buss

WIR FEIERN
GEBURTSTAG

10%
auf ALLES*

GROSSE
NEUERÖFFNUNG

4.000 m²
voller Inspiration
für Ihr Zuhause!

Entdecken Sie unsere neue
Wohnabteilung in
Oldenburg!

20%
auf **Haushalt & Deko***

*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE und Toppreise.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis zum 21.09.2026

buss-wohnen.de

ECKKOMBI
Bezug Feincord natur, 95% Polyester, 5% Nylon, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé mit Armteil rechts und 2,5-Sitzer mit Armteil links, Stellmaß ca. 248x174 cm.



~~2399.–~~
2159.–

240€ sparen!

Online-Code: 1127000105

ECKKOMBI
Bezug Stoff Santos opal, 100% Polyester, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé XL mit Armteil links und 1,5-Sitzer mit Armteil rechts, Stellmaß ca. 179x248 cm.



Online-Code: 1127000107

255€ sparen!

~~2549.–~~
2294.–

OLDENBURG:
Kommen Sie vorbei und entdecken Sie **4.000 m² neue Wohnfläche** auf der 1. Etage!



MASSIVHOLZ
Eiche

1| PANEEL
Eiche massiv, B/H/T ca. 40x101x25 cm.
~~449.–~~ -10% **404.–**
2| LOWBOARD [0777000603]
Eiche massiv, B/H/T ca. 190x59x45 cm.
3| VITRINE [07770006]
Eiche massiv, Beleuchtung gegen Mehrpreis, B/H/T ca. 70x162x37 cm.
~~1479.–~~ -148€ **1331.–**

2| LOWBOARD
~~1699.–~~
1529.–

170€ sparen!

Online-Code: 077700601

520€ sparen!

~~5199.–~~
4679.–



INKLUSIVE KOPFTEILVERSTELLUNG
an allen Elementen

ECKKOMBI
Bezug Stoff Venga hellgrau meliert, Füße Kunststoffgleiter, best. aus großer Trapezecke links und 2,5-Sitzer mit Armteil rechts, Stellmaß ca. 154x330 cm., inkl. Kopfteilverstellung und Armteilverstellung.

Online-Code: 1390001401

378€ sparen!

WOHNPROGRAMM
Front und Korpus Lack weiß, Absetzung Eiche graphit furniert.
1| WOHNWAND B/H/T ca. 315x164x49 cm.

1| WOHNWAND
~~3779.–~~
3401.–



10% sparen!

2| COUCHTISCH
Kufengestell weiß matt, Platte Eiche graphit furniert, B/H/T ca. 95x40x95 cm.

~~949.–~~
854.–

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko.
Für Druckfehler keine Haftung.

buss-wohnen.de

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
29.08.2026 | 34. KW | 31. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Wesermarsch

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

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

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



Gleich zwei Drachenfeste stehen an: an diesem Wochenende in Lemwerder und eine Woche später in Dangast. BILD: ARCHIV/GÖSTA BERWING

WESERMARSCH

Samstag, 29. August, bis Sonntag, 30. August, Lemwerder: Drachenfest Lemwerder auf dem Festivalgelände an der Weser; Freitag ab 16 Uhr, Samstag und Sonntag ab 10 Uhr

Samstag, 29. August, bis Sonntag, 30. August, Brake: Maritime Woche mit Livemusik und Piratendorf, Sonntag Familienflohmarkt

Freitag, 4. September, 14 Uhr, Stadland: 30 Jahre Kindergarten Traumland – Jubiläumsfest mit Tombola, Hüpfburg und mehr; Schulstraße 13a

Samstag, 5. September, 13 Uhr, Brake: Summer Sounds – Live-Musik auf dem Parkplatz des Famila Center Brake, Eintritt frei

FRIESLAND / WILHELMSHAVEN

Samstag, 29. August, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Wilhelmshavener Labskaus-Fest auf der Bahnhofstraße (Rambla)

Sonntag, 30. August, 9 Uhr, Varel: Mühlenflohmarkt am Galerie-Holländer Varel an der Vareler Windmühle, Mühlenstraße 52a

Sonntag, 30. August, 11 Uhr, Jever: Dorffest Cleverns am Gemeindehaus, Dorfstraße 42

Sonntag, 30. August, 12.30 Uhr, Varel: Sommerfest im Bildungszentrum Varel, Oldenburger Straße 21

Donnerstag, 3. September, 18 Uhr, Jever: Spanisches Fest auf dem Alten Markt

Samstag, 5. September, und Sonntag, 6. September, jeweils ab 11 Uhr, Dangast: Drachen über dem Strand von Dangast am Badestrand, Auf der Gast 40

Samstag, 5. September, 12 Uhr, Wiefelstede: Familienfest und Tag der offenen Tür im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1

OLDENBURG

Samstag, 29. August, 14 Uhr: Sommer-Stadtteilfest im Nordosten Oldenburgs, Kulturzentrum Rennplatz, mit Flohmarkt, Hüpfburg, Mitmachaktionen und mehr

Sonntag, 30. August, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit - Führung für Erwachsene und Kinder im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Samstag, 5. September, 11 Uhr: Markt der Zukunft 2026 auf dem Schlossplatz

Samstag, 5. September, 15 Uhr: Handgemacht Kreativmarkt im Oldenburger Computer-Museum, Bahnhofsplatz 10; Eintritt nach Selbsteinschätzung

AMMERLAND

Samstag, 29. August, 13 Uhr, Edewecht: Kinderfest des TV Eiche Osterscheps beim Vereinsheim, Timmenkamp 2a

Samstag, 29. August, 14 Uhr, Rastede: Viele Töne, ein Fest - Musik- und Gemeindefest der evangelischen Kirchengemeinde im Gemeindehaus, Denkmalplatz 5

Samstag, 29. August, 15 Uhr, Westerstede: Tag der offenen Tür in der Kreismusikschule Ammerland, Am Esch 10

Sonntag, 30. August, 10 Uhr, Rastede: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a

Freitag, 4. September, bis Sonntag, 6. September, Westerstede: Heidefest auf dem Sportplatz Westerloy, Schoolstraat 18; Sonntag Familientag ab 13.30 Uhr

Samstag, 5. September, 10 Uhr, Rastede: „Vielfalt spielen - Toleranz, Demokratie und Begegnung“ - Spielfestival Rastede mit Workshops, Mitmachständen und mehr im Evangelischen Bildungshaus Rastede, Mühlenstraße 126; Kinder frei, Erwachsene: 40 Euro

OSTFRIESLAND

Samstag, 29. August, 10 Uhr, Leer: 14. American Wheels auf dem Ernst-Reuter-Platz

Samstag, 29. August, 11 Uhr, Emden: Kinderfest im Emder Stadtgarten, Alter Markt 2a

Samstag, 29. August, 13 Uhr, Aurich: CSD Aurich - Kultur- und Straßenfest am Rathausvorplatz

Sonntag, 30. August, 10 Uhr, Wangerland: Kinderflohmarkt in Hooksiel am Gästehaus Hooksiel, Hohe Weg 1

Sonntag, 30. August, 11 Uhr, Großefehn: Präventionstag bei der KGS Großefehn mit Mitmachaktionen, Hüpfburg, Tombola und mehr

Donnerstag, 3. September, 12 Uhr, Aurich: Kinderfest Aurich – Auricher Stadtfest für Kinder in der Fußgängerzone

Samstag, 5. September, 11 Uhr, Emden: Sommerfest im Tierheim Emden, Zum Buschplatz 6

Samstag, 5. September, 13 Uhr, Leer: Das große Kinder- und Sommerfest des Bürgerverein Moorsied, Am Treff, Breslauer Straße 40a

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 29. August, und Sonntag, 30. August, jeweils ab 11 Uhr, Hude: 15. Dreschfest 2026 in Vielstedt im Vielstedter Bauernhaus, Am Bauernhaus 1

Sonntag, 30. August, 11 Uhr, Ganderkesee: Kinderflohmarkt im KulturHaus Müller, Ring 24

