buss

NUR NOCH
BIS MONTAG

10%

auf **ALLES***

Samstag
19. Sep

Montag
21. Sep

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



Online-Code: 1390001401

238€ sparen!

~~2379.–~~
2141.–

ECKSOFA
Bezug Cord grey, ca. 302x178-210 cm, Liegefläche ca. 220x135 cm, Sitztiefenverstellung manuell oder motorisch gegen Aufpreis, viele praktische Funktionen wie Bettfunktion, Vorziehbank motorisch erhältlich.



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

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wesermarsch
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
19.09.2026 | 37. KW | 31. Jahrgang

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

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

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



Besonderer Moment mit drei großen Deutsch-Rappern in Wilhelmshaven: Im Januar erscheint das Album „Berlin lebt 3“ von Samra (links) und Capital Bra (rechts). Gemeinsam mit Lacazette (Mitte) standen sie für eine Premiere auf der Bühne. Sie performten den Song „Böse Jungs“. Für alle Deutsch-Rap Fans ein unvergesslicher Moment. BILD: AARON CRONSHAGE

WESERMARSCH

Samstag, 19. September, bis Montag, 21. September, Elsfleth: 191. Elsflether Krammarkt

Sonntag, 20. September: 11:00–17:00 Uhr, Herbst- und Staudenmarkt, Bronzezeithaus Hahnenknoop, Hartwarderwurp, 26935 Stadland.

Dienstag, 22. September: 12:30–16:00 Uhr, Butjenter Bahn – Große Fahrt, Atrium, Strandallee 61, 26969 Butjadingen-Burhave. Erwachsene zahlen 12 €, Kinder sind mit 6 Euro dabei.

Freitag, 25. September: ab 14:00 Uhr, Roonkarker Mart, Am Markt, 26935 Stadland-Rodenkirchen. Volksfest mit rund 160 Schaustellern.

Sonntag, 27. September: 11:00–13:00 Uhr, Shantychor Nordenham, Hafen Fedderwardersiel, Am Hafen 1, 26969 Butjadingen. Der Eintritt ist frei.

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Dienstag, 22. September: 18:30 Uhr, „Schüsse in der Stille“, Hans-Beutz-Haus, Virchowstraße 29, 26382 Wilhelmshaven. Eintritt: 11–13 €.

Donnerstag, 24. September: 20:00 Uhr, Carmela De Feo – „Froschkönigin“, Pumpwerk, Banter Deich 1a, 26382 Wilhelmshaven. Eintritt: ab 27 €.

Samstag, 26. September: 18:00 Uhr, „Der Messias“ von Händel, Banter Kirche, Werftstraße 75, 26382 Wilhelmshaven. Eintritt: 10–32,50 €.

Sonntag, 27. September: 19:30 Uhr, „LEBENSBLUES“, Stadttheater, Virchowstraße 44, 26382 Wilhelmshaven.

OLDENBURG

Sonntag, 20. September, 10 Uhr: Kinder- und Frauenflohmarkt in der Freizeitstätte Frisbee, Dwaschweg 281

Sonntag, 20. September, 14 Uhr: „Hobbitgeburtstag“ im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41; Teilnahme: 2 bis 4 Euro

Sonntag, 20. September, und Sonntag, 27. September, 16 Uhr: „Adresse unbekannt“, Theaterstück in der Exhalle, Johannisstraße 6 ; Tickets (15 Euro) online unter staatstheater.de

Mittwoch, 23. September, 8.30 Uhr: Workshop „Wissenschaft trifft Schule“, Uni Oldenburg Campus Haarentor - Raum V03, Ammerländer Heerstraße 138; Eintritt frei

Samstag, 26. September, und Sonntag, 27. September, 15.45 Uhr: „Wellen wiegen“ – Theater für Kinder von 0 bis 3 Jahren; Theater Wrede+, Klävemannstraße 16; Tickets (ab 10 Euro) online unter theaterwrede.de

AMMERLAND

Samstag, 19. September, 14 Uhr, Portsloge: Familienfest beim Dorfgemeinschaftshaus

Samstag, 19. September, 13 Uhr, Westerstede: Familienkino im Güterschuppen – Der kleine Rabe Socke – Suche nach dem verlorenen Schatz – beim Bahnhofsverein Westerstede e.V., Am Bahnhof 1; Eintritt ab 7 Euro

Samstag, 19. September, 16 Uhr, Westerstede: Familienkino im Güterschuppen – Die drei ??? - Toteninsel – beim Bahnhofsverein Westerstede e.V., Am Bahnhof 1; Eintritt ab 7 Euro

Sonntag, 20. September, 13.30 Uhr, Westerstede: Hössenlauf, Hössensportzentrum Westerstede, Jahnallee

Sonntag, 20. September, 14.30 Uhr, Edewecht: Herbstfest im Waldhaus Wildenloh

Sonntag, 27. September, 15 Uhr, Bad Zwischenahn: Märchenstunde in der Salzgrotte in der Revital Salzgrotte, Mühlenstraße 24; Eintritt ab 8 Euro

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 19. September, und Sonntag, 20. September, Ganderkesee: Herbstmarkt im Ortskern mit Flohmarkt am Samstag in der Rathausstraße (8 bis 14 Uhr) und verkaufsoffenem Sonntag

Freitag, 25. September, 16 Uhr, Hude: „Nina und das Geheimis des Igels“ – Kinderkino ab 6 Jahren im Kulturhof, Parkstraße 106; Eintritt 3 Euro

Samstag, 26. September, Dötlingen: ab 15 Uhr Erntefest, ab 16 Uhr Eintreffen der Erntewagen

Samstag, 26. September, 15 Uhr, Großenkneten: Erntefest, Kirche/Küsterei Ev.-luth. Kirchengemeinde Ahlhorn, Kirchstraße 10

Samstag, 26. September,und Sonntag, 27. September, Goldenstedt: Goldrausch – Herbstkirmes in der Innenstadt mit verkaufsoffenem Sonntag

Sonntag, 27. September, 14 Uhr, Sandkrug: Windelbörse – Flohmarkt für Kindersachen auf dem Schulgelände der Waldschule, Schultredde 17

OSTFRIESLAND

Samstag, 19. September, 11 Uhr, Emden: Kindertag im Dollart Center, Thüringer Straße 9

Samstag, 19. September, 11 Uhr, Leer: Stadt-Land-Spielt! – Brettspiel-Vormittag für Jung und Alt in der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 19. September, 17 Uhr, Rhauderfehn: Lichterabend im Maislabyrinth Klostermoor, Reinekestraße 16; Eintritt 1 Euro

Sonntag, 20. September, 11 Uhr, Greetsiel: Aktion zum Weltkindertag 2026 im Lükko-Leuchtturm-Kinderhaus, Zur Hauener Hooge 11

Dienstag, 22. September, 16 Uhr, Leer: „Max und die Feuerwehr“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Sonntag, 27. September, 11 Uhr, Neukamperfehn: Appeldag up´t Fehn im Alten Lehrerhaus, Schulstraße 13

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

Die neue **Herbstmode** ist da!



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

Camping wird immer beliebter

MOBILITÄT Laut ADAC-Umfrage erlebt Camping einen Boom

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Camping gewinnt in Deutschland weiter an Bedeutung. Laut einer aktuellen Marktforschungsumfrage des ADAC zählt inzwischen jeder Vierte ab 16 Jahren (25 Prozent) zur Camping-Zielgruppe, was rund 17 Millionen Deutschen entspricht. Im Vergleich zur letzten Erhebung im Jahr 2023 ist ihr Anteil um vier Prozentpunkte gestiegen.

Besonders stark gewachsen ist der Anteil der Camper in der Altersgruppe der 16- bis 39-Jährigen. Er stieg innerhalb drei Jahren von 35 auf 39 Prozent und zeigt damit die zunehmende Attraktivität des Campings bei jüngeren Zielgruppen. In der Altersgruppe der 40- bis 59-Jährigen liegt der Anteil bei 26 Prozent, noch deutlich höher als im Segment über 60 Jahre mit unverändert 11 Prozent.

