www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
05.09.2026 | 35. KW | 31. Jahrgang

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wesermarsch

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

Schauen Sie herein! Unser freundliches Team ist für Sie da und berät Sie gern fachgerecht.

mode w
ZIEHT JEDEN AN!
Bardenfleth 46 | 26931 Elsfleth
Mo-Fr 9.30-18.30 | Sa 9.30-16 Uhr
04485-252 | www.mode-w.de
Über 200 kostenlose Parkplätze

Sommerausklang bei Musik und Spaß

VERANSTALTUNGEN Viele herbstlich bunte Angebote für Kinder und Erwachsene in dieser Woche

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:



Bei der Wilhelmshavener Open-Air-Veranstaltungsreihe „Open-Air am Sportforum“ ist am Samstag, 5. September, Wincent Weiss mit seiner „Sommertour 2026“ zu Gast. Mit voller Band, neuen Songs und Hits wie „Musik Sein“, „Feuerwerk“ und „Wer wenn nicht wir“ wird es laut und emotional. Mit dabei sind Tom Twers, Raum 27 und ein lokaler Opener. Einlass ab 15.30 Uhr, Beginn ist um 17 Uhr. BILD: ARCHIV/WILKE MENNENGA

WESERMARSCH

Sonntag, 6. September, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt mit Kunsthandwerk und Livemusik beim Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1

Donnerstag, 10. September, 16 Uhr, Lemwerder: „Garfield – eine große Portion Abenteuer“ (FSK 0) – Kinderkino in der Begegnungsstätte (BEGU), Edenbütteler Str. 5

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 5. September, 10 bis 13 Uhr, Varel: Von Aster bis Zitronenbaum - Pflanzenbörse der besonderen Art, Schlossplatz

Samstag, 5. September, und Sonntag, 6. September, ab 11 Uhr, Hooksiel: Watt'n Country Festival, Country-Feeling, Live-Musik und das maritime Ambiente der Nordseeküste treffen aufeinander, An der Jaderennbahn/Bäderstraße

Samstag, 5. September, ab 10 Uhr, Hooksiel: XXV. Beach Bowl, American Football & Cheerleading am Strand von Hooksiel, Strandhaus 2, Bäderstraße

Samstag, 5. September, 17 Uhr, Wilhelmshaven: Wincent Weiss – Open Air „Sommertour 2026“, Sportforum Friedenstraße, Tickets gibt es online unter www.pumpwerk.de und www.meinlieblingsevent.de.

Sonntag, 6. September, 11 Uhr, Dangast: Floh- und Kunsthandwerker-Markt an der Rennweide in Dangast

Sonntag, 6. September, 15 Uhr, Jever: Kino Kids – „Die unlangweiligste Schule der Welt“ (FSK 6) im LOK Kulturzentrum, Moorweg 2

Donnerstag, 10. September, 19.30 Uhr, Wilhelmshaven: The BossHoss - „Back To The Boots Summer 2026“, Open-Air am Sportforum; Einlass ab 18 Uhr; Tickets gibt es online unter der Website eventim.de

Donnerstag, 10. September, 20 Uhr, Wilhelmshaven: Weltenbummler-Reihe: Dennis Gastmann nimmt die Besucher mit auf den Spuren des Orient-Express von Paris nach Istanbul, Pumpwerk, Am Deich 2

Freitag, 11. September, 19.30 Uhr, Wilhelmshaven: Andrea Berg - Open Air am Sportforum, Einlass ist ab 17.30 Uhr, Tickets gibt es ab 78,50 Euro

OLDENBURG

Samstag, 5. September, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit“ – Workshop für Kinder ab 8 Jahre über die Arbeit von Archäologen im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

Freitag, 11. September, 16 Uhr: Maybebop für Kids - Die vier Sänger und Familienväter spielen ihre erste Kinderkonzert-Tour nach über 20 Jahren, Kulturetage, Halle, Bahnhofstraße 11

Die vier Sänger und Familienväter gehen in die Vollen und spielen ihre erste Kinderkonzert-Tour nach über 20 Jahren.

Samstag, 12. September, 18 Uhr: Nacht der Museen in Oldenburg – die Oldenburger Museen und Kunsthäuser öffnen von 18 bis 24 Uhr ihre Türen mit vielfältigen Ausstellungen und Aktionen

AMMERLAND

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: 4 Euro

Freitag, 11. September, bis Sonntag, 13. September, Rastede: 48. Ellernfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Freitag ab 14 Uhr, Samstag und Sonntag ab 10 Uhr

OSTFRIESLAND

Samstag, 5. September, 10 Uhr, Leer: „Kleine Biene Hermine, wo bist du zu Haus?“ – Plattdeutsch-Lesung für Kinder ab 5 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Samstag, 5. September, 16 Uhr, Emden: Festival für Demokratie und Vielfalt im Kulturbunker Emden, Geibelstraße 30a; Tickets im Vorverkauf ab 10 Euro erhältlich unter sites.google.com/view/ostfriesland-demokratisch

Sonntag, 6. September, 10 Uhr, Norden: Kleiderflohmarkt für die ganze Familie in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstraße 1

Sonntag, 6. September, 11 Uhr, Leer: 25. Fest der Kulturen auf dem Denkmalplatz in Leer

Freitag, 11. September, 9 Uhr, Leer: AHOI MINT Tag in Leer am Maritimen Campus der Hochschule Emden/Leer, Bergmannstr. 36; Eintritt frei

Freitag, 11. September, 15.30 Uhr, Wiesmoor: Lesestunde in der Stadtbibliothek Wiesmoor, Hauptstraße 199a

Freitag, 11. September, bis Sonntag, 13. September, Krummhörn: 4. Street Food Festival Greetsiel auf dem Parkplatz Ankerstraße; Freitag ab 16 Uhr, Samstag und Sonntag ab 12 Uhr

LANDKREIS OLDENBURG

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

Sonntag, 6. September, 11 Uhr, Großenkneten: Familienfest Pommes McSelf beim Biohof Bakenhus, Bakenhuser Esch 8

Sonntag, 6. September, 13 Uhr, Großenkneten: Tag der offenen Tür bei der Schießsportanlage Ahlhorn, Probeschießen für Kinder ab 6 Jahren, Zum Sportzentrum 1

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

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

Individuelle Therapien bringen Erleichterung im Alltag

GESUNDHEIT Kombinierte, maßgeschneiderte Ansätze helfen, Kontrolle und Lebensqualität zurückzugewinnen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden können den Alltag erheblich belasten – ob im Beruf, auf Reisen oder bei Freizeitaktivitäten im Sommer. Viele Betroffene wünschen sich deshalb eine gut verträgliche Behandlung, die individuell auf ihre Beschwerden abgestimmt ist und ihnen mehr Sicherheit im täglichen Leben gibt.

Individuelle Unterstützung

Patienten mit unspezifischen, wiederkehrenden Darmbeschwerden stellen den Arzt vor eine besondere Herausforderung. „Die Beschwerden sind oft diffus und können viele verschiedene Auslöser haben. Deshalb ist es schwer, schnell die richtige Diagnose zu stellen und damit direkt eine wirksame Behandlung zu starten“, erklärt die Darmspezialistin Dr. med. Nicole Steenfatt, Bad Oeynhausen. „Arzt und Patient sollten in regelmäßigem Austausch eine maßgeschneiderte Therapie abstimmen, die die jeweiligen Beschwerden lindert und damit den Darm beruhigt und den Patienten entlastet.“ Ob bei kritischen Alltagssituationen wie Autofahrten, Meetings oder langen Warteschlangen: Das Gefühl, wieder Kontrolle über den eigenen Körper zu haben, ist für viele eine enorme Erleichterung. Um bestmögliche Erfolge zu erzielen, werden dabei oft verschiedene Behandlungsansätze kombiniert. Dabei haben sich Kombinationsarzneimittel bewährt, die mehrere Beschwerden gleichzeitig bessern können, wie beispielsweise pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe.