Sonntag, 30. August, 15 Uhr, Wardenburg: Sport- und Spielefest für die ganze Familie bei der Sportanlage Am Everkamp (bei Regen in der IGS Sporthalle)

Samstag, 5. September, und Sonntag, 6. September, Hude: Huder Bürgerfest im Ortskern mit verkaufsoffenem Sonntag

Samstag, 5. September, 10 Uhr, Hatten: 100 Jahre Feuerwehr Sandhatten, Tag der offenen Tür mit Familienprogramm im Feuerwehrhaus, An der alten Schule 4

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

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

Wenn der Schlaf nicht kommen will

NACHTRUHE Rituale, Ernährung und Entspannung können beim Einschlafen unterstützen

IM NORDWESTEN/DJD – Wer gut schläft, tut viel für seine Gesundheit. Denn regelmäßiger tiefer Nachtschlaf ist wichtig für den gesamten Körper und eine ausgeglichene Psyche. Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlummern hat, kann mit sanften Hilfen gegensteuern. Zum Beispiel ist es wichtig, dass die Schlafumgebung stimmt und dass der Körper mit allen relevanten Mikronährstoffen versorgt ist.

Umfrageergebnisse

Laut einer GfK-Umfrage des Arbeitskreises Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM) im Lebensmittelverband Deutschland gibt es verschiedene Strategien zum besseren Einschlafen. Alle Ergebnisse der Studie kann man kostenlos unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org nachlesen. So passen 16 Prozent der Befragten ihr Medienverhalten an und schalten abends das Handy aus. 19 Prozent lesen ein Buch oder hören beruhigende Musik (15 Prozent). Wieder andere setzen auf Entspannungsübungen (11 Prozent) oder nehmen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise mit Magnesium, Melatonin oder Melisse ein (8 Prozent).

Melatonin und Melisse

„Eine gute Versorgung mit den relevanten Mikronährstoffen kann beim Schlafen helfen“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel.



Stellt sich der Schlaf nicht ein, lohnt sich oft ein Blick auf die eigenen Gewohnheiten – von der Abendroutine bis zur Ernährung. BILD: DJD/LEBENSMITTELVERBAND DEUTSCHLAND/GETTY IMAGES/ANDRII LYSENKO

„Beispielsweise das sogenannte Schlafhormon Melatonin ist wichtig. Es steckt natürlicherweise in Bananen, Walnüssen oder Pistazien, allerdings nur in sehr kleinen Mengen.“ Der Körper kann darüber hinaus Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, ebenso wie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium. Tryptophanreiche Lebensmittel sind Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier. Vitamin B6 steckt in Fleisch und Fisch, aber auch in Kartoffeln und Vollkornprodukten. Magnesium ist reichlich in Nüssen, Haferflocken und grünem Gemüse enthalten. Auch verschiedene Pflanzen wie Melisse und deren Pflanzenextrakte können dabei helfen, nach turbulenten Tagen zur Ruhe zu kommen. Melisse wird häufig auch in Kombination mit weiteren Pflanzen wie Baldrian, Lavendel oder Hopfen eingenommen, die ebenfalls für ihre beruhigende Wirkung bekannt sind.

Einschlafrituale

Neben der richtigen Ernährung sollte man zudem darauf achten, etwa immer zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen, um einen festen Schlafrhythmus zu entwickeln. Entspannungstechniken wie Yoga oder progressive Muskelentspannung helfen manchen Menschen ebenfalls beim Einschlafen. Ein abgedunkeltes und eher kühles Zimmer ohne Handy oder Laptop ist die richtige Schlafumgebung.

Die Strahl-Therapie rund ums Haus

GARTEN Tipps für die effektive und schonende Pflege mit einem Hochdruckreiniger



Der Dreck soll weg: Hochdruckreiniger in Verbindung mit verschiedenen Zubehörteilen schaffen schnell und wirksam saubere Verhältnisse. BILD: DJD/ALFRED KÄRCHER



Auch Zaunlatten erstrahlen nach der Hochdruckreinigung wieder in frischem Glanz. BILD: DJD/ALFRED KÄRCHER

IM NORDWESTEN/DJD – Die Launen der Witterung, Straßenstaub und die alltägliche Nutzung hinterlassen rund ums Haus unweigerlich ihre Spuren. Deshalb benötigen Einfahrt und Wege, die Terrasse und das Gartenmobiliar von Zeit zu Zeit eine Frischekur. Stundenlanges Schrubben per Hand muss dabei aber nicht sein. Hochdruckreiniger erledigen das Saubermachen bequemer, zeitsparender und effektiver. Mit dem passenden Zubehör lässt sich die Reinigung gezielt an unterschiedliche Aufgaben anpassen.

Welches Zubehör für welche Reinigungsaufgabe?

Hochdruckreiniger sind meist mit verschiedenen Lanzen und Düsen ausgestattet, um den Wasserstrahl je nach Anwendung zu formen. Mit weiterem Zubehör wie Aufsätzen, Bürsten und Reinigungsmitteln lassen sich viele Reinigungsarbeiten erleichtern. So kann man Wasser, Strom und Zeit sparen, Oberflächen schonen und bessere Ergebnisse erzielen. Für Gartenmöbel, Treppen oder Balkone können je nach Verschmutzung und Material unterschiedliche Düsen oder Aufsätze wie etwa der Kärcher eco!Booster sinnvoll sein. Flächenreiniger sind wiederum die richtige Wahl für Steinterrassen, Garageneinfahrten oder Gehwege. Und wer hartnäckige Verschmutzungen auf Oberflächen wie Holz, Lack, Glas und Kunststoff entfernen möchte, kann auf eine Waschbürste zurückgreifen. Weitere Tipps stehen in Anwendungs-Apps wie der kostenfreien Kärcher-App bereit.

Hoch hinaus und um die Ecke gedacht

Nicht immer sind zu reinigende Stellen mühelos zu erreichen: An hohen Fenstern, Fassaden oder schwer zugänglichen Stellen von Dächern und Wintergärten erleichtern Teleskopstrahlrohre die Arbeit und ermöglichen ein sicheres Arbeiten ohne Leiter oder Gerüst. Selbst verstopfte Abflüsse oder verschmutzte Fallrohre lassen sich mit dem passenden Zubehör reinigen: Spezielle Rohrreinigungsschläuche arbeiten sich durch Leitungen, lösen Ablagerungen und spülen diese direkt heraus. Eine Schlauchtrommel, ein flexibler Hochdruckschlauch, Transportgriffe, Kabelhaken oder ein drehbarer Pistolenschaft, wie bei den Modellen der Kärcher Comfort-Range, erleichtern die Arbeit zusätzlich. Tipp: Für die Autopflege oder die Behandlung von Holz- oder Steinflächen kann eine Schaumdüse das Reinigungsmittel in dichten Schaum verwandeln. Dieser haftet länger und wirkt gezielter, bevor er zusammen mit dem gelösten Schmutz einfach abgespült wird.

Medizin ANZEIGE



Keine Kompromisse bei Migräne

Pulsieren, Pochen, Hämmern sowie Lichtempfindlichkeit und mehr: Migräne quält Betroffene meist sogar über mehrere Tage. Während viele Schmerzmedikamente lediglich den Schmerz lindern, setzt Formigran (Apotheke, rezeptfrei) gezielt dort an, wo der Migräne-Schmerz entsteht: Formigran kann die erweiterten Blutgefäße der Hirnhaut auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne direkt am Ort des Geschehens bekämpfen. Auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit werden bekämpft. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem sorgt Formigran für eine langanhaltende Schmerzlinderung. Die zwei Tabletten pro Packung sind daher meist ausreichend.

Für Ihre Apotheke:
Formigran
(PZN 02195485)



www.formigran.de

Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • AI Bild KI-generiert

FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Arthrose? Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!



Bei Arthrose-Schmerzen schnell handeln

Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen: Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe.

Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Der Wirkstoff, der in Rubaxx Arthro hochkonzentriert enthalten ist, wird aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen. Diese ist überwiegend in Südskandinavien beheimatet und gilt als wahre „Arthrose-Pflanze". Denn ihr Wirkstoff hat nicht nur eine schmerzlindernde, sondern auch eine entzündungshemmende Wirkung.

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann[1].

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz". Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Der Wirkstoff kann laut Invitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de

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

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

Goldene Herbstklänge beim Genussherbst

REISE Serfaus-Fiss-Ladis wird zur Bühne für Musikstars – Traditionelle Events und ein buntes Programm

SERFAUS/PR – Der Sommer verabschiedet sich leise, doch in Serfaus-Fiss-Ladis hoch über dem oberen Tiroler Inntal wird es noch einmal richtig lebendig. Wenn die Tage milder werden, die Fernsicht weiter reicht und die Natur ihr goldenes Farbenkleid trägt, zeigt sich die Ferienregion von ihrer stimmungsvollsten Seite. Der Herbst ist hier keine Pause zwischen den Saisonen, sondern eine Einladung: hinauszugehen, durchzuatmen und sich treiben zu lassen zwischen Bergwegen, kulinarischen Begegnungen und unvergesslichen Momenten.



Herbstliche Genussmomente in Serfaus-Fiss-Ladis: Wenn sich die Berglandschaft färbt, laden regionale Spezialitäten und Veranstaltungen für die ganze Familie zum Genießen ein.

BILD: SERFAUS-FISS-LADIS MARKETING GMBH/ ANDREAS KIRSCHNER



Bei "Kunst am Berg" können Besucher Kunstwerke vor der beeindruckenden Kulisse der alpinen Bergwelt bewundern.

BILD: SERFAUS-FISS-LADIS MARKETING GMBH/ ANDREAS KIRSCHNER



Klare Bergluft, leuchtende Farben und eindrucksvolle Panoramablicke machen jede Tour im Herbst zu einem besonderen Naturerlebnis. BILD: SERFAUS-FISS-LADIS MARKETING GMBH/ SYO VAN VLIET

Ein Hochgenuss für Ohren und Seele

Mit den Goldenen Herbstklängen etabliert Serfaus-Fiss-Ladis ein neues herbstliches Highlight, das die Region vom 26. September bis 10. Oktober in Schwingung versetzt. Das Besondere an dem zweiwöchigen Format ist die Verbindung von herbstlichem Naturerlebnis und festlicher Unterhaltung. Tagsüber locken geführte Fanwanderungen und Konzerte sowie ein humorvolles Kontrastprogramm mit „Comedy am Berg“ auf den Hütten und Bergrestaurants der Ferienregion. Die Höhepunkte warten jeweils mittwochs (30.9. und 7.10.) beim großen „Schlager Open Air“ direkt am idyllischen Högsee in Serfaus mit Künstlern wie den Calimeros und Natalie Holzner.

Abends wird das Kulturhaus Fiss zur exklusiven Bühne für besondere Musikmomente: In einem außergewöhnlich persönlichen Rahmen erleben die Gäste bekannte Künstler aus Schlager, Volksmusik sowie bei der Evergreens & Oldies Night so hautnah wie nur selten. Stars wie Francine Jordi, Anita Hofmann oder Charly Brunner & Simone sorgen dabei für unvergessliche Abende mit echter Nähe zum Publikum. Da nur eine begrenzte Anzahl an Tages- und Wochentickets erhältlich ist, bleibt jede Veranstaltung bewusst exklusiv und besonders.

Flankiert wird das neue Musikfestival vom traditionellen Programm des Genussherbstes, der bereits ab dem 5.9. die regionalen Schätze des Hochplateaus feiert. Die Besucher erwartet eine bunte Vielfalt aus gelebtem Brauchtum, Handwerk und herbstlichen Genüssen:

11. bis 13.9.: 14. Traktoren- und Oldtimertreffen

Ein Wochenende für alle, die Geschichten auf Rädern lieben: Beim 14. Traktoren- und Oldtimertreffen versammeln sich historische Landmaschinen, PKWs und Motorräder aus Österreich, Deutschland, der Schweiz, Italien, den Niederlanden und Belgien. Was glänzt, knattert und liebevoll gepflegt durchs Dorf rollt, ist mehr als Nostalgie – es ist ein Stück gelebte Erinnerung.

5.9. bis 4.10.: Kunst am Berg

Hoch oben am Fisser Schönjoch auf über 2.400 Metern Seehöhe wird der Herbst zur Freiluftgalerie. Bei Kunst am Berg entstehen Werke live vor den Augen der Besucherinnen und Besucher. Die alpine Kulisse liefert die Inspiration gleich mit: klare Luft, weite Blicke und eine Bergwelt, die selbst wie gemalt wirkt. Bei der Finissage am 27.9. können die Arbeiten erworben werden. Zusätzlich zeigt eine Ausstellung rund um das Panoramarestaurant BergDiamant von 5.9. bis 4.10. Werke von Freizeitkünstlern.

17. bis 20.9.: Oldtimertreffen Fiss

Beim Oldtimertreffen „Klassiker in den Alpen“ in Fiss treffen von 17. bis 20.9. stilvolle Automobile auf beeindruckende Bergkulisse. Auf dem Programm stehen unter anderem gemeinsame Ausfahrten und gesellige Abende mit Livemusik. Teilnahmeberechtigt sind Fahrzeuge mit Baujahr bis 1996.

19.9.: Almabtrieb in Fiss

Der Almabtrieb ist eine lange Tradition in Fiss, bei der festlich geschmückte Kühe das Ende des Sommers symbolisieren. Einer der Herbstmomente, die man nicht nur sieht, sondern spürt: das Läuten der Glocken, die bunten Kränze, die Musik der Musikkapelle Fiss und die Freude darüber, dass der Almsommer gut zu Ende gegangen ist. Ein Tag voller Brauchtum, Dorfleben und alpiner Herzlichkeit.

2. bis 4.10.: KidVenture

Auch für Kinder wird der Genussherbst zum Abenteuer. In Serfaus erwartet Kinder jeden Alters von 2. bis 4.10. ein buntes Fest. Zahlreiche Spaß- und Action-Stationen an der Serfauser Puintbühne sorgen für Bewegung, Abwechslung und leuchtende Augen – ein Familienwochenende, das den Herbst noch ein Stück bunter macht.

8.10.: Bauernmarkt im Museum

Zum genussvollen Ausklang trifft im „s’Paules & Seppls Haus“, dem ältesten Bauernhof von Fiss, Kultur auf Kulinarik und Handwerk. Beim Bauernmarkt im Museum präsentieren sich bäuerliche Produkte, Handwerkskunst und regionale Spezialitäten in besonders stimmiger Umgebung. Begleitet von geselliger Musik entsteht ein Herbsttag, der nach Tirol schmeckt.

Detaillierte Informationen zum Genussherbst gibt es unter www.serfaus-fiss-ladis.at/de/events-und-erlebnisse/genussherbst sowie zu den Goldenen Herbstklängen unter www.goldene-herbstklaenge.at.

Lieblingsplatz zum Wohlfühlen

SONNENSCHUTZ Der richtige Wetterschutz macht die Terrasse zum Kleinod

IM NORDWESTEN/DJD – Für viele Berufstätige gehört das Homeoffice inzwischen ganz selbstverständlich zum Arbeitsalltag. Wer ein Haus mit Garten und Terrasse besitzt, kann den Arbeitsplatz bei passendem Wetter einfach nach draußen verlegen. Frische Luft, Tageslicht und der Blick ins Grüne schaffen eine angenehme Umgebung und können das Wohlbefinden sowie die Konzentration fördern.



Garten-Arbeit mal anders: Eine glasüberdachte und gut beschattete Terrasse eignet sich auch als luftiges Homeoffice.