Knapp die Hälfte aller Campingurlaube wird mit dem Wohnmobil, dem Campingbus oder dem Minicamper unternommen. 18 Prozent buchen Mobilheime, 17 Prozent sind mit Zelt oder Dachzelt und 16 Prozent mit dem Wohnwagen unterwegs. Dabei wird der klassische Campingplatz priorisiert: Vier von fünf Campern nutzen ihn während ihres Haupturlaubs. Daneben gewinnen auch alternative Stand- und Stellplatzangebote zunehmend an Bedeutung. Bereits 29 Prozent der Camper haben sogenannte Microcamping-Angebote, etwa auf Bauernhöfen, Weingütern oder privaten Grundstücken, genutzt. Weitere 56 Prozent können sich vorstellen, solche Angebote innerhalb der kommenden zwei Jahre auszuprobieren. Damit zeigt sich ein deutlich wachsendes Interesse an naturnahen und individuellen Übernachtungsformen.

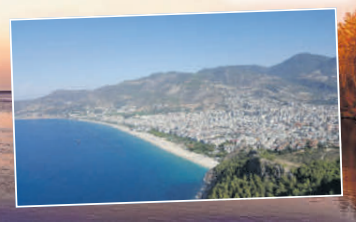
Mit rund 54 Prozent bleibt Deutschland das beliebteste Reiseziel der Camper, gefolgt vom europäischen Ausland mit rund 41 Prozent. Innerhalb Deutschlands führen Bayern und Mecklenburg-Vorpommern erneut das Ranking der beliebtesten Campingdestinationen an, dicht gefolgt von Schleswig-Holstein.

Im europäischen Ausland bleibt Italien die Nummer eins vor Frankreich und den Niederlanden.

Das Campingbudget ist im Vergleich zu 2023 leicht angestiegen. Im Durchschnitt haben die Camper ein Gesamtbudget von 910 Euro pro Erwachsenen bzw. Jugendlichen und 410 Euro pro Kind (unter 14 Jahren) pro Woche zur Verfügung. Das entspricht einem Tagesbudget von 102 Euro pro Erwachsenen (2023: 90 Euro) und 54 Euro pro Kind (2023: 53 Euro).

Türkische Riviera
26.09. - 06.10.2027
▶ Transfer ab/bis Haustür in der Wesermarsch
▶ Flug ab/bis Hamburg
▶ 5* Hotel Alba Resort
▶ All Inclusive
Preis ab
1.593,– € p. P.


begleitete Gruppenreise mit Gerold Hoppe als Reiseleiter



Ihr Reisebüro von Anfang an
Reisebüro Wege GmbH seit 1947
Bahnhofstraße 17 · 26919 Brake · Tel.: 0 44 01 - 40 77
wege@ewe.net · www.facebook.com/reisewege
www.holidayland-brake.de
0 15 20 - 2 81 49 57 holidaylandreisebuerowege

Frühblüher für den frühen Bienenstart

PFLANZEN Zwiebeln im Herbst setzen sichert Blüten von Januar bis Mai

VON JANINE SCHULZE


Blumenzwiebeln sollten immer doppelt so tief gesetzt werden, wie sie hoch sind. BILD: CANVA

IM NORDWESTEN – Wenn im Januar und Februar die ersten wärmeren Sonnenstrahlen den kalten Garten durchbrechen, haben es viele Wildbienen schwer: Die Nahrung ist knapp, dabei schlüpfen einige Arten schon erstaunlich früh. Sie sind darauf angewiesen, dass ihnen rechtzeitig ausreichend Nektar und Pollen geboten werden. Wer Frühblüher im Herbst setzt, sorgt nicht nur für farbenfrohes Erwachen, sondern leistet einen echten Beitrag für Insekten und den Erhalt der Biodiversität.

Welche Frühblüher jetzt in die Erde gehören

Von Januar bis Mai sorgen verschiedene Zwiebelblumen für eine gestaffelte Blühfreude und unterstützen die erste Nahrungssuche der Bienen. Besonders empfehlenswert sind:

- Schneeglöckchen (Galanthus nivalis): Sie blühen ab Februar und sind für Bienen eine der ersten Nahrungsquellen.
- Winterling (Eranthis hyemalis): Gelbe Blüten, Bienen und Schwebfliegen profitieren von Februar bis März.
- Frühlings-Krokus (Crocus vernus): Gibt es in verschiedenen Farben, blüht von Februar bis April.
- Märzenbecher (Leucojum vernum): Geeignet für feuchte Standorte, wertvoller Futterlieferant für Bienen von Februar bis April.
- Zweiblättriger Blaustern (Scilla bifolia): Erscheint im März und April, bevorzugt feuchte Standorte.
- Hohler und Gefingerter Lerchensporn (Corydalis solida/cava): Blüht von März bis Mai, vor allem in Laubwäldern und auf Obstwiesen.
- Kleine Traubenhyazinthe (Muscari botryoides): Blaue Blüten im April, vermehrt sich durch Samen.

Hochgezüchtete Tulpen- und Narzissensorten sind zwar schön anzusehen, jedoch vollkommen wertlos für Insekten. Einzig ungefüllte Sorten wie die heimische Wilde Tulpe (Tulipa sylvestris), auch als Weinbergstulpe bekannt, und die Gelbe Narzisse (Narcissus pseudonarcissus) dienen als Unterstützung für einige Wildbienen und Hummeln.

Tipps fürs erfolgreiche Setzen der Zwiebeln

Blumenzwiebeln benötigen einen passenden Standort. Die meisten Frühblüher bevorzugen sonnige Plätze und nährstoffreichen, eher lockeren Boden. Für Schneeglöckchen, Winterlinge und Blaustern reicht auch Halbschatten. Staunässe sollte vermeiden werden, da die Blumenzwiebeln sonst faulen. Ideal ist die Vorbereitung des Bodens mit Kompost oder Hornspänen. Wer das wilde Erscheinungsbild liebt, greift zur Wurfmethode: Die Zwiebeln einfach auf den Boden werfen und dort eingraben, wo sie landen – so entstehen natürliche Gruppen.

Blumenzwiebeln sollten doppelt so tief gesetzt werden, wie sie groß sind. Wichtig dabei: Die spitze Seite zeigt nach oben, die Wurzeln nach unten. Bei runden Knollen wie Lerchensporn kann man die Knolle auch quer einpflanzen. Kleine Zwiebeln lassen sich am besten mit Pflanzholz oder Grabgabel in lockere Erde bringen.

Die Erde sollte nach dem Pflanzen gut angedrückt, aber nicht festgetreten werden. In Balkonkästen und Kübeln braucht es Schutz vor Frost und Staunässe. Eine herbstliche Bepflanzung mit Heidekraut und ein geschützter Standort, am besten abgedeckt mit Reisig, schaffen hier Abhilfe. Nach der Blüte bleiben die Reste stehen: Das Blattwerk liefert den Zwiebeln wertvolle Reserven für das nächste Jahr.