Ein entspannter Moment im Freien: Wer seine Darmbeschwerden gut im Griff hat, kann kleine Auszeiten wieder unbeschwert genießen. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Hilfe und Informationen

Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen und Erfahrungsberichte von Patienten bietet zum Beispiel der „Reizdarm-Kompass“ im Internet. Hier gibt es außerdem umfassende Informationen zu bewährten Behandlungsmethoden und der richtigen Ernährung.



Myrrhe – die moderne Darmarznei hilft gegen vielfältige Beschwerden. BILD: AKZ-O

Zehn Jahre Keyless-Test: Oft noch unsicher

MOBILITÄT Fast die Hälfte der vom ADAC untersuchten Fahrzeuge konnte illegal geöffnet werden.

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Autos mit Keyless-System versprechen einen gewissen Komfort, denn für das Öffnen und Starten des Fahrzeugs muss man nicht mehr den Schlüssel in die Hand nehmen. Allerdings ist diese Technik vielfach unsicher. Seit zehn Jahren testet der ADAC im Rahmen seines Autotests die Sicherheit der Systeme. Stand heute wurden über 850 Fahrzeuge untersucht. Die Erfahrungen des Mobilitätsclubs zeigen klar: Einige Hersteller nehmen die Gefahr immer noch nicht ernst genug, obwohl technische Lösungen verfügbar sind.



Mit einem Funkverlängerer kann überprüft werden, ob ein Keyless-System sicher ist. BILD: ADAC/TEST UND TECHNIK

Je nach Fahrzeugmodell kann mit speziellen Geräten die Funkkommunikation zwischen Auto und Schlüssel künstlich verlängert werden. Diebe nutzen das aus und können das Auto ohne den Schlüssel illegal öffnen und in vielen Fällen sogar starten und davonfahren. Für den ADAC Test werden die Signale zwischen Auto und Schlüssel mit einem Funkverlängerer gestreckt. So lassen sich hunderte Meter Strecke und sogar Mauern oder Türen überwinden. Am Fahrzeug wird dann überprüft, ob es sich mit dem verlängerten Signal öffnen und starten lässt.

Die Ergebnisse sind aus Sicht des ADAC inakzeptabel: Auch heute kann noch fast die Hälfte der Fahrzeuge mit einem verlängerten Funksignal geöffnet werden, in rund jedem dritten Fall gelang sogar der illegale Start des Motors. Die Zahlen zeigen zwei Trends: Einige Hersteller haben die Problematik ernst genommen und nachgebessert. Sie rüsten ihre Autos in der Regel mit der sogenannten Ultra Wide Band-Technologie (UWB) nach, die nach dem aktuellen Stand der Technik als gut abgesichert gilt. Dennoch gibt es immer noch viele Hersteller, die auf den alten, unsicheren Standard setzen.

Der ADAC fordert, dass alle Fahrzeughersteller Keyless-Systeme künftig zeitgemäß absichern müssen. Die Technologie ist erprobt und kann mit geringen Mehrkosten verbaut werden. Das Problem der Keyless-Diebstähle ist seit über 15 Jahren bekannt und kann so einfach abgeschafft werden. Verbraucher sollten beim Kauf aktiv nachfragen, ob das Keyless-System des Fahrzeugs auf diese Technologie setzt und im Zweifelsfall auf die Komfortfunktion verzichten.

- Hersteller, bei denen alle vom ADAC untersuchten Autos nicht ausreichend geschützt sind:

Aiways, Alfa Romeo, Alpine, BYD, Chevrolet, DS automobiles, Fiat, Honda, Infinity, Isuzu, Jeep, KGM/SsangYong, Lync & Co, MG, Opel

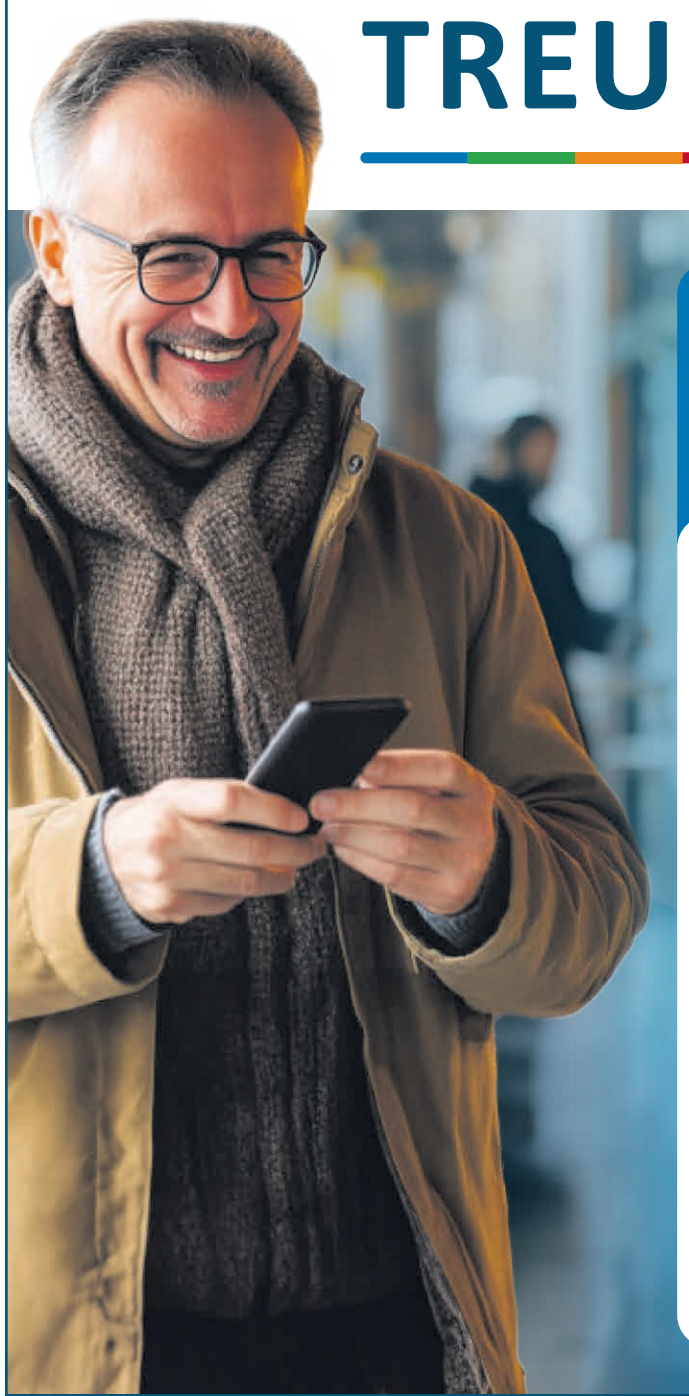
- Nur 20 Prozent oder weniger der vom ADAC untersuchten Modelle folgender Hersteller sind besser gesichert:

Dacia, Ford, Hyundai, Kia, Lexus, Mazda, Nissan, Peugeot, Polestar, Porsche, Renault, Seat, Toyota und Volvo

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.

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



Dauerhafte Dashcam-Aufzeichnungen ohne konkreten Anlass sind nicht gestattet. BILD: GTÜ

Dashcams im Auto: Nutzung nur mit Einschränkung

MOBILITÄT Die GTÜ erklärt die rechtliche Lage rund um die kleinen Kameras

IM NORDWESTEN/STUTTGART/PM – Immer mehr Autofahrer setzen Dashcams ein. Die kleinen Kameras an der Windschutzscheibe sollen bei einem Unfall dokumentieren, wie dieser sich zugetragen hat. Damit können sie zur Klärung strittiger Schuldfragen beitragen. Doch sind Dashcams überhaupt erlaubt? Und sind die Aufnahmen vor Gericht verwertbar? Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH erklärt die wichtigsten Regeln.