BILD: DJD/LEWENS.DE

Sonne ja – Blendung nein

Damit das Arbeiten auf der Terrasse gelingt, kommt es vor allem auf den passenden Sonnenschutz an. Denn direkte Sonneneinstrahlung erschwert das Arbeiten am Bildschirm und lässt den Arbeitsplatz schnell unangenehm heiß werden. Eine hochwertige Textilmarkise spendet Schatten, reduziert Blendungen und schafft ein angenehmes Klima – selbst an warmen Sommertagen. Zusammen mit einem bequemen Stuhl und einem ausreichend großen Tisch entsteht so ein Arbeitsplatz, an dem man konzentriert arbeiten kann, ohne ständig dem Schatten hinterher zu rücken oder den Laptop neu auszurichten. So bleibt der Außenarbeitsplatz auch über mehrere Stunden komfortabel nutzbar.

Gut geschützt bei jedem Wetter

Noch mehr Möglichkeiten eröffnet ein Terrassendach aus Glas mit integrierter Textilmarkise. Es schützt vor intensiver Sonneneinstrahlung und hält auch einen überraschenden Regenschauer zuverlässig ab. Laptop, Unterlagen und andere Arbeitsutensilien bleiben trocken, während ungestört der Blick in den Garten schweifen kann. Auch wechselhaftes Wetter muss den Arbeitstag dann nicht gleich ins Wohnzimmer verlagern. Wer die Terrasse noch vielseitiger nutzen möchte, kann das Glasdach mit seitlichen Glas- oder Schiebeelementen zu einem geschützten Kaltwintergarten erweitern. So entsteht ein zusätzlicher Raum mit viel Tageslicht, der die Terrassensaison deutlich verlängert und den Arbeitsplatz im Grünen auch an kühleren oder windigen Tagen zu einer attraktiven Alternative zum Schreibtisch im Haus macht. Unter www.lewens.de gibt es Informationen zu verschiedenen Lösungen für Terrassenüberdachungen, Markisen und Kaltwintergärten.

Ein Lieblingsplatz für Arbeit und Freizeit

Der große Vorteil eines geschützten Terrassenplatzes zeigt sich nicht nur während der Arbeitszeit. Wo tagsüber gearbeitet oder E-Mails beantwortet werden, trifft sich am Abend die Familie zum Essen, oder Freunde kommen auf ein Glas Wein vorbei. So wird aus dem Homeoffice im Grünen im Handumdrehen ein gemütlicher Ort zum Lesen, Essen oder Entspannen. Gerade diese vielseitige Nutzung macht eine hochwertige Terrassenüberdachung zu einer Investition, die die Lebensqualität dauerhaft erhöht.

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service. Ihr Gewinn.

LOHNSTEUERHILFEVEREIN AKTUELL e.V:
Im Rahmen einer Mitgliedschaft erstellen wir Ihre Einkommensteuer-erklärung
Gelbe Gate 10 · 26935 Stadland
Telefon (04731) 36 88 81
www.theys.aktuell-verein.de

Service mit Stern
Karl Röll GmbH
Nordenham
Atenser Allee 45-47
Telefon 0 47 31 / 9 34 10
info@karl-roell.de
www.karl-roell.de
Ihr Servicepartner für Sterne, Diamanten und Ihrem Goldstück!
Von der Wartung bis zum Reifenwechsel sind wir für Sie da!

Sandra's Fahrdienst UG.
Für Rodenkirchen und umzu!
Telefon 0 47 31 – 25 0 25
Telefon 0 47 32 – 9 18 54 10
sandrasfahrdienst@gmx.de
Krankenfahrten · Dialysefahrten
Chemotherapie · Rollstuhlfahrten
Rehafahrten
TEAMVERSTÄRKUNG gesucht!

Was sich nicht verträgt

ARZNEIMITTEL Eine Medikationsanalyse hilft, Wechselwirkungen früh zu erkennen



Ob die Kombination bestimmter Medikamente sicher und sinnvoll ist, kann eine fachkundige Analyse ermitteln. BILD: DJD/LINDA/GETTY IMAGES/FOTOSTORM

IM NORDWESTEN/DJD – Fünf Tabletten morgens, eine mittags, drei am Abend – und dazu noch ein pflanzliches Mittel „zwischendurch“: Gerade ältere und chronisch kranke Menschen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen, verlieren schnell den Überblick. Dabei ist vielen nicht bewusst, dass die Kombination auch Risiken bergen kann. Eine Medikationsanalyse in der Apotheke hilft dann, Ordnung ins System zu bringen und mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Diese pharmazeutische Dienstleistung ist für viele Versicherte kostenfrei, wird aber noch wenig genutzt. Dabei kann sie die Therapie deutlich sicherer machen.

Wechselwirkungen vermeiden

„Der Mehrwert liegt darin, dass Wechselwirkungen möglichst vermieden werden und der Patient seine Medikation wirklich versteht“, erklärt Linda Apotheker Gerd Berlin aus Haßloch. Genau hier können Apotheken ihre fachliche Kompetenz gezielt einbringen und zugleich die Bindung zu ihren Kundinnen und Kunden stärken. Für eine verlässliche Analyse sollten sämtliche eingenommenen Arzneimittel erfasst werden, also auch freiverkäufliche Präparate wie Paracetamol, pflanzliche Mittel oder Nahrungsergänzungsmittel.



Eine Medikationsanalyse gehört zu den pharmazeutischen Dienstleistungen, die viele Apotheken anbieten und für Kunden oft kostenlos sind. BILD: DJD/LINDA/GETTY IMAGES/PEOPLEIMAGES

KI trifft menschliche Kompetenz

In der Apotheke werden die Angaben systematisch geprüft. Dabei geht es vor allem um drei Punkte: die genannten Wechselwirkungen, Risiken für Organe wie Leber oder Niere sowie sogenannte Verordnungskaskaden. Hinter letzterem steckt folgendes Problem: Treten Nebenwirkungen eines Medikaments auf, werden diese nicht immer als solche erkannt, sondern mit einem weiteren Mittel behandelt. So entsteht eine Kette zusätzlicher Verordnungen, die sich oft vermeiden ließe. Die Auswertung der Medikation erfolgt mithilfe spezialisierter, KI-gestützter Datenbanken – die Bewertung und Einordnung übernimmt jedoch der Apotheker. „Unsere Aufgabe ist es, die Relevanz für den einzelnen Menschen einzuschätzen“, so Berlin.

Denn selbst Lebensmittel wie Grapefruit können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen.

Gut für die Therapietreue

Für Patienten bedeutet das vor allem mehr Sicherheit und Klarheit. Wer versteht, warum er welche Präparate nimmt, hält sich eher an die Therapie. Zudem können problematische Kombinationen erkannt und in Abstimmung mit der Arztpraxis angepasst werden. Wer unsicher ist, ob eine Apotheke die Leistung anbietet, kann gezielt suchen, etwa über die Apothekensuche auf www.linda.de. Für die Analyse sollten Interessierte vorab ein Termin vereinbaren: „Das Gespräch dauert im Schnitt eine Stunde, eingeschlossen zehn Minuten Vorbereitung.“ Hilfreich ist ein aktueller Medikationsplan, inklusive Selbstmedikation und Nahrungsergänzung.

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!

Wieder mehr Unfälle mit E-Scootern

MOBILITÄT Statistisches Bundesamt meldet starken Anstieg – AvD für Schulung von Jugendlichen

IM NORDWESTEN/PM – Das Statistische Bundesamt (Destatis) hat unlängst die Zahlen zu Unfällen mit E-Scootern im Jahr 2025 veröffentlicht. Im Vergleich zum Vorjahr kamen dabei 38,1 Prozent mehr Menschen zu Schaden. Der Automobilclub von Deutschland (AvD) sieht angesichts dieser Daten dringend Bedarf an Maßnahmen für weniger Unfälle.