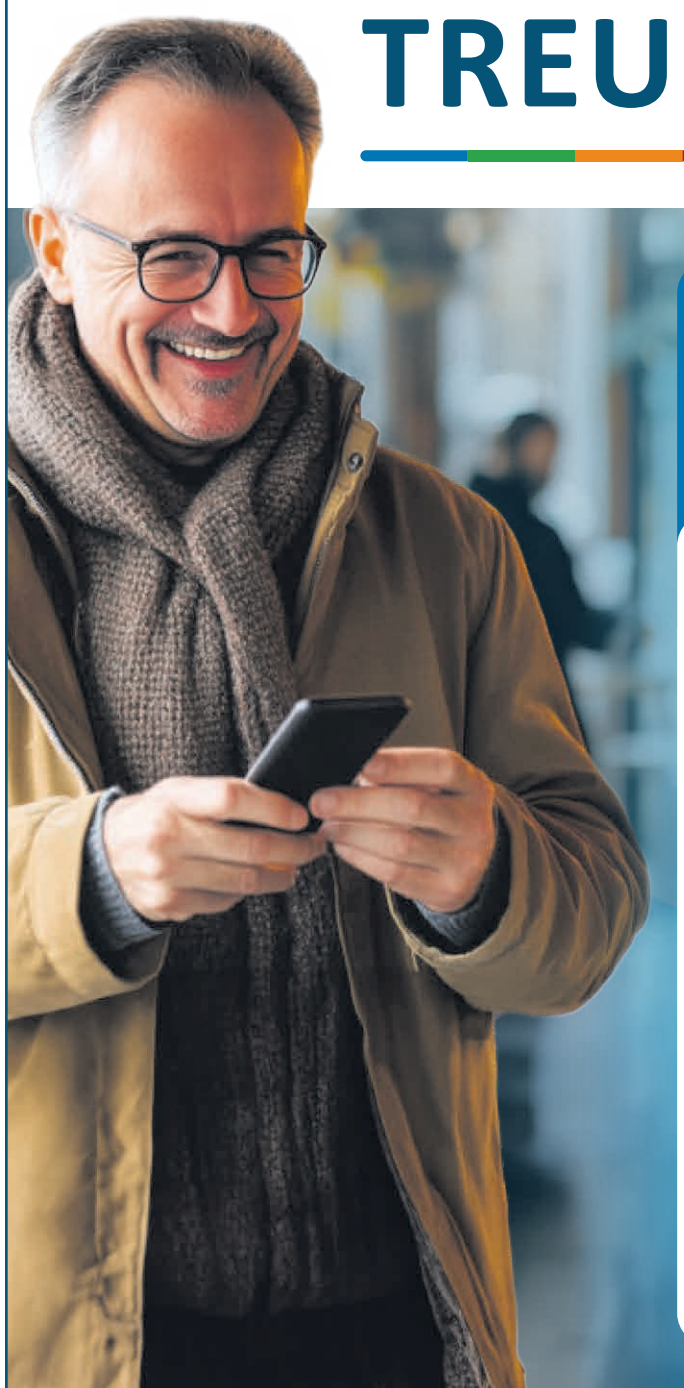
Blühzeiten staffeln

Wer verschiedene Frühblüher kombiniert, kann den Bienen von den ersten Vorfrühlingswochen bis in den Frühsommer hinein Nahrung bieten. Schneeglöckchen und Winterlinge als erste Blüten im Jahr, gefolgt von Krokussen, Blaustern, Märzenbecher und Lerchensporn, bis hin zu Traubenhyazinthe, Wilde Tulpe und Narzisse. So entsteht eine durchgehende Blühwelle und der Garten präsentiert sich als wertvolles Insektenbuffet.

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“.



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

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.

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Herbst-Check für mehr Sicherheit im Auto

MOBILITÄT Sicher ankommen bei Feuchtigkeit, Nebel und Dunkelheit

IM NORDWESTEN/DJD – Dauerregen, Nebel, früher einsetzende Dunkelheit: Mit dem anstehenden Herbstanfang ändern sich die Bedingungen im Straßenverkehr deutlich. Damit die Technik zuverlässig funktioniert, bietet sich jetzt ein gründlicher Herbst-Check in der Fachwerkstatt an. Die Profis nehmen dabei sicherheitsrelevante Bauteile wie Reifen, Bremsen, Beleuchtung, Scheibenwischer und die Batterie unter die Lupe. Somit lassen sich kleinere Mängel beheben, bevor sie bei widrigen Witterungsbedingungen zu gefährlichen Situationen oder teuren Folgeschäden führen.



Besser sehen: Bei regnerischem Schmuddelwetter kommt es auf intakte Wischerblätter an.

BILD: DJD/ROBERT BOSCH

Klare Sicht statt Blindflug

In der dunklen Jahreszeit lautet das wichtigste Gebot im Straßenverkehr: „Sehen und gesehen werden". Dennoch wird gerade ein unverzichtbarer Bauteil von vielen Autofahrern oft stiefmütterlich behandelt: der Scheibenwischer. Zieht der Wischergummi Schlieren über das Glas, wird das Licht entgegenkommender Fahrzeuge gefährlich gestreut. „Fußgänger oder Radfahrer am Straßenrand verschwinden dann schnell im Blindflug. Daher empfiehlt es sich, die Wischblätter rechtzeitig vor dem ersten Frost zu kontrollieren und bei Bedarf zu tauschen", sagt Bosch-Experte Antoine Robert. Bleibt nach dem Wischvorgang ein dauerhafter Streifen im direkten Sichtfeld oder bilden sich mehr als drei Streifen in den Randbereichen, ist die Verschleißgrenze erreicht. Ein simpler Trick schont das Material in kalten Nächten: Eine unter die Wischerarme geklemmte Isolierfolie oder Pappe verhindert, dass die Gummis an der Scheibe festfrieren und beim unbedachten Einschalten einreißen.

Mehr Licht für mehr Sicherheit

Ein Licht-Test in der Werkstatt stellt außerdem sicher, dass die Scheinwerfer korrekt eingestellt sind und den Gegenverkehr nicht blenden. Wer noch mit älterer Halogentechnik unterwegs ist, muss sich heute nicht mehr zwingend mit einer schwachen Lichtausbeute zufriedengeben. Moderne Leuchtmittel können die Sichtweite signifikant erhöhen.

So lässt sich etwa mit der LED Powerlight+ Bosch-Nachrüstlampe mit Straßenzulassung eine Steigerung der Lichtausbeute gegenüber alter Halogentechnik um bis zu 220 Prozent erreichen.

Stromversorgung auf dem Prüfstand

Nicht selten streikt das Auto im Herbst und Winter bereits vor der Abfahrt. Eine altersschwache Starterbatterie führt die Pannenstatistiken an, da tiefe Temperaturen die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Ein Kapazitätstest in der Werkstatt deckt Schwächen auf, bevor der Wagen morgens stumm bleibt. Besondere Aufmerksamkeit erfordert das Thema bei Elektrofahrzeugen, bei denen das gesamte Thermomanagement und der Antrieb an der Versorgungsbatterie hängen. Spezialisierte Betriebe bieten hier mittlerweile zeitwertgerechte und nachhaltige Reparaturlösungen an.



Leckereien aus dem Wald

NACHHALTIG KOCHEN Günstige und nachhaltige Ernährung: So gelingt ein herbstliches Wald-Pesto

IM NORDWESTEN/DJD – Bärlauch, Heidelbeeren, Bucheckern, Pfifferlinge – im Wald lassen sich viele Leckereien finden. Während das Sammeln von Früchten, Wildkräutern oder Pilzen in Naturschutzgebieten und Nationalparks verboten ist, darf in anderen Wäldern für den Eigenbedarf gepflückt werden, was nach der sogenannten „Handstraußregel" in eine Hand passt. In nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, wie etwa jenen mit PEFC-Zertifizierung, ist die pflanzliche Artenvielfalt häufig besonders hoch – entsprechend groß ist die Auswahl an sammelbaren Früchten oder Kräutern. Rezeptideen und was beim Sammeln zu beachten ist, verrät die Waldschutzorganisation PEFC unter www.pefc.de/neuigkeiten/ideen-und-tipps-fur-leckere-gerichte-aus-dem-wald.



Rezeptideen und was beim Sammeln zu beachten ist, verrät die Waldschutzorganisation PEFC e.V.

BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC DEUTSCHLAND

Essbare Pilze im Herbst

Typische Pilzarten in einem artenreichen Herbstwald sind Marone, Herbsttrompete sowie Steinpilz und Pfifferling. In vielen Bundesländern gilt jedoch eine Sammelbeschränkung von einem Kilo pro Pilzart und Person am Tag.

Beim Pilzsammeln ist zudem Vorsicht angebracht: Viele Pilze sind im rohen Zustand giftig und daher nur gekocht oder gedünstet genießbar. Da einige Speisepilze zudem giftige Doppelgänger haben, sollte nur das gesammelt und verzehrt werden, was eindeutig als essbar identifiziert werden kann.

Wer sich unsicher ist, zieht zum Überprüfen am besten eine Pilzberatung hinzu. Auch viele Wildfrüchte und -kräuter sind im Herbstwald zu finden. Im September etwa kann man Brombeeren oder Hagebutten ernten, die sich zu vitaminreichen Tees oder leckerer Konfitüre verarbeiten lassen.