■ **Keine Dauerüberwachung:** In Deutschland sind der Einbau einer Dashcam und die begrenzte, anlassbezogene Nutzung nicht grundsätzlich verboten. Beim Einsatz steht aber der Datenschutz klar im Vordergrund. Wer den Straßenverkehr ständig filmt und diese Daten speichert, verstößt gegen Vorgaben der seit 2018 geltenden Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Einen Ausweg bieten moderne Dashcams, die lediglich eine kurze Vorabspeicherung nutzen: Videosequenzen in einem so genannten Loop-Modus mit der Perspektive nach vorn oder auch nach hinten werden in hoher Auflösung ständig überschrieben. Erst wenn der integrierte G-Sensor eine starke Erschütterung erkennt, legen die Geräte die womöglich entscheidenden Sekunden dauerhaft im Speicher ab. Sollte die Erschütterung nicht groß genug sein, lässt sich diese Speicher-Funktion auch manuell oder per Sprachbefehl starten.

■ **Sind die Clips vor Gericht verwertbar?** Die Antwort auf diese für viele Dashcam-Nutzer entscheidende Frage fällt nicht ganz eindeutig aus. Der Bundesgerichtshof (BGH) argumentierte 2018 einerseits, dass die „permanente und anlasslose Aufzeichnung des Verkehrsgeschehens“ mit den datenschutzrechtlichen Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes nicht vereinbar ist. Andererseits heißt es im selben Urteil, die „Verwertung von sogenannten Dashcam-Aufzeichnungen, die ein Unfallbeteiligter vom Unfallgeschehen gefertigt hat, als Beweismittel im Unfallhaftpflichtprozess ist dennoch zulässig“. (Az.VI ZR 233/17 vom 15. Mai 2018). In der Praxis entscheiden die Gerichte im Einzelfall, ob das Interesse an der Aufklärung des Unfallhergangs die Persönlichkeitsrechte gefilmter Personen überwiegt. Wenn die Aufnahmen der Aufklärung eines Verkehrsunfalls dienen und in einem Zivilprozess keine abgeschwächte Form der Beweisführung möglich ist, kann das Beweisinteresse als vorrangig angesehen werden. Im Strafverfahren, wenn es um schwere Verkehrsstraftaten wie die Gefährdung des Straßenverkehrs oder Nötigung geht, können Gerichte im Sinne einer effektiven Strafverfolgung die Videosequenzen ebenfalls zulassen.

■ **Videos gehören nicht ins Internet:** Deutlich klarer fällt die Rechtsprechung aus, wenn spektakuläre Verkehrsszenen oder Beinaheunfälle ins Netz gestellt oder über soziale Medien verbreitet werden. Kennzeichen, Gesichter oder andere identifizierbare Personen dürfen grundsätzlich nicht ohne Einwilligung veröffentlicht werden. Geschieht dies doch, drohen Bußgelder wegen Datenschutzverstößen oder Verletzungen von Persönlichkeitsrechten.

■ **Unterschiedliche Vorschriften im Ausland:** Vor Reisen ins Ausland sollten sich Autofahrer über die jeweils aktuell geltenden Vorschriften informieren. Während die Nutzung von Dashcams in einigen Ländern weitgehend akzeptiert wird, gibt es in anderen Nationen erhebliche Einschränkungen. Der ADAC weist darauf hin, dass auch kurzfristige Änderungen möglich sind, weil die Diskussion über die Verwendung von Dashcams in vielen Ländern noch läuft.

■ **Fazit** Die GTÜ empfiehlt, rechtliche Rahmenbedingungen bei der Nutzung von Dashcams genau zu beachten. Dashcam-Videos können zur Aufklärung von Unfällen beitragen, auch im Verlauf von Gerichtsprozessen. Für das Festhalten und Veröffentlichen von Szenen im Straßenverkehr oder eigener Erlebnisse wie Fahrten über spektakuläre Alpenpässe taugen sie nicht.









Der nächste Urlaub? Auf der Terrasse!

GARTEN Viele Optionen bei Bedachungslösungen für den Außenbereich



Trendige Kombination: An den Sommergarten links im Bild schließt ein Freisitz mit Lamellendach an, das geschlossen werden kann.

BILD: DJD/BUNDESVERBAND WINTERGARTEN/TOBIAS VOLLMER

IM NORDWESTEN/DJD – Kaum ist die Kaffeetafel gedeckt, ziehen Wolken auf. Wetterumschwünge können die Zeit auf der Terrasse schnell beenden. Mit einer passenden Überdachung lässt sich der Außenbereich deutlich flexibler nutzen.

Viele Ausführungsarten

Die klassische Terrassenüberdachung ist das einfache Pultdach, das an der Hauswand befestigt ist und vorn meist von zwei Stützen gehalten wird. Ist es zusätzlich mit einer Beschattung, etwa einer Markise, versehen, erfüllt es die Grundanforderungen an Regen- und Sonnenschutz.

Für mehr Komfort sorgt eine Festverglasung, die an der Wetterseite montiert wird und vor seitlich einfallendem Regen und Wind schützt. Ist die Überdachung vollständig von Seitenelementen eingefasst, spricht man von einem Kaltwintergarten. Dieser ist nicht zur Beheizung vorgesehen, kann sich durch einfallende Sonnenstrahlen aber aufwärmen.

Das Glashaus wiederum ist mit transparenten Ganzglas-Schiebetüren ausgestattet, die im Sommer komplett auf ganzer Fläche geöffnet werden können. Die Elemente schließen zwar weniger dicht als im Kaltwintergarten, verlängern die Freiluftsaison aber trotzdem angenehm deutlich.



Ganzglas-Schiebeanlagen sorgen hier für fast grenzenlose Transparenz und Wetterschutz: Auch ein Regenschauer kann die Urlaubsatmosphäre nicht stören.

BILD: DJD/BUNDESVERBAND WINTERGARTEN

Erweiterungen für mehr Wohnkomfort

Für den gläsernen Anbau sind viele Erweiterungen möglich. Ein Wintergarten in Wohnraumqualität ist ganzjährig nutzbar – auch während frostiger Wintertage oder einer Hitzewelle. Voraussetzung hierfür sind Wärme- und Sonnenschutz, Beschattung, Belüftung und Beheizung. Die Lösungen reichen von einfachen, manuell betriebenen Systemen bis hin zu vollautomatisch gesteuerten Anlagen. Mehr Informationen finden sich etwa auf Portalen wie www.bundesverband-wintergarten.de. „Wenn es um die Ausrichtung des Anbaus und die Auswahl der Materialien geht, ist ein Fachbetrieb mit einschlägiger Erfahrung gefragt“, erklärt Peter Ertelt, Vorsitzender des Bundesverbandes Wintergarten. Doch woran lässt sich erkennen, ob ein Betrieb tatsächlich über die erforderliche Erfahrung verfügt?

Sicherheit durch Zertifizierung

Ein vom Bundesverband eingeführtes Zertifizierungssystem dokumentiert die Kompetenz eines Fachbetriebs.

Markus Weinmann, Produktmanager beim zertifizierten Betrieb Sunparadise in Waiblingen bei Stuttgart, weiß: „Die Zertifizierung gibt den Kunden die Sicherheit, die sie brauchen. Sie können darauf vertrauen, dass sie auf einen Betrieb treffen, der solide und vor allem langlebige Handwerksqualität garantiert.“

Beim Qualitätstest wird zunächst das zum Einsatz kommende Profilsystem getestet. Danach folgen Zertifizierungen für die Bereiche Planung, Fertigung und für die Montage vor Ort.

Fachseminare für die Bereiche Planung und Montage müssen nach spätestens fünf Jahren wiederholt werden, damit stets der Stand der Technik gewährleistet ist.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de

Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt

Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh

Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.

Gerichtsstand Oldenburg

www.zukunft-weser.de

DIE WESERMARSCH BRAUCHT ERREICHBARE HÄFEN.

#ZUKUNFT #WESER

Die Fahrrinnenanpassung ...

→ sichert Arbeitsplätze und Investitionen in der Region,
→ stärkt Versorgungssicherheit und Wettbewerbsfähigkeit,
→ wird in einem ordentlichen Verfahren umfassend geprüft.

FAKTEN PRÜFEN. DANN ENTSCHEIDEN.

