buss

ZWÖLF *Coupons*

DIE SIE BEGEISTERN

JETZT *sparen!*







Gültig bis zum 24.08.2026

buss-wohnen.de

buss

JETZT vor Ort sparen!

15%



Bereit für den Schulstart!

Auf alle
BÜROSTÜHLE

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

10%



Auf einen
RELAXSESSEL
Ihrer Wahl

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026.

15%



Auf alle
BOXSPRINGBETTEN

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

25%



Auf alle
Innen- und Außen-
LEUCHTEN

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

10%



Auf alle
SALE ARTIKEL

Ausgenommen Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

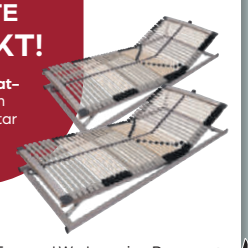
GRATIS STUHL



Beim Kauf von
5 Stühlen **SCHENKEN**
wir Ihnen den 6. dazu

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

2x LATTEN-ROSTE GESCHENKT!



Beim Kauf von **2 Matratzen** schenken wir Ihnen **2 Lattenroste** (Blue Star KF Art. 49340023) im Wert von **518€**

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

50%



auf die zweite Bettwäsche

Beim Kauf von 2 Bettwäschen erhalten Sie die günstigere zum **½ PREIS.**

Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

50% auf

FISKARS®



Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026.

FILTER-KAFFEE & KUCHEN NUR 3.50

Restaurant buss

Café buss



Pro Pluskartenkunde und pro Coupon nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar. Gültig bis zum 24.08.2026

Gültig bis zum 24.08.2026

buss-wohnen.de

Nur solange **DER VORRAT** reicht!

10%

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



GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einem Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho SWISS DESIGN

*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Pro Pluskartenkunde nur einmal auslösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 24.08.2026

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
15.08.2026 | 32. KW | 31. Jahrgang

Nordwest
Wesermarsch
SONNTAGSBLATT

Die Zukunft kommt nach Oldenburg

FESTIVAL Bei Growmorrow diskutieren prominente Gäste und Fachleute über Zukunftsfragen

OLDENBURG/AUB – Wie verändert Künstliche Intelligenz die Arbeitswelt? Welche Chancen bieten Digitalisierung und neue Technologien für Unternehmen? Und wie lassen sich Nachhaltigkeit, Innovation und gesellschaftlicher Wandel miteinander verbinden? Mit diesen und weiteren Zukunftsfragen beschäftigt sich das GROWMORROW Zukunftsfestival, das am Mittwoch und Donnerstag, 26. und 27. August 2026, in Oldenburg stattfindet.

Veranstaltungsort ist die Große EWE-Arena an der Maastrichter Straße 1. An beiden Tagen beginnt das Programm um 10 Uhr, Einlass ist bereits ab 8.30 Uhr. Das reguläre Programm endet jeweils um 18 Uhr. Am Mittwoch schließt sich von 18 bis 20 Uhr ein Afterwork an.

Oldenburg ist seit 2024 der Heimathafen des Festivals. Die Veranstalter verstehen GROWMORROW dabei weniger als klassisches Fachsymposium, sondern als Mischung aus Konferenz und Festival. Keynotes, Vorträge und Panels sollen durch Möglichkeiten zum persönlichen Austausch und Networking ergänzt werden.



Wird auch in diesem Jahr wieder bei GROWMORROW dabei sein: Digitalexperte Sascha Lobo BILD: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/ARCHIV

KI, Digitalisierung und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt

Inhaltlich reicht das Spektrum von Künstlicher Intelligenz und Digitalisierung über New Work und digitales Marketing bis hin zu Nachhaltigkeit, Energie, Gesundheit, Bildung und Mobilität. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, welche Auswirkungen technologische Entwicklungen auf Wirtschaft, Arbeitswelt und Gesellschaft haben.

Das Programm soll nach Angaben der Veranstalter fortlaufend aktualisiert werden. Änderungen bei Agenda und Besetzung sind daher weiterhin möglich.

Sascha Lobo und Richard David Precht angekündigt

Für die diesjährige Ausgabe haben die Veranstalter eine Reihe bekannter Gäste angekündigt. Dazu gehört der Autor und Digitalexperte Sascha Lobo, der sich seit vielen Jahren mit den gesellschaftlichen Folgen der Digitalisierung beschäftigt.

Ebenfalls auf der Rednerliste stehen der Schriftsteller und Philosoph Richard David Precht, Musiker und Extremsportler Joey Kelly sowie Tech-Managerin und Autorin Annahita Esmailzadeh. Mit dem früheren Bundestagsabgeordneten Wolfgang Bosbach und Niedersachsens Ministerpräsidenten Olaf Lies sind zudem politische Stimmen vertreten. Weitere angekündigte Gäste sind unter anderem Wirtschaftsphilosoph Anders Indset, Journalistin und Moderatorin Nena Brockhaus, Unterhaltungskünstler Konrad Stöckel und Digitalisierungsexperte Julian Yogeshwar. Die Main Stage soll von Amelie Marie Weber moderiert werden.

Darüber hinaus sind Fachleute aus Unternehmen, Wissenschaft, Start-ups, Medizin, Medien und Beratung angekündigt.

Mehr als 1.500 Besucher erwartet

Das Festival richtet sich unter anderem an Unternehmer, Entscheider, Fach- und Führungskräfte, Gründer, Akademiker und Studierende. Neben den Vorträgen soll vor allem der Austausch zwischen den Teilnehmern eine wichtige Rolle spielen.

Unternehmen bietet das Festival nach Angaben der Veranstalter zugleich eine Plattform, um sich zu präsentieren und neue Kontakte zu knüpfen. Für die Veranstaltung in Oldenburg werden mehr als 1.500 Besucher erwartet.

Tickets gibt es HIER. Bitte scannen!

Eigenes Angebot für junge Menschen

Mit Growmorrow Young gehört auch ein speziell auf Nachwuchskräfte ausgerichtetes Format zum Festival. Es richtet sich an Schüler, Auszubildende und Studierende im Alter von 16 bis 25 Jahren.

Damit sollen junge Menschen nicht nur Einblicke in aktuelle Zukunftsthemen erhalten, sondern auch mit Fachleuten, Unternehmen und anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Growmorrow will auf diese Weise unterschiedliche Generationen zusammenbringen und den Austausch darüber fördern, wie technologische und gesellschaftliche Veränderungen künftig gestaltet werden können.

Weitere Informationen unter www.growmorrow.de

JETZT STARK REDUZIERTE DAMENMODE IM:
OUTLET ZELTVERKAUF
JACKEN KLEIDER BLUSEN
SHIRTS HOSEN RÖCKE
50% bis 70%
mode w
ZIEHT JEDEN AN!
Bardenfleth 46 | 26931 Elsfleth
Mo-Fr 9.30-18.30 | Sa 9.30-16 Uhr
04485-252 | www.mode-w.de
Über 200 kostenlose Parkplätze

Gruppenreise nach Kos
26.05. - 04.06.2027
▶ Abholung ab/bis Haustür (in der Wesermarsch)
▶ 4,5* Hotel TUI BLUE Oceanis Beach
▶ All Inclusive
▶ Direkte Strandlage
Preis ab 1.598,– € p. P.
begleitete Gruppenreise mit Gerold Hoppe als Reiseleiter
Ihr Reisebüro von Anfang an
Reisebüro Wege GmbH seit 1947
Bahnhofstraße 17 · 26919 Brake · Tel.: 0 44 01 - 40 77
wege@ewe.net · www.facebook.com/reisewege
www.holidayland-brake.de
0 15 20 - 2 81 49 57 holidaylandreisebuerowege

Niedersachsen Ports
Unser Hafen wird wachsen! Werde Teil unseres Teams und übernimm spannende Aufgaben in unserer Niederlassung Brake.
Bauingenieur/in (w/m/d)
Industriemechaniker/in (w/m/d)
Straßenbauer/in (w/m/d)
Nautiker/in oder Mitarbeiter/in mit NK500 Patent (w/m/d)
Niedersachsen Ports GmbH & Co. KG
Brommystraße 2 | 26919 Brake
Personalabteilung
T +49 44 01 / 925 - 113
bewerbung-brake@nports.de
www.nports.de/karriere/stellenangebote

LAGERABVERKAUF
MO. - FR. 14:00 - 16:00 UHR
HERKOMMEN - BEZAHLEN - MITNEHMEN
399,- 189,-
599,- 249,-
699,- 299,-
379,- 139,-
ca. 50 % Rabatt
Terrassenüberdachung Dach Stegplatten
430x300 1.399 599,-
500x300 1.599 699,-
620x300 1.999 899,-
Terrasse2000® Lager: Borbecker Landstraße 18, 26215 Wiefelstede
04402 863350
Anzeige: 11.08.2026

Auszeit zu zweit, trotz Pflegebedarf

REISEN Wie Paare gemeinsame Reisen vorbereiten und passende Unterstützung finden

IM NORDWESTEN/DJD – Beim Stichwort „pflegende Angehörige“ wird oft vor allem an die Kinder der Pflegebedürftigen gedacht. Doch häufig sind es in Ehe oder Partnerschaft lebende Personen im etwa gleichen Alter, die die Hauptlast der Pflege schultern. „In dieser Konstellation sind oft sogar beide Beteiligten pflegebedürftig“, weiß Pflegeberaterin Tanja Ruck von der Pflegeberatung compass. Besteht dann der Wunsch nach einem Urlaub, möchten viele Paare natürlich auch gemeinsam verreisen.