Insgesamt wurden bei Destatis 16.496 Unfälle mit Personenschäden registriert. Bei den insgesamt 38 Todesfällen starben 33 Menschen als Fahrer oder Mitfahrer auf einem E-Scooter. 16 der tödlich Verletzten gingen als Alleinunfälle, also ohne Beteiligung Dritter, in die Statistik ein. Bemerkenswert auch die hohe Zahl von 822 Mitfahrern, die Verletzungen erlitten, darunter leider auch eine getötete Person. Dabei erlauben die Vorschriften ausdrücklich nur eine Person auf dem E-Scooter, keine Mitfahrenden.

Die Statistiker benennen die geringe Rolle von E-Scootern im Gesamtunfallgeschehen. Diese machen lediglich 5,5 Prozent von 297.364 Personenschäden aus. Aber auch hier ist ein Anstieg gegenüber 2024, damals 4,1 Prozent, registriert. Gleichzeitig wird die hohe Zahl junger Menschen, die in diese Unfälle verwickelt sind, betont. 53,6 Prozent der im Jahr 2025 verunglückten E-Scooter-Fahrenden waren jünger als 25 Jahre und gar 83,7 Prozent jünger als 45 Jahre. Dagegen gehörten nur 3,1 Prozent der Altersgruppe 65plus an.



Junge Nutzer verunglücken mit E-Scootern überdurchschnittlich oft.

BILD: BRITTA PEDERSEN/DPA-ZENTRALBILD/DPA

Fehlverhalten meist Unfallursache

Bei den Unfallursachen verweist Destatis auf mehrfaches Fehlverhalten. Häufig (21,6 Prozent der Fälle) wurden die falsche Benutzung der Fahrbahn oder von Gehwegen benannt. Dabei müssen Fahrende von Rechts wegen, soweit möglich, auf Fahrradwegen oder Schutzstreifen unterwegs sein. Sind solche nicht vorhanden, ist auf Fahrbahnen oder Seitenstreifen auszuweichen. Das Fahren auf Gehwegen ist ausdrücklich verboten. Auch Alkoholfahrten wurden verhältnismäßig oft (mit 10,9 Prozent) festgestellt. Daneben spielten nicht angepasste Geschwindigkeit und Fehler beim Abbiegen, Wenden, Rückwärtsfahren, Ein- und Anfahren eine Rolle.

Angesichts der Jahr für Jahr steigenden Unfallzahlen, insbesondere bei jüngeren Fahrern, spricht sich der AvD dafür aus, das Mindestalter für das Fahren von E-Scootern von 14 auf 15 Jahre anzuheben. Dazu sollten diese jungen Fahrer von E-Scootern Kenntnisse über die Straßenverkehrsordnung und das Führen solcher Gefährte nachweisen müssen. Entsprechendes wird heute von Personen verlangt, die ein Mofa im Verkehr fahren wollen.

Das Gefährdungspotential von E-Scootern ist mindestens ebenso hoch wie das von Mofas. Wegen des leichten Zugangs sind die E-Roller gerade für Jugendliche sehr attraktiv.

Rücksicht vor allen Verkehrsteilnehmern

Die fehlenden Kenntnisse der Verkehrsregeln sind nach Auffassung des AvD ein wichtiger Grund für das in der Statistik festgehaltene Fehlverhalten. E-Scooter-Nutzer lassen den Eindruck entstehen, dass Verkehrsregeln ignoriert werden. Besonders Fußgänger fühlen sich in den Innenstädten, die Unfallschwerpunkte bilden, durch rücksichtslose Fahrer von E-Tretrollern zunehmend gefährdet und bedroht. Polizei und Ordnungsbehörden sollten deshalb stärker kontrollieren. Die Behörden sind personell so zu verstärken, dass Verstöße verstärkt geahndet und die geltenden gesetzlichen Regelungen auch gegenüber E-Scooter-Fahrern durchgesetzt werden können.

Der AvD schlägt zum Selbstschutz der Fahrer vor, unabhängig von der Art des Antriebs, über eine Helmpflicht und festes Schuhwerk für zweirädrige motorunterstützte oder angetriebene Fahrzeuge nachzudenken. Die Sicherheit sollte für alle Verkehrsteilnehmer stets an erster Stelle stehen.

Post nach
Feucht, Faulebutter,
Frankenstein oder
Fettehenne?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Stellenmarkt



Nordwest
SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
jobs@nwzmedien.de Tel. 04 41 / 99 88-4545

Auch bei Sommerregen sicher unterwegs

MOBILITÄT Die GTÜ gibt Tipps zur Vermeidung von Aquaplaning im Straßenverkehr


Schon eine dünne Wasserschicht kann zum Kontrollverlust durch Aquaplaning führen. BILD: GTÜ

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Selbst die stärkste Sommersonne vertreibt nicht jede Regenwolke. Tückisch sind heftige lokale Regenfälle. Denn wenn die einsame Regenwolke nur über einigen hundert Meter Asphalt ihre Schleusen öffnet, besteht hohe Aquaplaning-Gefahr. Kommt es zu einem Unfall, scheint nach so einem starken Schauer bereits nach Minuten wie zum Hohn wieder die Sonne. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH gibt Tipps, um solche Gefahren zu vermeiden und wie man sich verhält, wenn der Wagen dennoch aufschwimmt.

■ **Aquaplaning:** Wenn der Pneu das Wasser auf der Fahrbahn nicht mehr verdrängen kann, schwimmt er auf – zwischen Reifen und Asphalt bildet sich ein Wasserkeil. Der Pneu verliert ganz oder teilweise den Kontakt zur Straße und kann keine Längs- und Seitenführungskräfte übertragen. Wenn der Fahrer dann bremst oder die Lenkung einschlägt, passiert für kurze Zeit nichts. Wichtige Regel beim Aquaplaning daher: Das Lenkrad ruhig halten, nicht bremsen und das Gas behutsam zurücknehmen. Sobald die Reifen wieder Fahrbahnkontakt haben, werden Lenk- und Bremskräfte erneut übertragen. Lenkrad und Pedale weiterhin ruhig und möglichst ohne abrupte Bewegungen bedienen.

■ **Das Antiblockiersystem ABS** und das Elektronische Stabilitätsprogramm ESP können Aquaplaning nicht verhindern. Und solange die Reifen aufschwimmen, können auch diese Systeme kaum stabilisierend eingreifen. Erst bei teilweise oder wieder vorhandener Bodenhaftung können sie das Fahrzeug unterstützen.

■ **Weniger Tempo:** Je schneller ein Auto fährt, desto eher droht Aquaplaning. Bei drohendem Starkregen also frühzeitig langsamer fahren – möglichst schon bevor er einsetzt. Das senkt das Risiko erheblich. Selbst das Fahren unterhalb zulässiger Höchstgeschwindigkeiten oder der Richtgeschwindigkeit auf Autobahnen kann im Falle eines Wolkenbruchs viel zu schnell sein. Zusätzlich Abstand vergrößern und Abblendlicht einschalten. Wassergefüllte Spurrillen möglichst frühzeitig erkennen und meiden, sofern es die Verkehrssituation sicher zulässt. Besonders nach längerer Trockenheit können sich zu Beginn eines Regengusses Staub, Abrieb und andere Rückstände mit dem Wasser vermischen und die Fahrbahn zusätzlich rutschig machen. Werden Sicht oder Fahrbahnzustand zu schlecht, empfiehlt sich eine Pause auf einem geeigneten Parkplatz oder Rastplatz.

■ **Gutes Profil:** Ebenso entscheidend ist der Reifenzustand. Gesetzlich vorgeschrieben ist eine Profiltiefe von mindestens 1,6 Millimeter. Für eine bessere Sicherheitsreserve empfiehlt die GTÜ mindestens vier Millimeter. Wichtig ist ebenso der richtige Reifendruck. Er sollte den Vorgaben des Fahrzeugherstellers entsprechen und an die Beladung angepasst sein. Stichwort breitere Reifen: Sie können unter vergleichbaren Bedingungen früher zum Aquaplaning neigen, weil sie eine größere Wassermenge verdrängen müssen. Das tatsächliche Verhalten hängt jedoch wesentlich von Profilgestaltung und dem Reifentyp ab – und natürlich ebenfalls von Profiltiefe, Luftdruck und Geschwindigkeit.