WirtschaftsverbandWESER. Wirtschaftsverband Weser e.V. · Schillerstraße 10 · 28195 Bremen

Upgrade-Kit muss zugelassen sein

MOBILITÄT DEKRA-Experten erklären, was beim Umstieg auf LED-Lichttechnik zu beachten ist.

IM NORDWESTEN/PM – Lichtstarke LED-Scheinwerfer sind aus modernen Fahrzeugen nicht mehr wegzudenken. Ihr Licht ähnelt mehr dem Tageslicht, die Fahrbahn wird stärker ausgeleuchtet und Objekte sind besser zu erkennen als bei Halogenlampen. Dieses Sicherheitsplus können mittlerweile auch viele Besitzer von älteren Fahrzeugen mit herkömmlicher Lichttechnik nutzen. Allerdings funktioniert das nur, wenn ein Upgrade-Kit zur Verfügung steht, das mit dem Scheinwerfer voll kompatibel und zugelassen ist, erklären die Experten von DEKRA.



Der direkte Vergleich zeigt deutlich, wie viel heller LED-Leuchtmittel im Vergleich zu Halogenlampen sind. BILD: DEKRA

Bauteile mit Zulassung

Wer an ein Scheinwerfer-Upgrade denkt, sollte im ersten Schritt prüfen, ob es für sein Fahrzeug LED-Leuchtmittel gibt, die für den Straßenverkehr zugelassen sind. Die etablierten Leuchtenhersteller haben auf ihren Internetseiten Kompatibilitätslisten veröffentlicht, in denen die zulässigen Scheinwerfer mit den dazugehörigen Fahrzeugtypen gelistet sind. Mittlerweile sind selbst LED-Leuchtmittel der Kategorie H11 mit ECE-Genehmigung erhältlich, die ohne weiteres in Fahrzeuge mit entsprechenden Scheinwerfern eingebaut werden können. DEKRA warnt allerdings davor, LED-Leuchtmitteln einzubauen, die keine Allgemeine Bauartgenehmigung (ABG) für den betreffenden Scheinwerfertyp haben. Dies würde zum Erlöschen der Betriebserlaubnis des Fahrzeuges führen. Kommt es durch den Einbau unzulässiger Komponenten zu einem Unfall, kann der regulierende Versicherer die Leistung einschränken oder ganz ausschließen. Bei Anbietern außerhalb der EU empfiehlt es sich, genau hinzuschauen. Grundsätzlich bietet die LED-Lichttechnik deutliche Vorteile gegenüber Halogenlampen. Die absolute Leuchtdichte ist bei LED um ein Vielfaches höher als bei Halogenlampen. Innerhalb des Leuchtkegels sind Objekte deutlicher zu erkennen, die Ausleuchtung ist insgesamt besser, was sich positiv auf die Verkehrssicherheit auswirkt.

Einbau in der Werkstatt empfohlen

DEKRA empfiehlt, das LED-Upgrade-Kit in der Fachwerkstatt einbauen zu lassen. Sie verfügt über das Know-how, um die genehmigte Umrüstlösung zu identifizieren, die zur EG-Typgenehmigung des Fahrzeuges passt. Häufig muss ein Scheinwerfer ausgebaut werden, um dessen Typgenehmigungszeichen zu ermitteln. Teilweise werden auch Adapterringe und zusätzliche Bauteile benötigt, um die Kompatibilität mit der Fahrzeugelektronik zu gewährleisten. Außerdem empfiehlt der Hersteller, die Scheinwerfer nach dem Upgrade von einer Werkstatt überprüfen und einstellen zu lassen. DEKRA erinnert daran, dass die Allgemeine Bauartgenehmigung (ABG) für die Upgrade-LEDs stets im Fahrzeug mitgeführt werden muss.

Aufgepasst bei Oldtimern

Ist ein LED-Upgrade eines Oldtimers geplant, heißt es aufgepasst. Wenn das H-Kennzeichen erhalten bleiben soll, sind nur LED-Austausch-Leuchtmittel erlaubt, die in den originalen Scheinwerfer eingesetzt werden. Wichtig ist auch, dass die Lichtfarbe dem Originalzustand entspricht und dass das Leuchtmittel nicht durch die Streuscheibe von außen erkennbar ist. Nicht möglich ist dagegen, die kompletten Scheinwerfer durch moderne LED-Systeme zu ersetzen. Damit würde sich das Erscheinungsbild des Fahrzeug-Klassikers deutlich verändern – und eine der Voraussetzungen für das H-Kennzeichen entfallen. Die Zulassung für den Straßenverkehr bleibt jedoch erhalten, solange bauartgenehmigte Teile verbaut werden.

Post nach Ursulapoppenricht, Unterkaka oder Übersee?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 12.9.2026

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!

Lieferzeit Terrassenüberdachungen mit Doppelstegplatten: 1 Woche!
Lieferzeit Terrassenüberdachungen mit VSG Glas: 2 Wochen!

GARTEN KÖNIG

(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

25% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!



Gartenhaus der Woche! 1000€ gespart
Blockhaus „Nizza“ statt 2199.-* *UVP des Herstellers
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
In anthrazitfarben imprägniert
1199.- 1599.-



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

Terrassendiele Douglasie
B-Sortierung, in 28 mm St. und 145 mm Br., geriffelt

28 x 145 x 2000 mm	4.98
28 x 145 x 2500 mm	6.23
28 x 145 x 3000 mm	7.47
28 x 145 x 4000 mm	9.96
Unterkonstruktion	
45 x 70 x 2000 mm	4.98
45 x 70 x 2500 mm	6.23



ab 2.49 lfd.mtr.



Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün, kesseldruckimprägniert, gerade
statt 89,99 49.99

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

Die verdammten Hexenschwestern sind zurück

KINO Kultfilm-Fortsetzung am 10. September – Kinofest am 12. Und 13. September

IM NORDWESTEN/ZA – Es waren vor allem die Fans, die mit unermüdlicher Mundpropaganda und einer massiven Nachfrage dazu beigetragen haben, dass Nicole Kidman und Sandra Bullock erneut in die Rollen der Hexenschwestern schlüpfen. Am 10. September startet mit „Die zauberhaften Schwestern 2“ die Fortsetzung des Kultfilms von 1998. Wie schon vor 28 Jahren dient auch diesmal eine literarische Buchvorlage von Alice Hoffmann als Vorlage. Ihre 2001 erschienene Fortsetzung „Das Buch der Magie“ löste einen regelrechten Hype bei den Fans aus. Hauptdarstellerinnen und Filmverleih kamen um eine neue Verfilmung nicht herum. Während Nicole Kidman und Sandra Bullock selbst die Produktion des zweiten Teils übernahmen und Warner Bros. überzeugten, grünes Licht zu geben, führte Susanne Bier Regie.



Sandra Bullock und Nicole Kidman kehren als Sally und Gillian Owens auf die Kinoleinwand zurück. Die Hexenschwestern versuchen die nächste Frauen-Generation vom Familienfluch zu befreien. BILD: WARNER BROS.

Welt voller Zauber und Magie

Worum geht es diesmal? Der jahrhundertalte Familienfluch, der die Hexenschwestern Sally Owens (Sandra Bullock) und ihrer Schwester Gillian Owens (Nicole Kidman) dazu verdammt, auf ein Liebesleben zu verzichten, bedroht nun auch die nächste Owens-Generation. Junge Männer, die sich Sallys Töchter Kylie und Antonia alias Joey King und Maisie Williams verlieben, sterben eines unnatürlichen Todes.

Sally und Gillian müssen nun zusammenhalten, um gemeinsam gegen die Zeit zu kämpfen und den Fluch endgültig zu brechen. Unterstützt werden die Schwestern dabei von ihren exzentrischen Tanten Jet Owens (Dianne Wiest) und Frances „Fran“ Owens (Stockard Channing), die erneut als moralischer wie magischer Kompass fungieren.