Herbstlicher Rezepttipp: Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch

Zutaten für 4 Personen:
40 g Bucheckern (oder Haselnüsse)
1 kleine Zwiebel
120 g frische Waldpilze, etwa Maronenröhrlinge (oder Kräuterseitlinge)
1 Handvoll Giersch-Blätter (oder 1/2 Bund glatte Petersilie)
ca. 50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
80 g Parmesan (funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse)

Zubereitung:

Bucheckern schälen und im Mörser fein mahlen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Giersch waschen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan reiben. Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten. Pilze hinzugeben und garen. In zweiter Pfanne gemahlene Bucheckern fünf Minuten ohne Fett rösten. Dabei immer wieder durchschwenken. Geröstete Bucheckern zur Pilzmasse geben, gut durchmischen und kurz erhitzen. So viel Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Giersch und Parmesan unter die Pilzmasse heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das fertige Pesto zu Pasta, Gnocchi oder Bratkartoffeln servieren.



Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch.

BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC

Blutzucker im Blick– das Herz vergessen?

GESUNDHEIT Viele kennen die Spätfolgen nicht – Moderne Mittel und Lebensstil senken das Risiko frühzeitig

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Typ 2 Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern den gesamten Körper – insbesondere Herz und Gefäße. Viele Betroffene unterschätzen jedoch ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko oder fühlen sich zwar gut informiert, haben aber Wissenslücken. Das zeigt auch eine aktuelle Online-Befragung Betroffener: Nur etwa jede zweite Person nannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen tatsächlich als typische Folge von Typ 2 Diabetes. Die Konsequenz: Risiken werden häufig erst erkannt, wenn bereits Beschwerden auftreten oder zusätzliche Behandlungen notwendig werden. Dabei ist der Zusammenhang durch Studien eindeutig belegt: Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein um etwa 60 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Viele Betroffene unterschätzen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko.

BILD: PEXELS.COM/AKZ-O

Ein wichtiger Faktor dafür sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte. Diese schädigen Blutgefäße, fördern Entzündungsprozesse und Arterienverkalkung (Atherosklerose). Auch Übergewicht spielt eine zentrale Rolle und erhöht das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall noch weiter. Schäden entstehen langsam – werden aber irgendwann sichtbar. Früh gegenzusteuern ist daher entscheidend.

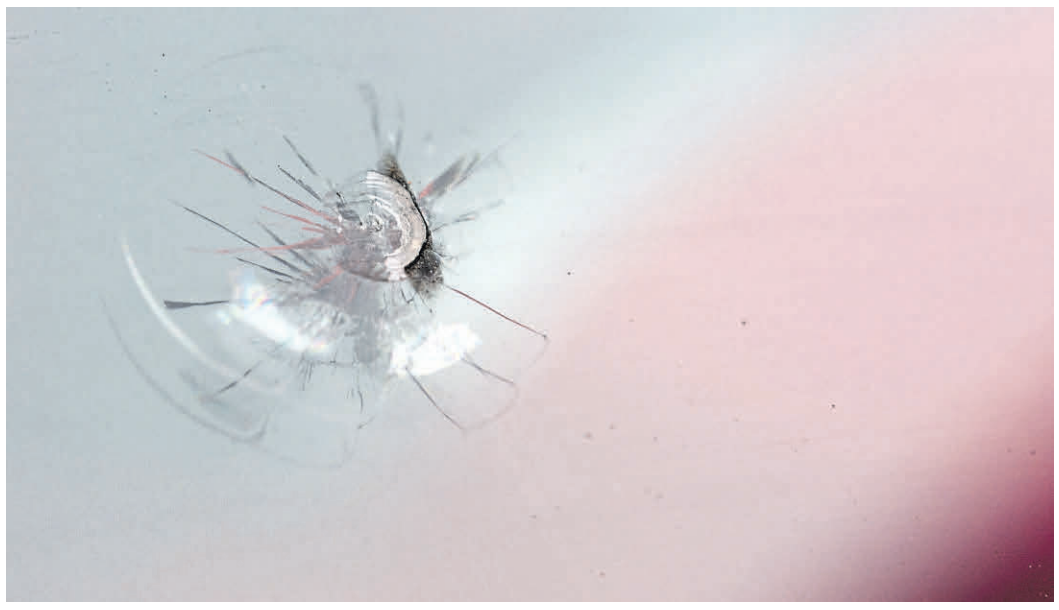
In der Behandlung stehen heute Therapien zur Verfügung, die über die reine Blutzuckersenkung hinausgehen. Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das beim Essen im Darm freigesetzt wird. Sie haben eine dreifache Wirkung: Sie senken den Blutzucker, unterstützen beim Abnehmen und entfalten schützende Effekte für Organe wie Herz und Niere. Neben der medikamentösen Therapie sind auch Lebensstilmaßnahmen wichtig, um Blutzucker und Gewicht im Lot zu halten, zum Beispiel eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Ebenso zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige ärztliche Checkups. Ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin kann dabei helfen herauszufinden, wie es um das eigene Herzrisiko steht und welche Behandlung passend ist, um Folgerisiken zu reduzieren und mehr Kontrolle zurückzugewinnen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.mit-diabetes.de.

Rund ein Drittel der Glasschäden sind reparabel

MOBILITÄT Viele Steinschläge lassen sich laut TÜV SÜD kostengünstig reparieren – die StVZO setzt dabei enge Grenzen

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Etwa ein Drittel der Steinschläge in Windschutzscheiben ist reparabel, was enorm Kosten spart. Der Austausch einer Windschutzscheibe kostet in der Regel zwischen 500 und 1.500 Euro. Bei modernen Fahrzeugen mit komplexer Technik können die Kosten auch auf 2.000 Euro oder mehr steigen. Eine Reparatur mit Kunstharz ist laut Straßenverkehrs-Zulassungsordnung (StVZO) zulässig, solange der Schaden nur die Scheibenaußenfläche und nicht die Kunststofffolie oder Innenscheibe betrifft, außerhalb des Fernsichtfelds liegt und eine Größe von fünf Millimetern nicht überschreitet. Glaubt man der abendlichen TV-Werbung, dann lauert das Unheil jederzeit und hinter jeder Kurve. Die Windschutzscheibe wird beschädigt. „Richtig ist, dass selbst aus kleinen Glasschäden große werden können, allerdings nicht so, wie es einem manche TV-Werbung suggeriert“, schildert Alexander Bausch von TÜV SÜD seine Erfahrungen: „Gleichwohl sollten Autofahrer möglichst rasch eine Fachwerkstatt ansteuern.“


Nach einem Steinschlag muss die Windschutzscheibe eines Autos nicht zwingend getauscht werden.
BILD: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

Der Ablauf einer Steinschlag-Reparatur

Für die Steinschlag-Reparatur nutzen die Profis Kunstharz. Nach der Reinigung und dem Entfernen von Luft mittels einer Vakuumpumpe wird das Füllmaterial mit einem Injektor in das Einschlagloch gepresst und anschließend unter UV-Licht ausgehärtet. Das Finish setzen Glasreinigung und -politur. Scheibenantenne und Heizdrähte werden durch die Reparatur nicht zerstört, weil in dieser Tiefe nicht gearbeitet wird. Unter dem Strich muss man bei dieser Reparatur mit etwa 150 Euro rechnen.

Strenge Vorgaben für das Reparieren

„Welche Schäden auf die kostensparende Art ausgebessert werden dürfen, definiert die Straßenverkehrs-Zulassungsordnung“, erläutert der TÜV SÜD-Fachmann. Die Einschlagstelle darf demnach nicht im Fernsichtfeld des Fahrers liegen und ihr Durchmesser höchstens fünf Millimeter betragen. Risse dürfen nicht mehr als fünf Zentimeter lang sein und sich nicht im Randbereich der Scheibe befinden. Zudem darf weder die Innenscheibe noch die sich zwischen den beiden Schichten der Verbundglasscheibe liegende Folie Beschädigungen aufweisen.

Zur Orientierung: Das Fernsichtfeld wird durch einen 29 cm breiten Streifen mittig über dem Lenkrad gebildet, der durch das Scheibenwischerfeld nach oben und unten begrenzt wird.