■ **Fazit:** Angepasste Geschwindigkeit, ein ausreichendes Reifenprofil und der korrekte Reifendruck sind gute Voraussetzungen, um Aquaplaning zu vermeiden. Wer dazu die Wolken beobachtet und mit Gelassenheit am Steuer sitzt, hat gute Voraussetzungen für eine sichere Fahrt durch einen heftigen Sommerregen.



Komödie punktet mit Charme und viel Herz

KINO „Das gewisse Etwas“ startet am 3. September in der Region – Gauner tauchen in inklusiver Gruppe unter

IM NORDWESTEN/ZA – Lust auf eine neue Komödie? „Das gewisse Etwas“ beleuchtet die aktuelle gesellschaftliche Inklusionsdebatte, indem sie das Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung in den Mittelpunkt stellt. In dem Roadmovie – ab 3. September auch in den Kinos der Nordwest-Region zu sehen – geht es um mehr, als nur um ein Versteckspiel von zwei Gaunern.



Gauner trifft Gute-Laune: Alex rechts (Florian Lukas) und Joshua (Simon Rupp) beim Chaos im Ferienlager! BILD: CONSTANTIN FILM

Gauner tarnen sich als Betreuer

Regisseur Marc Rothemund schickt in seiner detailgetreuen Neuverfilmung des französischen Kinoerfolgs „Was ist schon normal?“ eine bunt gemischte Reisegruppe junger Menschen mit Beeinträchtigung ins Ferienlager – doch der Ausflug läuft alles andere als geplant: Nach einem Raub verstecken sich Karlo und sein Sohn Alex (Florian Lukas und Max von der Groeben) kurzerhand in der Gruppe, um der Polizei zu entkommen. Dabei geraten die beiden immer wieder in absurde Situationen.

Liebe, Chaos und ein nervöser Komplize

Zum Beispiel als Kleinganove Alex unter der Dusche plötzlich von mehreren Mitreisenden überrascht wird und diese fordern, dass er ihnen den Rücken schrubbt. In der entsprechenden Szene fragt Louis Alex: „Weißt du, was im Gefängnis passiert in der Dusche?“ Damit konfrontiert er ihn spitzbübisch mit seiner aufgeflogenen Tarnung als angeblicher Teilnehmer. Die überraschende Duschszene sorgt dafür, dass Alex’ Versteckspiel ordentlich auf die Probe gestellt wird.

Rothemund inszeniert mit viel Feingefühl

Regisseur Marc Rothemund, bekannt für gefühlvolle Komödien und Dramen wie „Dieses bescheuerte Herz“ oder „Sophie Scholl“ setzt in der detailgetreuen Neuverfilmung seine inklusiven Laiendarstellerinnen und Laiendarsteller mit viel Fingerspitzengefühl in Szene, sodass man sich immer wieder fragt: Wer spielt hier eigentlich wen – und wie echt ist das Ganze?

Fehlt Tiefgang?

Es gibt aber auch kritische Stimmen – etwa bei Moviejones, dort bemängeln Kritiker, dass die beeinträchtigten Figuren im Film eher als „witziges Gimmick“ daherkämen und ihnen echter Tiefgang fehle.

Sonderführung im Bayerischen Landtag

Ob sich hierzulande ein ähnlicher Publikumsansturm wie beim französischen Original entwickelt, bleibt daher abzuwarten. Vielleicht aber trägt der Film dazu bei, die aktuelle Inklusionsdebatte ein Stück weiterzubringen. „Das gewisse Etwas“ wurde in Bayern gedreht und ist freigegeben ab zwölf Jahren.

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

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Wohnmobile und -wagen

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

Zeitungsleser wissen mehr!

Handwerkliche Arbeiten

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

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

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!



Macht Spaß. Macht Sinn.
Die Natur erleben mit dem NABU. Mach mit!
www.NABU.de/aktiv
NABU

Unvergessliches zwischen Abenteuer und Genuss

REISE Georgien gilt als aufstrebende Slow-Travel-Destination Europas

TIFLIS/PR – Während viele europäische Reiseziele unter starkem Besucherandrang, überfüllten Hotspots und Overtourism leiden, setzt Georgien bewusst auf einen anderen Tourismusansatz. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, authentische Begegnungen und nachhaltiges Reisen. Zwischen den Gipfeln des Kaukasus, einer jahrtausendealten Kultur und ausgeprägter Gastfreundschaft entwickelt sich das Land zu einer der spannendsten Slow-Travel-Destinationen Europas.



Unberührte Natur so weit das Auge reicht - wie hier die Lamaria Kirche am Fuße des Schchara, der mit 5201 Metern als höchster Berg Georgiens gilt. BILD: GEORGIAN NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION

Landschaft als Grundlage des langsamen Reisens

Diese Form des Reisens wird in Georgien unmittelbar durch die Landschaft getragen. Auf engem Raum vereint das Land schneebedeckte Hochgebirge, grüne Weinregionen, subtropische Küsten am Schwarzen Meer und weite Nationalparks. Gerade diese Vielfalt lädt dazu ein, sich Zeit zu nehmen und Regionen intensiver zu erleben, statt sie nur zu durchqueren.

Abgelegene Gebirgsregionen wie Swanetien oder Tuschetien verstärken diesen Charakter. Mehrtägige Wanderungen von Dorf zu Dorf, einfache familiengeführte Gästehäuser und persönliche Begegnungen prägen das Reiseerlebnis. Nachhaltige Trekkingangebote mit lokalen Guides sorgen zugleich dafür, dass Wertschöpfung in den Regionen bleibt und traditionelle Lebensweisen erhalten werden.

Auch Nationalparks wie Borjomi-Charagauli oder Lagodechi stehen für diese Form des Reisens: Naturerlebnis ohne Hektik, mit Fokus auf Ruhe, Achtsamkeit und Umweltbewusstsein.



Georgien liegt am Schwarzen Meer und verfügt über rund 300 Kilometer Küste. BILD: GEORGIAN NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION



Wein und Kulinarik gehören in Georgien zusammen, schließlich gilt das Land als eine der ältesten Weinregionen der Welt. Und aus der Küche kommen regionale und saisonale Spezialitäten. BILD: GEORGIAN NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION

Kultur als gelebte Gastfreundschaft

Diese Nähe zur Natur setzt sich in der georgischen Kultur fort. Gastfreundschaft ist hier kein touristisches Konzept, sondern tief verankert im Alltag. Begegnungen entstehen selbstverständlich – beim Essen, im Gespräch oder durch spontane Einladungen.

Ein zentraler Ausdruck dieser Kultur ist die traditionelle Supra, das georgische Festmahl. Es verbindet Essen, Gemeinschaft und Rituale zu einem sozialen Erlebnis, bei dem Austausch und Miteinander im Vordergrund stehen. Diese Form des Zusammenkommens prägt das Verständnis von Reisen im Land maßgeblich.

Wein, Kulinarik und Zeit als Erlebnisfaktor

Auch die kulinarische Tradition folgt diesem Prinzip der Entschleunigung. Georgien gilt als eine der ältesten Weinregionen der Welt. Seit über 8.000 Jahren wird Wein in Qvevris, in der Erde vergrabenen Tonamphoren, hergestellt, eine Methode, die von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt ist.

In kleinen Familienweingütern wird diese Tradition nicht nur bewahrt, sondern aktiv gelebt. Verkostungen und persönliche Begegnungen mit Winzerfamilien machen deutlich, wie eng Landwirtschaft, Kultur und Gemeinschaft miteinander verbunden sind.

Auch die Küche folgt diesem Ansatz: Regionalität, Saisonalität und Handwerk prägen die Gerichte. Ob Walnüsse, Kräuter, Käse oder frisches Gemüse, Essen wird zum Teil des Reiseerlebnisses und nicht nur zur Verpflegung.