Noch liegen keine umfassenden klassischen Filmkritiken oder Wertungen für die Fantasy-Komödie vor, denn „Die zauberhaften Schwestern“ starten auch in den USA erst am 11. September. Erste Eindrücke vermittelt bisher die Europa-Premiere Ende August 2026 in London. Dort wurde vor allem die Nostalgie und das Zusammenspiel von Sandra Bullock und Nicole Kidman hervorgehoben. Auch der Verleih beschreibt die Rückkehr der Owens-Schwestern als eine Welt voller Zauber und Ahnenmagie.

Filmstart am Mittwoch

Wer sich selbst ein Bild von der Fortsetzung machen möchte: „Die Zauberhaften Schwestern 2“ startet bereits am kommenden Mittwoch, 9. September, als Womens-Night-Preview im UCI Kino Wilhelmshaven, sowie als „Mädelsabend-Preview“ im Kino Aurich.

Eine gute Gelegenheit ins Kino zu gehen ist auch das Wochenende 12. Und 13. September. Dann startet auch in der Nordwest-Region das deutsche Kinofest. Jeder Film kann in den Kinos für fünf Euro angeschaut werden.



Die richtige Dosis zur richtigen Zeit

PRÄVENTION Was bei der Akutbehandlung von Migräne entscheidend sein kann

IM NORDWESTEN/DJD – Oft beginnt es mit Lichtempfindlichkeit, einem leichten Pochen oder einem dumpfen Ziehen im Kopf. Die ersten Anzeichen einer sich anbahnenden Migräneattacke sind für viele noch auszuhalten. Gerade deshalb greifen sie erst dann zum Medikament, wenn es „wirklich nicht mehr geht". Andere nehmen aus Sorge vor Nebenwirkungen nur die halbe Dosis.

Was gut gemeint ist, kann jedoch das Gegenteil bewirken: Wird zu spät oder zu niedrig dosiert behandelt, kann das Risiko steigen, dass Migränephasen länger anhalten oder sich sogar chronifizieren.



Nicht zu lange warten: Bei Migräne und Kopfschmerzen wirken Medikamente oft schlechter, wenn sie erst spät eingesetzt werden.

BILD: DJD/THOMAPYRIN/GETTY IMAGES/ASIAVISION

Früh eingreifen statt abwarten

Eine aktuelle Umfrage unter Betroffenen zeigt, wie verbreitet dieses Zögern ist: Nur 20 Prozent nehmen ein Schmerzmittel sofort zu Beginn der Beschwerden ein. 48 Prozent warten ein bis zwei Stunden ab, 20 Prozent versuchen zunächst zu schlafen. 13 Prozent verzichten grundsätzlich auf Medikamente. Dabei gilt Migräne als dynamischer Prozess im Nervensystem. Zu Beginn einer Attacke lassen sich die Abläufe noch besser beeinflussen. Wer zu lange wartet, riskiert, dass sich das Schmerzsystem hochreguliert. Reize werden dann stärker wahrgenommen, und Medikamente wirken oft weniger zuverlässig.

„Untergebrauch" vermeiden

Auch die Dosierung spielt eine Rolle. Aus Sorge vor Nebenwirkungen wird häufig zu wenig eingenommen. Doch das kann dazu führen, dass die Schmerzen nicht ausreichend gelindert werden und später mehr Medikamente nötig sind. Fachleute sprechen hier von „Untergebrauch". Für die Akuttherapie gilt daher: möglichst früh und ausreichend dosiert behandeln. Hier können Kombinationspräparate mit Koffein wie Thomapyrin sinnvoll sein, da sie schneller und stärker wirken als ihre Einzelwirkstoffe. Diese können zudem geringer dosiert werden.

Maßnahmen im Alltag

Medikamente sind nur ein Teil der Behandlung. Ergänzend können einfache Maßnahmen dazu beitragen, Migräne und Kopfschmerzen besser in den Griff zu bekommen. Konkrete Tipps und Übungsanleitungen sind beispielsweise unter www.kopfschmerzen.de zu finden. So unterstützen ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ausreichend Flüssigkeit und bewusste Stressreduktion den Körper dabei, stabil zu bleiben. Wer zudem erste Anzeichen früh ernst nimmt und rechtzeitig für Ruhe sorgt, kann Beschwerden oft abmildern. Das gilt besonders dann, wenn die eigenen Auslöser bekannt sind.



Migräne ist ein neurologischer Prozess im Körper. Je früher man eingreift, umso besser lässt sich gegensteuern.

BILD: DJD/THOMAPYRIN/123RF/HALFPOINT

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

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!

Alles für den Garten

Garten-Service
Brake. Rasenmähen, Baggerarbeiten, Vertikutieren, Fräsearbeiten, Rasensaaten, Unkrautbeseitigung, Heckenschneiden, Bäumefällen, Baumschnitt, Loten usw. mit Abfuhr. **Günstig!**
Firma: Harrier Str. 29
Büro: Ostpreußenstr. 1 · 26919 Brake
Tel.: 04401/798187 · Fax: 04401/930073
Mobil: 0175/3327289
E-Mail: gartenservice.28@gmail.com

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Wohnmobile und -wagen

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

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

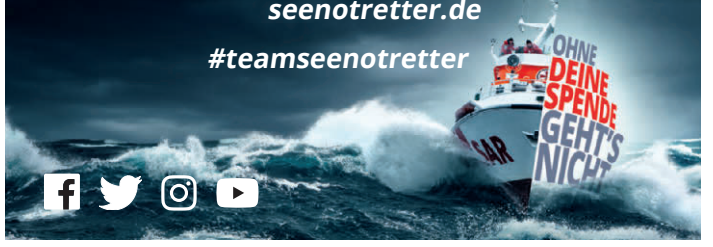
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Stellenmarkt

ZUSTELLER GESUCHT (m/w/d)
FÜR DEINE WESERMARSCH
EINSTIEG AB SOFORT
DU BIST MINDESTENS 13 JAHRE!
/ Flexibler Job
/ Echt gute Kohle
/ Immer in Bewegung
/ Ideal für neben Schule, Studium oder anderen Jobs.
Du bist motiviert, zuverlässig und immer am Puls der Zeit? Dann steig ein, schnapp dir deine wöchentliche Route und werde Teil unseres Teams!
Ganz easy bewerben per QR-Code!
02241 93 83 60
WhatsApp Kontakt
Nordwest Wesermarsch SONNTAGSBLATT

Wir suchen
LKW-FAHRER/IN
in Vollzeit/Teilzeit/Minijob/Rentner (m/w/d).
– Führerschein Klasse C, CE mit 95
– Übertarifliche Bezahlung
Separieren Sie mit uns, wir machen auch ihre Gülle dünn.
SCHNITGER & HÜBSCHER LOHNUNTERNEHMEN

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de
Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.
Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag"!
Wann: 10.10.2026
Beginn: 10:00 Uhr
Lust auf einen Spurwechsel?
Nächste Fahrlehrer-Ausbildung BE Start: 12.10.2026





KOSTENLOSEN RATGEBER BESTELLEN
040 970 78 69-0
Publikationen.DeutscheWildtierStiftung.de
DEUTSCHE WILDTIER STIFTUNG

Energetisch sanieren, Kosten senken

GEBÄUDESANIERUNG Wie Gebäude effizienter werden und worauf Eigentümer achten

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Wer ein älteres Haus besitzt, kennt das Problem: Im Winter entweicht Wärme, die Energiekosten bleiben hoch. Eine energetische Sanierung setzt genau hier an. Sie verbessert Gebäudehülle und Technik, damit weniger Energie für Heizung und Warmwasser nötig ist. Es geht nicht nur um eine neue Heizung. Dämmung, Fenster, Dach, Kellerdecke und Anlagentechnik greifen ineinander. Einzelne Maßnahmen sollten deshalb stets zum gesamten Gebäude passen.