Gerade im höheren Alter ist bei Paaren oft einer von beiden bereits auf Unterstützung angewiesen. Ein gemeinsamer Urlaub ist trotzdem möglich.
BILD: DJD/COMPASS PRIVATE PFLEGEBERATUNG GMBH

Beratung bei der Vorbereitung

Da bei einem Urlaub mit Pflegebedarf einiges zu beachten ist, bedeutet das oft einen hohen Planungsaufwand für die belastbarere Person in der Partnerschaft. „Davon sollte man sich aber nicht entmutigen lassen, sondern rechtzeitig Unterstützung suchen“, so die Fachfrau. Eine Pflegeberatung kann bei der Organisation helfen und Finanzierungsmöglichkeiten aufzeigen. Unabhängig und kostenfrei gibt es diese beispielsweise für jeden unter der Service-Nummer 0800-1018800. Bei privat Versicherten deckt compass auch Videogespräche und Hausbesuche ab. „Am einfachsten zu organisieren ist ein Urlaub in Deutschland“, erklärt Ruck. Denn hier können sowohl das Pflegegeld und die Verhinderungspflege als auch Mittel für die Kurzzeitpflege, der Entlastungsbetrag sowie Pflegesachleistungen genutzt werden. Für Urlaub im Ausland lassen sich hingegen nur Pflegegeld und Verhinderungspflege einsetzen.

Spezialisierte Veranstalter

Wichtig ist, mit der Vorbereitung frühzeitig zu beginnen. Denn neben der Wahl von Ziel und Unterkunft sollten auch die Anreise, die gesundheitliche und pflegerische Versorgung vor Ort sowie die Mitnahme der nötigen Medikamente und Hilfsmittel geplant werden. Mittlerweile gibt es hierzulande zahlreiche Reiseveranstalter und Pflegehotels, die auf Menschen mit Unterstützungsbedarf spezialisiert sind – Adressen finden sich in der Pflegesuche auf Portalen wie www.pflegeberatung.de. Sie bieten neben barrierefreien Räumlichkeiten und pflegerischer Unterstützung oft auch passende Wellness- und Freizeitangebote an.

Was tun bei Angstzuständen?



Knapp 15 % der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens an Angstzuständen[1], Frauen häufiger als Männer[2]. Das Tückische: Angst sitzt nicht nur im Kopf, sondern zeigt sich oft körperlich – durch Herzrasen, Schwitzen, Schwindel oder innere Unruhe.

Meliston, das rezeptfreie pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke, kann hier helfen: Der natürliche Wirkstoff Rhus toxicodendron hilft laut Arzneimittelbild bei Angst- und Unruhezuständen und kann zugleich typische körperliche Begleitsymptome lindern. Meliston ist gut verträglich: Schwere Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt, ein Gewöhnungseffekt ist nicht zu befürchten.

Wichtig: Bei anhaltenden Angstzuständen oder bei plötzlich und akut auftretenden Angstattacken sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Für Ihre Apotheke:
Meliston
(PZN 16331377)



www.meliston.de

[1]DGPPN – Basisdaten Psychische Erkrankungen 2025, 2025_DGPPN_Basisdaten Psychische Erkrankungen.pdf; zuletzt abgerufen: 17.06.2026 • [2]Robert Koch-Institut (2025) – Gesundheitsberichterstattung 2024, https://sl1nk.com/us0QM; zuletzt abgerufen: 10.03.2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

MELISTON. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Trit. D6. MELISTON wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Angst-, Unruhe- und Verstimmungszustände sowie Schwindel. www.meliston.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

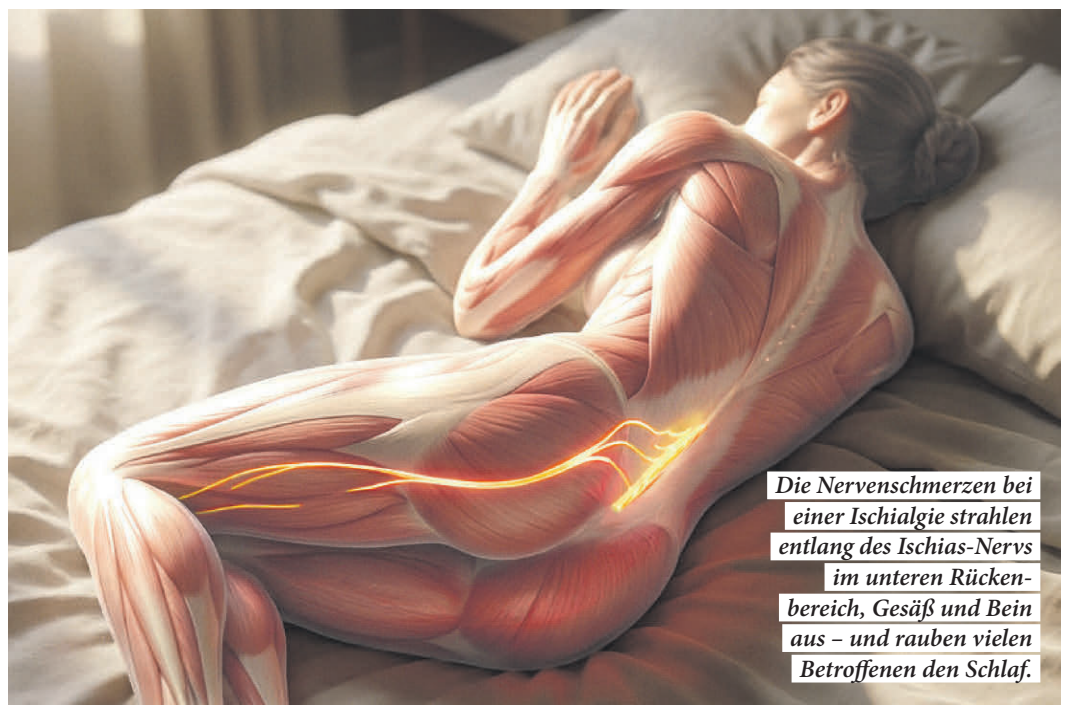
Thema Nervenschmerzen

Keine Schlafposition ohne Schmerz? Oft steckt der Ischias-Nerv dahinter

Spezieller 5-fach-Wirkkomplex aus der Nervenforschung bekämpft die Schmerzen gezielt

3 Uhr nachts, der Blick geht zum Wecker – wieder wach geworden von Schmerzen, die vom Rücken über das Gesäß bis ins Bein ziehen? Damit sind Sie nicht allein: Hinter den schlafraubenden Schmerzen steckt oft ein gereizter Ischias-Nerv. Experten ist es gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel zu entwickeln, das speziell bei diesen Nervenschmerzen zum Einsatz kommt.

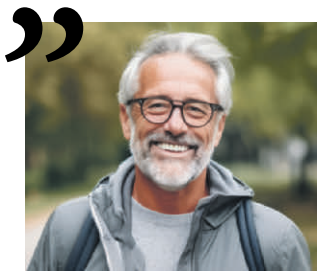
Mitten in der Nacht, an Schlaf ist nicht zu denken: Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann, hält viele Betroffene wach – keine Schlafposition bringt Erleichterung. Manche klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln im Bein. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Druck auf den Nerv – etwa durch langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken oder Verspannungen – kann ihn quetschen oder reizen: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Das Tückische: Solange man in Bewegung bleibt, sind die Schmerzen oft erträglich – doch im Liegen meldet sich der gereizte Nerv umso stärker. Und nachts liegt man stundenlang. Zeit zu handeln!