Reisen im eigenen Tempo

Diese kulturelle und landschaftliche Vielfalt lässt sich besonders gut in einem entschleunigten Reisemodus erleben. Georgien eignet sich ideal für längere Aufenthalte und individuelle Routen abseits klassischer Rundreisen.

Ein gut ausgebautes Verkehrsnetz ermöglicht es, zwischen Regionen zu wechseln, ohne das Reisegefühl der Langsamkeit zu verlieren. Ob Wanderungen zwischen Bergdörfern, Aufenthalte in Weinregionen oder Naturerlebnisse in Nationalparks, das Land lädt dazu ein, tiefer einzutauchen statt Sehenswürdigkeiten abzuhaken.

Auch im Vergleich zu anderen europäischen Reisezielen bietet Georgien dabei einen entscheidenden Vorteil: hohe Authentizität bei gleichzeitig sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis.

Eine Destination im bewussten Wandel

Parallel dazu entwickelt Georgien seine Tourismusstrategie zunehmend nachhaltig weiter. Im Mittelpunkt stehen Qualität statt Quantität, regionale Wertschöpfung und der Schutz natürlicher Ressourcen. Ziel ist es, Wachstum bewusst zu steuern und die kulturelle sowie landschaftliche Vielfalt langfristig zu bewahren.

Mehr Informationen unter https://georgia.travel/

Schneller zum Facharzttermin: Was Patienten tun können

GESUNDHEIT Termine beim Facharzt sind rar – digitale Angebote, Hausärzte und die 116 117 helfen

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



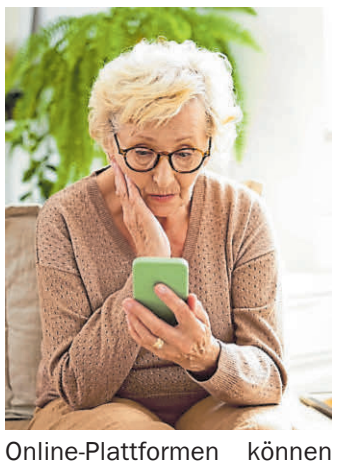
Auf Facharzttermine beim Dermatologen warten Patienten oft besonders lange – zwei bis drei Monate sind da keine Seltenheit. BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/STEFANAMER

Digitale Unterstützung

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

Hausärzte können vermitteln

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



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

Blühende Besenheide und Glamping-Zelte

REISE Besondere Tipps für einen Besuch der Insel Wangerooge

WANGEROOGE/PR – Die Nordsee direkt vor der Haustür, der kilometerlange Badestrand und kein Auto in Sicht. Wangerooge liefert perfekte Argumente für einen Sommerurlaub auf der Ostfriesischen Insel.



Übernachten am Strand mal anders: Ein Schlafstrandkorb auf Wangerooge. BILD: KURVERWALTUNG WANGEROOGE



Tipp für den Spätsommer: Eine Radtour durch die blühende Heidelandschaft auf Wangerooge. BILD: KEES VAN SURKSUM



Geräumig und mit echten Betten: Die Glamping-Zelte der Surfschule auf Wangerooge. BILD: KURVERWALTUNG WANGEROOGE

Besenheide im Spätsommer

Wenn sie im Spätsommer blüht, verwandelt sich die Landschaft in ein rosa-violettes Blütenmeer: Denn Wangerooge hat das größte zusammenhängende Besenheidegebiet auf den Ostfriesischen Inseln. Die Heidelandschaft wird gehegt und gepflegt, sie muss regelmäßig vor Verbuschung und der Ausbreitung invasiver Pflanzen wie der Kartoffelrose geschützt werden.

Wer genauer hinschaut, wird entdecken, dass die farbenfrohe Heide in alten Bombentrichtern wächst. Zur Erinnerung: Zum Ende des Zweiten Weltkriegs wurden die Nordseeinsel mit ihren militärischen Stellungen und Bunkern von den Alliierten bombardiert. Innerhalb von 15 Minuten fielen damals mehr als 6.000 Bomben.

Heute hat sich die Heidelandschaft über die Bombentrichter und die ehemaligen Eisteiche ausgebreitet. Letztgenannte wurden früher künstlich angelegt, um im Winter Eis für die Kühlung von Lebensmitteln zu gewinnen. Jetzt sind sie wertvolle Süßwasserbiotope und die Heimat vieler Insekten. Ein Spaziergang durch die blühende Heide ist absolut sehenswert.

Besondere Orte zum Übernachten

Auf Wangerooge schläft man nicht nur gut, man kann auch an besonderen Orten übernachten: Zum einem sind da die Schlafstrandkörbe, die von Juni bis September buchbar sind: Sie liegen Richtung Osten hinter dem Hundestrand und bieten Platz für zwei Erwachsene (1,30 Meter Breite und 2,40 Meter Länge). Stauraum im Korb sowie eine große Strandbox, in der Stühle und ein Tisch zu finden sind und ein Badezimmer (ganz in der Nähe, mit eigenem Schlüssel) gehören zur Ausstattung. Auch einen Frühstückskorb kann dazu gebucht werden.

Ausgesprochen geräumig sind die Glampingzelte der Surfschule, die malerisch in den Dünen stehen. Sie bieten Platz für vier Personen, echte Betten mit Matratzen und Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung. Der Strand ist nur eine Minute entfernt. (Info: www.surfschule-wangerooge.de/)

Weitblick vom höchsten Zimmer der Insel

Im Westturm auf Wangerooge, seit jeher eine Jugendherberge, sind Übernachtungsgäste willkommen. Es gibt 47 Doppel- und Mehrbettzimmer (168 Betten) mit Dusche und WC sowie Vollverpflegung. Im höchsten Zimmer der Insel lässt sich leider nicht übernachten, dafür genießt man von hier den besten Blick über die Nordseeinsel: Wer ein Pfand im Bistro hinterlegt, kann in das oberste Zimmer hinaufsteigen und die Aussicht genießen.

Einzige Schmalspurbahn der DB

Wangerooge ist eine Insel der kurzen Wege, schließlich liegt das Inseldorf direkt am Strand. Von der Fähre aus gelangt man bequem mit einer echten Besonderheit dorthin: Wangerooges Inselbahn ist die einzige von der Deutschen Bahn (DB) betriebene Schmalspurbahn. Sie verbindet tideabhängig den Westanleger mit dem Dorf. Die rund 3,4 Kilometer lange Fahrt durch das Wattenmeer dauert eine gute Viertelstunde.

Weitere Informationen unter: www.wangerooge.de

Feurige Würze aus aller Welt

GEWÜRZE Chili und Cayennepfeffer sorgen für unterschiedliche Schärfe

IM NORDWESTEN/BZFE – Peperoncini, Peperoni oder Pfefferoni – für Chilis gibt es je nach Region unterschiedliche Bezeichnungen. Die Früchte stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und unterscheiden sich je nach Sorte in Form, Farbe, Größe und Geschmack. Was viele nicht wissen: Botanisch sind Chilis keine Schoten, sondern Beeren der Gattung Capsicum aus der Familie der Nachtschattengewächse.

Chilis werden in ihrer Heimat seit mehr als 7.000 Jahren kultiviert. Spanier und Portugiesen brachten sie später nach Europa und nutzten sie als preisgünstigen Ersatz für Pfeffer. Heute stammen frische Chilis für den europäischen Markt vor allem aus Marokko und der Türkei, während getrocknete Chilis in erster Linie aus China und Indien eingeführt werden. Chilis lassen sich aber auch gut im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Gewächshaus anbauen. Die Ernte beginnt Ende Juli, wenn sich die Früchte je nach Sorte von Grün über Gelb und Orange zu Rot, Violett oder Schwarz verfärben.



Chilis lassen sich auch gut im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Gewächshaus anbauen. BILD: PIXABAY

Wie scharf eine Chili ist, zeigt die Scoville-Skala. Sie basiert auf dem Gehalt an Capsaicin – einem natürlichen Alkaloid, das für die Schärfe verantwortlich ist. Frische Chilis verleihen Speisen eine fruchtige Schärfe, während getrocknete Chilis noch intensiver schmecken und häufig zu Flocken oder Pulver verarbeitet werden.