Eine energetische Sanierung beginnt nicht zwingend mit der Heizung: Gebäudehülle, Fenster und Technik sollten gemeinsam betrachtet werden. BILD: PEXELS/FRANCESCO UNGARO

Wo die größten Verluste entstehen

Bei unsanierten oder nur teilweise modernisierten Gebäuden kann Wärme über Dachflächen, Außenwände, alte Fenster und ungedämmte Kellerdecken verloren gehen. Welche Bauteile ins Gewicht fallen, hängt vom Gebäude ab. Baujahr, Konstruktion, Zustand und frühere Modernisierungen spielen eine wichtige Rolle. Eine pauschale Reihenfolge ist deshalb nicht immer sinnvoll. Häufig beginnt eine Sanierung mit einer Bestandsaufnahme: Wo liegen Schwachstellen, welche Bauteile sind ohnehin erneuerungsbedürftig und welche Arbeiten lassen sich sinnvoll verbinden?

Eine bessere Gebäudehülle kann den Wärmebedarf senken und den Wohnkomfort erhöhen. Gleichzeitig müssen Dämmung, Luftdichtheit und Lüftung zusammen gedacht werden. Wird ein Gebäude dichter, verändert sich der Luftaustausch. Dann muss Feuchtigkeit zuverlässig abgeführt werden.

Heizung erst nach dem Gebäude denken

Auch die Heiztechnik ist ein zentraler Baustein. Eine neue Anlage sollte möglichst zum tatsächlichen Energiebedarf des Hauses passen. Wird zuerst die Gebäudehülle verbessert, kann sich dieser Bedarf deutlich verändern. Eine zuvor passend dimensionierte Heizung kann nach einer umfassenden Sanierung zu groß sein. Ein Austausch kann sinnvoll sein, wenn die Anlage ineffizient oder störanfällig ist.

Neben dem Wärmeerzeuger spielt die Verteilung eine Rolle. Heizflächen, Rohrleitungen und Regelung beeinflussen, wie effizient Wärme ankommt. In gut sanierten Gebäuden können niedrigere Vorlauftemperaturen ausreichen. Welche Lösung geeignet ist, hängt von Gebäude und Technik ab.

Sanieren in Etappen

Nicht jede Sanierung muss in einem Zug erfolgen. Viele Eigentümer modernisieren schrittweise, etwa wenn ohnehin das Dach erneuert, Fenster ausgetauscht oder die Fassade instand gesetzt werden muss. Dann lässt sich die energetische Verbesserung mit anstehenden Bauarbeiten verbinden. Wichtig ist, dass einzelne Schritte aufeinander abgestimmt werden. Wer heute Fenster austauscht und später die Fassade dämmt, sollte die künftigen Anschlüsse bereits mitdenken.

Ein Sanierungsfahrplan kann helfen, Maßnahmen zeitlich und technisch zu ordnen. So lassen sich Zusammenhänge früh erkennen. Ebenso wichtig ist eine realistische Kostenplanung, denn neben Material und Handwerkerleistungen können Planung, Gerüst und Nebenarbeiten ins Gewicht fallen.

Förderung und Wirtschaftlichkeit

Energetische Sanierungen sind häufig mit hohen Kosten verbunden. Förderprogramme können die Belastung reduzieren, ihre Bedingungen ändern sich jedoch.

Deshalb sollte vor Vertragsabschluss geprüft werden, welche Voraussetzungen gelten und ob Anträge vor Beginn der Arbeiten gestellt werden müssen. Wer nur auf die Investitionssumme schaut, greift zu kurz. Auch künftige Energiekosten, Instandhaltung, Lebensdauer der Bauteile und möglicher Komfortgewinn gehören zur wirtschaftlichen Betrachtung.

Ob sich eine Maßnahme schnell rechnet, lässt sich nicht pauschal beantworten. Energiepreise, Nutzungsverhalten und Ausgangszustand des Gebäudes beeinflussen das Ergebnis. Manche Arbeiten werden vor allem attraktiv, wenn sie mit einer ohnehin notwendigen Instandsetzung kombiniert werden. Wird eine Fassade sowieso erneuert, kann eine zusätzliche Dämmung wirtschaftlich anders zu bewerten sein als eine allein aus Energiespargründen angestoßene Maßnahme.

Beratung, Hilfe und Betreuung im Alter



„Wir verwandeln Ihre Spende in Zeit und Nähe“

Vereins- und Spendenkonten:

Oldenburger Volksbank
BIC GENODEF1EDE
IBAN DE92 2806 1822 0430 1919 00

Landessparkasse zu Oldenburg
BIC SLZODE22XXX
IBAN DE58 2805 0100 0000 8818 05

evasenio
Evangelische Seniorenhilfe Eversten/Bloherfelde e.V.
Zietenstr. 6
26131 Oldenburg
www.evasenio.de
Tel. 0441 / 59 35 79

Mehr als Strand und Segelrevier

REISE Antigua und Barbuda: Wie Reisende auf Menschen, Natur und Gemeinschaft aus anderer Perspektive kennenlernen

ANTIGUA/PR – Antigua und Barbuda ist bekannt für Strände und Segelreviere. Wer genauer hinschaut, entdeckt jedoch Orte und Menschen, die zeigen, wie eng Natur, Gemeinschaft und Alltag verbunden sind – von Segelschulen für Kinder über den Tierschutz bis hin zu lokalen Farmen und Produzenten. Gemeinsam ist ihnen, dass sie Einblicke in Bereiche des Insellebens ermöglichen, die im klassischen Urlaub oft verborgen bleiben.



In Stingray City können Besucher im hüfttiefen Wasser Südlichen Stachelrochen ganz nah zu kommen oder sie erkunden im kristallklaren Wasser die umliegenden Riffe beim Schnorcheln. BILD: ANTIGUA AND BARBUDA TOURISM AUTHORITY

Segeln als Teil des Insellebens

Auf Antigua gehört das Meer zum Alltag. Viele Kinder lernen früh schwimmen und segeln. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet die „National Sailing Academy“ in English Harbour. Die gemeinnützige Organisation bietet jedes Jahr Hunderten Kindern kostenfreie Segel- und Schwimmkurse an. Während Urlauber hier Segelkurse buchen, trainieren nebenan Kinder und Jugendliche, für die die Akademie weit mehr als eine Freizeitbeschäftigung ist.

Meeresschildkröten als Inselgemeinschaft schützen

Zwischen Frühjahr und Herbst kehren Meeresschildkröten an die Strände von Antigua und Barbuda zurück, um Eier abzulegen. Damit die Tiere geeignete Lebensräume finden, engagieren sich Freiwillige, Schulen und Organisationen für den Schutz der Nistgebiete. Projekte wie „AB Sea Turtle Awareness“ organisieren Strandreinigungen und Bildungsprogramme für Kinder und Erwachsene. Während der Nistsaison wird vielerorts sichtbar, wie eng Naturschutz und Gemeinschaft auf den Inseln miteinander verbunden sind.

Die Menschen hinter den Produkten

Rund um den sogenannten Pineapple Belt im Südwesten Antiguas prägen kleine Farmen das Bild. Wer sich für die Kulinarik der Inseln interessiert, findet dort leicht Zugang zu den Menschen hinter den Produkten. Bauern, Fischer und Köche spielen auch bei Events wie „Farmers Only“ im Culinary Month eine zentrale Rolle. Dort erzählen sie, wie Zutaten angebaut werden und welche Bedeutung sie für die Inseln haben. Zu den bekanntesten Produkten zählt die Antigua Black Pineapple, die nur hier wächst und als Nationalfrucht gilt.

Auf Antigua und Barbuda lohnt sich immer auch ein Blick unter die Wasseroberfläche. Dort liegen historische Wracks und außergewöhnlichen Unterwasserwelten. Sie erzählen von der bewegten Vergangenheit des Inselstaats und zeigen, wie eng Geschichte und Natur verbunden sind.

Die Andes vor Deep Bay

Vor der Küste von Deep Bay liegt die Andes, ein dreimastiges Handelsschiff, das 1905 nach einem Brand sank. Noch heute ragen zwei ihrer Masten aus dem Wasser. Unter der Oberfläche haben Korallen den Stahl überwachsen und das Wrack in ein künstliches Riff verwandelt. Weil es in nur wenigen Metern Tiefe liegt, lässt sich dieser Ort auch beim Schnorcheln entdecken. Ein ungewöhnlicher Blick auf ein Stück lebendig gewordener Seefahrtsgeschichte. Ganz anders präsentiert sich die Westküste rund um Cades Reef. Weitläufige Korallenriffe und große Fischschwärme prägen hier das Bild unter Wasser.