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus – und rauben vielen Betroffenen den Schlaf.

Nächtliche Nervenschmerzen gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Das gilt umso mehr, wenn die Schmerzen den Schlaf stören. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa:** Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!



„Ich habe Restaxil heute Morgen eingenommen, nachdem ich mit Ischiasschmerzen aufgewacht bin. Meine Nervenschmerzen waren verflogen! Ich bin auf jeden Fall sehr begeistert von Restaxil.“
– Heiner B. –

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Was uns überzeugt hat: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

Bildmaterial KI-generiert • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Faszinierender Tauernsommer mit Rangern

REISE Raurisertal: Die Vielfalt der fünf Seitentäler sorgt jeden Tag für neue Erlebnisse

RAURIS/PR – Der Nationalpark Hohe Tauern ist eine der großartigsten Hochgebirgslandschaften der Erde – das Raurisertal die größte Gemeinde des Nationalparks. Der außergewöhnliche Artenreichtum des 1.800 Quadratkilometer großen Naturraums ist bei Rangerwanderungen auf Schritt und Tritt erlebbar.

Von der Kitzlochklamm am Taleingang bis zum gletscherbedeckten Hohen Sonnblick am Talschluss ist das Raurisertal 30 Kilometer lang. Seine Landschaften umfassen 2.000 Höhenmeter von der Talsohle über die Almenregion bis in die Dreitausender der Goldberge. 300 Kilometer Wanderwege durchziehen berauschend schöne Naturlandschaften mit einer beeindruckenden Artenvielfalt. Die Rauriser Seitentäler erzählen Geschichten von Urwäldern, Greifvögeln, berauschenden Wassern und einsamen Gipfeln ebenso wie von alten Saumpfaden, der Almwirtschaft und vom Tauerngold. Unterwegs mit den Nationalpark Rangern lässt sich die ganze Vielfalt des Raurisertals entdecken.



Jeden Montag sind die Nationalpark Ranger im Talschluss Kolm Saigurn unterwegs. Dort befindet sich auch der Rauriser Urwald.

BILD: TOURISMUSVERBAND RAURIS/ FLORIAN BACHMEIER

Naturforscher im Rauriser Urwald

Im Sommer sind die Nationalpark Ranger jeden Montag (bis 7.9.) im 1.600 Meter hoch gelegenen Talschluss Kolm Saigurn unterwegs. Der Rauriser Urwald ist ein jahrhundertealter Bergsturzwald mit 80 Tümpeln, Seen und dem einzigen Hochmoor der Alpen. Die Wanderer tauchen auf dem Themenweg in beeindruckende Urlandschaften und eine außergewöhnliche Pflanzen- und Tierwelt ein. Eingekehrt wird danach in einer der urigen Hütten am Almenplateau.

Im Talschluss Kolm Saigurn am Fuße des Hohen Sonnblicks wurde 600 Jahre lang nach Tauerngold geschürft. Zur Blütezeit des Goldbergbaus kamen zehn Prozent des weltweiten Goldvorkommens aus der Goldberggruppe. Immerhin sollen heute noch rund 120 Tonnen Gold im Inneren der Goldberge schlummern. Große und kleine Abenteurer versuchen heute noch ihr Glück – etwa am berühmten Goldwaschplatz Bodenhaus oder an der Heimalm an der Mittelstation der Rauriser Hochalmbahn.

Auf Spuren von Römern und Säumern

Ein gutes Stück talauswärts zweigt das Seidlwinkltal westwärts ab. Hier verlief bereits in der Antike eine wichtige Römerstraße und im Spätmittelalter eine Hauptroute für den Saumhandel. Heute gilt das Seidlwinkltal vor allem als Tal der Quellen und Almen. Jeden Dienstag (bis 8.9.) laden die Nationalpark Ranger zu einer Tour von der Palfneralm zur Hirzkaralm. Unterwegs ist von den Botschaftern des Schutzgebietes viel über die alpine Kulturlandschaft, die traditionelle Almwirtschaft, die Tier- und Pflanzenwelt zu erfahren.



Das Seidwinkltal gilt als Tal der Quellen und Almen. Bei der Tour freitags geht es von der Palfneralm die Seidlwinklache entlang bis zum imposanten Spritzbach-Wasserfall.

BILD: TOURISMUSVERBAND RAURIS/ LUKAS PLIZ

Von der Hirzkaralm bietet sich ein fabelhafter Ausblick in die Hohen Tauern.

Die Tour ins „Tal der Almen“ am Freitag (bis 11.9.) führt von der Palfneralm die Seidlwinklache entlang bis zum imposanten Spritzbach-Wasserfall und dem alten Tauernhaus. Hier machten schon vor 500 Jahren Säumer halt, um sich und ihre Tragetiere für den Weitermarsch zu stärken. Weiter geht es in Richtung Hochtor, Großglocknerstraße und dem Tourenziel Litzlhofalm. In den Seitentälern links und rechts des Raurisertals entspringen 300 natürliche Quellen, die irgendwann in die Rauriser Ache fließen. Bevor diese selbst am Taleingang in die Salzach mündet, zwängt sie sich spektakulär durch die Kitzlochklamm. In Jahrtausenden hat sich das Wasser immer tiefer durch den Fels gegraben, rauschende Wasserfälle, tosende Wildwasser-Becken, Strudeltöpfe und Buchten gebildet. Von Mai bis Oktober kann man eine der schönsten Schluchten der österreichischen Alpen durchwandern und unterwegs Erdgeschichte zum Anfassen erleben.



Neben Gold kann man in den vielen Wasserläufen auch nach Bergkristallen suchen.

BILD: TOURISMUSVERBAND RAURIS/ LUKAS PLIZ

Die Geier warten schon im Krumltal

Bartgeier waren in Europa bereits ausgestorben, als man in den 1980er-Jahren im Krumltal ein Wiederansiedlungsprojekt startete. Heute sind sie hier neben Gänse- und Mönchsgeiern, Steinadlern, Gämsen und Steinböcken wieder häufiger in freier Wildbahn zu beobachten. Bartgeier sind mit bis zu 1,25 Meter Körperlänge und bis zu 2,9 Meter Flügelspannweite die größten flugfähigen Vögel der Erde. Die Chance, einen der weiß-rostrot-grauschwarzen Riesen zu erspähen, hat man am ehesten mit einem Spektiv und einem Nationalpark Ranger, der die besten Plätze kennt.

Die Tour ins Tal der Geier führt jeden Mittwoch (bis 9.9.) den Krumlbach entlang. „Im Facettenreich“, dem Nationalparkhaus in Wörth, und auf der Greifvogelwarte auf der Hochalmhütte an der Bergstation der Rauriser Hochalmbahn ist noch mehr über die prächtigen Tiere zu erfahren. Für ambitionierte Wanderer gibt es außerdem eine geführte Wanderung mit Nationalpark Rangern vom Krumltal ins benachbarte Seidlwinkltal. „Auf wilden Pfaden“ (28.8.) geht es hinauf zur Wasserfallhöhe und weiter auf den Gipfel des Koglkarkopfes (2.565 m), von dem man ein beeindruckendes Panorama mit Glockner- und Goldberggruppe vor sich hat. Über die Diesbachalm geht es hinunter zum Rauriser Tauernhaus.

Mobil im Raurisertal

Auch beim Thema Mobilität setzt das Raurisertal auf komfortable und nachhaltige Lösungen. Das Guest Mobility Ticket erleichtert die Anreise und Mobilität vor Ort. Mit der Nationalpark Sommercard profitieren Gäste zusätzlich von vielen inkludierten und ermäßigten Leistungen – ideal, um Natur, Berge, Kultur und Mobilität im Raurisertal unkompliziert zu verbinden.