Politur bei Kratzern – sinnvoll für Oldtimer

Leichte, großflächige Kratzspuren oder matte Stellen können die Profis ebenfalls wieder auf Vordermann bringen. Dazu benutzen sie spezielle Glaspolituren. „Die Arbeit setzt allerdings neben der richtigen Poliermaschine Erfahrung voraus, ein Fall ebenfalls für die Werkstatt und lohnend vor allem für Oldtimer, für die es keine oder nur sehr teure Ersatzteile gibt“, erläutert Bausch.

Neustart für die Verdauung

GESUNDHEIT Reizdarm mit FODMAP-Ernährung und homöopathischer Unterstützung bekämpfen

IM NORDWESTEN/DJD – Ein gemütliches Essen, ein Kaffee mit Freunden – und kurz darauf zwickt, drückt oder rumort es im Bauch. Wer einen empfindlichen Darm hat, kennt solche Situationen nur zu gut und weiß oft nicht, welches Lebensmittel diesmal der Auslöser war. Das Reizdarmsyndrom kann sich auf unterschiedliche Arten bemerkbar machen, etwa durch Blähungen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung. So individuell die Beschwerden sein mögen, eine angepasste Ernährung spielt bei den meisten Betroffenen eine Schlüsselrolle.


Wenn es im Bauch nach dem Essen immer wieder zwickt und rumort, kann ein Reizdarm dahinterstecken.
BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/MILOS DIMIC

Ernährungstagebuch zum Einstieg

Ein hilfreicher erster Schritt ist deshalb ein Ernährungstagebuch. Darin landen nicht nur Mahlzeiten und Getränke, sondern auch jeweils auftretende Beschwerden. So lassen sich mit der Zeit persönliche Trigger leichter erkennen. Besonders gut untersucht ist die sogenannte FODMAP-arme Ernährung (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole). Dabei werden bestimmte, schwer verdauliche Kohlenhydrate reduziert, die im Darm Gärung und Blähungen fördern können. Dazu zählen etwa Fruktane, Laktose, Fruktose und Zuckeraustauschstoffe. Auch die ärztliche Leitlinie zum Reizdarmsyndrom empfiehlt diesen Ansatz.

Vorsicht bei Kohl, Milch und Süßstoffen

Wichtig ist jedoch, nicht pauschal und dauerhaft Lebensmittel zu streichen, sondern die individuelle Verträglichkeit auszutesten. Mögliche Auslöser sind etwa Kohl, Zwiebeln, Getreide, Milchprodukte, Honig, Obst oder Süßstoffe wie Xylit. Zusätzlich kann eine glutenarme Kost zur Besserung beitragen. Die Ernährungsumstellung lässt sich sinnvoll durch die Einnahme von Nux vomica, etwa als Globuli von Pflüger, ergänzen. Der Wirkstoff wird aus den Samen des Brechnussbaums gewonnen und wird in der Homöopathie als Einzelmittel eingesetzt.

Kleine Gewohnheiten im Alltag

Auch das Wie beim Essen zählt: Langsames Essen und gründliches Kauen entlasten die Verdauung, während feste Pausen zwischen den Mahlzeiten dem Darm zwischendurch Ruhe geben. Fenchel- oder Kümmeltee sind klassische und bewährte Begleiter für empfindliche Bäuche. Viele weitere Tipps für die Darmgesundheit gibt es auf Portalen wie www.pflueger.de. Entscheidend bleibt, genau in sich hineinzufühlen und zu notieren, was einem individuell bekommt – statt den Speiseplan unnötig stark einzuschränken.

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


Wenn Musik als Hirnschrittmacher fungiert

MUSIK Dr. Pop im Interview: Der Musikkabarettist tritt mit seiner Show „Von Vinyl bis Viral“ in Oldenburg auf

VON OLIVER SCHULZ

Wir reagieren auf nichts so schnell wie auf Sounds und Musik. Sie wecken Erinnerungen, verbinden Generationen und stecken voller Überraschungen. Genau hier setzt Dr. Pop an: Der promovierte Musik- und Medienwissenschaftler verbindet Comedy und Musikwissen zu einer einzigartigen Show. 1982 geboren in Essen als Markus Henrik, ist er als Musikkabarettist, Stand-Up-Comedian, Moderator und Autor erfolgreich. Mit seinem Programm „Von Vinyl bis Viral – Dr. Pops musikalische Zeitreise“ tritt er anlässlich des 80. Geburtstags der Nordwest-Zeitung (NWZ) am 23. September in der Oldenburger Kulturetage auf.

Aus Markus Henrik wurde Dr. Pop: Gibt es einen Soundtrack Ihres Lebens?
Dr. Pop: Vielleicht ist es das „Concerto for Group and Orchestra“ von 1969. Zum ersten Mal kamen mit Deep Purple und dem Royal Philharmonic Orchestra in London Rock und Klassik zusammen. Darüber habe ich meine erste ausführliche wissenschaftliche Arbeit geschrieben, aber das Vermitteln zwischen verschiedenen Musikwelten gefällt mir auch als Lebensthema.

Mit welcher Musik wurden Sie groß, was lief zu Hause?
Dr. Pop: Ich persönlich liebe Motown-Musik und alles, was handgemacht ist. Billy Joel, Queen, Beatles – großartig. Meine Eltern hörten ABBA, das war mir als Kind etwas zu kitschig, aber mittlerweile habe ich als Musikwissenschaftler kapiert, was für eine Produktions- und Kompositionskunst dahintersteckt.

Sie sind selbst Musiker: Welches Instrument haben Sie als erstes erlernt und gespielt?
Dr. Pop: Wie viele von uns: die Blockflöte! Ein wenig zwangsweise in der Grundschule. Vor 40.000 Jahren gab es übrigens die ersten Knochenflöten. Dann brauchte es etwa 37.000 Jahre, bis erste Saiteninstrumente hinzukamen. Vielleicht muss man das im Schulunterricht ein wenig nachempfinden – es gibt aber auch tolle Flöteneinsätze, in „Stairway to Heaven“ sind zum Beispiel welche drin.

Warum ist die musikalische Grundausbildung für Kinder so wichtig?
Dr. Pop: An Schulen, an denen



Live und in Farbe auf der Bühne: Musikkabarettist Dr. Pop tritt am 23. September in der Oldenburger Kulturetage auf.

BILD: ANDREAS WEIHS/IMAGO

Musikunterricht stattfindet, gibt es Studien zufolge weniger Mobbing. Musikunterricht kann sich außerdem positiv auf Fähigkeiten auswirken, die auch in Fächern wie Mathe und Physik wichtig sind. Und Kinder aus einkommensschwachen Familien bekommen dadurch häufig überhaupt erst Zugang zu Musik.

Der Musikunterricht steht immer wieder auf der Kippe: Warum stärkt Musik die Gemeinschaft?
Dr. Pop: Wir lernen durch Musik, aufeinander zu hören, einen Takt zu finden. Daher kann Musik demokratiestärkend sein. Außerdem kann man Emotionen kanalisieren. Wer auf die Pauke haut, haut im besten Falle auf dem Schulhof weniger die Mitschüler.

Sie sind ein Frühaufsteher, heißt es – mit welchen Musikstücken werden Sie hellwach?
Dr. Pop: „Space Oddity“ von David Bowie weckt einen sanft aus dem Schlaf. Damit steigt man förmlich auf. Aus der Musikforschung gibt es übrigens Hinweise darauf, dass es angenehmer und weniger stressauslösend sein kann, sich mit Musik statt mit Alarmtönen wecken zu lassen. Und wenn man dann tagsüber viel vorhat: am besten „Eye of the Tiger“ hören. Frühaufsteher bin ich ganz sicher, wenn ich ins Frühstücksfernsehen muss. Dann klingelt der Wecker gegen 4.30 Uhr und da hilft zum Wachwerden das Gesamtwerk von Napalm Death.