Die Pillars of Hercules unter Wasser

Die Südküste Antiguas ist geprägt von steilen Felsformationen, Überhängen und kleinen Unterwasserhöhlen. Die Pillars of Hercules zählen zu ihren markantesten Naturformationen.

Vor English Harbour ragen die beeindruckenden Kalksteinfelsen aus der Küste, unter Wasser setzen sie sich als von Korallen bewachsene Felslandschaft fort. Beim Schnorcheln oder Tauchen wird sichtbar, dass die spektakuläre Küste nicht an der Wasserlinie endet.

Stingray City ohne Tauchflasche

Nicht jede Entdeckung erfordert eine Tauchflasche. In Stingray City reicht oft schon hüfttiefes Wasser, um Südlichen Stachelrochen ganz nah zu kommen.

Besucher bewegen sich gemeinsam mit den Tieren durch das kristallklare Wasser oder erkunden die umliegenden Riffe beim Schnorcheln – ein außergewöhnliches Naturerlebnis, das auch Familien und Nichttaucher beeindruckt.

Hell’s Gate

Hell’s Gate Island im North Sound Marine Park verbindet Kalksteinhöhlen, einen natürlichen Felsbogen, schroffe Klippen und vorgelagerte Korallenriffe auf engem Raum. Viele Bootsausflüge kombinieren die Erkundung der Insel mit einem Schnorchelstopp und zeigen, wie fließend die Grenze zwischen Land- und Wasserlandschaft auf Antigua und Barbuda verläuft.

Viele dieser Orte liegen nur wenige Bootsminuten von der Küste entfernt und lassen sich im Rahmen halbtägiger Ausflüge erkunden. Dadurch eröffnet sich auch Reisenden ohne klassischen Tauchurlaub eine Seite von Antigua und Barbuda, die an Land verborgen bleibt.

Weitere Informationen unter www.visitantiguabarbuda.com



Ein beliebtes Ausflugsziel ist Hell's Gate Island im North Sound Marine Park. BILD: ANTIGUA AND BARBUDA TOURISM AUTHORITY



WIR HÖREN NICHT AUF ZU HELFEN.
HÖREN SIE NICHT AUF ZU SPENDEN.

Leben retten ist unser Dauerauftrag: 365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich, weltweit. Um in Kriegsgebieten oder nach Naturkatastrophen schnell und effektiv handeln zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns langfristig: Werden Sie Dauerspender.

www.aerzte-ohne-grenzen.de/dauerspende
Spendenkonto • Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00 • BIC: BFSWDE33XXX

DAUERSPENDE
ab 5,– im Monat

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises

Annika Ni und CITIPOST Bote Stefan Gustke

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

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

CITIPOST

Bringt mehr als man denkt.

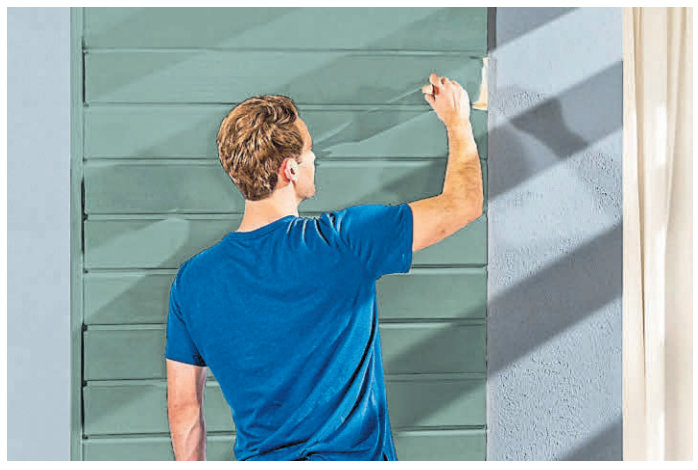
Im Garten: Farbe trifft Schutz

GESTALTUNG Holzobjekte für lebendige Gärten lassen sich dekorativ gestalten

IM NORDWESTEN/DJD – Die Zeiten, in denen Holzobjekte wie Gartenhäuser, Sichtschutzzäune, Gartenschränke und Pergolen einen rein funktionalen Nutzen hatten, sind vorbei. Farbig gestaltet sind sie ein wichtiger Bestandteil einer individuellen Gartengestaltung und prägen das Gesamtbild maßgeblich. Bei der Auswahl von deckenden Wetterschutz-Farben spielt daher neben der lang anhaltenden Schutzwirkung auch eine möglichst breite Farbpalette eine große Rolle. Im Trend liegen derzeit vielfältige, naturnahe Farbtöne.



Dank der Farbgestaltung ist dieser Gartenschrank nicht nur funktional, sondern wird auch zum Eyecatcher.
BILD: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA



Farbige Holzflächen lockern große Fassadenflächen auf. In der richtigen Farbauswahl passen sie auch zu modernen Häusern.
BILD: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA

Warum farbig?

Farbige Holzobjekte lassen den Garten lebendig und einladend wirken und setzen kreative Akzente. Anthrazitgrau, Braun oder Weiß sind Klassiker, die nach wie vor beliebt sind. Sie schaffen Aufmerksamkeit, halten sich aber im Allgemeinen optisch eher zurück und lassen der Bepflanzung den Vortritt. Schwedenrot bleibt ebenfalls ein Klassiker. Dieser Farbton, der an die Ästhetik skandinavischer Häuser erinnert, vermittelt Gemütlichkeit und Romantik. Darüber hinaus zeichnen sich 2026 neue Farbtrends ab. So werden in Anlehnung an eine natürliche Gartengestaltung Wetterschutz-Farben in sanften Grau- und Blaunuancen, warmen Erdtönen und Grünschattierungen immer beliebter und schaffen eine harmonische Atmosphäre. Einen Überblick über die vielfältigen Farbwelten und Gestaltungsmöglichkeiten bietet unter anderem das Consolan Sortiment unter www.consolan.de, das diese naturnahen Trendtöne in unterschiedlichen Nuancen abbildet.

Gestaltung mit Mehrwert

So wichtig die optische Wirkung auch ist: Bei farbigen Holzobjekten im Außenbereich spielt die Schutzfunktion eine ebenso zentrale Rolle. Wetterschutz-Farben zum Beispiel von Consolan verbinden diese beiden Anforderungen miteinander. Sie schützen Holzoberflächen zuverlässig bis zu zehn Jahre vor Regen, UV-Strahlung und Temperaturschwankungen. So bleibt nicht nur die Farbintensität lange erhalten, sondern auch das Holz geschützt.

Kreative Designs

Mit etwas Kreativität können Wetterschutz-Farben effektvoll eingesetzt werden. Die Kombination aus verschiedenen Tönen erzeugt beispielsweise ein einzigartiges Erscheinungsbild. Eine Mischung aus kräftigen und sanften Farben kann hier besonders reizvoll sein. Auch die monochrome Kombination aus hellen und dunklen Nuancen einer Farbe wirkt besonders harmonisch und gibt dem Garten eine Struktur. Mit unterschiedlich farbigen Holzobjekten werden dagegen bestimmte Bereiche im Garten hervorgehoben und visuelle Schwerpunkte gesetzt. So kann ein farbig gestrichener Gartenpavillon oder ein bunter Gartenschrank zum Eyecatcher werden. Wer zusätzlich visuelle Dynamik erzeugen möchte, spielt mit Farbverläufen, horizontalen oder vertikalen Streifen oder geometrischen Mustern.