Mehr Informationen unter www.raurisertal.at



Sommer in Monaco – schönste Strände und Pools

REISE Majestätische Strände, spektakuläre Pools und Wassersport machen das Fürstentum zur perfekten Sommerdestination

MONACO/PR – Sonne, Meer und mediterrane Lebensfreude machen Monaco zu einem idealen Ort für eine Auszeit am Wasser. Ob entspannte Stunden am Strand, ein erfrischendes Bad im Pool oder ein Cocktail mit Blick aufs Mittelmeer – das Fürstentum bietet zahlreiche Möglichkeiten zum Abschalten und Genießen. Von der frei zugänglichen Larvotto-Strandpromenade bis hin zu exklusiven Hotelpools verbindet Monaco entspannten Badeurlaub mit dem besonderen Flair der Côte d'Azur.

Wer das Mittelmeer direkt vor der Tür genießen möchte, findet in Monaco verschiedene Strände für entspannte Stunden am Wasser. Ob lebhafter Stadtstrand, außergewöhnlicher Badeplatz oder versteckte Bucht – die Strände des Fürstentums bieten die perfekte Kulisse zum Sonnenbaden, Schwimmen und Abschalten.



Die Luftaufnahme von Larvotto zeigt den einzigen öffentlichen Strand von Monaco in einer beeindruckenden Perspektive. BILD: BVERGELY



„Swimming with a view" im Pool des Monte-Carlo Beach. Er zählt zu den schönsten Poolanlagen des Fürstentums. BILD: BVERGELY



Larvotto Beach ist Monacos beliebtester und bekanntester Stadtstrand, der größtenteils frei zugänglich ist. BILD: BVERGELY

Larvotto Beach – Monacos beliebtester Stadtstrand

Der Larvotto-Strand ist Monacos bekanntester und größtenteils frei zugänglicher Strand. Die von Palmen gesäumte Bucht mit ihrer Promenade bildet das Herz des Badelebens im Fürstentum. Restaurants, private Beach Clubs sowie zahlreiche Freizeit- und Sportangebote machen den Strand zu einem beliebten Treffpunkt für Einheimische und Besucher. Dank des klaren Wassers eignet sich Larvotto zudem hervorragend zum Schnorcheln und Tauchen.

Solarium Beach – Baden mit Hafenblick

Direkt an der Mole von Port Hercule gelegen, bietet der Solarium Beach ein außergewöhnliches Badeerlebnis. Statt Sandstrand erwarten Besucher große Liegeflächen direkt am Meer und Zugang zum Wasser über Badeleitern. Besonders bei geübten Schwimmern ist der Ort beliebt, um in mediterraner Kulisse zu entspannen und den Blick auf den Hafen zu genießen.

La Crique des Pêcheurs – Monacos versteckte Badebucht

Versteckt am Fuße des Felsens unterhalb der Altstadt liegt die kleine Badebucht La Crique des Pêcheurs. Die ruhige Naturbucht mit kristallklarem Wasser und Blick auf das Mittelmeer ist ein echter Geheimtipp und bietet eine besonders entspannte Alternative zu den bekannteren Badeplätzen Monacos.

Exklusive Pool-Oasen mit Meerblick

Wer Erholung am Wasser sucht, findet in den renommierten Hotels und Beach Clubs Monacos zahlreiche exklusive Poolanlagen. Ob unter freiem Himmel oder wetterunabhängig im Innenbereich – viele der privaten Pools können auch von Tagesgästen genutzt werden und bieten die perfekte Kombination aus Entspannung, Komfort und mediterranem Flair.

Odyssey

Die von Karl Lagerfeld gestaltete Odyssey-Anlage im Hôtel Métropole Monte-Carlo bietet einen eleganten Rückzugsort unter freiem Himmel. Im Sommer lädt der Meerwasserpool, umgeben von Gärten und einer Lounge-Bar, zum Entspannen unter der Mittelmeersonne ein. Hotelgäste haben tagsüber Zugang zum Pool und Restaurant ZIA, die Bar ist abends auch für externe Gäste geöffnet.

Amù By The Pool und Nikki Beach Monte-Carlo

Das Fairmont Monte Carlo verfügt über zwei spektakuläre Rooftop-Pools mit Meerblick. Während Amù by the Pool in entspannter Atmosphäre zum Schwimmen und Verweilen einlädt, bietet der Nikki Beach Monte-Carlo luxuriöses Beach-Club-Flair mit Cocktails, Gourmet-Küche und stilvollen Sonnenliegen. Beide Poolbereiche sind auch für Nicht-Hotelgäste zugänglich.

Monte-Carlo Beach

Das Monte-Carlo Beach verfügt über einen beheizten olympischen Meerwasserpool direkt am Mittelmeer. Mit seinem ikonischen Sprungturm im Art-déco-Stil, den blauen Mosaikfliesen und dem Blick auf die Küste Monacos zählt er zu den schönsten Poolanlagen des Fürstentums. Stilvolle Liegen und Cabanas sorgen für entspanntes Riviera-Flair.

Le Méridien Beach Plaza

Das Le Méridien Beach Plaza verfügt über zwei beheizte Außenpools sowie einen Innenpool. Umgeben von einer privaten Strandbucht und mediterranen Pinien bieten die Außenpools einen herrlichen Blick auf das Mittelmeer und laden zum Entspannen ein. Der lichtdurchflutete Innenpool sorgt das ganze Jahr über für entspannten Badespaß. Die Poolanlagen stehen ausschließlich Hotelgästen zur Verfügung.

Weiter Informationen finden Sie unter www.visitmonaco.com/de und cvb.visitmonaco.com/de.

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

Nordwest
PROSPEKTE
Alle Angebote aus der Nähe.
Jetzt digital und übersichtlich an einem Ort.
nordwest-prospekte.de
Blättern und sparen!

200 Stück zum Sonderpreis!



Terrassenüberdachung ALU
Dach 8,8 mm VSG Sicherheitsglas

530x350	3.000,99
530x400	3.200,99
605x300	3.099,00
605x350	3.200,99
605x400	3.499,00

530x300
~~4.999,-~~ **2.899,-** - 42%

100 Stück zum Sonderpreis!



Terrassenüberdachung + Dach 8,8 Glas
Leimholz Pfosten 12x12 Sparren 6x16

500x350 **1.999,-**
600x350 **2.399,-**



Carport + Dacheindeckung Steg
KVH Pfosten 12x12 Sparren 6x16

500x350 **999,-** - 40%
600x350 **1.399,-**

WPC Zaun Amerika



180 x 180 cm
Anthrazit 2 Modelle
1x Alu-Querriegel blank
1x Alu-Querriegel anthrazit

- 50 %
~~139,- €~~
69,-

Pfostenkappen



90x90 + 70x70
verzinkt
- 62 %
~~7,99 €~~
2,99 €

Gartenbank Holz



120 cm Breit
~~129,-~~
- 45 %
69,99 €

Bretterzaun Titus

Bretterzaun 3x Querriegel Imprägniert
gerade 180x180



- 36 %
~~62,49 €~~
39,99 €

Doppelstabmattenzaun Moritz



Pulverbeschichtet Anthrazit
grau+grün
Drahtstärke 6/5/6 Masche[illegible]0x200

Zaun 250x103	~~49,98~~	23,99
Zaun 250x123	~~54,67~~	27,99
Zaun 250x143	~~62,84~~	31,99
Zaun 250x163	~~70,30~~	34,99
Zaun 250x183	~~78,11~~	37,99
Zaun 250x203	~~85,11~~	41,99

250x183
~~78,11 €~~
- 51 %
37,99

Pfostenkappen



90x90 + 70x70
verzinkt
- 65 %
~~1,99 €~~ - 65 %
0,69 €

Weinfass 225 l



Original Weinfass
Eichenholz
Höhe 75 cm
Durchmesser 75 cm

- 44 %
~~179,- €~~ - 22 %
99,- €

Kinderhaus Daniel



220x234x220
Mit Schlafebene im
Innenraum + Fenser Acryl
Vorgefertig

- 62 %
~~799,- €~~
299,-

Carport Varel

KVH Pfosten 12x12 cm Sparren 6x16 cm
Dacheindeckung aus Metall



428x500	1.049,00
428x650	1.349,00
535x500	1.159,00
642x650	1.398,00

650x650 cm - 35 %
~~2.789,-~~
1.799,-

Kinderrutsche



Länge 230 cm
Höhe 115 - 125 cm, bis 70 kg
Ab 3 bis 15 Jahren
In Grün, Blau oder Gelb

- 57 %
~~69,99 €~~
29,99 €

Sofort
Abholbar!