Musik tut der Gesundheit wohl, heißt es. Ist es dabei gleich, ob wir selbst musizieren oder nur das Radio anmachen?
Dr. Pop: Musik in sein Leben zu lassen, ist immer eine gute Idee. Selbst zu musizieren ist die Königsdisziplin und gesund für Geist und Körper. Allein das regelmäßige Singen unter der Dusche kann das Selbstbewusstsein stärken und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Und hier kann man auch richtig laut werden, eher als morgens in der Straßenbahn auf dem Weg zur Arbeit.

Wir sind alle gestresst – hilft uns nur die Kuschelrock-LP, um herunterzukommen?
Dr. Pop: Es gibt Leute, die kommen bei Heavy Metal runter. Ich hatte mal einen Schulkollegen, der hat Metal zu Matheaufgaben gehört. Der ist mittlerweile Fluglotse. Wir müssen unsere persönlichen Musiktricks mit der Zeit finden. Aber klar, langsamere Musik kann nachweislich unseren Herzschlag beruhigen. Das wird unter anderem mit unserer frühen Wahrnehmung von Rhythmus und Herzschlag im Mutterleib in Verbindung gebracht: Darauf gehe ich an einer ruhigen Stelle in meinem Live-Programm „Hitverdächtig“ ein.

Warum wird Musik als Therapie eingesetzt, bei Demenz-Erkrankten und Alzheimer-Patienten? Was kann sie neurologisch bewirken?
Dr. Pop: Musik kann wie ein Hirnschrittmacher fungieren. Sie aktiviert nämlich viele verschiedene Regionen des Gehirns, sie spricht Emotionen, Motorik und Sprachverarbeitung an – also kann sie auch unterschiedliche Bereiche beleben. Gewisse Melodien vergessen wir ein Leben lang nicht, das ist wundervoll.

Jedes Leben ist endlich. Welches Musikstück soll auf Ihrer Beerdigung gespielt werden?
Dr. Pop: Von Wham!: „Wake Me Up Before You Go-Go“

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

Sammler sucht 5 D-Mark und 10 D-Mark Stücke und Münzen aus dem Kaiserreich. ☎ 0441/18116638 oder 0176/64799400

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

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

Achtung Hausbesitzer
JETZT HERBSTANGEBOT SICHERN!
Dach Neueindeckung mit hochwertigen Tonpfannen nach freier Wahl inkl. Abriss und 180 mm Wärmedämmung im Wohnbereich
100 m² ab 18.500 €
Baubeginn kurzfristig möglich!
Rolfs Bedachungs GmbH
☎ 0421 - 59 700 757

Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft

Ganzjährig Roggen-u. Weizenstroh in Top - Qualität zu verkaufen
Anlieferung möglich.
Tel.: 0171 907 5363
oder per E-Mail:
lunobbe@t-online.de

Gasthof Bathmann
27612 Loxstedt-Hahnenknoop/B6
☎ 0 47 44 / 55 05
Jeden Sonn- und Feiertag von 11:30 bis 14:00 Uhr großes Bauernbuffet 29,50 €
Ab sofort haben wir geöffnet:
Mittwoch und Donnerstag 17:00 bis 21:00 Uhr
Freitag bis Sonntag 11:30 bis 21:00 Uhr
Mo., Di. sind Ruhetage im Restaurant
www.gasthof-bathmann.de

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

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



www.gartendiscounter.de
Gültig bis 26.9.2026
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
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.-

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!



Gartenhaus der Woche!
Blockhaus „Como“
Breite 400 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-*
*UVP des Herstellers
1199.-

Terrassendiele Lärche/Douglasie
B-Sortierung, in 28 mm Stärke und 145 mm Breite, geriffelt
28 x 145 x 2000 mm 4.98
28 x 145 x 3000 mm 7.47
Unterkonstruktion
45 x 70 x 2000 mm 4.98





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 Farbabweichungen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

Flecken weg, Glanz da

HAUSHALT Verschmutzte Kleidung und angelaufenes Silber ganz einfach reinigen

IM NORDWESTEN/DJD – Ob Gras, Rotwein, Kaffee, Blut, Fett oder Make-up: Ein Fleck ist manchmal schneller auf dem Pulli oder der weißen Bluse, als man denkt. Und gerade die genannten Substanzen sind sehr hartnäckig und bleiben nach der normalen Maschinenwäsche oft als unschöner Schatten zurück. Vermeiden lässt sich das meist mit der richtigen Vorbehandlung. Blutflecken beispielsweise sollten sofort mit kaltem (!) Wasser ausgespült werden. Bei Rotwein reichlich Salz auf die Stelle streuen, um die farbstarke Flüssigkeit aus dem Stoff zu ziehen.



Damit Silberschmuck schön glänzt, muss er regelmäßig gereinigt werden. BILD: DJD/WWW.MYDALLI.DE



Aus lauwarmem Wasser und etwas Kernseife lässt sich ganz einfach ein Bad zum Silberputzen herstellen. BILD: DJD/WWW.MYDALLI.DE

Flecken mit Kernseife vorbehandeln

Zur Vorbehandlung von hartnäckigen Alltagsflecken eignet sich außerdem klassische Kernseife. Bewährt hat sich beispielsweise dalli Haushalts Kernseife, hergestellt von einem Familienunternehmen mit 180-jähriger Tradition. Sie hat eine hohe Fettlösekraft und ist gleichzeitig besonders sanft zu Fasern, sodass man selbst empfindliche Stoffe und Babykleidung damit behandeln kann. So geht man dabei vor:

1. Textil leicht anfeuchten.
2. Kernseife direkt auf den Fleck reiben.
3. 5–15 Minuten einwirken lassen (bei empfindlichen Stoffen kürzer).
4. Mit klarem Wasser ausspülen oder direkt in die Waschmaschine geben.

Auch für die anschließende Maschinenwäsche lässt sich Kernseife nutzen: Unter www.mydalli.de beispielsweise gibt es ein Rezept für selbst gemachtes Flüssigwaschmittel.

Silberschmuck schonend reinigen

Ebenso unansehnlich wie Flecken auf der Kleidung ist der schwarze oder bräunliche Belag, der sich oft auf Silberschmuck und -besteck bildet. Das Anlaufen entsteht infolge einer Reaktion des Silbers mit Schwefelverbindungen aus der Luft oder manchen Lebensmitteln. Empfohlen wird dann oft ein Bad mit Alufolie und Salz, das durch eine chemische Reaktion die Verfärbungen entfernen soll. Doch die Herstellung und Verwendung von Alufolie gilt als wenig umweltfreundlich. Eine gute Alternative sind hier ebenfalls Produkte wie die dalli Haushalts Kernseife, die Silber ohne schädliche Chemikalien wieder glänzen lässt.

Die Anwendung ist ganz einfach:

1. Schmuck in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser und etwas Kernseife einweichen.
2. Mit einer weichen Bürste (zum Beispiel einer Zahnbürste) reinigen.
3. Mit klarem Wasser abspülen und mit einem weichen Tuch trocknen.

Um erneutes Anlaufen zu vermeiden, sollte man Schmuck und Besteck aus Silber häufig benutzen und in der Zwischenzeit trocken und möglichst luftdicht lagern. Empfohlen wird auch, ein Stück Kreide dazuzulegen, um Feuchtigkeit und Schwefel aus der Luft zu binden.



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.

Generationenkonflikt: Real oder ein Mythos?

GESELLSCHAFT Was Experten über Boomer und Gen Z wirklich sagen

IM NORDWESTEN/CMF – Boomer gegen Gen Z – aktuell wird kaum ein Thema emotionaler diskutiert. Die einen gelten als leistungsorientiert und pflichtbewusst, die anderen als sensibel und fordernd. Doch viele Psychologen und Forscher zweifeln daran, dass diese Klischees überhaupt sinnvoll sind und vergleichen Generationen-Zuschreibungen inzwischen mit Horoskopen.

Die meisten Konflikte entstehen nicht zwischen Generationen, sondern zwischen unterschiedlichen Erwartungen, Lebensrealitäten und Kommunikationsstilen. Nachfolgend wird erläutert, warum der Generationenkonflikt oft überschätzt wird und was wirklich hinter den Spannungen steckt.