Ein Topper wird direkt über die Matratze gelegt.
BILD: DJD/AM-QUALITAETSMATRATZEN.DE/

Schlafkomfort on top

GESUNDHEIT Topper sorgen für eine gute Hygiene

IM NORDWESTEN/DJD – Ein gemütliches Bett besteht aus mehr als einer anständigen Matratze. Ein sogenannter Topper, der als zusätzliche Auflage auf der Matratze liegt, verteilt das Körpergewicht gleichmäßiger und kann den Schlafkomfort spürbar erhöhen. Gleichzeitig dient er als hygienische Schutzschicht über der schwer zu reinigenden Hauptmatratze. Das macht ihn für viele Menschen zu einer sinnvollen Ergänzung.

Bett-Ausstattung passend zu den eigenen Bedürfnissen

„Erholsamer Schlaf ist kein Luxus. Er ist die Grundlage für Gesundheit und Lebensqualität“, sagt August Macke, Gründer und Geschäftsführer von AM Qualitätsmatratzen. Der Experte rät daher zu einem zusätzlichen Topper auf dem Bett. Dieser verändert nicht die Matratze selbst, kann ihr Liegegefühl jedoch gezielt beeinflussen. So lässt sich beispielsweise eine zu harte Matratze angenehmer gestalten oder die Druckentlastung im Schulter- und Hüftbereich verbessern. Wie bei regulären Matratzen können auch bei Toppern Gelschaum, Kaltschaum, Komfortschaum, Viscoschaum oder Latex zum Einsatz kommen. Diese Materialien unterscheiden sich unter anderem hinsichtlich Stützkraft, Druckentlastung, Luftdurchlässigkeit und Wärmeentwicklung. Welche Variante zu den eigenen Schlafgewohnheiten passt, verrät etwa ein Topperfinder auf www.am-qualitaetsmatratzen.de. Gelschaum beispielsweise verbindet eine gute Druckentlastung mit hoher Atmungsaktivität und eignet sich daher für Menschen, die ein anschmiegsames Liegegefühl bevorzugen, ohne dass sich die Wärme staut.

Saubere Lösung für ein gesundes Schlafklima

Neben dem zusätzlichen Komfort bietet ein Topper auch praktische Vorteile im Alltag. Er schützt die Matratze vor Feuchtigkeit und Abnutzung und kann ihr so zu einer längeren Lebensdauer verhelfen. Besonders hygienisch sind Modelle mit einem abnehmbaren, waschbaren Bezug, der sich regelmäßig reinigen lässt. Das erleichtert es, Staub, Hautschuppen und Allergene zu reduzieren und das Bett dauerhaft frisch zu halten. Gerade für Allergiker oder Haushalte mit Kindern kann dies ein wichtiger Pluspunkt sein.



Bad Aibling: Wo Longevity auf Kurtradition trifft

REISE Neue Gesundheitsprogramme sind in drei unabhängig voneinander buchbare Stufen gegliedert

BAD AIBLING/PR – Longevity gilt als einer der großen Gesundheitstrends der Gegenwart. In Bad Aibling ist der Gedanke dahinter nicht neu: Gesundheit frühzeitig stärken, Regeneration bewusst fördern und Körper wie Geist langfristig in Balance bringen. Die oberbayerische Kurstadt verbindet dafür ihre gewachsene Kurtradition mit zeitgemäßen Präventionsangeboten. Im Mittelpunkt der neuen Longevity-Programme stehen Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie das ortsgebundene Heilmittel Moor. Ein besonderes Merkmal ist die persönliche 1:1-Begleitung während des gesamten Aufenthalts: Die Inhalte werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt.

Was heute unter Longevity diskutiert wird, hat in klassischen Kurorten seit jeher einen festen Platz. In Bad Aibling prägen die örtlichen Heilmittel Naturmoor und Thermalwasser die Gesundheitskompetenz der Stadt seit Generationen. Nun werden diese traditionellen Ressourcen mit personalisierten Anwendungen und Trainings-Einheiten, fachlicher Begleitung und modernen biologischen Messmethoden verbunden. Je nach persönlicher Ausgangslage kann der Schwerpunkt stärker auf Bewegung, Ernährung, Regeneration oder medizinischer Einordnung liegen – etwa durch die Bestimmung des PhenoAge. Ziel ist kein kurzfristiger Anti-Aging-Effekt, sondern ein bewusster Blick auf das, was Gesundheit langfristig trägt: Kraft, Mobilität, ein ausgeglichener Stoffwechsel, Regeneration und mentale Balance.



Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie das ortsgebundene Heilmittel Moor stehen im Mittelpunkt der neuen Longevity-Programme.

BILD: GESUNDES BAYERN TOURISMUS MARKETING GMBH/ DANIEL ZANGERL

„Longevity passt sehr gut zu Bad Aibling, weil es im Kern um etwas geht, das Kurorte seit jeher auszeichnet: Prävention, Regeneration und die bewusste Stärkung der eigenen Gesundheit“, sagt Thomas Jahn, Kurdirektor von Bad Aibling. „Wir verbinden unsere natürlichen Heilmittel Moor und Thermalwasser mit Bewegung, Ernährung und Entspannung. Besonders wichtig ist uns die individuelle Begleitung: Nicht jeder Mensch braucht dasselbe Programm. Deshalb schauen wir genau darauf, welche Schwerpunkte sinnvoll sind, und begleiten unsere Gäste persönlich durch das Programm. So entsteht ein Angebot für Menschen, die nicht nur eine Auszeit suchen, sondern Impulse für einen gesünderen Alltag mitnehmen möchten.“

Drei Säulen für mehr Vitalität

Die Programme bauen auf drei Bereichen auf. Bewegung soll Kraft, Mobilität und Ausdauer fördern, etwa durch funktionelles Krafttraining oder Nordic Walking. Im Bereich Ernährung geht es um die Reflexion persönlicher Essgewohnheiten, die eigene Essbiografie und alltagstaugliche Impulse für bewusstere Entscheidungen. Entspannungseinheiten wie Qigong, Yoga und Meditation unterstützen Regeneration und Stressbalance.

Ergänzt werden die Einheiten durch Mooranwendungen und Aufenthalte in der Therme Bad Aibling. Je nach Programmstufe erleben Gäste unter anderem Moormassagen, Moorpackungen oder Moorbäder. Die Anwendungen finden überwiegend vormittags statt, die Nachmittage bleiben bewusst frei: für Erholung, Spaziergänge, Ausflüge oder Zeit in der Natur.

Drei Programme, ein Ziel

Die neuen Longevity-Angebote sind in drei unabhängig voneinander buchbare Stufen gegliedert. „Longevity - Start Up“ ist als fünftägiger Einstieg konzipiert und verbindet Krafttraining, Ernährungsberatung, Qigong, Moormassage, Wassergymnastik, Yoga und einen Thermentag.

Das achttägige Programm „Longevity - Booster“ setzt intensiver an, unter anderem mit drei Einheiten Krafttraining, Ernährungsberatung, Ressourcenarbeit, Qigong, Yoga, Moormassage, Moorpackung und Therme.

Das umfassendste Angebot ist „Longevity - Life Balance“. Der zwölftägige Aufenthalt beinhaltet ein ärztliches Eingangsgespräch, die Bestimmung des PhenoAge, also eine Bestimmung des biologischen Alters, ein medizinisches Abschlussgespräch sowie eine sechsmonatige persönliche Nachbetreuung durch ärztliche und therapeutische Fachkräfte. Hinzu kommen Krafttraining, Nordic Walking, Ernährungseinheiten, Qigong, Yoga, Meditation, Mooranwendungen, Thermentage und freie Zeit zur individuellen Gestaltung.

Begleitet werden die Programme von qualifizierten Expertinnen und Experten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die persönliche Betreuung zieht sich durch den gesamten Aufenthalt und hilft dabei, die einzelnen Bausteine passend zur individuellen Ausgangslage zu gewichten. In der dritten Stufe kommt eine ärztliche Begleitung hinzu.

Mehr Infos unter www.bad-aibling.de oder im neuen digitalen Magazin „Quellen fürs Ich“ unter www.quellen-fürs-ich.de



Mehr Vitalität durch Bewegung, etwa durch gemeinsames Nordic Walking.

BILD: GESUNDES BAYERN TOURISMUS MARKETING GMBH