1000 Beetrollis

6x20x200 / 6x30x200
Höhe 20 Länge 30 / Höhe 30 Länge 200



- 77 %
Sofort lieferbar!
~~8,99 €~~
1,99

Kinderschaukel



180 Breit
komplett so wie auf dem Foto.
(Schaukel fertig)

~~169 €~~ - 29 %
119,-

10.000 Palisaden



8x50 KDI
~~1,59 €~~
- 87 %
0,20

2000 Baumpfahl



10x250 KDI
~~8,99 €~~
- 55 %
3,99

Holzfliesen



50 x 50 cm
Braun

- 58 %
~~5,99 €~~
- 58 %
2,49

Alle Angebote nur so lange der Vorrat reicht!

11.08.2026

Der Holzhammer
Brombeerweg 41, 26180 Rastede
Telefon: 04402 86 33 766 | www.der-holzhammer.de
Mo. bis Fr. 8 - 17:30 Uhr | Sa. 9-13 Uhr

„Im Notfall ist frühes Handeln ausschlaggebend“

MOBILITÄT Interview mit Operator Thomas Weyrich über die Sicherheit in Autobahntunneln

IM NORDWESTEN/ZELLA-MEHLIS/ DJD – Die Sicherheit in deutschen Autobahntunneln hat höchste Priorität. Doch was passiert, wenn ein Notfall eintritt und man sofort Hilfe benötigt? In diesen Momenten behält Thomas Weyrich den Überblick. Als erfahrener Operator und Schichtleiter überwacht er in der Zentralen Betriebsleitstelle im thüringischen Zella-Mehlis insgesamt 42 Röhrenkilometer. In seinem Arbeitsalltag zählt jede Sekunde, und richtiges Verhalten kann über Leben und Tod entscheiden. Im Interview verrät Weyrich, warum ein Anruf aus der Notrufstation Leben retten kann und welche Fehler man unbedingt vermeiden sollte. Mehr Tipps und Infos: www.mehrachtung.de/tunnel



Thomas Weyrich überwacht als erfahrener Operator und Schichtleiter in der Zentralen Betriebsleitstelle im thüringischen Zella-Mehlis insgesamt 42 Röhrenkilometer.
BILD: DJD/FERNSTRAßEN-BUNDESAMT

Warum sollte man im Tunnel die orangenen Notfrufstationen nutzen, anstatt den Notruf über 112 oder 110 per Handy zu wählen ?

Weyrich: Ein Anruf per Handy kostet genau die wertvollen Minuten, die wir mit der Notrufkabine sparen. Wer das Mobiltelefon nutzt, erreicht mit seinem Anruf zuerst eine allgemeine Rettungsleitstelle. Diese hat oft nicht sofort den genauen Tunnelstandort parat und muss uns dann erst kontaktieren. Außerdem haben diese reinen Rettungsleitstellen keinen visuellen Einblick in die Tunnelröhren. Das führt zu Kommunikationsverlusten und erheblichen Verzögerungen bei der Einleitung der Rettungsmaßnahmen. Im Gegensatz dazu sind wir über die Notrufkabine sofort informiert und handlungsfähig.

Wie geht es nach dem Notruf weiter ?

Während wir allgemeine Informationen erfragen, leitet mein Team parallel dazu bereits Maßnahmen ein. Erkennen wir ein ernstes Szenario über unsere Kameras – etwa Rauchentwicklung – sperren wir die betroffene Tunnelröhre beziehungsweise den kompletten Tunnel sofort über Schrankenanlagen, damit keine weiteren Fahrzeuge einfahren und die Gefahr erhöhen. Gleichzeitig alarmieren wir die zuständige Rettungsleitung und Polizeidienststelle, indem wir eine vordefinierte Einsatzstufe übermitteln. Jede Stufe definiert genau, welche Feuerwehren, Rettungsdienste und Polizeikräfte in welcher Stärke ausrücken.



Im Tunnelnotfall zählt jede Sekunde. Diese Aufnahme zeigt die Eingänge zu den Notausgängen und Notrufstationen. Grüne Schilder weisen den Weg zu den Notausgängen. Die orangefarbene Notrufstation ist der direkte Draht zur Leitzentrale.
BILD: DJD/FERNSTRAßEN-BUNDESAMT

Welche typischen Fehler gilt es zu vermeiden ?

Das größte Problem sehen wir in mangelnder Rückmeldung der Verkehrsteilnehmer und der falschen Einschätzung der Situation. Oft fahren sie in eine Pannenbucht, melden sich dann aber nicht. Wir sehen dann das stehende Fahrzeug und müssen trotzdem kontrollieren, was los ist. Ein anderer häufiger Fehler: Verkehrsteilnehmer verlassen ihr Fahrzeug nicht sofort, wenn ein Problem auftritt. Besonders bei einem Brand sind die ersten Minuten entscheidend. Die größte Gefahr stellen nicht die Flammen selbst, sondern giftige Gase und Rauch dar. Unser Appell daher: Verlassen Sie Ihr Fahrzeug sofort und bringen Sie sich in Sicherheit!



Dämonenalarm im neuen „Insidious“-Kapitel

KINO Neuer Teil der Schocker-Reihe startet am 20. August – Mutter mit Gabe zieht finstere Wesen in die Welt

IM NORDWESTEN/ZA – Grauen statt Träume: In dem neuen Horror-Schocker von Regisseur Jacob Chase stehen einem bereits beim Betrachten des Trailers die Haare zu Berge. Der am 20. August auch in den Kinos der Nordwest-Region anlaufende sechste Teil der erfolgreichen Insidious-Reihe erweitert sein Konzept. In „Insidious Out of the Further“ verschwimmen die Grenzen zwischen dem Jenseits und der Realität endgültig, Dämonen werden permanent in die reale Welt geholt.



Gemma (Amelia Eve), links, muss in „Insidious: Out of the Further“ nicht nur ihre Tochter beschützen, sondern auch eine bedrohliche Verbindung zur dunklen Zwischenwelt „The Further“ meistern. BILD: SONY PICTURES

Das Böse dringt in unsere Welt

Im Zentrum steht Gemma, eine junge Mutter, gespielt von Amelia Eve, die im Haus ihrer Kindheit eine erschreckende Entdeckung macht: Sie besitzt die Fähigkeit, ins mysteriöse Ewigreich „The Further“ zu reisen – eine dunkle Zwischenwelt, in der verloren geglaubte Seelen wandern. Doch Gemmas Gabe bringt ungeahnte Gefahr, denn sie kann nicht nur die Schatten im Jenseits sehen, sondern das Böse sogar in unsere Welt holen. Unheimliche Mächte lauern darauf, ihre düsteren Kräfte hier zu entfesseln – und das Unheil nimmt seinen Lauf.

Spannung statt Splatter

Laut Rotten Tomatoes verdankt die Insidious-Reihe ihren Erfolg einer gelungener Mischung aus extrem niedrigen Produktionskosten, cleverem Spannungsaufbau ohne blutige Splatter-Effekte und einer fesselnden Mythologie rund um die Geisterwelt des „Ewigreichs“ (The Further). Der erste Film kostete gerade einmal 1,5 Millionen US-Dollar und spielte weltweit über 100 Millionen ein. Das Gesamt-Franchise hat inzwischen über 730 Millionen Dollar eingespielt. Gedreht wurde der Horrorfilm in Australien, hauptsächlich in der Stadt Melbourne (Quelle: kino.de).

Neue Hauptrollen, alte Bekannte

Die Hauptrollen übernehmen Brandon Perea („Nope“) und Amelia Eve („Spuk in Bly Manor“), die erstmals ein „Insidious“-Kapitel anführen. Zudem kehrt Fanliebling Lin Shaye („Insidious“) zurück, deren Figur das Franchise maßgeblich geprägt hat. Wer auf Horror steht – mysteriös, düster und voller Wendungen, sollte sich beim Zuschauen am Kinositz festhalten. Der Film hat nicht umsonst von der FSK in Deutschland eine offizielle Altersfreigabe ab 16 Jahren erhalten. Es besteht keine Ausnahmeregelung für Personen unter 16 Jahren, auch nicht in Begleitung der Eltern.



Handwerkliche Arbeiten

Ihr Dachdecker vor Ort hat Termine frei!
Steil-/Flachdach · Schornstein
Dachrinne · Dämmung · u. v. m.
– auch für kleine Reparaturen –
Telefon 01 76 - 84 12 69 26
Kostenlose Vor-Ort-Beratung –
Ihr Dach in den besten Händen!