Cayennepfeffer besteht aus gemahlenen Chilis und zählt mit 30.000 bis 50.000 Scoville zu den besonders scharfen Gewürzen. Er wird vor allem in der indischen, chinesischen, indonesischen, spanischen und südamerikanischen Küche verwendet. Cayennepfeffer verleiht Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten ebenso wie Hülsenfrüchten und Tofu eine feurige Note. Auch Obstsalat, Schokolade und süße Desserts lassen sich mit einem Hauch Chili raffiniert würzen. Das Gewürz sollte jedoch sparsam dosiert werden. Wer sich an die Schärfe gewöhnt hat, kann auch blumige, rauchige und erdige Nuancen bei Chiligewürzen entdecken.

Chilis sind frisch, getrocknet, eingelegt, als Öl, Flocken oder Pulver erhältlich und Bestandteil vieler Gewürz- und Currymischungen. Chilipulver ist meist deutlich milder als Cayennepfeffer, da es häufig weitere Gewürze wie Kreuzkümmel, Oregano oder Zimt enthält. Gemahlene Gewürze sollten zu Hause luftdicht, trocken und lichtgeschützt gelagert und nach dem Öffnen innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Edmonton macht Stadterkundung neu erlebbar

REISE Discover Edmonton Pass und Edmonton Explorer Trolley verbinden die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt

DREIEICH/PR – Edmonton setzt neue Akzente im Städtetourismus und präsentiert gleich zwei innovative Angebote, die Besuchern die Erkundung der Hauptstadt Albertas erleichtern sollen: den neuen Discover Edmonton Pass sowie den Edmonton Explorer Trolley. Während der digitale Pass den Zugang zu einigen der beliebtesten Attraktionen der Stadt bündelt, verbindet der neue Hop-on-Hop-off-Trolley, eine Straßenbahn im vintage Stil der 1920er-Jahre, insgesamt 20 Sehenswürdigkeiten und Stadtviertel miteinander. Gemeinsam schaffen die beiden Angebote ein unkompliziertes und flexibles Besuchererlebnis, das Kultur, Geschichte, Natur und Unterhaltung miteinander verbindet.

Ein Pass für die Highlights der Metropole

Mit dem neuen Discover Edmonton Pass bündelt Explore Edmonton zahlreiche Sehenswürdigkeiten und Erlebnisse in einem einzigen digitalen Angebot. Besucher können zwischen einem 1-, 2- oder 3-Tages-Pass wählen und erhalten damit Zugang zu zwei, vier beziehungsweise sechs Attraktionen. Die Preise beginnen bei 35 CAD (umgerechnet rund 22 Euro) für den Tagespass, während der 3-Tages-Pass ab 89 CAD (umgerechnet rund 55 Euro) erhältlich ist. Nach dem Kauf wird der Pass direkt per E-Mail oder SMS auf das Smartphone geladen und kann ohne zusätzliche App genutzt werden.



Im Discover Edmonton Pass enthalten ist der Zugang zum Muttart Conservatory, hier im Vordergrund, das eine der größten Indoor-Pflanzensammlungen Kanadas beherbergt.

BILD: EXPLORE EDMONTON/ NEIL ZEE

Zu den insgesamt neun teilnehmenden Attraktionen gehören einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Edmontons, darunter das historische Fort Edmonton Park, das futuristische Muttart Conservatory, das TELUS World of Science Edmonton, der Edmonton Valley Zoo sowie das Alberta Aviation Museum.

Ergänzt wird das attraktive Angebot durch weitere Erlebnisse wie Riverboat Cruises auf dem North Saskatchewan River oder Outdoor-Abenteuer mit River Valley Adventure Co.

Mit dem Trolley bequem durch die Stadt

Passend zum neuen Pass startet mit dem Edmonton Explorer erstmals ein touristischer Hop-on-Hop-off-Service, der Besucher bequem zwischen den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt transportiert. Die historischen Molly Trolleys verkehren auf zwei Routen und verbinden insgesamt 20 Stationen – von der Downtown über den Arts District und die Whyte Avenue bis hin zu Attraktionen wie dem Fort Edmonton Park, dem Edmonton Valley Zoo oder der West Edmonton Mall.

Das Konzept erlaubt es Fahrgästen, beliebig oft ein- und auszusteigen und Edmonton im eigenen Tempo zu erkunden. Ortskundige Fahrer begleiten die Touren und vermitteln unterwegs spannende Geschichten, Hintergrundinformationen und Insiderwissen über die Stadt. Tickets sind als 24- oder 72-Stunden-Pass erhältlich und kosten ab 30 CAD (rund 19 EUR).

Kultur, Natur und Geschichte flexibel erleben

Die Kombination aus Discover Edmonton Pass und Edmonton Explorer Trolley schafft ein neues Besuchererlebnis, das Orientierung, Mobilität und Attraktionen miteinander verbindet. Statt einzelne Tickets kaufen oder die Anfahrt zu jeder Sehenswürdigkeit selbst organisieren zu müssen, können Gäste ihre Erkundungstour individuell zusammenstellen und mehrere Highlights komfortabel miteinander verbinden.

Besonders für Erstbesucher bietet das neue Angebot eine einfache Möglichkeit, die Vielfalt Edmontons kennenzulernen – von Kultur und Wissenschaft über Geschichte bis hin zu Naturerlebnissen entlang des North Saskatchewan River Valley, dem größten zusammenhängenden urbanen Parksystem Nordamerikas.

Edmonton setzt auf innovative Besuchererlebnisse

Mit den beiden neuen Angeboten verfolgt Explore Edmonton das Ziel, die Besuchererfahrung weiter zu verbessern und die wichtigsten Attraktionen der Stadt stärker miteinander zu vernetzen. Gleichzeitig unterstreichen der Discover Edmonton Pass und der Edmonton Explorer Trolley die Entwicklung Edmontons zu einer modernen Städtedestination, die innovative Angebote mit authentischen Erlebnissen verbindet. Ob Kulturinteressierte, Familien oder Outdoor-Fans – wer Edmonton künftig besucht, kann die Stadt einfacher, flexibler und abwechslungsreicher entdecken als je zuvor.

Weitere Informationen zu Edmonton unter www.exploreedmonton.com, weitere Informationen zu Alberta unter www.travelalberta.com.



Auch Erlebnisse wie Riverboat Cruises auf dem North Saskatchewan River gehören mit zum Discover Edmonton Pass.

BILD: EXPLORE EDMONTON/ SAMEER AHMED

Wir feiern die
Neueröffnung
unseres Stressless-Studios
und alle Abteilungen feiern mit!
Jetzt € 650 sparen!
Stressless® Berlin (M)
mit verstellbarer Kopfstütze
inkl. Hocker/Cross Untergestell
Chrom/Stoff „Lilly" Emerald Green
nur € 2.589*
statt € 3.239**
*UVP des Herstellers.
**Ehemalige UVP des Herstellers.
Hintergrund KI-generiert
Stressless
10%* auf Möbel-Neubestellungen
*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel
ALT GEGEN NEU
getauscht wird im Verhältnis 1:1
10,- je Topf od. Pfanne (ab 39,99)
Topfset 5-tlg.
bestehend aus vier Töpfen mit Multifunktionsglasdeckeln und Stielkasserolle, Griffe mit Temperaturbarriere, backofenfest bis 250°
WMF
Hintergrund KI-generiert
UVP Topfset 579,-
unser Angebot 379,99
Vergütung für 5 Teile 50,-
und jetzt 329,99
bis zu 70% auf Deko-Artikel
auf unserer Sonderfläche
Bild KI-generiert
maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 04456/9880 | www.maschal.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18:30 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Zwischenverkäufe vorbehalten. Gültig bis zum 12.09.2026.