden, sollten jedoch keine ungeeigneten Materialien wie grobe Schwämme verwendet werden.

Beim Kauf sollten Verbraucher auf das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ und das blaue TÜV SÜD-Oktagon achten. TÜV SÜD prüft Induktionskochplatten unter anderem auf elektrische Sicherheit, Materialqualität und Verarbeitung sowie Bedien- und Kippsicherheit. So können Käufer sicher sein, dass ihr Gerät zuverlässig, effizient und sicher im Alltag eingesetzt werden kann.