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern
zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☎ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

Wohnmobile und -wagen

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

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

Flohmärkte

Hofflohmarkt am 23.08.2026 Rodenkircherwurp (Schweier Str. 49), 10-17 Uhr. 15 Familien (alles privat), über 700 qm überd. Fläche, Flohmarktsa., Antikes, Werkzeug, Trödel, Spielzeug, Möbel, Pflanzen, Kindersachen und Bekleidung. Wir freuen uns!

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061



Stellenmarkt



Winterharter Staudenhibiskus als Geheimtipp

PFLANZENPORTRÄT Der unterschätzte Star im Garten mit prächtigen Blüten

VON JANINE SCHULZE



Die Blüten des Staudenhibiskus können einen Durchmesser von bis zu 30 cm erreichen. BILD: ELSTEF/PIXABAY



Mit seinem hohen und schnellen Wuchs und den riesigen Blüten ist der Staudenhibiskus ein absoluter Hingucker im Beet. BILD: JOLETTA BROOKS/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Der Staudenhibiskus (Hibiscus moscheutos), im Osten Nordamerikas beheimatet, zählt noch immer zu den Geheimtipps unter Gartenliebhabern. Über Jahrhunderte wurde Hibiskus als attraktive Gartenpflanze geschätzt – doch der Staudenhibiskus ist im Vergleich zum klassischen Garten-Eibisch und zum Roseneibisch eine wahre Rarität. Dabei trumpft er mit enormen Blüten, die mit einem Durchmesser von bis zu 30 Zentimetern die meisten anderen Hibiskus-Arten deutlich überragen. Seine erstaunliche Winterhärte macht ihn auch in mitteleuropäischen Gärten zu einer robusten Alternative. Ursprünglich stammen die bekannten Sorten aus den USA, wo sie durch Kreuzungen verschiedener wildwachsender Hibiskusarten entstanden sind und mit spektakulärer Sortenvielfalt überzeugen.

Das Blütenwunder im Garten

Während der Blütezeit, die etwa von Mitte Juli bis Oktober reicht, ist der Staudenhibiskus ein wahrer Hingucker: Riesige, glockenförmige Blüten in Weiß, Rosa oder Rot schmücken die buschig wachsenden Pflanzen. Jede Blüte hält nur ein bis zwei Tage, doch in rascher Folge öffnen sich stets neue. So kann eine große Pflanze während der Saison täglich bis zu 30 offene Blüten zeigen. Der Staudenhibiskus wird je nach Sorte zwischen 120 und 200 Zentimeter hoch und wächst mit den Jahren immer üppiger – manche Sorten wie ‘Old Yella’ und ‘Fireball’ erreichen sogar stattliche Höhen bis 220 Zentimeter, während andere kompakter bleiben.

Wuchs, Standort und Anspruch

Charakteristisch ist der staudige Wuchs: Im Winter zieht der Staudenhibiskus sich komplett zurück, die oberirdischen Pflanzenteile sterben ab – erst ab Mai treibt die Pflanze wieder aus. Manche Sorten gelten als Langschläfer und beginnen erst bei konstanten Bodentemperaturen mit neuem Wachstum. Wer Geduld besitzt, wird mit einer prächtigen Pflanze belohnt, die sich ideal als saisonaler Sichtschutz oder als Blickfang im Beet und auf Balkon oder Terrasse eignet. Der Staudenhibiskus bevorzugt vollsonnige Standorte, denn nur dort entwickelt er seine prachtvollen Blüten, kräftigen Blätter und bleibt vital. Als Starkzehrer benötigt er humus- und nährstoffreiche Erde, die durch regelmäßige Kompostgaben aufbereitet wird. Staunässe wird nicht vertragen – im Winter sollte der Boden eher trocken sein, weil dauerhafte Nässe Wurzelfäule begünstigt.

Pflegeleicht und vielseitig

Die Pflege des Staudenhibiskus ist unkompliziert. Während der Wachstumsphase vor allem im Juni – wenn die Pflanze Knospen anlegt – ist eine ausreichende Wasserversorgung wichtig. Bei Trockenheit drohen Knospenabwurf und weniger Blüten. Für Topfpflanzen empfiehlt sich im Frühjahr ein Langzeitdünger. Ein Winterschutz ist in Beetpflanzung nicht nötig, denn der Staudenhibiskus verträgt Minustemperaturen bis -30 Grad Celsius. Topfpflanzen können mit Vlies oder ähnlichem abgedeckt werden, damit der Wurzelballen vor starken Temperaturstürzen geschützt bleibt.

Für Naturliebhaber und Genießer

Nicht nur optisch ist Hibiscus moscheutos ein Highlight: Die ausgesprochen großen Blüten sind essbar und eignen sich frisch als Salatzutat oder zur Deko, lassen sich aber auch zu vitaminreichem Tee verarbeiten. Darüber hinaus bietet der Staudenhibiskus als Nektar- und Pollenpflanze zahlreichen Insekten – von Bienen bis Hummeln – wertvolle Nahrung.

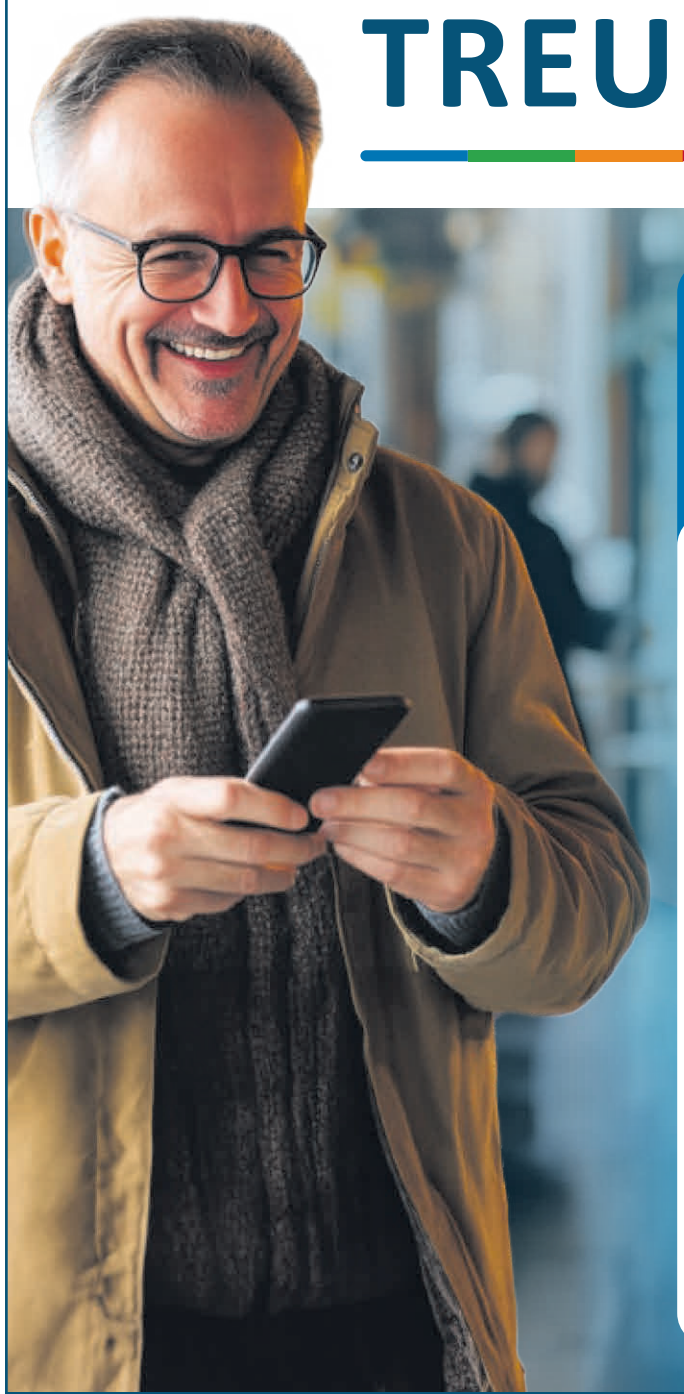
Vermehrung und Gesundheit

Der winterharte Staudenhibiskus lässt sich mit etwas Geduld durch Stecklinge und Aussaat vermehren. Krankheiten treten selten auf – gelegentlich zeigen sich Blattläuse oder Blattflecken, doch die Pflanze gilt insgesamt als sehr robust.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



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

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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



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

Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Auf den Spuren der Schmuggler in der Schweiz

REISE Versteckte Grenzpfade, aussichtsreiche Alpenpässe und geheimnisvolle Waldwege

ZÜRICH/PR – Lange bevor moderne Verkehrswege entstanden, nutzten Händler, Säumer und Schmuggler schmale Bergpfade und abgelegene Waldwege, um Waren über die Landesgrenzen zu transportieren. Hohe Zölle, wirtschaftliche Not und politische Umstände machten den Schmuggel vielerorts zu einem wichtigen Bestandteil des Alltags für die dortigen Männer und Frauen.