Wer den Menschen hinter dem Etikett sieht, ermöglicht respektvollen Austausch – unabhängig von der Generation. BILD: GMBHCHEF.DE

Unterschiede unabhängig vom Geburtsjahr

Auf den ersten Blick scheinen sich die Generationen deutlich zu unterscheiden: Ältere gelten als pflichtbewusst, Jüngere als freizeitorientiert. Psychologisch greift diese Einordnung zu kurz. Unterschiede zwischen einem 25- und einem 55-Jährigen entstehen meist nicht durch das Geburtsjahr, sondern durch Lebensphasen, Erziehung und gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Menschen unterscheiden sich stärker durch persönliche Biografien als durch Generationenzugehörigkeit.

Forschung zeigt: Die Unterschiede innerhalb einer Generation sind größer als zwischen Generationen. Leistungsorientierte junge Erwachsene sind keine Ausnahme, ebenso wenig ältere mit Fokus auf Selbstfürsorge oder Work-Life-Balance. Starre Zuschreibungen werden der Vielfalt kaum gerecht.

Unterschiedliche Prägungen

Viele Konflikte entstehen, weil Verhalten durch die eigene Lebenserfahrung bewertet wird. Wer Leistung als wichtigsten Maßstab sieht, nimmt Grenzen zwischen Beruf und Privatleben vielleicht als mangelnde Einsatzbereitschaft wahr – umgekehrt kann Arbeitsorientierung wie Selbstaufgabe wirken. Auch Kommunikationsstile unterscheiden sich: Ältere setzen Erwartungen eher voraus, Jüngere formulieren Bedürfnisse direkter. So entstehen Spannungen, obwohl oft das gleiche Ziel verfolgt wird.

Entscheidend sind die Bedingungen, unter denen jemand aufwächst. Erziehung, wirtschaftliche Sicherheit und gesellschaftliche Veränderungen hinterlassen Spuren – unabhängig vom Alter. Erziehungsstile haben sich verändert, viele Eltern begleiten ihre Kinder heute intensiver, was zu anderen Strategien im Umgang mit Frustration oder Konflikten führt. Solche Unterschiede liegen am Umfeld, nicht an der Generation.

Weniger Schubladen, mehr Verständnis

Menschen denken gerne in Generationen, das Gehirn vereinfacht komplexe Zusammenhänge. So entstehen stereotype Vorstellungen, die schnell verfestigt werden. Im Alltag lohnt es sich, die individuelle Persönlichkeit und Lebensumstände zu berücksichtigen, statt Verhalten vorschnell einer Generation zuzuschreiben. Klare Absprachen und offene Erwartungen helfen, Missverständnisse zu vermeiden. Der Generationenkonflikt entpuppt sich häufig als Kommunikationsproblem. Wer den Menschen hinter dem Etikett sieht, ermöglicht respektvollen Austausch – unabhängig von der Generation.



Nordwest SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

Der beherzte Griff in die Hausapotheke

GESUNDHEIT Wann welche Schmerzmedikamente bei Rückenschmerzen helfen und wann nicht

BERLIN/PR – Verspannungen, Reizungen von Muskeln, Sehnen und Bändern oder Erkrankungen im Rücken verursachen Beschwerden vom Hals bis zur Lende und schränken Betroffene im Alltag ein. „Viele Menschen greifen bei Rückenschmerzen direkt auf Medikamente in Form von Tabletten oder Salben zurück“, berichtet Dr. Munther Sabarini, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. „Dabei bergen Schmerzmittel insbesondere bei einer dauerhaften Einnahme Risiken und wirken mitunter nicht effektiv gegen die Beschwerden.“ Er erklärt, welche Schmerzmittel sich eignen und mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Für die Hausapotheke

Medikamente wirken unterschiedlich: schmerzlindernd, muskelentspannend oder entzündungshemmend. Viele sind frei in der Apotheke erhältlich. Die bekanntesten Wirkstoffe in Tablettenform sind Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen und gehören zu den sogenannten NSAR (nichtsteroidales Antirheumatikum). „Sie sind in niedriger Dosis nicht verschreibungspflichtig und lindern häufig akute Beschwerden zuverlässig und schnell. Allerdings sind die Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen. Sie können unter anderem bei längerfristiger Anwendung Magengeschwüre begünstigen und sollten daher bei einem empfindlichen Magen nicht eingesetzt werden“, erklärt Dr. Sabarini. „Im schlimmsten Fall verursachen sie Magenblutungen, Perforationen und Ulcera. Dies führt zu etwa 2.200 Todesfällen pro Jahr in Deutschland.“ Ebenfalls Herzbeschwerden und erhöhter Blutdruck können zu den Nebenwirkungen zählen. Schmerzsalben mit den gleichen Wirkstoffen in Kombination mit durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen helfen vor allem bei Muskelverspannungen. Zwar ist ihre Wirkung als Salbe geringer und sie können Hautreaktionen auslösen, dafür wird der Magen-Darm-Trakt geschont. Zudem ist es wichtig, nach dem Auftragen die Hände zu waschen, damit die Stoffe nicht mit Schleimhäuten in Kontakt kommen. Bei entzündlichen Schmerzursachen ist darauf zu achten, eher Kühlpacks einzusetzen. Acetylsalicylsäure, vielen als Aspirin bekannt, ist wegen



Dr. Munther Sabarin, Gründer und Leiter der Avicenna Klinik in Berlin. BILD: AVICENNA KLINIK/BORGMEIER PUBLIC RELATIONS

der stärkeren Nebenwirkungen nur eingeschränkt zu empfehlen und die Wirksamkeit von Paracetamol bei Rückenschmerzen ist umstritten. „Pflanzliche Schmerzmittel sind ebenfalls eine gute Ergänzung in der Hausapotheke und können auf die Haut aufgetragen schmerzlindernd wirken und gegen Entzündungen helfen“, so Dr. Sabarini. „Auch die Wurzel der Teufelskralle kann als Salbe oder Tee Rückenleiden vermindern. Vor einer Anwendung sollten allerdings mögliche Allergien gegen die Wirkstoffe ärztlich abgeklärt sein. Zudem ist es ratsam, parallel mit physiotherapeutischen Maßnahmen zu beginnen.“

Verschreibungspflichtige Medikamente

Stärkere Medikamente sind nur über ein Rezept vom Arzt erhältlich und werden nur dann eingesetzt, wenn andere Behandlungen nicht ausreichen. So beispielsweise entzündungshemmende Medikamente wie Novalgin oder Opioide wie Morphin, die viele Arten von akuten Schmerzen schnell lindern können. Injektionen mit schmerzlindernden Medikamenten oder örtlichen Betäubungsmitteln, mit oder ohne Kortison, können gereizte Nervenwurzeln, Sehnen oder Bänder in ihrem natürlichen Heilungsprozess unterstützen. Sogenannte Muskelrelaxanzien, die auf die Muskeln oder das zentrale Nervensystem wirken, lassen sich zur Entspannung von Muskeln einsetzen. Verschreibungspflichtige Schmerzmittel können jedoch starke Nebenwirkungen auslösen. Wirkstoffe aus der Gruppe der Opioide oder Benzodiazepine machen in vielen Fällen sogar körperlich abhängig. „Schmerzmittel bekämpfen vorrangig die Symptome, nicht aber die eigentliche Ursache des Schmerzes“, erklärt Dr. Sabarini. „Daher ist eine genaue Diagnose beim Arzt bei akuten, lang andauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen notwendig.“ Mit einer Behandlung der Ursache, etwa durch Bewegungstherapien oder minimalinvasive Eingriffe, lassen sich die Beschwerden langfristig beheben, sodass eine dauerhafte Medikation nicht notwendig ist. „Gerade weil Schmerzmittel mit zahlreichen Nebenwirkungen einhergehen, darf eine medikamentöse Schmerzbehandlung nicht als alleinige Therapie durchgeführt werden, sondern dient als vorübergehende Maßnahme, bis die Ursache der Rückenschmerzen geklärt ist, oder sie erfolgt ergänzend zu einer Physiotherapie oder begleitend nach einer Operation“, betont Dr. Sabarini. Der Facharzt empfiehlt, stets aktiv zu bleiben, sich zu bewegen und bei Schmerzen in keine Schonhaltung zu fallen. Dies gehört zu den wirksamsten Dingen, die jeder Mensch selbst für seine Rückengesundheit leisten kann.