Heute laden zahlreiche dieser historischen Routen dazu ein, die Schweizer Grenzgeschichte zu Fuß zu entdecken. Ob im Tessin, im Wallis, in Graubünden oder im Jura – jede Region erzählt ihre eigene Geschichte von Menschen, die Grenzen überwanden und Wege nutzten, die heute Wandernden offenstehen.



Im Jura & Drei-Seen-Land sind die Grenzwälder voller Geschichten, denn die ausgedehnten Wälder und Schluchten des Juras boten ideale Voraussetzungen für heimliche Grenzübertritte. BILD: LAURENT CHEVIET



Auf dem Simplonpass steht auf der Passhöhe in 2005 Metern das Hospiz Simplon der Bernhardiner-Mönche. Es ist das größte Passhospiz der Alpen und kann bis zu 130 Gäste beherbergen. BILD: JONATHAN DUCREST



Unterwegs auf den alten Römerpfaden der viaSpluga in Graubünden, hier beim Ausstieg aus der Cardinello-Schlucht. BILD: IVO SCHOLZ

Tessin – auf den Spuren der „Spalloni“

Entlang der Grenze zur italienischen Lombardei entstand über Generationen ein weit verzweigtes Netz geheimer Pfade. Berühmt wurden die sogenannten „Spalloni“: Lastenträger, die schwere Säcke mit Kaffee, Zucker, Reis, Tabak oder Stoffen auf dem Rücken über die Berge transportierten. Der gemeinnützige Geschichtsverein „Insubrica Historica“ bietet eine vierstündige geführte Trekkingtour nahe der Grenze ab Ascona in Richtung Brissago auf einem historischen Pfad in Kleingruppen von vier bis sieben Teilnehmenden an. Auf einer Höhe von 1100 Metern überqueren die Teilnehmenden die Grenze nach Italien.

In den 1940er und 1950er Jahren wurde dieser Pfad nicht nur für den Transport von Schmuggelware genutzt – auch Partisanen und Flüchtlinge gelangten auf diesem Wege in die Schweiz. Nächste Termine für die Trekkingtour sind der 1. August und der 3. Oktober. Weitere Termine können auf Anfrage bei Insubrica Historica organisiert werden. (Info: https://insubrica-historica.ch/trekking/)

Wallis – Historische Alpenpässe zwischen Handel und Schmuggel

Neben Händlern und Säumern nutzen auch Schmuggler die anspruchsvollen Routen über die hohen Alpenpässe vom Wallis nach Norditalien, um Kaffee, Salz, Wein, Käse oder Vieh über die Grenze zu bringen. Besonders eindrucksvoll lässt sich diese Geschichte auf einer Wanderung über den Griespass erleben. Der historische Übergang zählt zu den bedeutendsten Schmugglerwegen der Alpen.

Die anspruchsvolle achtstündige Wanderung auf einer Strecke von rund 20 Kilometern beginnt im Rhonetal im Dorf Ulrichen und führt dann entlang des historischen Maultierpfades in das Wilde Ägenetal über den Nufenenpass und den Cornopass bis zum Griespass an der Grenze zu Italien. Ebenso erinnern Wanderungen am Simplonpass oder am Großen St. Bernhard an die Zeit, als Waren oftmals fernab der offiziellen Zollstationen transportiert wurden.

Graubünden – Schmuggler- und Säumerpfade durch die Alpen

Graubünden verfügt über eines der ältesten Verkehrswegenetze Europas. Die historischen Säumerwege über den Splügenpass, den Umbrailpass oder den Ofenpass waren jahrhundertelang wichtige Handelsverbindungen zwischen der Schweiz, Italien und Österreich. Ein Schmugglerlehrpfad – mit einer Länge von einem Kilometer geeignet für eine Tour mit der ganzen Familie – führt über 17 Stationen ab Maloja im Bergell bis zum Lägh da Bitabergh. Unterwegs auf dem Pfad, der in der Vergangenheit für Schmuggel nach Italien genutzt wurde, erfahren Jung und Alt einiges über die geschmuggelten Waren, die Schmuggler und die Tricks, um Gefahren am Wegesrand auszuweichen. Die kurze Tour führt durch Lärchenwälder zum Bitabergh See oberhalb von Maloja.

Wer auf der Suche nach einer anspruchsvolleren Tour ist, für den ist die zweitägige Trekkingtour mit einer Länge von 23,4 Kilometern rund um die Madrisa diesseits und jenseits der schweizerischen-österreichischen Grenze das Richtige. Die Tour ist interaktiv gestaltet: Entlang der Route gilt es 12 Schmugglerdepots zu finden. Alle Depots enthalten Wissenswertes zur Welt der Schmuggler sowie ein Rätsel, mit dessen Lösung Wandernde zum nächsten Versteck auf der Route finden. (Info: www.graubuenden.ch/de/touren)

Jura Drei-Seen-Land – Grenzwälder voller Geschichten

Auch entlang der Grenze zwischen der Schweiz und Frankreich entwickelte sich eine lebendige Schmugglerkultur. Die ausgedehnten Wälder und Schluchten des Juras boten ideale Voraussetzungen für heimliche Grenzübertritte. Geschmuggelt wurden unter anderem Kaffee, Tabak, Salz, Stoffe und Uhren.

Auf drei verschiedenen mehrtägigen Schmugglerrouten mit einer Länge von 45 bis 77 Kilometern sowie einer Mountainbikestrecke mit einer Länge von 252 Kilometern „Les Chemins de la Contrebande franco-suisse“ können Reisende die geschichtsträchtige Landschaft erkunden. Die Wege führen entlang des Grenzflusses Doubs zwischen der Schweiz und Frankreich und durch die Wälder des Jura. Die enge Verbindung von Natur, Grenzgeschichte und dem Leben der Bevölkerung damals ist dort eindrucksvoll zu erleben. (Info: www.pays-horloger.com/de/contrebande/)

Weitere Informationen unter www.myswitzerland.com

ADAC testet E-Scooter

MOBILITÄT Sieben Fahrzeuge erhalten ein „Gut“ – Besonders bei der Reichweite gibt es Unterschiede

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – E-Scooter erfreuen sich in ganz Europa wachsender Beliebtheit. Der ADAC hat zehn aktuelle Modelle mit Straßenzulassung getestet. Die Scooter kosteten zwischen 499 und 799 Euro und versprechen laut Herstellern Reichweiten von 40 bis 75 Kilometern. Bewertet wurden Fahrverhalten, Bremsen, Bedienung, Sicherheit, Haltbarkeit, Reichweite sowie mögliche Schadstoffe. Das Ergebnis ist erfreulich: Sieben der getesteten Geräte erreichen die Gesamtnote „gut“.

Das beste Gesamtergebnis (Note 2,0) fährt der Segway Ninebot F3 Pro D ein. Der E-Scooter überzeugte die Tester mit einem leistungsstarken und komfortablen Fahrverhalten, ordentlich abgestimmten Bremsen und einer guten Beleuchtung. Zudem gefiel auch der Informationsumfang des Displays und der zugehörigen App. Nachholbedarf gibt es aber bei der Ladezeit des Akkus: Es dauert über acht Stunden, bis der E-Scooter wieder komplett aufgeladen ist.

Der Navee N65i II und der Streetbooster Sirius erreichen dagegen nur die Gesamtnote 4,5. Bei beiden E-Scootern brach der Lenker bei der Belastungsprüfung. Hier hat der ADAC höhere Standards angesetzt als der Gesetzgeber, da die vorgeschriebene Prüfung nach Meinung des Mobilitätsclubs die realen Belastungen im Alltag nicht abbildet.

Zu Enttäuschungen bei Käufern können die angegebenen Reichweiten der E-Scooter führen. Die Messungen des ADAC ergaben in vielen Fällen deutlich geringere Werte. So wirbt beispielsweise der Hersteller Odys für das Modell Ultron i75 (Gesamtnote 2,5) mit einer Reichweite von bis zu 75 Kilometern, tatsächlich schafft der Scooter aber nur knapp 48 Kilometer.



Immer beliebter: E-Scooter mit Straßenzulassung kosten zwischen 499 und 799 Euro. BILD: ADAC/DPA-TMN

Verbesserungsbedarf sieht der ADAC auch bei der Beleuchtung. Beim Modell von SoFlow blendete das fest verbaute Frontlicht den Gegenverkehr. Alle Scooter waren – wie es der Gesetzgeber ab dem kommenden Jahr vorschreibt – bereits mit Blinkern ausgestattet. Bei einigen Modellen waren diese aber von der Seite nur schwer oder gar nicht erkennbar.

Beim Kauf eines E-Scooters sollte zunächst auf das angedachte Nutzungsprofil geachtet werden. Gibt es viele bergige Strecken, sind ein gewisser Federungskomfort und ein leistungsstarker Motor ratsam. Interessenten sollten nach einem Händler Ausschau halten, das Probefahrten anbietet – denn nur so kann man sich einen guten Fahreindruck verschaffen. Generell empfiehlt der ADAC, bei Fahrten mit E-Scootern immer einen Helm zu tragen. Die Unfallstatistiken zeigen, dass bei Unfällen häufig Kopf- oder Gesichtsverletzungen auftreten, die mitunter schwerwiegende Folgen haben können.

■ Mehr zu den Ergebnissen auch unter adac.de

Wenn plötzlich der Mähdrescher einbiegt

MOBILITÄT DEKRA-Experten geben Autofahrern Tipps zur Verkehrssicherheit in der Erntezeit

IM NORDWESTEN/PM – „Während der Erntesaison ist in allen ländlichen Gebieten eine besonders vorsichtige Fahrweise gefragt“, erinnert Andreas Schäuble, Unfallforscher bei DEKRA. „In diesen Wochen ist auf Landstraßen mit vielen schweren, langsamen und teils überbreiten Erntefahrzeugen zu rechnen. Wenn diese auf den schnelleren Pkw-, Lkw oder Motorradverkehr treffen, kann dies zu einer höchst brisanten Mischung führen.“ Kommt es zu einer Kollision mit Mähdrescher, Traktor oder anderen Arbeitsmaschinen, drohen bereits bei Geschwindigkeiten von 60 bis 70 km/h schwerste, wenn nicht gar tödliche Verletzungen. Darauf sollte man achten:

Überraschungsmoment. Auf Strecken mit vielen Kurven oder Kuppen ist Vorsicht geboten. Typische Gefahrenstellen sind auch Einmündungen und Kreuzungen. Taucht plötzlich ein Traktor mit beladenem Anhänger auf, oder biegt überraschend ein Mähdrescher auf die Fahrbahn ein, bleibt oft nur wenig Zeit zum Reagieren und Abbremsen. Deshalb: Geschwindigkeit anpassen, aufmerksam fahren und sich nicht ablenken lassen.

Dunkelheit. Besonders wach sollte man bei Dämmerung und Dunkelheit sein. Der Grund: in der heißen Ernte-Phase sind die landwirtschaftlichen Fahrzeuge oft bis in die Nacht hinein im Einsatz. Manchmal sind sie nicht gut erkennbar, manchmal sind Leuchten durch Ladegut oder Schmutz verdeckt. Das kann zu gefährlichen Situationen führen. Der Sachverständige erinnert die Betreiber daran, auf gut erkennbare Leuchten der Fahrzeuge zu achten.

Überholen. Auch beim Überholen ereignen sich immer wieder schwerste Unfälle. Zum Beispiel, wenn das überholte Erntefahrzeug nach links in einen Feldweg abbiegt. Daher: bei unklarer Verkehrslage, auf engen Fahrbahnen aufs Überholen verzichten. Das gilt auch auf engen Fahrbahnen bei geringem seitlichem Sicherheitsabstand. Vertretbare Überholmanöver sicherheitshalber durch kurzes Hupen ankündigen.

Verschmutzte Fahrbahnen. In der Erntezeit ist auch mit stärker verschmutzten Fahrbahnen zu rechnen. Das verlängert den Bremsweg und erhöht die Schleudergefahr. Niederschläge wie Regen oder Tau können solche Abschnitte unter Umständen in Rutschbahnen verwandeln.

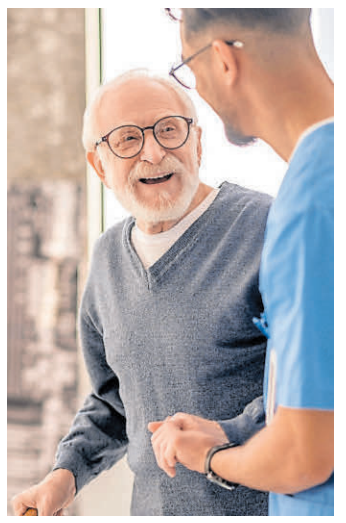
Der Rat der Experten: „Bauen Sie ein größeres Sicherheitspolster ein als sonst, rechnen Sie mit unvorhersehbaren Situationen, bleiben Sie bremsbereit und lassen sich nicht ablenken. Crashtests zeigen: Bei Zusammenstößen mit den sperrigen Erntefahrzeugen sind die Insassen von Pkw trotz Airbag und Sicherheitsgurt in Lebensgefahr.



Pflegebedürftigkeit betrifft uns alle: So sorgen Sie vor

VORSORGE Pflegezusatzversicherung bietet Hilfe und finanzielle Entlastung

IM NORDWESTEN/DJD – Pflegebedürftig kann jeder werden, in jedem Alter und zu jeder Zeit. Die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten des Pflegefalls wird oft unterschätzt: Tatsächlich werden im statistischen Durchschnitt nach einer Erhebung der Allianz etwa drei von vier Personen in Deutschland im Laufe ihres Lebens pflegebedürftig. Der demografische Wandel wird die Zahl der Pflegefälle weiter drastisch wachsen lassen: Von derzeit etwa fünf Millionen erwartet das Bundesministerium für Gesundheit bis 2050 einen Anstieg auf 7,5 Millionen.


Mehr als drei Viertel der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut – und die große Mehrheit wünscht sich, im vertrauten Umfeld zu bleiben. BILD: DJD/ALLIANZ/ZINKEVYCH - STOCK.ADOBE.COM

Pflege zu Hause

Aktuell pflegen fast sechs Millionen Deutsche Familienmitglieder selbst. Die Mehrheit von ihnen geht parallel einem Beruf nach und muss Wege finden, beides zu vereinbaren. Jeder Zehnte – 2022 waren dies rund 400.000 Menschen – gibt wegen der Pflegetätigkeit sogar seine Anstellung auf, wie aus einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) hervorgeht. Die Pflege eines geliebten Menschen kann für die Familien eine herausfordernde Aufgabe sein, die sowohl finanzielle und zeitliche wie auch emotionale Ressourcen beansprucht. Umso wichtiger ist es, auf schnelle und einfache Hilfe zurückgreifen zu können, die alle Themen rund um die Pflege abdeckt.

Private Pflegevorsorge

Mit einer privaten Pflegevorsorge kann man sich und seine Angehörigen vor finanziellen und organisatorischen Belastungen im Pflegefall schützen. Dabei gilt grundsätzlich: Je länger man damit wartet, eine private Pflegezusatzversicherung abzuschließen, desto höher fallen in der Regel die monatlichen Beiträge aus. Neben der finanziellen Unterstützung entlastet eine gute Pflegevorsorge betroffene Familien auch organisatorisch. Die Pflegezusatzversicherungen der Allianz etwa beinhalten zum Beispiel professionelle Pflege Assistance Services: Fachkräfte beraten dann innerhalb von 24 Stunden telefonisch – und kommen auf Wunsch nach Hause zu den Betroffenen. Ebenso organisieren sie Hilfe beim Einkauf und im Haushalt oder kümmern sich um psychologische Unterstützung. Bei Bedarf vermitteln sie einen Platz in der Tagespflege oder einen Platz in einem Pflegeheim. Der Versicherer garantiert in diesem Fall, für Versicherte oder ihre Angehörigen innerhalb von 24 Stunden einen Pflegeheimplatz zu finden. Unter www.allianz.de gibt es mehr Informationen.