Weitere Informationen unter https://avicenna-klinik.com.

Süßer Genuss in rot und grün

TAFELTRAUBEN Von der Rebe in die Obstschale

IM NORDWESTEN/BZFE – Tafeltrauben gehören mit einem Pro-Kopf-Verzehr von knapp fünf Kilogramm pro Jahr zu den beliebtesten Obstarten in Deutschland. Sie wachsen an der Echten Weinrebe (Vitis vinifera), einer der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Archäologische Funde in Georgien belegen, dass sie schon seit 8.000 Jahren kultiviert wird. Heute gibt es rund 10.000 Traubensorten, die in Keltertrauben für Wein oder Saft und Tafeltrauben zum direkten Verzehr unterteilt werden.

Tafeltrauben sind größer, länglicher und haben eine dünnere Schale als Keltertrauben. Sie enthalten etwas weniger Aromastoffe und Zucker. Besonders beliebt sind kernlose Trauben. Dabei handelt es sich entweder um spezielle Sorten oder um Früchte, die ohne Befruchtung wachsen. So entstehen keine Kerne, denn das sind die Samen der Pflanze, mit denen sie sich fortpflanzen würden. Auch Sorten mit sehr kleinen, weichen Kernen werden als „kernlos“ vermarktet, da sie beim Verzehr kaum auffallen.

Tafeltrauben enthalten vor allem Frucht- und Traubenzucker, außerdem Fruchtsäuren und B-Vitamine. Dazu kommen Ballaststoffe wie Pektin und sekundäre Pflanzenstoffe, wie das Flavonoid Quercetin und das Anthocyan Resveratrol, die beide entzündungshemmend und antioxidativ wirken können. Rote und blaue Sorten enthalten besonders viele Anthocyane, die für die Farbe der Früchte sorgen. Tatsächlich stecken auch in den Traubenkernen hochwer-



Tafeltrauben gehören zu den beliebtesten Obstsorten in Deutschland. BILD: PIXABAY

tige Inhaltsstoffe wie Gerb- und weitere Ballaststoffe. Um sie zu verwerten, müsste man die oft recht bitteren Kerne allerdings zerbeißen.

Hauptsaison für Trauben ist der Herbst, auch wenn sie das ganz Jahr erhältlich sind. Bei heimischen Früchten beginnt die Saison im Spätsommer etwa Mitte August und geht bis Ende Oktober. Das deutsche Angebot ist klein, denn der Aufwand und das Risiko für Ernteausfälle ist hoch. Tafeltrauben aus Deutschland werden meist regional vermarktet. Importiert werden besonders viele Früchte von August bis November, vor allem aus Italien, Südafrika und Spanien.

Da Trauben ein empfindliches Produkt sind, werden sie am besten in den frühen Morgenstunden von Hand geerntet. Dabei sollten sie möglichst wenig berührt werden, um den natürlichen äußeren Duftfilm zu erhalten. Das ist eine dünne, weiß-graue und wachsartige Schicht, die sich leicht stumpf anfühlt und die Früchte unter anderem vor dem Austrocknen schützt. Ein unbeschädigter Duftfilm ist ein Hinweis auf eine hohe Produktqualität und wird am besten erst direkt vor dem Verzehr abgewaschen. Frische Trauben sind außerdem an einer gleichmäßigen Farbe und sauberen, prallen Beeren mit grünen Stielen zu erkennen.

Zum Lagern gehören die Trauben gut verpackt ins Gemüsefach des Kühlschranks, wo sie ein bis zwei Wochen frisch bleiben. Die Früchte dort regelmäßig auf Druck- oder Faulstellen durchsehen, denn eine einzelne schimmelige Beere kann die umliegenden schnell „anstecken“.

Trauben schmecken im Obstsalat, eignen sich als Reiseproviant und ergänzen jede Käseplatte auch optisch. Wer etwas Neues probieren möchte, kombiniert sie mit bunter Paprika und Schafskäse zu einem herzhaft-süßen Salat oder friert die gewaschenen Beeren einzeln nebeneinander ein. So sind sie nach wenigen Stunden ein erfrischender sommerlicher Snack oder können als Frucht-Eiswürfel auch Getränke kühlen, ohne sie zu verwässern.



Rasen fit machen für die kalte Jahreszeit

PFLEGE Herbstdünger stärkt den Rasen für Frost und Krankheiten

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn die Tage kürzer werden und sich die Temperaturen dem einstelligen Bereich nähern, ist es höchste Zeit, dem eigenen Garten besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Für den Rasen bedeutet dies eine entscheidende Phase: Bevor er in die Winterpause geht, sollte er mit einem speziellen Herbstdünger gestärkt werden.

Wichtiger als im warmen Frühjahr ist im Herbst eine Nährstoffversorgung, die auf den bevorstehenden Temperatursturz und die geringen Sonnenstunden abgestimmt ist. Wer warten will, bis der Frost kommt, verpasst die ideale Phase, denn unter zehn Grad nimmt der Rasen keine Nährstoffe mehr auf. Optimal ist das Düngen zwischen September und Anfang November, zwei bis drei Wochen vor dem dauerhaften Temperaturabfall.

Kalium als Hauptakteur

Im Unterschied zur Frühjahrsdüngung liegt der Fokus auf Kalium. Dieses Element sorgt dafür, dass Zellwände gestärkt werden und die Grashalme nicht sofort erfrieren, selbst bei leichtem Frost. Nicht nur kann Kalium die Krankheitsresistenz verbessern, es gibt dem Rasen Kraftreserven mit auf den Weg, die im Frühjahr wieder zur Geltung kommen. Kalium wirkt dabei in den Zellen ähnlich wie ein Auftausalz: Der Gefrierpunkt des Zellsafts wird herabgesetzt und die Pflanzen bleiben flexibel. Ein stickstoffbetonter Dünger würde dagegen das Wachstum fördern – genau das ist im Herbst unerwünscht. Zu viel Stickstoff macht die Gräser weich und anfällig für Krankheiten und Frost.



Eine spezielle Rasendüngung im Herbst ist besonders wichtig, um den Rasen auch über den Winter gesund zu halten. BILD: CANVA

Herbstdünger richtig auswählen

Im Gartenfachhandel sind spezielle Herbstrasendünger erhältlich. Sie enthalten Kalium, häufig auch einen Anteil Phosphat und nur wenig Stickstoff. Der organische kaliumbetonte Dünger ist für die Rasenpflege im Herbst besonders geeignet, da er auch langfristig wirkt und die Pflanzenkrankheiten vorbeugt. Für mineralische Dünger empfiehlt sich ein möglichst spätes Ausbringen, da die Nährstoffe auch bei niedrigen Bodentemperaturen verfügbar sind.

Vorbereitung und Ausbringung

Die Düngung gelingt am besten, wenn der Rasen zuvor auf maximal fünf bis sechs Zentimeter Länge gemäht und das Laub entfernt wurde. Nach dem Mähen sollte zwei bis drei Tage gewartet werden, um Schnittwunden heilen zu lassen und Verbrennung durch den Dünger zu vermeiden. Ein Streuwagen sorgt für gleichmäßige Verteilung. Wer Überdüngung vermeiden möchte, kann den Dünger mit etwas Sand mischen. Direkt nach dem Ausbringen muss der Rasen ausgiebig gewässert werden – ansonsten bleibt das Granulat auf den Halmen und dringt nicht bis zu den Wurzeln durch.

Die richtige Nachsaat und weitere Tipps

Kahle Stellen im Rasen sollten nicht ignoriert werden. Nach einem Sommer mit viel Hitze können diese durch eine Nachsaat im Herbst geschlossen werden. Eine gleichmäßige Verteilung und ausreichende Bewässerung helfen dabei, dass der neue Rasen gut keimt. Regelmäßiges Entfernen von Herbstlaub ist ebenfalls essenziell, da sonst die Gräser zu wenig Licht bekommen und Fäulnis oder Pilzerkrankungen entstehen können.



Herabfallendes Laub sollte vor der Düngung und auch danach gründlich entfernt werden. BILD: DIOGO CACITO/PEXELS

